

हम सभी, आज की जिन्दगी को तोल कर देखें तो इसमें एक बहुत जबरदस्त पहलू उभर के आता है। वो होता है कि हमें सब कुछ इजी-इजी चाहिए और आसान तरीके से चाहिए। थोड़ा भी उसमें अगर मेहनत की बात होती है तो हम अपने आप को कटने लगते हैं या काटने लगते हैं कि नहीं, मैं ऐसा नहीं कर सकता और मैं ऐसा नहीं सोच सकता। उसी तरह से, जो ये राजयोग है जिसके बारे में कुछ न कुछ बातें हम, चाहे टी.वी. के माध्यम से, चाहे ब्रह्माकुमारीज के किसी न किसी मीडिया के माध्यम से, जैसे सोशल मीडिया के माध्यम से हम सुनते हैं कि आप आत्मा का कनेक्शन अगर परमात्मा से हो जाये तो ये राजयोग की एक सरल प्रक्रिया से अपने आप को सुधार सकते हैं।

आत्मा के अन्दर इतना कुछ भरा हुआ है, इतना कुछ भरा हुए का मतलब इसके अन्दर इतनी सारी बातें हैं, मन में जो हमारे चलती हैं, पुरानी बातें हैं, पुरानी परिस्थितियाँ हैं, पुरानी ऐसी बहुत सारी चीजें एक साथ हैं क्योंकि जब हम बैठते हैं शान्ति की अवस्था में तो उस समय सारी चीजें उभर के मेरे सामने नाचने लग जाती हैं। उस अवस्था में हम कैसे परमात्मा को याद करेंगे? कैसे अपनी शक्ति को जमा करेंगे? तो एक मनन प्रक्रिया का मतलब जब हम कोई भी चीज पर मनन-चिंतन करते हैं। उसपर बैठकर सोचते हैं तो उसको हम छिलका बाय छिलका या कहें उस वस्तु को एक-

एक स्तर से समझने की या उस बात को एक-एक स्तर से समझने की कोशिश करते हैं। क्योंकि बात को समझने के लिए हमें बैठना तो पड़ेगा!

ऐसे ही परमात्मा का जो ज्ञान है कि तुम अपने आपको आत्मा समझो। सो आत्मा समझने के बाद हर पल, हर क्षण हमें मनन अवस्था में रहना है।

जैसे हम मनन करके पाना शुरू करेंगे, हम रिलैक्स होते जायेंगे। इसको कहते हैं समझ का बढ़ना। जितनी हमारी समझ बढ़ती है, जितनी मनन स्थिति बढ़ती है। हम रिलैक्स हो जाते हैं। जैसे एक उदाहरण ले-लें कि किसी के घर में कोई परिस्थिति आती है। हम देख रहे

से सारे कर्म हुए हैं। उसके अन्दर कर्म करने का भाव, लेने का भाव, धोखा देने का भाव, दूसरों को चीट करने का भाव, दूसरों को नीचे गिराने का भाव, इन भावों के आधार से सबने कर्म किया है या अभी नहीं किया या अभी थोड़ा बहुत पुण्य का काम किया लेकिन इसके पहले पता नहीं क्या-क्या किया है! तो जो ये ज्ञान थोड़ा मनन चिन्तन में आता है तब हम ऑटोमेटिक अपने आप को समझदारी की एक सीढ़ी पर चढ़ा लेते हैं। और समझदारी की सीढ़ी पर जैसे ही चढ़ते हैं, वैसे ही हम शान्त होने लग जाते हैं। ये मनन अवस्था, ये मनन स्थिति, ये मनन करने की प्रक्रिया हमारे जीवन को सहज बना देती है। हमें योग का एक सहज भाव ये भी लेना चाहिए कि मेरा ज्ञान से जुड़ाव हो गया। योग माना जुड़ाव।

70 प्रतिशत तो गुण हैं। गुण 100 प्रतिशत होते हैं। 70 प्रतिशत नहीं होता। कोई भी गुण होगा, कोई भी वैल्यू होगी तो 100 प्रतिशत में आंकी जायेगी। या तो है, या तो नहीं है। ऐसे नहीं कि कहीं-कहीं मैंने गलती कर दी, गलती की, तो की। जैसे स्वीकार होता है ना, वैसे ऑटोमेटिक हमारे अन्दर शान्ति आती है। तो ये मनन प्रक्रिया, ये मनन स्थिति राजयोग ही दे सकता है। और जैसे-जैसे हम अपने सेल्फ इंटरस्पेक्शन या आत्म निरीक्षण करते जाते हैं। आत्मनिरीक्षण में ही मनन स्थिति बनती है।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली



