

आज की दुनिया का सबसे बड़ा जो एक सकारात्मक पहलू कहें वो ये है कि सभी सबकुछ बड़ा सहज रीति से कर रहे हैं, चाहे वो साइंस के साधनों द्वारा हो रहा है, लेकिन कर सभी रहे ही हैं। अब एक बात इससे बड़ी अच्छी समझ में आती है कि मन में जो भी अभी तक विचारों का एक सिलसिला चला, उन विचारों के सिलसिले से कुछ ऐसा बना जो बड़ा सुखदायी है। जैसे कोई भी आविष्कार है, किसी भी तरह की खोज है, ये सारा कुछ मन की ही तो उपज है। मन ने ही उसको उत्पन्न किया है। और मन में ही उसको अच्छी तरह से हमने सजाया है, संवारा है, और आज उसका एक तरह से प्रायोगिक रूप हम सबके सामने है और सभी उसका सुख ले रहे हैं। तो देखो कितना अच्छा है कि मन जिस चीज में रम जाता है, जिस चीज में खो जाता है, उसमें कुछ न कुछ वो बहुत गहरा प्राप्त कर लेता है। और उस गहरे प्राप्ति के अन्दर देखो कितना अच्छा राज है। जब वो प्राप्त करता है तो उससे अनेकों को सुख मिलता है। जैसे अभिनय की बात की गई है। देखो जैसे हम भी तो सारा दिन अभिनय ही

कर रहे हैं ना! और हरेक विचार जब हमारे सामने एक अभिनय के रूप में परिवर्तित होता है तो हमें भी सुख मिलता है और साथ में रहने वाले को भी सुख मिलता है। तो मन अगर सही रीति से अभिनय करे तो वो पूरे संसार को सुख दे सकता है। इस दुनिया के जो एक्टर-एक्ट्रेस हैं, जो अभिनेता, अभिनेत्री हैं वो अभिनय अवश्य करते हैं, लेकिन कईयों का अभिनय बहुत

मनीषी तपस्या कर रहे हैं। यहाँ जाने में बहुत अच्छा लगता है। मन खुश हो जाता है। इसका मतलब है कि हमारा अभिनय अगर सांसारिक रीति से है तो थोड़ा बहुत नापसंद हो सकता है। लेकिन अगर वो अलौकिक रीति वाला है तो वो सभी को पसंद आयेगा। तो परमात्मा भी हमको

वाले की दिल भी खुश होती है। ऐसे ही हम सभी योगी आत्मायें हैं जितना हम अपने मन को जीतते जाते हैं, मन पर विजय प्राप्त करते जाते हैं, मन के साथ वो सारी चीजें कर रहे होते हैं जो मन के लिए जरूरी भी है और उसको उससे हटाना भी है। तो जितना हम मन के अन्दर बैठे विलयन से लड़ते जाते हैं, उतना साफ होते जाते हैं और लोगों के दिलों पर चढ़ते जाते हैं। तो ऐसा अभिनय जो खुद का खुद के ही साथ है। खुद ही डायरेक्शन है, खुद ही निर्माता है, खुद ही निर्देशक है, और खुद ही हीरो है, खुद ही विलयन है और हम खुद ही खुद से अभिनय करके उस बात को आगे बढ़ा रहे हैं। समाज इस बात को समझता है लेकिन हमारा अभिनय पूरा होने के बाद।

पुरस्कृत किया जाता है। यानी लोग उ सका सराहते हैं कि आपने इतना बड़ा परिवर्तन कर लिया! तो ये परिवर्तन कहाँ से आ रहा है? जैसे ही हम अपने अभिनय को देखते हैं, परखते हैं, और उसके अन्दर परिवर्तन करते जाते हैं तो खुद से जैसे ही अपना योग लगता है, खुद से जैसे ही अपना जुड़ाव होता है, खुद को जैसे मनन चिंतन करके साफ करते हैं, खुद में जो कमियाँ हैं उसको काटते जाते हैं तो बाहर सभी लोग हमको चाल से, चलन से, व्यवहार से पसंद करने लग जाते हैं। और यही पसंद, यही व्यवहार, यही स्थिति, लोगों को बहुत अच्छी लगती है। और कहते हैं कि वाह! निश्चित रूप से इस आत्मा ने बहुत मेहनत की है। तो हम सभी अब अपने मन के ऊपर, मनोयोग को पूरी तरह से अपने साथ जोड़कर कर्म करें और अपने मन में उठने वाले विकारों को शांत कर, उन विलयन को हराकर एक बहुत अच्छा हीरो बन कर अभिनय करें, तो उससे सभी को अनुभूति अच्छी होगी। और योग की ये सबसे सहज और सरल प्रक्रिया है। तो इसमें हम अपने मन के विकारों को जीतते हैं और दूसरों को सुखदायी बनाते चले जाते हैं।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

