

आज समाज के अंदर एक नई धारणा बन रही है कि कोई किसी पर पूरी तरह से विश्वास कर पाने में असमर्थ है। कारण अगर पूछो तो कहेंगे, ऐसा कोई कारण नहीं है। लेकिन बिना कारण के कार्य होता नहीं है, ये भी हमें पता है। इतना कुछ हमारे मन में चल रहा है कि हमें ना कह पाने की हिम्मत है और ना सह पाने की हिम्मत है। दोनों तरफ से उलझे हुए हैं। नींद चली गई है, गतिविधियां बंद हो गई हैं, फिर भी हम चल रहे हैं। तो क्या कुछ इसके अंदर हो सकता है, इसकी तह तक चलते हैं...

अभी कुछ दिन पहले हम किसी टेंशन और डिप्रेशन में बैठे एक व्यक्ति से बात कर रहे थे। साथ में उनकी धर्मपत्नी भी थीं। उन्होंने कहा कि एक सवा महीने से एक समस्या है कि इन साहब को नींद ठीक से नहीं आ रही है, कोई काम करने का मन नहीं कर रहा है,

बस चुप चाप बीच-बीच में सोने का मन करता है, किसी से कुछ शेयर नहीं करना चाहते हैं। इनको थोड़ी सी गाइडलाइन की जरूरत है ताकि ये इससे बाहर आये। उनका दूसरा प्रश्न ये भी था कि हम सबको इतना प्यार करते हैं, परिवार में एक साथ रहते हैं, इतना सपोर्ट करते हैं एक दूसरे को, फिर भी कोई किसी से अपनी बात कह क्यों नहीं पा रहा है! क्या उसके अंदर चल रहा है! अब हम दूसरे प्रश्न पर बात करेंगे जिसमें पहले का उत्तर स्वतः मिल जायेगा। ऐसा इसलिए हो रहा है क्योंकि व्यक्ति किसी पर विश्वास नहीं कर पा रहा है। वो विश्वास इसलिए नहीं कर पा रहा है क्योंकि कोई व्यक्ति एक सिचुएशन में तब तक ठीक रहता है, जब तक उसके साथ सम्बंध ठीक है, लेकिन जैसे ही किसी कारण वश सम्बंध खराब हो जाये, तो वो व्यक्ति उन सारी बातों को अभद्र रूप में उसके सामने कह देता है जो उसने उसको बताई होती है विश्वास करके। अब इसमें समस्या ये नहीं है

किससे कहूँ?

कि व्यक्ति को बताना नहीं चाहिए एक दूसरे से ये बात, लेकिन समस्या ये है कि बतायें तो किसको बतायें! आज लोग एक दूसरे से वादे करते हैं, कसमें खाते हैं, लेकिन जब कोई थोड़ा सा भी मनमुटाव होता है तो व्यक्ति की शक्ति क्षीण हो जाती है और वो सारी भड़ास बाहर निकालता है। उसकी वो एक प्रकार से कमजोरी बन जाता है। वो सोचता है कि मेरे बारे में ये बात पता है इनको। इसीलिए अगर एक बार उसके साथ घटना घटी, तो दुबारा वो किसी भी व्यक्ति पर विश्वास नहीं करता। आज जीवन में सभी शायद डिप्रेशन और टेंशन में नहीं जाते, लेकिन इसलिए जा रहे हैं क्योंकि उनके अंदर बहुत सारी बातें हैं, फीलिंग्स, इमोशन्स हैं। लेकिन वो डर रहा है कि किससे कहूँ, और क्या गैरटी है कि बताऊंगा तो ये बात

इन्हीं के पास रहेगी, और कहीं नहीं जायेगी। क्योंकि बताने के बाद व्यक्ति बंध जाता है, चाहे वो कितना ही अजीब क्यों ना हो। इसलिए वो अपने इमोशन्स और फीलिंग्स को पूरे जीवन छुपाता फिरता है। और धीरे धीरे इसकी उहापोह में वो डिप्रेशन में चला जाता है। उसके जीवन में सिर्फ दो रंग हैं, काला या तो सफेद। यहाँ काला और सफेद का अर्थ है कि काला माना पूरा, सम्पूर्ण, जिसमें कोई मिलावट हो नहीं सकती। इसी तरह सफेद माना पूरा, सम्पूर्ण। इसको इस तरह से समझ सकते हैं कि यदि जीवन है तो पूरा चाहिए। उसमें कुछ भी ऊपर-नीचे नहीं होना चाहिए। और यदि मृत्यु है तो वो भी पूरी चाहिए। ये नहीं कि रोज रोज साचें कि मैं मर रहा हूँ। कहने का मतलब है कि उनको ये डर रहता है कि मेरी सुरक्षा में कहीं कोई हस्तक्षेप ना हो। अगर हो

