

पीढ़ी दर पीढ़ी योग की जागरूकता

योग बड़ों को सीखना चाहिए, ध्यान की बड़ों को आवश्यकता है, अभी तो हम बच्चे हैं। अभी हमें ध्यान योग से क्या लेना देना? इसे सीखकर फायदा क्या है? आदि आदि प्रश्नों में पूरा संसार उलझा हुआ है। हर कोई ध्यान को दूसरों पर थोपता है, लेकिन आपको हम ये बताना चाहेंगे कि ध्यान एक समग्र दृष्टिकोण है, अर्थात् सभी के साथ शुरू से है, सभी के लिए है, ना कि किसी एक पीढ़ी के लिए। हम किसी एक के साथ इसको बांध नहीं सकते।

जो आज बड़े हो गये हैं, उन्होंने जीवन में बहुत कुछ अर्जित भी कर लिया है। लेकिन अर्जित करने के

बावजूद भी एक खालीपन उनके मन में रहता है...

कभी किसी चीज़ को लेकर तो कभी किसी चीज़ को लेकर। क्योंकि जीवन में अर्जन हमने सिर्फ बाह्य वस्तुओं का किया है, ना कि मन को संतुष्ट किया है। और मन को संतुष्ट करने के लिए बाह्य वस्तुओं की आवश्यकता नहीं है, एक जागरूकता की आवश्यकता है। आपको एक उदाहरण से हम समझाते हैं कि जैसे आज लोग काम करते हैं, सुबह उठकर ऑफिस जाते हैं, लेकिन इतना व्यक्ति और वस्तुओं में खोये रहते हैं, कि उनको याद ही नहीं रहता कि वो क्या कर रहे हैं। चस्मा लगा होगा आँख पर, लेकिन उसे पूरे घर में दूँदते हैं। कोई चीज़ सामने पड़ी होगी, लेकिन उन्हें दिखाई नहीं देगी। इसका अर्थ यही हुआ कि हम मशीन की तरह उलझ गये हैं, बस काम किया, काम किया, और वही काम दिन रात मन में चल



इंसान है! उसे इतना भी पता नहीं होता, कि उसने वो चीज़ कैसे पहनी हुई है! इसी के लिए सिर्फ ध्यान है, योग है, कि आप जो कार्य कर रहे हैं, उसमें परफेक्शन हो, चाहे उठना है, बैठना है, खाना है,

सोना है। लोग आपको ऑब्ज़र्व करते हैं। अगर आपने उनसे कह दिया है कि मैं ध्यान सीखता हूँ या योग करता हूँ तो वो आपकी एक-एक एकटीविटी को देखकर अंदाजा



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

लगा लेते हैं कि आप कितना योग करते हैं। आप सोच भी नहीं पायेंगे और लोग आपको पकड़ लेते हैं। हमने बहुत सारे लोगों को देखा है कि उन्हें बैठने नहीं आता, चलने नहीं आता, पैर पटकते हुए चलते हैं। योगी तो शालीन होगा। इसलिए जीवन के हर एक क्षेत्र में ध्यान और योग का उतना ही योगदान है जितना हर चीज़ का है। ये आपको इतना जागृत कर देगा कि आपसे कोई गलती नहीं होगी। आप हर समय अपने आप को उन चीज़ों से जोड़ते हुए अटेंटिव रह सकते हैं कि मैं इस समय क्या कर रहा हूँ। उससे उस कार्य में परफेक्शन आ जायेगा। तो योग को हर पीढ़ी को अनिवार्यता के साथ सिखाना चाहिए। बचपन में जब हमारा दिमाग खाली होता है, तो उस समय हम यदि अटेन्शन सीख जायेंगे तो किसी भी उम्र के पड़ाव पर हमसे गलती नहीं होगी। इसलिए हे मनुष्य आत्माओं, जागो और जगाओ।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



नवाँशहर-पंजाब। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् भजन रतन अर्बोर्ड से सम्मानित कवि नारायण अग्रवाल को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. राम।

प्रश्न:- स्वमान से क्या-क्या फायदे हैं?

उत्तर:- स्वमान में स्थित होना ही सम्पूर्ण बनना है। स्वमान से हमें अनेक लाभ हैं। स्वमान के अभ्यास से व्यर्थ संकल्प समाप्त हो जाते हैं और चित्त की एकाग्रता बढ़ती है। स्वमान में रहने वालों के पीछे सम्मान परछाई की तरह आता है। स्वमान में रहने से विरोध समाप्त हो जाता है। स्वमान से देह-अभिमान व मैं-पन नष्ट होने लगता है। इस तरह स्वमान का अभ्यास परम कल्याणकारी है।

प्रश्न:- छोटी-छोटी बातें मेरी स्थिति को डगमग कर देती हैं, व्यर्थ संकल्प तेज़ चलते हैं, सन्तुष्ट नहीं रह पाते हैं, इनसे छुटकारा पाने के लिए क्या पुरुषार्थ करें?

