

व्यक्ति निरंतर कर्म करता है, कर्म को हमेशा एक-दूसरे के साथ बांटना अर्थात् उससे उसपर मुहर लगवाना कि 'क्या मैं ठीक कर्म कर रहा हूँ' यह मनुष्य का काम आदिकाल से पर्याय बन चुका है। सहमति हुई तो खुश, असहमति हुई तो अपन आप को बिल्कुल अयोग्य एवं समाज का सबसे तुच्छ प्राणी समझने लग जाते हैं और अपने आपको हीन भावना से देखने लग जाते हैं कि मैं जो कुछ करता हूँ, लोग उसपर अपनी सहमति तो देते नहीं। अब हम इसके विस्तार में चलते हैं। यदि जो हम कर्म करते हैं उस कर्म को सबसे पहले यही सोच कर करते हैं कि इससे फलां व्यक्ति या फलां ऑफिसर या मेरे बड़े खुश हो जायेंगे। और दूसरा अंतर्द्वन्द्व ये भी चलता है कि अगर वे खुश ना हुए तो मेरा किया-धरा सारा व्यर्थ जायेगा। अब आप सोचिए कि आप जो कर्म कर रहे हैं उसमें आप दूसरों की सहमति या शाबाशी या उनकी तारीफ प्राप्त करने के लिए कर रहे हैं। वैसे भी कहावत है कि मनुष्य से गलतियां हो ही जाती हैं और सभी

असफलता को असहमति से न आंके

मनुष्य सम्पूर्णता से कर्म नहीं कर सकते। अच्छा अब आप बताइए कि जो व्यक्ति इसपर कटाक्ष करेगा या सहमति या असहमति जताएगा, वो क्या पूर्णतया सम्पूर्ण है? वो आपका भाग्य विधाता है कि वो जो कह देगा वही आपके कर्म का निष्कर्ष है कि आप ऐसे हैं या आपके कर्म का परिणाम यही है, उसने अपना अंतिम निर्णय दे दिया और आपने उसे अंतिम निर्णय मान लिया। ऐसा बिल्कुल भी सत्य नहीं हो सकता क्योंकि सभी की सभी क्षेत्रों में सही परख नहीं हो सकती, और यदि होगी भी तो वो आपको निम्नता या न्यूनता न दिखाकर आपको आगे बढ़ने हेतु समझ देगा कि कैसे इस कार्य को और अच्छा किया जा सकता है। एक उदाहरण से मैं आपको स्पष्ट करना चाहूंगा कि कोई भी व्यक्ति आपकी बुराई करता भी नहीं है, वो आपके कर्म के बारे में कहता है। जैसे आपने खाना बनाया, सब्जी बनाई, तो

आप सब्जी और खाने से अलग हो, आप इसे बनाने वाले हो ना कि आप सब्जी या खाना हो। अब देखिए क्या होता है कि जैसे ही आपके घर के सदस्य उसे खाते हैं और उन्हें वो अच्छा नहीं लगता तो कह देते हैं कि आज सब्जी ठीक नहीं बनी या खाना ठीक नहीं बना तो तुरंत आप अपनी योग्यताओं पर शक करते हैं और अपने आपको कोसते भी हैं कि आप सबको तो मेरा काम पसंद ही नहीं आता। यदि मैं इसकी आध्यात्मिक व्याख्या करूँ तो यह स्पष्ट होगा कि आप अलग हैं और आपका कार्य आपसे बिल्कुल अलग है। आप कार्य करने वाले हैं, आप कार्य नहीं हैं। मैं अलग और मेरा अलग। इसलिए आप कहते हो मेरा घर, मेरा परिवार, मेरा खाना, मेरी सब्जी, मेरी बेटा, मेरा बेटा, अर्थात् जो मेरा है वो मैं नहीं हूँ। इसलिए जो लोगों ने कहा आपको वो आपके कर्म के बारे में कहा, आपको कुछ

