# हैप्पी हेल्दी लिविंग...

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

मनुष्य की शारीरिक संरचना बहुत सोच समझकर निर्मित की गई है, जिसमें गुण, शक्तियां तथा तत्वों का आपसी सम्मिलन है। इन तीनों को एक अनुपात में एक-दूसरे का सहयोगी बनकर रहना ही होता है। अगर थोड़ा भी इन गुणों, शक्तियों और तत्वों में कमी आ जाये तो हमारी शारीरिक संरचना में बीमारी झाँकने लग जाती है। चिकित्सक जब इसका ईलाज करते तो वे शरीर के ताप तथा उसके बाह्य स्वरूप के आधार से ही दवाई देते हैं, फिर भी शरीर में सुधार नहीं होता। इसके तह तक चलते हैं....

प्रकृषि, पुरुष और परमात्मा के इस सृष्टि रूपी खेल में पुरुष एक मध्यस्थ की भूमिका निभाता है। यदि पुरुष ना हो तो प्रकृति को धारण कौन करेगा? परमात्मा के असली चिंतन के बारे में बताएगा कौन? शायद इसीलिए पुरुष की रचना की गई होगी, जो दोनों पलड़ों को हमेशा अपने साथ पकड़कर रखे। लेकिन वो पुरुष भी कभी-कभी दु:खी व परेशान हो जाता है, कभी स्वयं की वजह से और कभी प्रकृति की वजह से, क्योंकि दोनों ही परिवर्तनशील हैं। हमें इस बात का आभास नहीं है कि प्रकृति के पाँचों तत्वों से ही हमें सुख मिलता है तथा अपने मन द्वारा ही हम खुशी प्राप्त करते हैं।

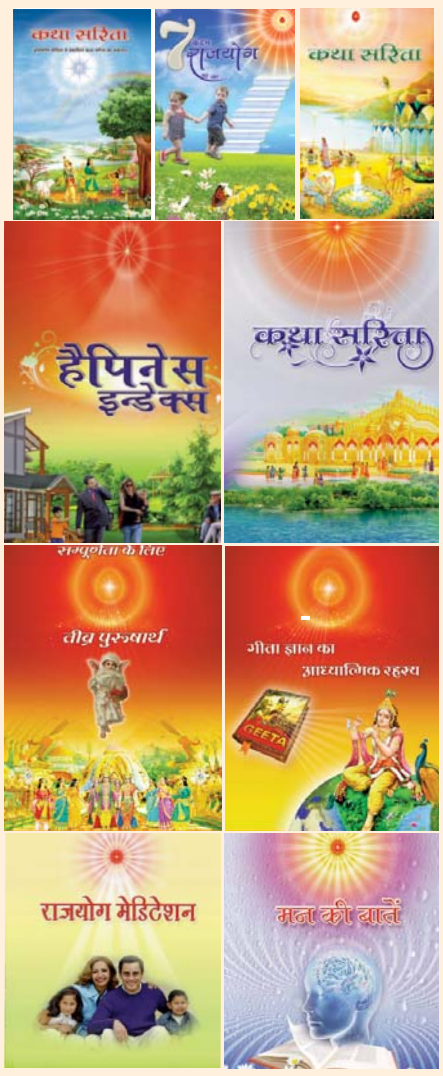
**मनुष्य की शारीरिक संरचना बहुत सोच समझकर निर्मित की गई है, जिसमें गुण, शक्तियां तथा तत्वों का आपसी सम्मिलन है। इन तीनों को एक अनुपात में एक-दूसरे का सहयोगी बनकर रहना ही होता है। अगर थोड़ा भी इन गुणों, शक्तियों और तत्वों में कमी आ जाये तो हमारी शारीरिक संरचना में बीमारी झाँकने लग जाती है।**

कहते हैं आज से 5000 वर्ष पूर्व प्रकृति बिल्कुल सतोप्रधान थी। उस समय हमें सुख व शांति नैचुरल प्राप्त होती थी। कारण था कि मन बिल्कुल उन बातों से अलग था जिससे वो दु:खी होता है। समय बदला, और बदलते समय अनुसार हमारी प्रकृति भी थोड़ा अपनी चरम अवस्था से नीचे आती गई तथा साथ-साथ हमारा मन भी बदलता गया। अर्थात् आत्मा जब अपने सम्पूर्ण स्टेज में होती है, उस समय उसके सतोप्रधानता के प्रभाव से प्रकृति सही रूप से संचालित होती है। आत्मा के सातो गुण (ज्ञान,पवित्रता,शांति,सुख या खुशी,प्रेम,आनंद और शक्ति) सिर्फ गुण नहीं हैं, ये एक तरह से सातो शक्तियां हैं। जब ये अच्छी तरह से काम करते हैं तो हमारी प्रकृति बिल्कुल ठीक होती है। जैसे ही इनके अंदर परिवर्तन आना शुरु होता है, तो हमारी आत्मा रूपी बैटरी भी डिस्चार्ज होनी शुरु हो जाती है। इनके परिवर्तन के आधार से ही हमारी प्रकृति का भी परिवर्तन होता है।

