

आज जब कोई घर में बहुत परेशान होता है, किसी बात से बहुत दुःखी

कारण है वो है बंधन! बंधन किस बात का? देह का बंधन, देह के संबंधियों का बंधन क्योंकि आज से तीस साल पहले,

परमात्मा ने इतना अच्छा हमको बना कर भेजा और बताया। इस राजयोग में बताया जाता है बार-

वो चीज मोह में बदल जाती है। मोह का मतलब उस व्यक्ति को कुछ हो जाये या घर में कोई परिस्थिति आ जाये, तो हम

नहीं! हम सभी बस इस बात को बार-बार याद दिलाते रहेंगे। इतना मोह है! इ स ल ए तुलसी दास ने श । । य द



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

# बन्धन को संबंध में बदलने वाला योग...

होता है तो उनको सभी

एक बात की सलाह देते हैं। तो सलाह क्या देते है कि आज जाकर कहीं से मेडिटेशन सीखें क्योंकि आपका मन स्थिर नहीं है। अगर मन उलझा हुआ होता है तो मन में उलझन के मात्र दो कारण हैं - पहला कारण है कोई व्यक्ति और दूसरा कारण है कोई परिस्थिति। व्यक्ति से जो हमारे सम्बन्ध हैं वर्तमान समय और जो हमारे घर में परिस्थिति चल रही है उसके आधार से मन बहुत व्यथित होता है, बहुत दुःखी होता है। उन दोनों बातों से निकलने के लिए हर कोई हमको सलाह देगा कि आप जाकर मेडिटेशन करें, योग करें। लेकिन कौन-सा हम योग करें जिससे हम इससे बाहर निकलें। क्योंकि योगासन तो हम करते रहते हैं। जो शरीर का एक आसन है। लेकिन मन में उठने वाले उद्वेगों को शान्त करने का योग आज तक किसी ने नहीं सिखाया। वो हमको सिखाया सिर्फ परमात्मा ने। परमात्मा ने कहा जो तुम्हारा दुःख है, दुःख एक कारण है, सिर्फ एक मात्र

बीस साल पहले, पच्चीस साल पहले इनको जानते भी नहीं थे। अब वो आपके घर में आये, उनके साथ आपका दैहिक सम्बन्ध बना। दैहिक सम्बन्ध के आधार से वो आपके मामा, काका, चाचा, आपके बेटा, बेटा बने। उसके आधार से आप उनसे जुड़ते चले गये। सिर्फ तीन से चार लोगों से आपका सम्बन्ध होना या ज्यादा से ज्यादा लोगों से बना, लेकिन दस लोगों से ज्यादा आपकी दुनिया कोई है ही नहीं। वही दस ही आपके संसार हैं। दस ही आपका जीवन है। दस ही आपका सब कुछ है। बाकि दुनिया एक तरफ है। तो आप पूरी दुनिया में तो रहे ही नहीं। आप तो दस के बीच में सिमटकर रह गये। तो जब पूरी दुनिया की बात की जाती है, पूरे संसार की बात की जाती है, समाज की बात की जाती है तो उसमें एक बात हमेशा जुड़ी रहती है कि हम सब क्या कर रहे हैं? बन्धन उन लोगों का ही तो है जिनके साथ आप दिन-रात समय बिता रहे हैं। लेकिन

बार कि तुम आत्मायें अलग, शरीर अलग। तुम आत्मा ही यहाँ पर आकर सबके साथ शरीर



से रिश्ते जोड़ते हो। जेनेटिक फादर होते हैं, जेनेटिक मदर होती हैं तो शरीर के साथ जब हम एक-दूसरे के साथ जुड़ रहे होते हैं, शरीर के सम्बन्धों से जुड़ रहे होते हैं तो उस समय हमको याद नहीं रहता। और वो याद न रहने के कारण, भूलने के कारण

बहुत परेशान होते हैं। लेकिन आप बैठ के, साक्षी होके, एकदम शान्त अवस्था में परमात्मा ने हमको सिखाया कि आप बैठ के देखो तो आपको पता चलेगा कि आपके रहने से या आपके न रहने से परिस्थिति या व्यक्ति, ऐसा नहीं है कि जीवित नहीं रहेगा या परिस्थिति ठीक नहीं होगी। दोनों ठीक रहेंगी। दोनों चलेंगी। लेकिन हम सबने एक भ्रम पाला हुआ है कि हमारे बिना यह घर कैसे चलेगा? बस ये चिंता, ये फिकर हमको सबसे ज्यादा बंधन में बांधती हैं। हम आराम से न खा पाते हैं, न पी पाते हैं, न रह पाते हैं। और बार-बार इसी बात का सबको हवाला भी देते हैं कि अरे! परिवार है, परिवार को चलाने के लिए हमको सोचना तो पड़ेगा। आपको नहीं सोचना है, आपको केवल कर्म करना है। और ये बंधन, संबंध में कब बदलेगा जब हम सभी सिर्फ कर्म करेंगे आत्मिक भाव से। आत्मिक भाव का यहाँ अर्थ सीधा-सा है कि मैं सिर्फ और सिर्फ अपने कर्म पर फोकस करूँ। मेरा जो कर्म है, मेरा जो फर्ज है वो मैंने किया और भूल गया। बाकि जो घर में है वह अपना-अपना भाग्य सभी लेकर आये हैं। सभी अपना-अपना कर्म करेंगे, और धीरे-धीरे अपने ऊपर फोकस करेंगे, आगे बढ़ेंगे और जीवन उनका सुधर जायेगा। लेकिन