नहीं कहा। उन्होंने ये कहा कि सब्जी ठीक नहीं है, उन्होंने ये नहीं कहा कि आप ठीक नहीं हैं। अब ऐसा क्यों होता है उसकी व्याख्या कर लेते हैं। आप बहुत समय से इस बात को भूल चुके हैं कि 'मेरा' अस्तित्व 'मैं' से अलग है। इसलिए आज आप कर्म कॉन्शियस हैं ना कि कर्म को अलग मानते हैं, आप कर्म ही मान लेते हैं कि मैं यही हूँ इसलिए आपको दुःख होता है। अब चूंकि बहुत काल ये बात पक्की है कि मैं कर्म हूँ, मैं धन हूँ, मैं संतान हूँ या मैं हिन्दू हूँ, मैं मुसलमान हूँ आदि आदि। इसलिए इससे निकलना हमें मुश्किल लग रहा है, बुरा लग जाता है, दुःख होता है। करना क्या है कि अपने आपको आत्मा और इन आँखों से जो भी दिखाई देता है वो मेरा है, बस उसे अलग मानना है। तो आपका दर्द अपने आप कम हो जाएगा। आप कर्म करने अपने आपको अलग महसूस करने लगेंगे। आपकी खुशी बढ़ जाएगी। किसी की सहमति या असहमति से आप नाराज नहीं होंगे बल्कि अपनी स्व-स्थिति के कारण एकरस अवस्था

में रहेंगे। मैं आत्मा आज अपने को शरीर और शरीर के सम्बन्धियों को अपना मानती हूँ। **ब.कु. अनुरज, दिल्ली** जैसे बेटा, माँ, दोस्त, घर आदि से मेरा इतना लगाव है, अर्थात् 'मेरे' से इतना लगाव है कि जब उनको दर्द होता है तो मैं भी दर्द महसूस करती हूँ। तो फिर मैं तो बेटा हो गई, माँ हो गई, दोस्त हो गई! मेरा अस्तित्व तो खत्म हो गया। मैं यहां अलग-अलग भूमिकाएं निभा रही हूँ लेकिन आज उस भूमिका में अपने को पूर्णतया लिप्त कर देती हूँ, रोल प्ले करके अपने आपको बाहर नहीं करती, इसलिए दुःखी हूँ। तो सबसे पहले स्वयं को बार-बार याद दिलाओ, अपने आपको अलग महसूस करने लगे। आपकी काल मंत्र है। आपका दुःख, आपका दर्द हमेशा के लिए नष्ट हो जाएगा।



प्रश्न: मेरा नाम मुकेश है, मैं 20 साल का युवक हूँ। मुझे बहुत धबराहट रहती है, रात को नींद भी नहीं आती, पढ़ाई में मेरा मन नहीं लगता, क्या करूँ?
उत्तर: आजकल चारो ओर नेगेटिविटी का बहुत प्रभाव है, अनेक मनुष्य को अचानक मर रहे हैं वो आत्माएं जन्म भी नहीं ले पातीं, वे भटकती रहती हैं, उनकी नेगेटिव एनर्जी भी मनुष्य के मन में भय पैदा करती है। मनुष्य के पाप कर्म और

विकार भी उसे बहुत डरा रहे हैं। अनेकों को पूर्व जन्मों में मृत्यु के समय बड़ा कष्ट हुआ है, वो भय भी उनके अंतर्मन में समाया हुआ है। आप सवरे आँख खोलते ही पहले तो 7 बार अभ्यास करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और निर्भय हूँ। उसके बाद आधा घण्टा राजयोग का अभ्यास करें और अपने अंतर्मन में यह संकल्प भर लें कि मैं अजर-अमर-अविनाशी आत्मा हूँ। मेरी मृत्यु तो होती ही नहीं। साथ में अपने अंतर्मन में ये भी संकल्प भर लें कि मैं अपने जन्म और मृत्यु का पूरी तरह आनंद लूंगा। अपने अंदर ईश्वरीय ज्ञान का बल बढ़ाते चलें, इसके लिए प्रतिदिन सवरे-सवरे ईश्वरीय महावाक्य सुनने सेवाकेन्द्र पर जायें और वहां संगठन में बैठकर योग भी करें। अपने अंतर्मन में एक बात समा लें कि जो आत्मा शिवबाबा से कम्बाइन्ड है उसके साथ कभी भी कुछ भी बुरा होगा ही नहीं। तो निर्भय होकर इस संसार में अपनी यात्रा पूरी करें।

कर्म। ये संकल्प सवरे उठते ही करने हैं, सच्चे मन से करने हैं, इस ढंग से करने हैं कि मानो सारी प्रकृति में आप ये ऑर्डर बुक करा रहे हैं, संकल्प ये हैं, मैं भगवान को संतान मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... मैं बहुत-बहुत भाग्यवान हूँ... सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है... मैं आई.ए.एस. अधिकारी हूँ... मैं अपने कार्य में बहुत सफल हूँ। फिर बाबा को शुक्रिया करें... ओ शिवबाबा आपने मुझे आई.ए.एस.