तो पूरी हो, नहीं तो ना हो। आज हर आत्मा की यही कंडीशन है। सारी आत्मयें थोड़ी थोड़ी सुरक्षा से खुश नहीं होती हैं। किसी को सामाजिक सुरक्षा है तो आर्थिक नहीं, आर्थिक है तो सामाजिक नहीं। किसी को दोनों है तो भावनात्मक रूप से वो कमजोर है। फिर किससे कहे वो अपनी बात? इसीलिए दुनिया में रहते हुए हर कोई थोड़े दिन के बाद विश्वास करना बंद कर देता है। और फिर तलाश शुरू होती है खुद की, स्वयं के पहचान की। और हमें स्वयं की पहचान मिल भी जाये और सारी बातें स्पष्ट भी हो जायें, तो भी हमारे अंदर एक अधूरापन रहेगा जब तक हमारे अंदर शक्ति नहीं आयेगी। और शक्ति लेने के लिए हमें परमात्मा के साथ जुड़ना पड़ेगा। एक वही है जो हमारी भावना को सुनकर, हमारी बात को सुनकर किसी से नहीं कहेगा। हमारे छोटे छोटे दुःख-दर्द को समाता जायेगा और सही समाधान देगा। इसलिए आज मनुष्य चाहे लाख कोशिश करे, कोई भी

व्यक्ति उसको किसी प्रकार की सुरक्षा प्रदान नहीं कर सकता,



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

विशेष रूप से भावनात्मक सुरक्षा। व्यक्ति का मन हर समय बदलता रहता है और ये इंद्रियों के आधार से है। उसकी नजर उस व्यक्ति के लिए ऐसी हो जाती है जिसके बारे में कोई कुछ जान जाता है। भले वो उससे ये ना कहे, लेकिन फिर भी वाइब्रेशन्स से पता चलता है कि मैंने इनको ये बात बताई हुई है इसलिए इनकी मेरे प्रति ऐसी भावना है। इसलिए कौन किससे कहे! इसलिए कुछ कहना है, कुछ शेयर करना है, कुछ फीलिंग्स अंदर हैं, कुछ भावना है तो उसे शिव निराकार परमात्मा से शेयर करो। वो आपसे बात भी करेंगे, आपकी समस्या का समाधान भी देंगे और आपको प्यार भी देंगे और सम्मान भी देंगे जिसकी आपको नितांत आवश्यकता है।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



स्वमान में दृढ़ता और निरंतरता से श्रेष्ठ अनुभूति होगी

प्रश्न : हमें योग में अनुभूति नहीं होती। पता नहीं मेरी याद बाबा के पास पहुँचती है कि नहीं?

उत्तर : जैसे ही बाबा का चित्र दिमाग में बनाते हैं, उसी समय हमारी याद बाबा के पास पहुँच जाती है। अनुभूति न होने का कारण यह है कि दिमाग का वह हिस्सा जो अनुभव करता है, दिन भर की परिस्थितियों के कारण उसमें टूट-फूट हो जाती है। उसे रिपेयर करने में बाबा को समय लगता है। हमारा रेडियो खराब हो जाए तो हम उसे मैकेनिक के पास ले जाते हैं। टूट-फूट कम हो तो मैकेनिक उसे उसी समय ठीक कर देता है। आवाज़ आने लगती है। ज़्यादा टूट-फूट हो तो एक दो दिन में ठीक कर पाता है। तब आवाज़ आने लगती है। ऐसे ही अगर हमारे दिमाग में कम टूट-फूट हो तो जल्दी रिपेयर हो जाती है। तब अनुभव होने लगता है। अगर दिमाग में ज़्यादा टूट-फूट हो तो रिपेयर होने में समय लगता है इसलिए अनुभूति देर से होती है। यह संसार नियमों पर चलता है। आत्मा, परमात्मा और प्रकृति भी नियमों पर काम करते हैं। भगवान शांति का सागर है। शांति की तरंगें बहुत सूक्ष्म होती हैं। जब मन में एक निश्चित मात्रा में शांति पैदा होती है, तब हमारा सम्पर्क भगवान से होता है। जैसे जब हम चाय बनाते हैं तो पानी उबालना पड़ेगा। पानी 100 डिग्री पर उबलता है। अगर तापमान कम है तो पानी नहीं उबलता। चाय तो बनेगी पर कच्ची रहेगी टेस्ट नहीं होगा। टेस्ट तब बनेगा जब पानी उबलेगा। पानी तब उबलेगा जब तापमान पूरा 100 डिग्री होगा।