रामचरित मानस में एक लाइन लिखी उत्तरकांड में कि "मोह शक्ल व्याधि कर मूला" अर्थात् मोह सारी व्याधियों का, सारी बुराईयों का, सारे विकारों की, बातों की जड़ है। तो आप देखो कि हर चीज से आपका कितना गहरा बंधन है! बंधन माना दर्द, बंधन माना दुःख, बंधन माना तकलीफ, बंधन माना परेशानी। हर एक बात में बंधन, हर एक बात में दुःख, हर एक बात में दर्द, हर एक बात में परेशानी। इतनी ज्यादा परेशानी कि व्यक्ति सोच भी नहीं पा रहा है। तो ये राजयोग हमको बंधन मुक्त बनाता है और सारे बंधनों को काटना सिखाता है। सिर्फ अपने ऊपर फोकस करने के लिए कहता है। ऑटोमेटिक सबके कर्म, हम जो देखते हैं, सबके कर्मों से हम बाहर निकलेंगे। अपने ऊपर ध्यान देंगे। ऑटोमेटिक पूरी दुनिया में ये वाला वायब्रेशन जायेगा। और सभी इस बात को समझ कर अपने-अपने कर्म पर फोकस हो जायेंगे। फिर आपका बंधन संबंध में बदल जायेगा। तो बंधन को संबंध में बदलने का सिर्फ एक ही आधार है। वो है राजयोग। मतलब खुद को इतना गहराई से समझा। आत्मा को इतना गहराई से समझा। परमात्मा से शक्ति ली। और अपने आप को बदल दिया।

**उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें**

**प्रश्न : मेरा नाम कबीर है। मेरा अभी का योग का वार्ड ज्यादा से ज्यादा दो घंटे का ही है। मैं योग के वार्ड को 8 घंटे करना चाहता हूँ कृपया बतायें क्या सहज प्रैक्टिस हो सकती है?**  
**उत्तर :** हमें पहले तो योग की परिभाषा को थोड़ा ठीक से समझना होगा। हम ऐसा सोचते हैं कि हमें बैठकर ही आठ घंटे योग करना है, नहीं। बैठने का प्रोग्राम अधिक से अधिक दो घंटे ही करें। एक घंटा सवेरे और आधा-आधा घंटा दो बार में कभी भी कर सकते हैं। बाकी आपको कर्म में करना चाहिए। अगर आप स्वमान की स्थिति में हैं तो वो भी योग है। कर्म में अगर आप ये अभ्यास करें कि मैं आत्मा हूँ और इस देह के द्वारा पार्ट बजा रही हूँ ये भी योग है। कभी आप बापदादा का आह्वान कर रहे हैं, उसकी उपस्थिति को फील कर रहे हैं तो ये भी योग है। और बैठकर परमधाम में एकाग्र हो रहे हैं सुप्रीम रूह पर वो तो पावरफुल योग है ही। आप चलते-फिरते उससे बात कर रहे हैं वो भी योग है। ये सब मिलाकर आठ घंटे आराम से किया जा सकता है। और कुछ धारणाओं पर भी आपको ध्यान देना होगा जैसे दूसरों को देखने की आदत, दूसरों के अवगुण देखने की आदत, दूसरों को बहुत देखने की आदत कौन क्या कर रहा है, मेरे बारे में क्या सोच रहा है, परचिंतन, अपने बारे में भी डाउट और दूसरों में भी डाउट रखने का संस्कार। ऐसे जो बुरे संस्कार हैं ये मनुष्य के मन को बहुत भटकाते हैं। वो हरेक के अलग-अलग होते हैं। ये जान लें और उनको भी ठीक करें। तब आप स्वयं के टीचर स्वयं बन जायेंगे।

