

जीवन ही योग है

यौगिक क्रिया या योग की मनोदशा आज कुछ ऐसी है, कि हर कोई कहीं न कहीं, इन क्रियाओं से जीवन के कुछ पहलुओं को साधने का प्रयास बखूबी कर रहा है। चाहे वो शारीरिक योग हो, या कोई क्रिया, मानसिकता ठीक होने के लिए ही है। लेकिन क्या कुछ करें कि जीवन में योग नहीं, बल्कि जीवन ही योग बन जाए।

ऐसा नहीं है कि आप सभी योग नहीं करते, करते हैं, लेकिन जागृति

बहुमूल्य चीज़, जिससे आप गहराई से जुड़े हैं, वो योग ही तो है। लेकिन इस जुड़ाव में कष्ट है, तकलीफ है, अगर वो चीज़ ना रहे, या टूट जाये तो। इसे हम फिज़िकल, या वस्तुओं या ऑब्जेक्ट से गहरा जुड़ाव अर्थात् अटैचमेंट कह सकते हैं। जिसके

उसका शरीर के प्रति और मोह बढ़ गया। अगर कोई और इस पराकाष्ठा से निकला और कोई ध्यान विधि सीखी, तो वो भी कुछ पाने के लिए, ना कि देने के लिए, तो फिर आखिर जुड़ाव हो गया। तो योग को लोगों ने यहीं तक सीमित

देखकर दुःखी व सुखी हैं। होना भी चाहिए, लेकिन यदि उसमें समर्पण भाव, अर्थात् यह कर्म मैं



ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

शरीर को चलाने अर्थ करता हूँ, तो उसमें जुड़ाव नहीं होता, और कर्म भी, कर्मन्द्रियों से परे हो जाता है। यही परमात्मा हमें सिखाते हैं कि योग करो, अर्थात् देह सहित, देह के सम्बंधों को भूलो, तो कर्म में अलौकिकता और दिव्यता आयेगी। नहीं तो हर कर्म के परिणाम के बारे में सोचकर मन दुःखी होता रहेगा। बस जीवन का यही एक अभ्यास हमें बढ़ाता है, और है बहुत ही सरल। करना क्या है, अपने को, अपने अस्तित्व को पहचान, इन सीमित दायरों से खुश नहीं कर लेना है। यह कार्य सिर्फ निमित्त, या आजीविका हेतु है, फिर अलग। फिर देखिए चमत्कार, हल्केपन का, न्यारेपन का। तब जीवन आपका सहज, सरल हो जायेगा।



या यूँ कहें कि अवेयरनेस नहीं है। योग को सामान्य भाषा में जोड़ या जुड़ाव कहते हैं, वो कहीं न कहीं, किसी न किसी से तो है ही, चाहे वो अपना घर हो, अपना परिवार हो, रिश्तेदार हों या अपनी कोई भी

टूटने या खोने का डर लगे, वो योग तो दुःखदाई हो गया। आज मनुष्य थोड़ा जागा, तो उसने शारीरिक क्रिया, आसन, प्राणायाम आदि करना शुरु किया। शरीर पर फोकस होकर प्रक्रिया को फॉलो कर रहा है। इससे

कर दिया। जीवन की हर प्रक्रिया यहीं से गुज़रती है। कहना यह है कि कर्म की कुशलता का नाम योग है। अगर हम एक्सीलेंस पर कार्य करें तो, कर्म भी और योग भी। लेकिन आज कर्म को करते, और उसके परिणाम को

प्रश्न:- डर के कारण मेरी स्मरण शक्ति क्षीण होती जा रही है, मुझे कुछ भी याद नहीं रहता, जो भी याद करते हैं वह भी भूल जाते हैं, इसके लिए हम क्या अभ्यास करें?

उत्तर:- आपको सबसे पहले अपने मन का भय निकालना है, क्योंकि आप टेंशन में रहेंगे तो आपकी बौद्धिक क्षमता क्षीण होती जायेगी। सवेरे आप उठते ही सात बार याद करना, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और मैं स्व राज्याधिकारी हूँ। मेरी स्मरण शक्ति तीव्र है, मैं मन-बुद्धि की मालिक हूँ। अपने मन-बुद्धि से कहना कि हे मेरे मन, अब तुम शांत हो जाओ, हे मेरी बुद्धि अब स्थिर हो जाओ। आज जो भी पुस्तक मैं पढ़ूँ उसे तुम साथ-साथ ग्रहण कर लेना। यह अभ्यास दिन में तीन बार अवश्य करें। टी.वी., मोबाइल, इंटरनेट इन सबसे दूर रहें। ऐसा करने से आपकी स्मरण शक्ति तीव्र हो जायेगी।

प्रश्न:- पुरुषार्थ करने वालों का पुरुषार्थ कैसे तेज़ हो?