{राजयोग एक मनन प्रक्रिया}

मनन अवस्था का सिर्फ चार तरह का एक प्रूप हो सकता है। क्या, क्यों, कैसे और कब। जैसे कोई भी चीज आप उठा लें, और उसमें ये चीज हमारे साथ कब हुई? क्यों हुई? कैसे हुई? और क्या इसका समाधान हो सकता है? तो आप पायेंगे कि जो भी चीज हमारे साथ घटी है उसमें सारे चारों प्रश्नों का उत्तर जैसे-

हैं कि कोई दिवालिया हो जाता है। कोई किसी बात में बहुत दुःखी हो जाता है। उनके घर के सभी लोग परेशान हैं तो हम सोचने लग जाते हैं कि ऐसा क्या हुआ! लेकिन जब बैठेंगे और बैठ के कर्मों की गति को हम सोचेंगे कि हमारा एक-एक संकल्प, एक-एक थॉट और उसके अन्दर जो इंटरनल था उसके आधार

जीवन की एक-एक पहलू को आप मनन करके देखेंगे कि कहीं मेरे से भूल हो गई और उसमें माक्स आपको सच वाला देना है, अपने आपको करेक्ट नहीं करना है। 'राइट वे' से करेक्ट करना है। जो चीज गलत है माना गलत है। अब जैसे अगर गुण की बात की जाये तो हम कभी ये नहीं कह सकते कि इनके अन्दर

ऑटोमेटिकली हमारे जीवन के वो सारे दरवाजे खुल जाते हैं जो हम कभी सोच भी नहीं सकते हैं! जितना जो मनन स्थिति में रहता है उतना वो परमात्मा के नजदीक जाता है। कैसे जायेगा? क्योंकि वो जितना मनन करेगा, उतना उसके अन्दर ताकत होगी। वो उस चीज को आराम से हैंडल करते हुए परमात्मा से बात भी करेगा और उसको ठीक करने की कोशिश भी करेगा। तो राजयोग एक मनन अवस्था को भी दर्शाता है। जितना जो मनन करेगा, उतना इस राज को जानेगा। अपने अन्दर वाले और परमात्मा के साथ जुड़ने राज भी उसको मिलेगा। इसलिए ही जब हम बैठेंगे तो एकदम शान्त होते जायेंगे। तो मनन करो और परमात्मा के साथ मगन हो जाओ।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें

प्रश्न:- बाबा की याद से विकर्म कैसे विनाश होते हैं, जबकि अपने कर्मों का फल कभी न कभी तो भोगना पड़ता है?

उत्तर:- बाबा की याद में इतनी ताकत है। वो सर्वशक्तिवान हैं। हम जब बाबा की याद करते हैं तो सच्चाई-सफाई के साथ, शुद्धता के साथ उनको याद करते हैं। और ये याद रखते हैं कि हमसे गलतियाँ हुई हैं। जब हम अपनी गलतियों को परमात्मा के आगे प्रत्यक्ष रियलाइज करके हैं तो ये जो रियलाइजेशन है, वो ही हमें माफ़ी दिलाता है। अगर सच्चे दिल से रियलाइजेशन होती है, महसूसता होती है तो माफ़ी मिल जाती है। फिर वो किया गलत कार्य दुबारा रिपीट नहीं होता है। इसी के आधार पर ही हमारे विकर्म विनाश होते हैं।

प्रश्न:- स्मृति स्वरूप का क्या अर्थ है? कृपया स्पष्ट करें?

