

आज हम, आप, कोई भी, ग्रन्थों, शास्त्रों, वेदों आदि की उलझन, उसके बारे में भिन्न भिन्न व्याख्याएं सुनकर थोड़ा भ्रमित हैं! भ्रमित होना स्वाभाविक भी है, क्योंकि इसमें हम कुछ ऐसा ढूँढ़ने की कोशिश कर रहे हैं जो हमारे जीवन से मेल नहीं खाता। हम सिर्फ बोझ उतारने के लिए पढ़ लेते हैं। अरे भाई, कहानी के रूप में बहुत कुछ छुपा हुआ है, उसे समझा कैसे जाए, इसकी गहराई में जाना चाहिए...

इन्हें समझने के लिए, इसके विवाद से निकलने के लिए हमें थोड़ा अंदर जाना होगा। हम कहानियों से यदि मतलब निकालने की कोशिश करेंगे, तो कुछ हासिल नहीं होगा। इन शास्त्रों में कहानी के रूप में एक बहुत बड़े मतलब को, मैसेज को रखा गया है, उसमें प्रिजर्व किया गया है। लेकिन प्रश्न यह है कि इन कहानियों को खोले कौन?

सभी बस कहानी पढ़कर छोड़ देते हैं, क्योंकि इन्हें लिखने वालों ने इसे, इतनी गहराई से समझा और लिखा, तो हमें भी इन बातों को समझने हेतु सबसे पहले अपने को जानना होगा।

एक उदाहरण यह है कि आप यदि रामचरितमानस के सीरियल को देखें, तो जिस इंसान ने श्रीराम जी का चरित्र निभाया है, तो जब वे सेतु हेतु समुद्र में पत्थर फेंकते हैं, तो वह डूब जाता है। लेकिन जब उस पर 'राम' लिखा जाता है, तो वह तैरता है। अर्थ क्या है? राम में ज्यादा ताकत है या रामनाथ में ज्यादा ताकत है? लोगों ने राम को भगवान बना दिया, जबकि 'राम' भगवान का एक नाम है, ना कि वो इंसान है। अर्थात् जब आप इंसान, या हम इंसान 'राम' का नाम लेकर कार्य करेंगे, या भगवान के लिए कर्म करेंगे, वह पत्थर तैरेगा।

लेकिन विषय विकारों के वश होकर कोई कर्म होगा, तो वह डूब

ग्रंथों के सार में जाएं

जायेगा। समुद्र सागर या विषय सागर।

कहीं वो वायुपुत्र हनुमान, जब वो लंका में प्रवेश करता है, तभी आग लगती। आप सोचो ज़रा, एक अकेला हनुमान सोने की लंका जला डाले और

रूप परिवर्तित होता है।

सारा कुछ आपके मन के स्तर पर ही तो है। आज हमारा सब कुछ इन्द्रियों पर ही है। इसी सोने की लंका, अर्थात् शरीरों के अंदर, जो हमारी दस इंद्रियाँ



उसको कुछ ना हो। असंभव है। अर्थात् जब पवनपुत्र, अर्थात् पवन, वायु जब शरीर रूपी लंका में प्रवेश करता है, तब जाकर रूप बदलता है। अर्थात् वायु जब गर्म होकर उठती है, तो ब्रेन खुलता है,

हैं, उन्हीं के द्वारा सारे विघ्न और समस्याएँ हैं। अगर आपने इन्हें जीता तो दशरथ बनेंगे। तभी तो मन को दशरथी भी कहा।

अब यही तो सारा अभ्यास है, या

सिर्फ कहानी सुनकर आप संतुष्ट हो जाएंगे। कोई नहीं होगा! कुछ लोग इसलिए ही परेशान हैं।



ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

धर्म की स्थापना करनी है तो इंद्रियों को जीतो। उस रामायण या महाभारत में इसी का सार है। धर्म की स्थापना के लिए, इतनी बड़ी लड़ाई दिखा दी। अगर अधर्म में धर्म को ढूँढ़ना है, तो समाज को एक नई दिशा देनी होगी, और यही तो असल में आध्यात्मिकता है।

आध्यात्मिकता और कुछ नहीं है, बस, 'अंडरस्टैंडिंग ऑफ द ट्रुथ'। जैसे-जैसे आपके चेतना का स्तर बढ़ेगा, समझ का स्तर बढ़ेगा। अपने बारे में, दुनिया के बारे में, लोगों के बारे में समझो, हो गई धर्म की स्थापना। ग्रन्थों के साथ असली न्याय तो तभी होगा।

हर बार दशहरा, हर बार दीपावली, लेकिन मन कैसे का वैसा। इंद्रियाँ वैसी की वैसी। तो सारे त्योहार आत्मा व शरीर से सम्बन्धित हेल्थ वेल्थ और हैप्पीनेस की कहानी है। इस कहानी को समझो। आत्म दीप जगाओ, कभी भी रोना नहीं पड़ेगा। ●

उपलब्ध पुस्तकें



प्रश्न - मुझे बहुत साल से डिप्रेशन है। मैं इसके ही लिए राजयोग सीखने गया, परन्तु जब मैं योग करता हूँ तो सिर में खिंचाव होने लगता है, मैं योग नहीं कर सकता। परन्तु मैं इस बीमारी से मुक्त होना चाहता हूँ, कोई सरल विधि बताइये?