उत्तर:- यह सच है कि सभी को तीव्र पुरुषार्थ की उमंग तो नहीं होती। जिन्हें होती है, उन्हें पुरुषार्थ का स्वयं ही प्लान बनाना चाहिए। स्वयं की उन्नति का स्वयं ही छोटा सा चार्ट बनायें। यदि आप व्यस्त हैं परन्तु पुरुषार्थ करना चाहते हैं तो एक हफ्ते का एक प्वाइन्ट का चार्ट बनायें या तीन प्वाइन्ट का। उसमें एक स्वमान हो, एक योग का प्वाइन्ट व एक कोई धारणा। सप्ताह बाद बदल दें। स्वयं भगवान हमें गाइड

कर रहा है, उनके कहे अनुसार करते चलें। अमृतवेला व मुरली का विशेष ध्यान हो। अच्छे पुरुषार्थियों का योग का चार्ट प्रतिदिन चार घंटे अवश्य होना चाहिए। साथ-साथ स्वमान का अभ्यास व पुण्य कर्मों पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए।



मन की बातें

- राजयोगी व.कु. सूर्य

प्रश्न:- बाबा ने हमें 2 मास का होमवर्क दिया है कि व्यर्थ संकल्प व व्यर्थ समय को कंट्रोल करो। हमें इसका सहज उपाय बतायें?

उत्तर:- व्यर्थ संकल्पों में समय व शक्ति दोनों नष्ट होती है। मन भी भारी रहता है और ज्ञान भी विस्मृत हो जाता है। इसलिये व्यर्थ से मुक्त होने का दृढ़ संकल्प करें। कुछ लोग व्यर्थ की गपशप में भी घंटों वेस्ट करते हैं, वे तो जीवन में सफल नहीं हो पायेंगे। बुद्धिमान मनुष्य को समय के महत्व को समझना चाहिए। व्यर्थ सुनने में समय वेस्ट करने से व्यर्थ संकल्प भी ज़्यादा चलते हैं। अतः व्यर्थ सुनने, देखने व बोलने से मुक्त होने की प्रतिज्ञा करें। याद रखें, व्यर्थ से मुक्त आत्मा ही निकट भविष्य में महान कार्य करेगी।

लक्ष्य बनायें- कोई भी बात हो उसे जल्दी से जल्दी समाप्त करें। बातों को बढ़ायें नहीं, इससे मन अशांत होगा। मन को प्रतिदिन कुछ अभ्यास दें और उसे दिन में 25 बार अवश्य याद करें, जैसे- मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ, चमकती मणि हूँ, एक दिन यह अभ्यास करें। 7 दिन के 7 अभ्यास निश्चित करें, मन स्वतः ही व्यर्थ से मुक्त रहेगा। तीसरी बात- इगामा के ज्ञान को यूज करके मन को शांत रखें। साथ-साथ रुहानी नशा या खुशी देने वाला कोई भी महावाक्य प्रतिदिन

याद रखें। इससे स्वतः ही मन व्यर्थ से मुक्त रहेगा।

प्रश्न:- मुझे मनन करना नहीं आता है। मनन शक्ति को बढ़ाने के लिए हम क्या करें?

उत्तर:- ज्ञान बल के रूप में काम करता है। ज्ञान मनन के लिए ज्ञान दान करते रहना, मनन शक्ति को बढ़ाने के लिए अंतर्मुखी होना आवश्यक है। बाह्यमुखी कभी भी मनन नहीं कर सकते हैं। कुछ ज्ञान की प्वाइंट्स को स्मृति में रखो तो मनन होता रहेगा। एक टॉपिक लेकर लिखो - जैसे आत्मा के बारे में हम क्या जानते हैं, परमात्मा के दिव्य कर्तव्य क्या-क्या हैं। ऐसे कोई भी टॉपिक पर मनन कर सकते हैं

प्रश्न:- मेरी मुख्य समस्या क्रोध है।

इससे मुझे बहुत शारीरिक और मानसिक परेशानियाँ होती हैं। मुझे अपने चित्त को शांत करना है, इसके लिए क्या अभ्यास करें?

उत्तर:- रोज सवेरे उठते ही बहुत गहन चिंतन में चलें कि मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ। मेरी नेचर ही शांति है और बार-बार स्वयं को याद दिलाया करें कि मेरा स्वभाव तो शांति है। क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है, मुझे तो क्रोध से मुक्त होकर सबको प्यार बांटना है। इसके लिए प्रतिदिन आधा घंटा योग-अभ्यास करें और योग से पूर्व तीन बार अभ्यास करें मैं विजयी रत्न हूँ... क्रोध मुक्त हूँ... मैं शांत स्वरूप हूँ। सभी भगवान के बच्चे हैं। मुझे सभी को अच्छे वचन बोलने हैं। इससे आपके क्रोध की ज्वाला शांत होती जायेगी।

प्रश्न:- मुझे नींद को जीतना है, इस कारण मुरली क्लास का सम्पूर्ण फायदा प्राप्त नहीं हो पाता है। कृपया निद्राजीत बनने की विधि बताएं?

उत्तर:- नींद को कंट्रोल करने के लिए भोजन सात्विक होना आवश्यक है। भोजन उतना ही करना चाहिए जितना आवश्यक हो। रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग करें, योग बल से ही निद्राजीत बन सकते हैं। अशरीरीपन का अभ्यास निद्राजीत बनने में बहुत मदद करेगा, साथ-साथ शरीर को तंदुरुस्त रखने के लिए आसन-प्राणायाम भी करने चाहिए। मन के ढीले संकल्प भी मनुष्य को सुलाते हैं इसलिए मन को मज़बूत बनाओ।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

उपलब्ध पुस्तकें

