

# संयम की आवश्यकता...

जब स्वामी विवेकानंद जी विदेश में थे तब ब्रह्मचर्य की चर्चा छिड़ने पर उन्होंने कहा कि एक घटना के माध्यम से मैं आपको स्पष्ट करना चाहूँगा कि कुछ दिन पहले एक भारतीय युवक मुझसे मिलने आया था, वह करीब दो वर्ष से अमरीका में ही रहता था। वह युवक संयम का पालन बड़ी दृढ़ता पूर्वक करता है। एक बार वह बीमार हो गया तो उसने डॉक्टर को बताया तो डॉक्टर उसका इलाज करने के बजाए उस युवक को भटकाने के लिए पता है क्या सलाह दे रहे थे, डॉक्टर कहते, 'ब्रह्मचर्य प्रकृति के नियम के विरुद्ध है' इसलिए ब्रह्मचर्य का पालन मत करो, यह हितकर नहीं है। अब उस युवक को बचपन से ब्रह्मचर्य पालन के संस्कार मिले थे, डॉक्टर की सलाह के बाद वो उलझन में पड़ गया और उसने आकर मुझे सारी बातें सुनाई। फिर विवेकानंद जी ने उसे

समझाया कि तुम जिस देश के वासी हो वो भारत आज भी अध्यात्म के क्षेत्र में विश्वगुरु के पद पर आसीन है। अपने देश के ऋषि-मुनियों के उपदेश पर तुम्हें ज़्यादा विश्वास है कि पाश्चात्य जगत के असंयमी डॉक्टरों पर? प्रकृति के नियम के विरुद्ध कहने वाले डॉक्टर्स को ये भी पता नहीं कि ब्रह्मचर्य होता क्या है।

अब यहां हम एक बात आपको स्पष्ट करना चाहेंगे कि मन को काम विकार से हटाना अत्यंत कठिन है लेकिन यदि एक बार ये हमारे वश हो जाए तो ज़िन्दगी भर हमारे अनुसार चलता है। संयम से अल्पकाल में ही हमारे अंदर सारी विद्याएं आ सकती हैं। हम बहुत कम समय में बहुत कुछ पढ़ और याद कर सकते हैं। ब्रह्मचर्य के प्रभाव से मन की एकाग्रता और स्मरण शक्ति का तीव्रता से विकास होता है। ब्रह्मचर्य त्रत

सभी अवस्थाओं में, विद्यार्थी, गृहस्थी, साधु-सन्यासी सभी के लिए अत्यंत आवश्यक है। सदाचारी एवं संयमी व्यक्ति जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है। चाहे कोई बड़ा वैज्ञानिक हो, दार्शनिक हो, उपदेशक हो। बिना संयम के वो कुछ नहीं कर सकता। यदि एक शब्द में हम कहना चाहें तो हम कह सकते हैं कि **स्वस्थ रहना हो तो भी ब्रह्मचर्य की ज़रूरत, सुखी रहना हो तो भी ब्रह्मचर्य की ज़रूरत और सम्मानित होना हो तो भी ब्रह्मचर्य की ज़रूरत।**

अगर कहा जाए तो हम ये कह सकते हैं कि संयम साधना का आधार है और साधना तपस्या का मूल है और तपस्या शिखर पर पहुंचने का एक और केवल एक ही उपाय है। चूंकि यह संयम नियम प्राचीन काल से ही चला आ रहा है यह कोई नई धारण नहीं है, पहले भी चार आश्रमों में पहला आश्रम ब्रह्मचर्य आश्रम था। इसको पार करने के बाद ही हम

गृहस्थ और वानप्रस्थ में प्रवेश करते थे। परमात्मा से जुड़ने के बाद ब्रह्मचर्य व्रत की पालना बहुत सहज हो जाती है। परमात्मा कहते कि यदि तुम निरंतर अपनी आत्मा पर ध्यान दो, आत्मा को देखो, अपने को देह से न्यारा समझो तो यह प्रक्रिया अति सहज हो जाएगी और तुम धीरे-धीरे दैहिक भान से निकल आत्मभान में चले जाओगे। हम यह नहीं कहते कि ये प्रक्रिया एक दिन में हो जाएगी, लेकिन अभ्यास करते-करते सबकुछ संभव है, अतः इस नियम को अपनायें अवश्य।

अमेरिका में एक शोध में ये बात स्पष्ट रूप से सामने आई है कि जो लोग असंयमित हैं या काम-वासना में अधिकाधिक लिप्त हैं, उनके ग्रन्थियों में सूजन हो जाती है। यदि उन्हें कोई बीमारी आदि है तो प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण उसे ठीक होने में समय लगता है। यह बात पूर्णतया सत्य भी प्रतीत होती है। यदि हम राजाओं महाराजाओं के काल में भी देखें तो हम

पाएंगे कि उस समय भी एक गाम्गू लॉ औषधि उनके चोटों को भर देती थी। वैद्यों का कहना है कि चोट भरने का कारण औषधि नहीं है बल्कि उनकी शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता है। आज खान-पान की भी अशुद्धि है, प्रकृति भी तमोप्रधान है, साथ ही हमारा जीवन भी असंयमित है जिसके कारण हम अस्वस्थ हैं। चिरकाल से इसपर सभी ने शोध किया है और कर भी रहे हैं। हमारा अनुभव तो यही कहता है कि यह एक अचूक औषधि है अपने आपको शक्तिशाली बनाने की। आप इसपर चाहें तो बीस इक्कीस दिन का एक छोटा सा प्रयोग भी कर सकते हैं, लेकिन इसमें अपने मन को ध्यान के माध्यम से एकाग्र करना होगा। आपको इसका परिणाम बहुत सुंदर मिलेगा।



ब.कु. अनुज, दिल्ली

खुशियाँ आपके साथ...