उत्तर - डिप्रेशन की हालत में ब्रेन स्वस्थ ही नहीं रहता, इसलिए कमज़ोर मस्तिष्क के द्वारा एकाग्रता सम्भव नहीं है। योग-अभ्यास में सफलता के लिए ब्रेन का स्वस्थ होना आवश्यक है। आपको यह भी ज्ञात रहे कि डिप्रेशन की कोई कारगर दवाई भी नहीं होती। क्योंकि डिप्रेशन होता है मन में और दवाई दी जाती है ब्रेन की। इससे थोड़ा सा फायदा होगा किन्तु सम्पूर्ण लाभ के लिए मन को प्रसन्न करना आवश्यक है। इसके लिए राजयोग का नहीं, ईश्वरीय ज्ञान का प्रयोग करो।

आपको दो काम करने हैं। प्रातः खाली पेट दस मिनट अनुलोम-विलोम प्राणायाम, धीरे-धीरे शांत व प्रसन्न मन के साथ। दूसरा रात्रि को 108 बार शांति में बैठकर फीलिंग सहित लिखना है "मैं महान आत्मा हूँ"। टी.वी. देखना पूरी तरह बंद कर दो। प्रतिदिन ज्ञान-मुरली की क्लास दो बार अवश्य करना। डिप्रेशन पूर्व जन्मों के विकर्मों के कारण या कोई वर्तमान असहनीय घटना के कारण होता है। ज्ञान-बल से अपनी चिन्ताओं का निवारण करो व किसी ज्ञानी आत्मा से प्रतिदिन बीस मिनट ज्ञान की चर्चा करो।

प्रश्न - मेरी पत्नी को कई वर्षों से अवसाद का रोग है, परन्तु उसकी इच्छाएँ अति में हैं, वह इच्छाओं का त्याग नहीं कर सकती। उसे पाँच करोड़ चाहिए तो बस चाहिए, हमें उसे देने ही हैं। अब हम भी उसे अनसुना करने लगे हैं। उसका डिप्रेशन बढ़ता ही जा रहा है। क्या इससे निकलने

का कोई तरीका है?

उत्तर - हाँ तरीका है - इच्छाओं का त्याग। जो मनुष्य इच्छाओं का गुलाम है वह कभी अच्छा नहीं हो सकता। इच्छाएँ तो अनन्त हैं व अतृप्ति का कारण हैं। उसे आप ईश्वरीय ज्ञान दिलाएँ, हो सकता है उसका भाग्य जग जाए अन्यथा उसे जीवित मुर्दा ही छोड़ दें। डिप्रेशन का एक 17 वर्ष का भयानक केस इक्कीस दिन में ठीक हो गया। ज़रूरत इस बात की है कि वह व्यक्ति सहयोग करे व अपने अंदर बीमारी से मुक्त होने का



मन की बातें
- ब्र.कु. सूर्य

आत्मविश्वास पैदा करे।

प्रश्न - मैं ज्ञान में चल रही हूँ। परिवार तथा व्यवहारिक हालात अच्छे न होने के कारण

देखिए 'अपना DTH' में प्री 24 घंटे 'पीस ऑफ माइंड चैनल' ...उसके साथ 100 अन्य चैनल भी प्री अपने डी.टी.एच. डिश के डायरेक्शन का करें परिवर्तन...

Satellite Position = 75° East, Satellite = ABS-2
LNB Frequency = 10600/10600, Frequency = 12226/12227
Polarization = H, Symbol = 44000
System = MPEG-2(DVB-S) / MPEG-4(DVB-S2)
FEC = 3/4, 22K = On/Auto, Mode = All/FTA

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104777111/7014140133

समस्याएँ हावी हो जाती हैं, ऐसे में मैं क्या करूँ ?

उत्तर - संसार में ये समस्याएँ घर-घर में बढ़ती जा रही हैं और ऐसा आभास हो रहा है कि कुछ ही वर्ष में ये दुनिया में हॉस्पिटल के रूप में दिखाई देने लगेगी। इसका कारण है बढ़ता पापकर्म, अहंकार व क्रोध, और मनुष्य के अंदर धधकती हुई काम-वासना। आपके जो बच्चे हैं, आपको तो यही सत्य ज्ञात है कि ये मेरे बच्चे हैं, परन्तु यह भी सत्य है कि वे 63 जन्मों का पाप-पुण्य भी अपने साथ लाये हैं। उन पर कलियुग का भयानक प्रभाव भी है। यदि आपने भी अपनी स्थिति बिगाड़ ली तो परिस्थितियाँ और ही बिगड़ जाएंगी। ये तो ऐसे ही होगा जैसे बीमार को देखकर डॉक्टर भी बीमार हो जाए। इसलिए स्वयं को सम्भालो। यदि आप चिन्ता व परेशानियों की अग्नि में जलती रहें तो वे भी जलकर भष्म हो जाएंगे। वे जलेंगे काम की अग्नि में व समस्याओं की अग्नि में। याद कर लो - स्व-स्थिति श्रेष्ठ तो परिस्थितियाँ कुछ भी नहीं, तथा स्व-स्थिति श्रेष्ठ होगी स्वमान से। पहले स्वयं को हल्का करो...कौन मुझे साथ दे रहा है, बार-बार याद करो...मन के बोझ बच्चों के भाग्य पर व बाबा पर छोड़ दें। फिर दोनों समय भोजन बनाते हुए एक सौ आठ बार याद करो "मैं परम पवित्र आत्मा हूँ"। इससे आपका मन भी शान्त होगा व भोजन भी पवित्र हो जाएगा। दस-दस मिनट तीन बार अपने घर में बैठकर कॉमेन्ट्री से योग करो। तीन मास तक ये दोनों काम करो। साथ में एक अव्यक्त मुरली का अध्ययन प्रतिदिन करो। याद रहे - समस्याएँ आने पर अमृतवेला उठना व मुरली सुनना छोड़ देना, सबसे बड़ी गलती है।