**प्रश्न : यदि कोई फिजिकली चैलेंज है, कोई हैंडिकेपड है तो क्या ये भी कार्मिक अकाउंट के कारण है? हमारा शरीर बनने का आधार क्या है? कृपया स्पष्ट करें?**  
**उत्तर :** जो आत्मायें इस शरीर में प्रवेश करती हैं उसके वायब्रेशन्स, उसके पुण्य कर्म, उसके पाप कर्म, उसके निगेटिव-पॉजिटिव सब चीजें ही बॉडी का और ब्रेन का निर्माण करते हैं। जो व्यक्ति इस तरह से विकलांग हैं, कई तो बचपन से ही होते हैं और कई बीच में हो जाते हैं, पोलियो के शिकार हो जाते हैं, पैरालिसिस के शिकार हो जाते हैं। ये सब कर्मों के ही प्रभाव हैं। बिना कर्मों के प्रभाव यहाँ कुछ भी नहीं हो रहा है। जिसके कर्म बहुत निगेटिव हैं हैंडिकेपड होना, बोल न पाना, सुनाई न देना, ये

अति जिसने पाप कर्म किए हैं ना, ये उनको होता है। ब्रेन ही डल होना, ब्रेन की बीमारियां हो जाना, नौद न आना मतलब सबकुछ जानना चाहिए। ये अति पाप कर्मों का ही परिणाम है। इसलिए राजयोग से इन सबको ठीक किया जा सकता है। अध्यात्म के द्वारा इस स्थिति को सुधारा जा सकता है।

**मन की बातें**  
 - राजयोगी ब.कु. सूर्य

**प्रश्न:- मुझे 16108 की माला में आने की बहुत इच्छा है, तो इसमें आने के लिए मुझे क्या पुरुषार्थ करना होगा?**  
**उत्तर:-** बिल्कुल आपकी जो इच्छा है माला में आने की, तो ये इस बात का सबूत है कि आप माला में जरूर आएं। इसके लिए जो बाबा रोज श्रीमत देते हैं, उसको पालन करना है और अपनी याद की यात्रा को, अपने पुराने-पिछले विकर्मों को विनाश करना है। और अपने आपको वही बनाना है, जैसे बाबा आपको बनाना चाहते हैं। इसके लिए जो दिनचर्या बाबा ने बताई है, उसके आधार पर हमें चलना है, तो हम माला के दाने बन सकते हैं।

**प्रश्न : मेरा नाम समर है। कृपया बतायें कि कार्मिक अकाउंट को कैसे खत्म किया जाये? और सम्बन्धों को कैसे मधुर किया जाये?**  
**उत्तर :** कार्मिक अकाउंट को समाप्त करने का तो एक ही तरीका है योग अभ्यास। जो सुप्रीम रूह है, जो सर्वशक्तिवान है उससे हम शक्तियां प्राप्त करें तो ये शक्तियां अग्नि की तरह हैं जो पाप कर्मों को नष्ट कर देती है। दूसरा एक तरीका है कि इस संसार की सभी आत्माओं के लिए हम शुभ भावनायें और आत्मिक प्रेम धारण कर लें। मन में इससे जो थोड़े बहुत टकराव होते रहते हैं सम्बन्धों में उससे हम बच जायेंगे। इससे तो हम कार्मिक अकाउंट को ठीक कर सकते हैं। रही बात रिलेशनशिप को ठीक

करने की तो उसमें देखना पड़ेगा आपको क्योंकि ये बहुत बड़ा सब्जेक्ट है। हमारे बोल कैसे हैं, या परिवार में किसी के बोल कैसे हैं। किसी व्यक्ति को टोनिंग करने की ज्यादा ही आदत होती है। किसी के बोल के पीछे ईर्ष्या समाई रहती है। कल इसने ऐसा बोला था बदले की फीलिंग समाई होती है। मैं भी इसे ऐसा बोलूँ। तो एक तो बोल बहुत अच्छे रखने चाहिए और परिवार में जहाँ टकराव हो रहे हैं ना सम्बन्धों में, उसका एक ही कारण रोज देखने और सुनने में मिलता है। वो है स्वार्थ, धन का लोभ। सब ये सोचते हैं कि मेरे बच्चों को सब मिल जाये और दूसरों के बच्चे भूखे मर जायें। ये जो गलत भावना है उसको ठीक करना होगा। सारे समाज को मैं कहना चाहूँगा धन ही सबकुछ नहीं है। सम्बन्धों का प्यार बहुत बड़ी चीज है। इसीलिए धन से ज्यादा सम्बन्धों के प्रेम और अपनेपन को महत्व दें। ये जो सम्बन्धों में प्रेम और अपनापन है ना बहुत जबरदस्त है इसको लोग आजकल भूलते जा रहे हैं। बस ये ठीक करेंगे, वाणी मधुर और सबको प्यार देंगे, सम्मान देंगे एक दूसरे को समझेंगे तो सम्बन्ध बहुत खुशहाल होंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

**मन की खुशी और सच्ची शान्ति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड' और 'अवेकनिंग' चैनल**