मन का अभिनित रूप-योग



अच्छा लगता है, और कईयों का अभिनय अच्छा नहीं लगता। लेकिन आप देखो ऋषि मुनि तपस्वी तपस्या रूपी अभिनय करते हैं, तपस्या करते हैं वो प्रैक्टिकल में, लेकिन वो एक तरह से मन के साथ ही तो खेल रहे हैं ना! लेकिन वो अभिनय हमको बहुत आकर्षित करता है। उसमें कोई भी भिन्नता नहीं होती। सब लोग उनको स्वीकार करते हैं। सभी लोग कहते हैं कि देखो ऋषि

वो ही बात योग के माध्यम से बताना चाहते हैं कि योग एक बहुत ही सहज और सरल प्रक्रिया है। इसमें हम सब खुद ही हीरो हैं, खुद ही हीरो अपने अन्दर बैठे विलयन से लड़ता है। और फिर वो जीत पाता है। जितना-जितना वो जीत पाता जाता है, उतना वो खुश होता जाता है। और जितना वो खुश होता है उसके आधार से हम सामने

दुनिया की फिल्म तो साढ़े तीन घंटे की है। लेकिन हमारी फिल्म 80 साल की हो सकती है, 70 साल की हो सकती है, 60 साल की हो सकती है, 50 साल की हो सकती है। लेकिन 50 सालों में हमने जो बहुत अच्छा अभिनय किया होता है, मन को जीता होता है उस साल के अभिनय को

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : मेरा नाम कनु है। मुझे लोगों के सामने शुरू से ही बोलने में बहुत ही हेजिटेशन होती है। मुझे अपने कॉलेज में प्रेजेंटेशन भी देना है। मैं अर्वायड भी नहीं कर पा रही हूँ, कृपया बतायें मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : कईयों की ऐसी शाय नेचर होती है जो दूसरों के सामने बोल नहीं पाते। मैं जो प्रैक्टिस कराता हूँ वही आपको करनी है। सवरे उठकर सात बार याद करें, अभी से ही शुरू कर दें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। और जब प्रेजेंटेशन देने जायें तो तब भी ये संकल्प करेंगे। और ये संकल्प भी अपने मन में रख लें कि मेरा प्रेजेंटेशन बहुत अच्छा होगा। मैं निश्चिन्ता से वहाँ जाऊँगी। मेरी हर चीज को बहुत लाइक करेंगे। अभी से ये संकल्प करेंगे तो आपके वायब्रेशन क्रियेट हो जायेंगे। और आपको कोई कठिनाई नहीं होगी। लेकिन आपको अपनी इस नेचर को समाप्त करने के लिए स्वमान की प्रैक्टिस भी बहुत बढ़ानी चाहिए। 5-7 स्वमान को ले लें। शिव बाबा मेरे साथ हैं, शिव बाबा आ जाओ। आपमें निर्भयता भी आ जायेगी और बुद्धि भी खुल जायेगी। और जो हेजिटेशन है वो भी समाप्त हो जायेगी।

प्रश्न : ज्ञान में आने से पहले जब किसी का झूठा खाते थे तो कहा जाता था कि जिसका झूठा खाएंगे उसके जैसा बन जाएंगे, लेकिन हमें पता नहीं था तब कि यह मजाक के लिए कहा जाता है या ऐसा सच में भी होता है। परन्तु ज्ञान में आने के बाद निमित्त टीवर से पता चला था कि झूठा खाने से हिसाब-किताब बनते हैं। तो किसी का झूठा खाने से या किसी को झूठा खिलाने से यह हिसाब-किताब कैसे बनते हैं और किस तरह से बनते हैं? कृपया बतायें?