Peace of Mind  
for peaceful life

An Entertainment Channel

TATA SKY 192

VIDEOCON 497

airtel 686

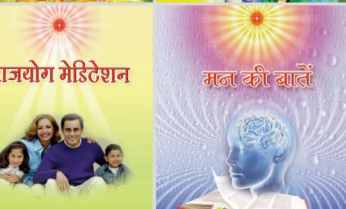
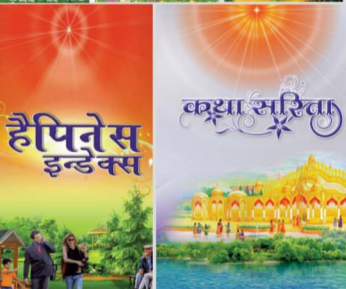
RELIANCE 171

CABLE Network

Frequency - 4054  
Symbol - 13230  
Polarization - Horizontal  
Satellite - INSAT-4A

+91 9414151111  
+91 8104777111  
www.pmtv.in

7 कदम राजयोग की ओर...



**प्रश्न:** मैं एक 20 साल का कुमार हूँ। मैं सदा ही डरा-डरा सा रहता हूँ, गुमसुम सा रहता हूँ। ना किसी से बात करने की इच्छा होती और ना पढ़ाई में मन लगता है। क्या मैं एक अच्छा इंसान बन सकता हूँ? **उत्तर:** संसार में मानसिक रोग बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। इसके बहुत सारे कारण हैं, परंतु इन कारणों में ना जाकर आपको कुछ परामर्श दे रहे हैं -

आप कुछ समय प्रतिदिन सेवाकेन्द्र में जाकर वहाँ की सेवाओं में योगदान करें। सेवाओं के बल से शरीर के अंदर कई तरह के हॉर्मोंस का बैलेंस हो जाता है। आप प्रतिदिन क्लास में भी जाएं। भले ही आपका मन ना लगे, पर वहाँ जाएं। ईश्वरीय महावाक्य भी नोट करें। अच्छे-अच्छे गीत सुनें। घर में रहते हुए भी आपको अच्छे गीत सुनने चाहिए। आपको अपने ब्रेन को 10 मिनट सुबह और 10 मिनट शाम को एनर्जी देनी है। उसकी विधि है - दोनों हाथ मलते हुए 3 बार याद करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, फिर अपने दोनों हाथ सिर के दाएं-बाएं एक मिनट के लिए रख दें और यह प्रक्रिया 10 बार करें। फील करें कि मेरे ब्रेन को यह पवित्र किरणें जा रही हैं।

साथ ही 10-10 मिनट 3 बार योगाभ्यास कर लें और पानी चार्ज करके पीयें। पानी चार्ज करने की विधि है - ग्लास में पानी लेकर उसे दृष्टि देते हुए 7 बार याद करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। ऐसे पानी चार्ज करके 5 बार अवश्य पीयें। इसके अलावा रोज सवेरे एक बार उन सभी आत्माओं से क्षमा याचना करें जिन्हें पूर्व जन्मों में आपने कष्ट दिया है। इससे उन सभी आत्माओं से जो बैड एनर्जी आपको आ रही है, वो बंद हो जाएगी। ये सभी अभ्यास 3 मास करें तो आप ठीक हो जायेंगे और अच्छा इंसान बन जायेंगे, परंतु अच्छा होने के बाद आपको ज्ञान-योग को दृढ़ता से अपने जीवन में आगे बढ़ाना होगा।

**प्रश्न:** मेरा नाम राधा है। मैं जब सवेरे 4 बजे उठकर योग करती हूँ तो मुझे सारे दिन थकान रहती है, चिड़चिड़ापन रहता है और अमृतवेला उठना केवल 8 दिन ही चलता है, फिर मैं 5 बजे उठने लगती हूँ। मैं 5 बजे उठकर फ्रेश रहती हूँ। तो क्या मुझे 4 बजे ना उठकर 5 बजे ही उठना चाहिए?