उत्तर:- स्मृति माना याद और स्वरूप माना जो चीज जैसी है, वह दिखाई देना। स्मृति स्वरूप माना आप जो हैं वही दिखेंगे। जैसे आप चोरी नहीं करते हैं पर अगर कोई आपको कह दे कि आप चोर हैं, तो आपके स्वरूप में दिखाई देगा कि आप ऐसे नहीं हैं। माना आप चोर नहीं हैं, तो नहीं दिखेंगे। अगर आपने कोई चोरी की है, तो आपमें नजर आएगी माना आप अपने आप में ट्रन्द में होंगे और वही स्मृतियाँ आपके अंदर होंगी। जैसे कोई चोर होता है, उसके अंदर ऐसे चोरी करने के ख्यालात होते हैं तो वो उसकी शक्ल से दिखाई देता है। तो किसी की स्मृति में क्या है, वही उसका स्वरूप बनता है। दूसरा जिसके अंदर दैवी गुण हैं, तो उसकी भी शक्ल से दिख जाता है कि इसमें दैवी गुण हैं या नहीं। तो स्मृति स्वरूप माना जो उसके चिंतन में होता है, वही उसके स्वरूप में नजर आता है। तो इसको कहते हैं स्मृति स्वरूप।

प्रश्न:- मुझे अपने कज्जल से ज्ञान मिला, लेकिन मेरी युगल ज्ञान के बहुत खिलाफ है। मेरे कज्जल को और बाबा को बहुत गलत शब्द बोलती है।

कृपया बतायें इसमें मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर:- सबसे पहले आप स्वाभिमान में रहें। आप किसकी संतान हैं और आपके पिता कौन हैं। आप उन्हें प्रत्यक्ष समझा नहीं पा रहे हैं, इसलिए वो अपने भाव इस तरह से प्रकट करती हैं। और जो वो भाव प्रकट करती हैं, तो एक अज्ञानता के कारण उनको अपने भाव प्रकट



करने हैं, तो आप उसको माइंड मत कीजिए। आप अपने ज्ञान-योग को बढ़ाइये। तो आपके ज्ञान-योग के वायब्रेशन उन तक पहुंचेंगे। फिर वो आत्मा कभी कुछ गलत नहीं बोल पायेगी। आपके जीवन का परिवर्तन ही दूसरों के मुख पर एक पर्दा डाल देता है कि वो सब चीजों को देखते हुए भी अनजान तो बन रहे हैं, लेकिन उन्हें ये पता है कि आप श्रेष्ठ मार्ग पर चल रहे हैं। ये उन्हें आपके संस्कारों से स्पष्ट हो जाएगा।

प्रश्न:- बाबा कहते हैं कि सब आत्माएं निर्दोष हैं, तो क्या साथ में हम ब्राह्मण भी निर्दोष हैं? मैं कन्यायज्ञान में हूँ कृपया मुझे समझायें?

उत्तर:- सब आत्माएं निर्दोष हैं, जिन्हें मालूम नहीं उन्हें निर्दोष कहा जाता है। लेकिन जब हमें बाबा के द्वारा ये ज्ञान मिल जाता है, आत्मा की पहचान मिल जाती है, झूमा के चक्र का पता चल जाता है, फिर भी हम अगर गलती करते हैं तो हम निर्दोष नहीं कहलाये जाते। निर्दोष वही आत्मायें हैं, जिनको कुछ पता नहीं है। लेकिन हमें तो पता चल गया है ना इसीलिए हमें उन गलतियों को रिपीट नहीं करना है। बाबा ने हमें बताया है ना कि अगर तुम बच्चे ज्ञान मिलने के बाद गलती

करते हो तो उसका 100 गुणा दण्ड मिलता है।

प्रश्न:- निरसंकल्प स्थिति क्या होती है? प्लीज डिटेल में समझाएं।

उत्तर:- निरसंकल्प स्थिति का अर्थ यह नहीं है कि कोई संकल्प ही न आये। संकल्प तो आते हैं पर उसमें कोई निगेटिव या व्यर्थ संकल्प नहीं होगा। शक्तिशाली निरसंकल्प स्थिति का अर्थ है कि हमने अपने संकल्पों पर इतनी जीत पा ली है कि जिस समय हमारा जो संकल्प आना चाहिए वही आएगा। और जब हमारे संकल्प श्रेष्ठ होंगे तो उसके आधार पर हमारे कर्म भी श्रेष्ठ होंगे। हर बात में एक्यूरेट होंगे। जब हमारी ऐसी अवस्था होगी तब हम हर बात में संतुष्ट होंगे और सबके लिए सिर्फ देने की भावना होगी। जब हम निरसंकल्प स्थिति में हैं तो सबको हमसे अच्छे वायब्रेशन आयेंगे और हम सबके प्यारे बन जायेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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