

योग और राजयोग का कनेक्शन

हम सभी उन पद्धतियों को अगर एक बार ध्यान से देखें जो शुरू से हमारे जीवन में रहीं। जिसे हम महर्षि पतंजलि का योग भी कहते हैं। जिसमें महर्षि पतंजलि ने विशेष रूप से कहा कि यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि, अष्टांग योग की बात की। और हम सबने उसको देखा भी लेकिन चूँकि यम, नियम का मतलब सुबह उठना, नियम प्रमाण सारे कर्म करना, आसन करना फिर प्राणायाम करना फिर और चीजें करना अब इतना आसान नहीं था, क्योंकि आज की जो दिनचर्या है, आज हम सबकी जो डेली रूटिन है, उसको आप बड़े ध्यान से देखेंगे तो उठने वाला ही टाइम से नहीं उठ रहा है। कोई चार बजे उठ रहा है, कोई पाँच बजे उठ रहा है, कोई सात बजे उठ रहा है, कोई दस बजे तो ये सारी चीजें जब हम एकसाथ कर रहे हैं, तो जो महर्षि पतंजलि वाला योग है उस योग के साथ भी न्याय नहीं है। उन्होंने ये कहा कि आप ये करो तो आपका ध्यान लगेगा, फिर धारणा होगी जिससे आपके अन्दर पाँवर आयेगी।

लेकिन सबने सबकुछ छोड़कर दो को पकड़ लिया- एक है आसन और दूसरा है प्राणायाम। और उसका भी कोई टाइम नहीं है। अगर तीर लग गया तो लग गया और नहीं लगा तो नहीं लगा। इस बात को हम और गहराई से समझने की कोशिश करते हैं कि ऐसा

बात सिखायेंगे कि आप सुबह जल्दी उठकर थोड़ा स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करें। थोड़ा ब्रिदिंग एक्सरसाइज करें, इससे शरीर स्वस्थ रहता है। हम इसको दूसरे तरीके से लेकर चलते हैं। जब हमारा मन शक्तिशाली होता है, तो हमारा तन शक्तिशाली होता है। अगर माइंड हमारा



क्या करें कि जिससे आसन और प्राणायाम के साथ-साथ हमारा मन भी शक्तिशाली बन जाये। हर जगह यही बात सिखाई जाती है कि जितने भी मेडिटेशन सेन्टर्स हैं, जिन्होंने थोड़ा भी समझा है मेडिटेशन को, तो वो यही

पाँवरफुल है तो ऑटोमेटिकली हमारी बाँडी पर उसका इफेक्ट आता ही है। तो सबसे पहले ये समझना है कि जैसा थॉट हमारे मन में चलता है उसी के आधार से एनर्जी जनरेट होती है। वैसी ही एनर्जी हमारे अन्दर पैदा होती है।

इस बात को आप इस तरह मान लें, टीवी पर योगासन कराते हुए बहुतों को देख सकते हैं, जिसमें वो बातें बोल रहे होते हैं कि आप अपने पैरों पर ध्यान दीजिए, अपने हाथों पर ध्यान दीजिए, इसका मतलब है कि आप जो कर रहे हैं उस पर ध्यान दीजिए। अगर आपने उस पर ध्यान दिया, अटेन्शन दिया तो वो बहुत ही पाँवरफुल तरीके से काम करेगा।

तो आप सोचिए कि सबसे पहला अटेन्शन किस बात का है कि मैं क्या कर रहा हूँ। अब मैं एक्सरसाइज तो कर रहा हूँ सुबह-सुबह, प्राणायाम भी कर रहा हूँ, सबकुछ कर रहा हूँ लेकिन उसमें माइंड हमारा स्टेबल नहीं है। कभी कोई थॉट चल रहा है तो कभी कोई, हम पूरा मैकेनिकली होकर अपना काम करते जा रहे हैं बस, मशीन की तरह। जैसे एक मशीन को काम पर लगा दिया और वो काम कर रही है, हम भी करते जा रहे हैं। लेकिन उसकी क्लैरिटी नहीं है कि जो मैं कर रहा हूँ इसका मेरे ऊपर क्या प्रभाव पड़ रहा है। जब तक हमारा माइंड स्टेबल नहीं होगा तब तक जो हम कर्म कर रहे हैं उस कर्म का प्रभाव हमारे शरीर पर नहीं पड़ेगा। दूसरा उदाहरण आप ऐसे ले सकते हैं कि हमारी जो सॉल है और सॉल में जो सात गुण हैं और सातों गुणों के आधार से जब मैं अपने