उत्तर : झूठा खाना ये भी एक अपवित्रता है। जो शुद्ध नहीं माना जाता है। बाबा ने ब्राह्मणों के लिए जो नियम और मर्यादाएँ बताई हैं, ये उसके विपरित है। किसी को अपना झूठा खिलाना या किसी का झूठा खाना माना किसी आत्मा के लगाव-झुकाव में, आकर्षण में फंसना, अपना कर्म बंधन बनाना, अपने में किसी को फंसाना तो ये है बहुत बड़ी अपवित्रता, जो हमें परमात्मा से दूर आत्माओं की आकर्षण में फंसा देती है। जिससे हमें दूर रहना है। सच्चा ब्राह्मण वही जो हर कदम श्रीमत प्रमाण चले। जो सिर्फ एक बाप को अपना संसार बनाये, जिसके सर्व सम्बन्ध

एक बाप से हों। बुद्धि बाबा की याद में जुटी रहे, किसी आत्मा में नहीं। वरना अंत काल में भी बाप के बजाय वही आत्मा याद आयेगी, तो फिर गति क्या होगी, तो हमें भोजन खाना है तो एक बाबा के साथ ही बाबा को भोग लगाकर, शुद्धता के साथ भोजन को स्वीकार करना है, एक बाप की ही स्मृति में रहकर करना है।

मन की बातें

- राजयोगी ब. कु. सूर्य



प्रश्न : मैं चार साल से ज्ञान में हूँ। मैं कोशिश करती हूँ कि लौकिक माँ और छोटी बहन की बातों को सहन कर पाऊँ, मैं घर का काम करती हूँ फिर भी वो लोग कहते रहते हैं कि मैं कुछ नहीं करती हूँ। कृपया बतायें कि ऐसे में मैं क्या करूँ?

उत्तर : अगर आपको लगता है कि आप अपना कर्म अच्छे से कर रहे हैं तो आप बाबा को साथ में रख कर, उन बातों में न जा कर कि कौन क्या सोच रहा है, निस्वार्थ भाव से अपना कर्म कीजिए। आज नहीं तो कल उनको भी लगेगा कि आप अपना कर्म अच्छे से करते हैं। अगर हम किसी को दिखाने के लिए, जताने के लिए कोई कार्य करते हैं तो कहीं ना कहीं सामने वाले हमसे संतुष्ट नहीं होते हैं। यहाँ यह एक कमी है संतुष्टता की। अगर आप संतुष्ट होंगे तो आपसे निकलने वाले वायब्रेशन्स ऑटोमेटिकली दूसरों को संतुष्ट करेंगे। आप उनके बारे में गलत मत सोचिए। आप अपनी कोशिश करते रहिए तो फिर ऐसा नहीं होगा। पर इन सब में थोड़ा समय लगता है, एक दम से ऐसा नहीं होता है। आप कुछ समय यह करके देखिये और फिर अपना अनुभव हमारे साथ शेयर कीजिए।

प्रश्न : मैं पूछना चाहती हूँ कि अगर स्वभाव-संस्कार वश कोई आत्मा गलत शब्द बोले और हमें सुनने में

अच्छा न लगे तो हमें क्या करना चाहिए? अगर उस समय दूसरी आत्मा को चुप कराने के लिए हम ऊंची आवाज़ में बात करें तो क्या यह गलत है?

उत्तर : अगर सामने वाली आत्मा आपसे उग्र में बड़ी है या आपकी हमजिन्स है, तो उन्हें आप सही समय आने पर गाइड करें। अगर सामने वाली आत्मा आप से छोटी है, जैसे अगर कोई बच्चा है, तो उन्हें आप प्यार से गाइड करें।

बाबा हमें दैवीगुण धारण करने के लिए बार-बार समझाना देते हैं। हमें एक बात का विशेष ध्यान रखना है कि किसी को कोई बात समझाने के लिए ये जरूरी नहीं कि हम भी वही संस्कार धारण करें, जो सामने वाले ने धारण किया है। सामने वाले में अगर क्रोध का संस्कार है तो उस समय हमें क्रोध में नहीं आना है, धैर्यता धारण करें, उस समय शांति बनाये रखें। अगर आप उसी समय उन्हें समझाना चाहेंगे तो सामने वाली आत्मा समझ भी नहीं पाएगी और आपको गलत ही समझेगी। इसलिए उस समय शांत रहें और जब दूसरी आत्मा शांत हो जाए फिर उनसे बात करें। तब आपकी बात वह समझ पायेगी। आशा है कि आपको प्रश्न का उत्तर मिल गया होगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