अब आज के परिप्रेक्ष्य में अगर देखा जाए तो खुशी, शांति वाला जीवन या स्वस्थ एवं सुखी जीवन नहीं है तो इसके पीछे आत्मा के या हमारे अंदर आने वाला परिवर्तन है। आत्मा आज विकारों में पूर्णतया लिप्त है ,जिसमें काम , क्रोध, लोभ,मोह, अहंकार, आलस्य एवं भय मुख्य रूप से हैं। इन विकारों की प्रवृत्ति ऐसी है जिसमें मनुष्य लिप्त तो हो जाता है परंतु उसे ये एहसास नहीं होता कि ये विकार तथा इनसे उत्पन्न होने वाला प्रभाव सबसे पहले हमारे शरीर पर पड़ता है, हमारी प्रकृति पर पड़ता है। एक शोध कार्य भी है कि जितने लोग काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार में लिप्त हैं उन्हें सबसे अधिक शारीरिक व्याधियाँ हैं जो उन्हें पता नहीं है। इन व्याधियों के लिए अलग-अलग विटामिन्स, मिनिरल्स आदि का प्रयोग लोग स्वस्थ होने हेतु करते हैं, परंतु उसका प्रभाव शरीर पर होता ही नहीं

- शेष पेज 11 पर

7 कदम राजयोग की ओर...



## मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

**प्रश्न:** हम सभी धर्म को मानने वाले हैं। परन्तु आज देखा ये जा रहा है कि मनुष्य के कर्म उसके धर्म के अनुकूल नहीं रहे हैं। हम क्या करें जो कर्म धर्म के साथ जुड़ जाएं?

**उत्तर:** धर्म ने मनुष्य को श्रेष्ठ कर्म सिखाये। धर्म था ही मनुष्य के कर्म पर अंकुश लगाने के लिए। परन्तु समय बीता, मनुष्य में गिरावट आई क्योंकि उसने धर्म का अनुसरण करना बंद कर दिया। परिणामत: धर्म मंदिरों तक सीमित रह गया या ग्रन्थों में सिमट गया। सभी धर्मों का यही हाल हुआ। इस कारण से मनुष्य के पास धर्म का बल नहीं रहा। अब पुन: आवश्यकता है कर्म को धर्म से जोड़ने की। धर्म मनुष्य को पवित्रता सिखाता है, मन की शुद्धि व श्रेष्ठ आचरण सिखाता है तो किसी आयु तक उसे संयमित जीवन जीना ही चाहिए। चार विशेष कर्म जीवन में ले आये तो धर्म के साथ कर्म भी जुड़ जाएगा। सबको सुख देना, ईमानदारी से कार्य व्यवहार करना, मुख से मृदु व नम्रतापूर्ण वचन बोलना तथा लोभ व इच्छाओं का गुलाम न होना। इन श्रेष्ठ कर्मों को जीवन में अपनाने से पुण्य कर्मों का खाता बढ़ता रहेगा और धर्म के बहुत से उपदेश स्वत: ही जीवन में आ जाएंगे। इसके विपरीत यदि मनुष्य अति विषय वासनाओं में रहता है, यदि वह पाप कर्मों में प्रवृत्त रहता है, यदि वह दूसरों का धन हड़पता है और यदि वह दूसरों को सताता है, तो वह धर्म का अनुयायी नहीं है। कर्म, धर्म के साथ जुड़ जाए इसके लिए परमात्मा से योगयुक्त होकर शक्ति लेना भी आवश्यक है।

**प्रश्न:** बाबा हमेशा कहते हैं, कर्म करते हुए कर्म से न्यारे रहो। क्या यह सम्भव है -यदि हाँ तो कैसे?

**उत्तर:** मनुष्य निरंतर कर्म कर रहा है। प्रत्येक कर्म उस पर अपना प्रभाव डाल रहा है, यों कहें कि कर्म उसे बाँध रहे हैं अर्थात वह कर्मबंधन में जकड़ता जा रहा है, परन्तु हमारा लक्ष्य है -कर्मातीत होना। कर्मातीत स्थिति का अर्थ है कर्म के प्रभाव से मुक्त रहना व कर्म के परिणाम के प्रभाव से भी मुक्त रहना। परन्तु यदि हम देहभान में रहकर कर्म करते हैं तो हमारे कर्म हमारे लिए बंधन का काम करते हैं जबकि आत्मिक स्थित में रहकर किये जाने वाले कर्म दिव्य कर्म कहलाते हैं और ऐसे कर्म जीवन को दिव्य बनाने वाले हैं।