उत्तर:- स्वयं के विचारों को महान बनाना है व योगबल से अपनी स्थिति को शक्तिशाली बनाना है तो स्वयं को एकरस व अचल अडोल बनाने के लिए आँख खुलते ही ये संकल्प करें - मैं एक महान आत्मा हूँ...मुझे भगवान मिल गए हैं, मुझे सम्पूर्ण सत्य ज्ञान मिल गया है, मैं शिव की शक्ति हूँ...ये परिस्थितियाँ तो मेरे सामने कुछ भी नहीं हैं...मैं तो तपस्वीमूर्त हूँ... पहले दस मिनट ये संकल्प करें...सारे दिन में प्रति घण्टे दो स्वमान याद करें - मैं एक महान आत्मा हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ...इससे आपका चित्त शांत हो जाएगा।

प्रश्न:- व्यर्थ संकल्पों की माया बड़ी

प्रबल है। कभी-कभी मन में व्यर्थ का फ़ोर्स इतना तीव्र हो जाता है कि हम बहुत परेशान हो जाते हैं। इनसे किस प्रकार मुक्त हुआ जा सकता है?

उत्तर:- जैसे जैसे समय समाप्त होने की ओर बढ़ता जा रहा है, अनेक मनुष्यों के मन के संकल्पों की स्पीड भी तीव्र होती जा रही है। इनसे मुक्त होने के लिए कुछ यह अभ्यास करें, व्यर्थ के फ़ोर्स को कम करने के लिए



मन की बात

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

तीन मुख्य धारणाएं अपनाएं... पहला साक्षीभाव - ड्रामा के ज्ञान को यूज करके चित्त को शांत रखने की आदत डालें।

दूसरा समर्पण भाव - मन के बोझ, चिंताएं व अन्य समस्याएं प्रभु अर्पण करके निर्संकल्प रहने की प्रैक्टिस करें।

तीसरा निष्काम भाव - मान की कामना व मैं-पन का त्याग कर शांत हो जाएँ। ये तीन बातें जीवन में सर्वाधिक उपयोगी हैं।

स्वमान का अभ्यास व नशा मन को शांत करता है, अतः स्वमान के नशे को व्यर्थ से मुक्ति का आधार बना

लें। **प्रश्न:-** बाबा ने तनावमुक्त रहने का इशारा दिया है, तो तनावमुक्त जीवन जीने के लिए क्या करें?

उत्तर:- तन में आने से तनाव बढ़ता है, कुछ समय इसकी स्मृति से परे रहा करें, तनाव कम होगा। मन की शक्तियों को योग-अभ्यास व स्वमान से बढ़ाएं तो हर बात खेल लगेगी। जीवन में कुछ बातों को स्वीकार

करके हल्के रहने का अभ्यास करें। विश्व ड्रामा के ज्ञान को यूज करके स्वयं को निश्चिन्त रखने की कला सीखें। सम्बन्धों में निष्काम हो जायें व सहज भाव से रहें। अमृतवले परमात्म-प्यार व मुरली का सुख लेकर स्वयं को तनाव-मुक्त करें। विचारों को

उदार व महान बनाएं तो हर बड़ी बात भी छोटी लगेगी।

प्रश्न:- विकर्मों के परिणामस्वरूप मस्तिष्क पर असर आ रहा है इससे योग लगाने में आनन्द की अनुभूति नहीं हो रही है। मस्तिष्क को इस असर से मुक्त करने के लिए क्या अभ्यास किया जाए?

उत्तर:- प्रतिदिन किसी भी समय एकाग्रचित्त होकर 108 बार लिखें - मैं एक महान आत्मा हूँ...इसे फील भी करें कि मैं महान हूँ, इससे बहुत अच्छे वायब्रेन्स ब्रेन को जाएंगे और प्रभाव कम होने लगेगा। ऐसा 21दिन तक अवश्य करें। जब पानी पीना हो

तो पानी को दृष्टि देते हुए सात बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर पानी को पीएं। ऐसा सारे दिन में पाँच बार अवश्य करें। जब सवेरे आँख खुलती है तो उठते ही सात बार संकल्प करें... मैं इस संसार में सबसे अधिक भाग्यवान हूँ, मेरा चित्त शांत हो गया है, मेरा ब्रेन पूर्णतया फ्रेश है। इससे समस्या से आप जल्दी ही मुक्त हो जाएंगे।

प्रश्न:- मास्टर सर्वशक्तिवान की सीट पर बैठकर शक्तियों का आह्वान कैसे करें?

उत्तर:- सीट पर बैठना माना स्मृति स्वरूप होना, याद रखना अथवा नशे में रहना। हम इस तरह स्वमान में रहें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, परमात्म शक्तियाँ मेरे पास हैं, मैं इन शक्तियों का मालिक हूँ, ये शक्तियाँ मेरा श्रृंगार हैं, ये शक्तियाँ अब मेरी हैं। ऐसे नशे में रहने से शक्तियाँ जागृत रहेगी। यह है स्वमान की सीट पर बैठना।

सवेरे उठकर संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ...मेरे पास सम्पूर्ण सहनशक्ति है तो सहनशक्ति सारा दिन काम करती रहेगी। मेरे पास सम्पूर्ण निर्णय शक्ति है तो सहज ही यथार्थ निर्णय होते रहेंगे। मेरे पास सामना करने की शक्ति है तो सहज ही माया या परिस्थितियों का सामना कर सकेंगे। इसको ही शक्तियों का आह्वान करना कहते हैं। इस तरह मास्टर सर्वशक्तिवान की स्मृति में स्थित होकर किसी भी शक्ति का आह्वान किया जा सकता है।