योग में अनुभूति के लिए शांति की शक्ति चाहिए। मैं शांत हूँ, मैं शांत हूँ, ये स्वमान दस हजार बार मन में दोहराते हैं तो इतना मानसिक बल पैदा होता है कि हम भगवान की फ्रीक्वेंसी पकड़ जाते हैं तथा अद्वितीय अनुभव होता है। अगर

कोई अज्ञानी भी दस हजार बार इस स्वमान को लिखे तो वह भी अनजाने में भगवान से जुड़ जायेगा तथा असीम शांति का अनुभव करेगा। आप एक दिन दस हजार बार लिख कर अभ्यास करें और अनुभूति करें। अगर संकल्प कम होंगे तो पानी गर्म तो होगा परन्तु उबलेगा नहीं। अच्छा तो लगेगा परन्तु अनुभूति अच्छी नहीं होगी। चेक करो, जब आप चुपचाप होते

मन की बातें

- राजवोगी ब.कु. सूर्य



हैं, अपने आप कौन से विचार आते हैं। अगर दुनिया के विचार आते हैं तो अभी आपकी याद की नैचुरल स्टेज नहीं है।

प्रश्न : नैचुरल स्टेज अर्थात् बाबा की याद अपने आप आये, चाहे कैसी भी परिस्थिति हो। उसके लिए क्या करें?

उत्तर : आत्मा के मुख्य दो गुण हैं - शांति और प्रेम। संसार में इन्हीं दो गुणों की जरूरत पड़ती है। आपको कौन सा गुण पसंद है? मान लो शांति पसंद है। बस इसी गुण को विकसित करो। हर समय चलते-फिरते योग में, क्लास में, इस गुण को रिपीट करो, स्वरूप में टिको। बाबा को इसी गुण से याद करो। बीच-बीच में बाबा भूल जाएगा। पश्चाताप नहीं

करना है। मैं इतनी देर बाबा को भूल गया। तुरंत इसी गुण से याद करें। कोई व्यक्ति सामने आये या याद आये, उसे भी मन में कहें आप शांत स्वरूप हैं। यह अभ्यास 6 मास करें। आप निरंतर योगी बन जायेंगे। हर परिस्थिति में मन से अपने आप निकलेगा बाबा आप शांति के सागर हैं। आपको जो गुण पसंद हो उसी से अभ्यास करें।

प्रश्न : भ्राता जी, आपने एक बार कहा था कि जब किसी ग्रह का गलत प्रभाव पड़ रहा हो आपके जीवन में तो आप उसे अच्छे वाइब्रेशन्स दें, उसके लिए पॉजीटिव रहें। तो ग्रहों को हम वाइब्रेशन्स कैसे दें और कितने दिनों तक दें और कौन से वाइब्रेशन्स दें, शांति के, प्यार के या पवित्रता के?

उत्तर : ये जो सम्पूर्ण प्रकृति है, इसके मालिक एक तरह से हम आत्माएं ही हैं। हम चाहें इसे बहुत सुंदर बना दें, चाहें इसे गंदगी से भर दें। इसी प्रकृति में ये ग्रह भी हैं। तो इनकी भिन्न-भिन्न तरंगें हमको आती रहती हैं। वो सब ज्योतिष विद्या के अनुसार अलग-अलग कैल्कुलेट करते हैं। ये प्रकृति हमारी प्योरिटी से ही रिस्लेटेड रहती है सदा। ये हमारे प्योर वाइब्रेशन्स को बहुत गहराई से एक्सेप्ट कर लेती है और एब्जॉर्व कर लेती है। तो या तो हम उन ग्रहों का चित्र सामने रखें, चाहे एक संकल्प रखें और अभ्यास करें, मैं एक परमपवित्र आत्मा हूँ। और फिर पवित्रता के सागर से पवित्रता की किरणें ग्रहण करें। दस मिनट ये काम करें और फिर पाँच मिनट तक अभ्यास करें कि मुझ आत्मा से पवित्रता की किरणें इस ग्रह को जा रही हैं। और वो मेरा गुड फ्रेंड बनता जा रहा है, फिर दुबारा दस मिनट करें ऐसा, आधा घंटा तो कर ही लें। पहले 21 दिन करें, फिर गुड रिजल्ट हो तो फिर दूसरे 21 दिन, फिर तीसरे 21 दिन, तो बहुत अच्छी सफलता प्राप्त होगी।

Contact e-mail -
bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और शांति के लिए देखें
आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'