भी नहीं होंगे। प्रतिदिन राजयोग का अच्छी तरह अभ्यास कीजिएगा तो सफलता आपके कदम अवश्य चूमेगी।
प्रश्न: मैं 60 वर्षीय नरपत सिंह हूँ, मैं पिछले आठ मास से सेवाकेन्द्र पर जाकर मुरली सुन रहा हूँ, मुझे सबकुछ बहुत अच्छा लग रहा है परन्तु योग अच्छी तरह नहीं लगा पा रहा हूँ, मन भटकता है, मैं एक अच्छा योगी बनना चाहता हूँ, परन्तु मुझे ऐसा लगता है कि मेरे पापकर्म मेरे मन को बहुत भटका रहे हैं। मुझे तम्बाकू खाने की भी बहुत आदत थी, यद्यपि वह काफी हद तक छूट चुकी है परन्तु मैं पूरी तरह उससे मुक्त होना चाहता हूँ, मैं क्या करूँ जो मेरा मन पूरी तरह बाबा की याद में स्थिर हो जाये?

उत्तर: एक गृहणी माता हूँ, मैं बहुत दुःखी रहती हूँ, भगवान ने मुझे इतना दुःख क्यों दिया, मुझे इतना दुःख है कि मैं जीना ही नहीं चाहती। केवल अपने बच्चों के लिए जी रही हूँ। क्या राजयोग द्वारा मेरे पाप नष्ट हो सकते हैं? और क्या मेरे सारे दुःख भी दूर हो सकते हैं?

उत्तर: रोज सवरे उठकर आपको पांच बार सच्चे मन से याद करना है कि मैं आत्मा बहुत सुखी हूँ और साथ ही बाबा को सच्चे मन से धन्यवाद भी देना है कि बाबा आपने आकर मुझे सभी दुःखों से मुक्त कर दिया। आपको कोटि-कोटि बार शुक्रिया। कुछ दिन तक रोज सवरे तीन बजे उठें, और तीन से पांच बजे तक शक्तिशाली राजयोग का अभ्यास करें। राजयोग से आत्मा के जन्म-जन्म के पापकर्म नष्ट हो जाते हैं, बुद्धि स्वच्छ हो जाती है और आत्मा को अतीन्द्रिय सुख भासने लगता है। आप जितनी तपस्वता से योग का अभ्यास करेंगी उतना ही आपका जीवन सुखों से भरपूर होता जायेगा। आप सारे दिन में बीस-बीस मिनट बैठकर तीन बार अभ्यास करें। आपके लिए बहुत जरूरी है पांच स्वरूपों का अभ्यास करना। ये अभ्यास तीन बार सवरे और तीन बार शाम को करें। इससे आपकी एकप्रता बहुत बढ़ जायेगी और आपका ये व्यवसन भी छूट जाएगा। आपको कुछ चीजों का परहेज भी करना है। टी.वी. देखना संयमित कर लें, दैहिक दृष्टि को समाप्त करने के लिए आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें, पवित्र भोजन खायें और प्रतिदिन एक अव्यक्त मुरली पढ़कर

7 कदम राजयोग की ओर...



अधिकारी बना दिया, आपका बारंबार शुक्रिया, और अपने मन में वीजन बना लें कि आप कलेक्टर की कुर्सी पर बैठे हैं और बाहर आपका नेमप्लेट लगा हुआ है। पढ़ाई प्रारंभ करने से पूर्व आप पांच बार ये अभ्यास करें, मैं आत्मा भुकुटी सिंहासन पर विराजमान हूँ... मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... स्वराज्य अधिकारी हूँ... मन बुद्धि की मालिक हूँ... फिर अपने मन को आदेश दें कि हे मेरे मन तू शांत हो जा, और बुद्धि को आदेश दें कि हे मेरी बुद्धि जो कुछ मैं पढ़ू तू सबको याद कर लेना और परीक्षा के समय हर प्रश्न का उत्तर सम्पूर्ण रूप से ठीक लिखाना। इस प्रकार अभ्यास करने ने बुद्धि आपका आदेश का पालन करेगी और आपको सब याद रहने लगेगा। साथ ही परीक्षा के समय आप कम्प्यूज

For Cable & DTH +91 8104777111 TATA Sky 192 airtel digital TV 686 VIDEOCON 497 RELIANCE 171 "C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83*E