**उत्तर:** हो सकता है आपका शरीर ज़्यादा रेस्ट की

आवश्यकता महसूस करता हो। उसके अंदर कोई कमजोरी या बीमारी हो। इसलिए शरीर को रेस्ट देना भी आवश्यक है। रेस्ट कम होने के कारण ही आपको थकान व चिड़चिड़ापन रहता है, परंतु अमृतवेला भी तो आवश्यक है। इस समय प्रभु मिलन का सुख प्राप्त होता है और हम स्वयं को बहुत संतुष्ट अनुभव करते हैं। इसलिए आप 4 बजे ही उठा करें और योग के बाद कुछ समय रेस्ट कर लिया करें। साथ में अपने शारीरिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखें और एक बार चेक करा लें कि कोई छोटी-मोटी बीमारी तो साथ नहीं चल रही है।

**प्रश्न:** मेरा नाम अंजलि है। मैं सी.ए.की स्टूडेंट हूँ। मुझे बारहवीं कक्षा से ही एक समस्या रहती है कि जैसे ही परीक्षा के एक मास रह जाते हैं मेरे अंदर एक विशेष डर आ जाता है। मैं पढ़ नहीं पाती हूँ। यद्यपि मैंने पहले अच्छी तैयारी की होती है लेकिन ज्यों-ज्यों परीक्षा के दिन नज़दीक आते हैं मेरी पढ़ाई में अरुचि हो जाती है। इससे मेरा रिज़ल्ट अच्छा नहीं रहता। मैं इस मानसिक स्थिति से कैसे मुक्त होऊँ?

**उत्तर:** आपके अंदर ये सूक्ष्म एज़ाम फीयर है। इसे आप इस तरह दूर करें - सवेरे उठते ही 7 बार संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, निर्भय हूँ और मैं अपने एज़ाम को एन्जॉय करूँगी। एज़ाम मेरे लिए एक खेल की तरह है। मेरे तो बहुत अच्छे मार्क्स आयेंगे।

आपको आधा घण्टा सवेरे और आधा घण्टा शाम को राजयोग मेडिटेशन अवश्य करना है। अपने मन को बहुत लाइट कर दें और जब भी आप पानी पीयें, उसे चार्ज करके ही पीयें। साथ ही साथ प्रतिदिन अपने ब्रेन को 10 मिनट एनर्जी अवश्य दें। बस ये सबकुछ करने से आपकी एकाग्रता बढ़ जाएगी और पढ़ाई में रुचि भी उत्पन्न हो जाएगी।

**प्रश्न:** मैं 30 वर्षीय महिला हूँ। मेरे पति गलत राह पर हैं, परंतु मैं अच्छी योगी बनना चाहती हूँ। मैं इसके

लिए क्या करूँ? क्या मैं अपने पति को छोड़ दूँ? मैं ब्यूटीशियन भी हूँ। मेरा यह कार्य बहुत अच्छा चले, इसके लिए कोई उपाय सुझायें?

**उत्तर:** पति को छोड़ने की बात तो आप बाद में सोचना, अभी तो उसके कल्याण का सोचें। इसके लिए आधा घण्टा रोज़ उनको योगदान करें और पवित्र भोजन करायें। भोजन बनाते हुए बार-बार याद करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और जब उन्हें भोजन करायें तो ये संकल्प करें कि ये पवित्र भोजन खाने से इनका चित्त पवित्र हो जाए।

याद रखें कि स्वस्थिति श्रेष्ठ होते ही परिस्थितियाँ समाप्त हो जाती हैं। इसलिये आप रोज़ सवेरे उठकर 5 स्वरूपों का अभ्यास करें और एक घण्टा योग करें। इसी तरह शाम के समय भी एक घण्टा योगाभ्यास करें। इस योगाभ्यास से आपका सारा कार्य बहुत सुचारु रूप से चलेगा और यदि मार्ग में कोई बाधा आयेगी भी तो आप हिम्मत पूर्वक उसका सामना कर पायेंगे। याद रखना कि सर्वशक्तिवान हज़ार भुजाओं सहित मेरे साथ है। रोज 7 बार उठते ही याद करना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है।

**प्रश्न:** मैं मथुरा से हूँ। मेरा एक बेटा है। उसकी शादी भी हो चुकी है। 3 साल पहले वो दिल्ली जॉब के लिए गया था। कुछ समय तक तो वो फोन भी करता था, परंतु कुछ समय के बाद उसके फोन आने बंद हो गए। 3 साल हो गए, उसका कोई पता नहीं चल रहा है। हम बहुत चिंतित रहते हैं। उसकी पत्नी भी उदास रहती है। हम क्या करें?

**उत्तर:** आप पहले तो 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। फिर एक घण्टा योगाभ्यास करें और योगाभ्यास के बाद अपने बच्चे को आत्मा रूप में देखकर उसका आह्वान करें कि बेटा हम तुम्हें बहुत याद करते हैं, तुम जहाँ भी हो वापस आ जाओ। यह कार्य आपको 21 दिन लगातार करना है। एक भी दिन मिस ना हो। रोज़ उसी समय पर योगाभ्यास करना है। 21 दिन के बाद हमें पूर्ण विश्वास है कि आपका बेटा आपको ज़रूर मिल जाएगा। पूर्व में ऐसे 5 केस बिल्कुल ठीक हो गए हैं। माताओं के खोए हुए बेटे उन्हें सालों के बाद मिल गए हैं।