हम ऐसे ढंग से कर्म करें कि हमें कर्मोपरांत यह लगे कि मानो हमने कुछ भी नहीं किया। यही आत्मा की निर्लिप्त स्थिति है। इसे ही कह दिया है कि आत्मा निर्लेप है। आत्मा निर्लेप नहीं है बल्कि यह उसकी सम्पूर्ण योगयुक्त स्थिति है। कर्म करने से पूर्व हम जिस स्मृति में होते हैं उसके वायब्रेशन्स पूरे कर्म को प्रभावित करते हैं। हमारी स्मृति ही हमारी स्थिति का निर्माण करती है। इसलिए हमारे कर्म दिव्य व अलौकिक हों, तो कर्म से पूर्व इस तरह अभ्यास करें।

प्रथम- यह संकल्प नेचुरल कर दें कि मेरा हर कर्म परमात्म-अर्थ है। मैं अपने या परिवार के लिए कर्म नहीं कर रहा हूँ। बाबा से बातें करें -बाबा मेरा हर कर्म तुम्हारे लिए है। द्वितीय -अपने कर्मों को प्रभु अर्पण कर दें। कर्म के परिणाम को भी प्रभु अर्पण करें। चाहे परिणाम अच्छा हो या बुरा, महिमा हो या ग्लानि, हार हो या जीत, सब प्रभु अर्पण ....।

तृतीय -अभ्यास करें कि मैं आत्मा इन कर्मेन्द्रियों से कर्म करा रही हूँ और बाबा हजार भुजाओं सहित मेरे साथ है। कभी यह अभ्यास करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ या मैं एक महान आत्मा हूँ। कभी परमात्म स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करके कर्म करें। ऐसा करने से कर्म करते भी न्यारेपन की अनुभूति होती रहेगी।

**प्रश्न:** हमारे यहाँ एक स्लोगन लिखा रहता है कि स्वयं को बदलो तो जग बदलेगा। इसका क्या अर्थ है और क्या एक व्यक्ति के बदलने से विश्व बदल जायेगा?

**उत्तर:** देखने में तो ऐसा ही लगता है कि अकेला चना क्या भाड़ फोड़ेगा। एक व्यक्ति अच्छा बन भी जाए तो इससे क्या होता है। परन्तु सत्य कुछ और है। आपको यह जानना चाहिए कि ये महावाक्य किसने किसको कहे! हम बता दें -स्वयं भगवान ने देवकुल की महानात्माओं के लिए ये वचन उच्चारे। वे आत्माएं इष्टदेव, देवी हैं और पूर्वज हैं। उन एक-एक महानात्माओं से लाखों महानात्माएं जुड़ी रहती हैं। उनका परिवर्तन उन लाखों आत्माओं को परिवर्तित कर देता है। वे ही इस कल्पवृक्ष के मास्टर बीज भी हैं। उनका परिवर्तन विश्व की अनेक आत्माओं पर प्रभाव डालता है। इस तरह यह कार्य चलता है। देखिए एक घर में जो परिवार का बड़ा होता है, उसकी स्थिति का प्रभाव सब पर पड़ता है। यदि वह क्रोधी है, कटुभाषी है तो परिवार पर उसका बुरा प्रभाव देखा जा सकता है। इसी तरह जो सृष्टि के बड़े हैं, पूर्वज हैं, उनका प्रभाव भी पूरी सृष्टि पर पड़ता है।

**प्रश्न:** हमारे सेवाकेन्द्र के मकान को किसी ने बड़ी ही चालाकी से अपनी पत्नी के नाम करा लिया है। हमें इन बातों का इतना ज्ञान नहीं था, उसने हमारे भोलेपन का फायदा उठाया। हम इसमें क्या योग का प्रयोग करें?

**उत्तर:** अवश्य ही उस व्यक्ति के मन में पाप आ गया है। संसार में पाप अति बढ़ता जा रहा है। अपने ही अपनों को धोखा दे रहे हैं। सम्पत्ति ने तो अनेकों के मन को पाप से भर दिया है। अब थोड़े ही समय में ऐसे पापी बड़ा कष्ट पायेंगे और जो भगवान को धोखा देने की सोच रहे हैं वे तो स्वयं के लिए रसातल जाने का मार्ग बना रहे हैं। सम्पत्ति आने वाले समय में मनुष्य को ज्यादा कष्ट देगी। विनाशकाल में सुखी वही रहेंगे जिन्होने अपनी सम्पत्ति को पुण्यों में बदल दिया होगा। आप डरें नहीं, आप भोले हैं तो भोलानाथ आपके साथ है। भगवान क्योंकि परम सत्य है, इसलिए उसे केवल सत्य ही स्वीकार्य है। आप सच्चे मन से उन्हें क्षमा कर दें और इक्कीस दिन योग करें, एक घण्टा प्रतिदिन। योग से पहले दो स्वमान याद करें -मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व विघ्न विनाशक हूँ। इससे सेवा में आया यह विघ्न नष्ट हो जाएगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

Peace of Mind
For Cable & DTH
+91 8104777111
TATA Sky 192 airtel digital TV 686 VIDEOCON d2h 497 RELIANCE Digital TV 171
"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83*E