आपके बारे में सोचता हूँ तो ऑटोमेटिकली वैसा हमारी बाँडी रिफ्लेक्ट करना शुरू कर देगी। तो ऐसे हमारे शरीर से अलग-अलग



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

तरह के वायब्रेशन लोगों को फील होते हैं। जब मैं राजयोग करूँगा, राजयोग का मतलब आत्मा इस वक्त कमजोर जरूर है थोड़ी, लेकिन शक्तिशाली बन सकती है परमात्मा के कनेक्शन से। आत्मा और परमात्मा के कनेक्शन का मतलब राजयोग। इसमें मैंने अपने माइंड को विन कर लिया। उसके अन्दर वही थॉट चलाना शुरू किया, उसके अन्दर वही संकल्प देना शुरू किया जिन संकल्पों से हमारे अन्दर शक्ति उत्पन्न होती है। जैसे मुझे जिस समय जो काम करना है वही संकल्प चलें तो हम कितने शक्तिशाली हैं। तो जब मैं परमात्मा की याद में उस कर्म को करूँगा तो उस कर्म के अन्दर कितनी ज़्यादा परफेक्शन आयेगी। वो सम्पूर्ण तरीके से होगा। कोई उस बात को देखेगा तो उसके अन्दर भी भाव जागेगा कि जरूर किसी ऐसी आत्मा ने किया है जिसका बहुत गहरा कनेक्शन परमात्मा - शेष पेज 11 पर...

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : मैं मेडिकल प्रोफेशन से जुड़ा हुआ हूँ, और रोज़ कई घंटे पेशेंट को डील करता हूँ। इतने घंटे पेशेंट के साथ डील करना, क्या मेरा हिसाब बाकि था, जो मुझे इस तरह से बैलेंस करना है? कृपया आप मुझे इसके बारे में समझाएं?

उत्तर : आपका प्रोफेशन मास्टर सर्जन का है। मास्टर सर्जन इसलिए कहा जाता है, जो दूसरों के दुःख हरे, उनको सुख दे। तो बाबा भी सभी बच्चों के दुःख हरकर सुख देते हैं, जिसमें सभी आत्माएं आ जाती हैं। हम सब आत्माएं तो मन्सा द्वारा ही सकाश दे सकती हैं। लेकिन आप तो कर्मणा द्वारा भी सेवा कर सकते हैं। तो ये कोई हिसाब-किताब नहीं है। ये ब्लेसिंग लेने का एक माध्यम है। आप दुआयें एकत्रित कर रहे हैं और इसमें कोई हिसाब-किताब नहीं जुड़ा हुआ है। इसको इस तरह से ना लेकर सिर्फ ये सोचें कि मैं बाप समान मास्टर दुःख हर्ता-सुख कर्ता हूँ। ये आपका प्रोफेशन है और आपको इसकी खुशी होनी चाहिए।

प्रश्न : मेरा नाम शिल्पी है। मेरी उम्र 23 वर्ष है। बचपन से लेकर अब तक अलग-अलग तरह से मैं मानसिक रूप से बहुत परेशान रही हूँ। बहुत कठिन जीवन जीया है। दो बार मैंने जीवघात भी करने की कोशिश की लेकिन मैं बच गई। मेरा मनोबल और जीने की इच्छा सब खत्म हो गई है। ना ही कोई लक्ष्य है और अगर कुछ करूँ तो भी उसमें मुझे कोई सफलता प्राप्त नहीं होती। अभी भी बहुत निगेटिव ख्याल आते हैं कि मैं सुसाइड कर लूँ। रात के अंधेरे में लगता है कि कोई मेरे पीछे-पीछे चल रहा है। तो बहुत डर जैसी मुझे फीलिंग रहती है। कृपया मेरी समस्या का समाधान बताएं?

उत्तर : आप पर मुझे लगता है आपके किसी पूर्व जन्म की घटना का बुरा इफेक्ट है। तीन चीजें हो सकती हैं या तो पूर्व जन्म की घटना का इफेक्ट, दूसरी है आपको मानसिक रूप से कोई परेशानी हो, तीसरी चीज जो आपने कहा कि आपको लगता है कि रात को अंधेरे में कोई आपका पीछा कर रहा है। क्योंकि ये भटकती हुई आत्मायें भी मनुष्य के मन में इस तरह का भय उत्पन्न करती हैं। उनको निगेटिव फीलिंग कराती हैं। ये जो बहुत सुसाइड केस हो रहे हैं ये भटकती हुई आत्माओं के कारण भी हो रहा है। क्योंकि कई बच्चों के ऐसे केस सुनने में आते हैं जो पढ़ाई में बिल्कुल अच्छे थे, परिवार में अच्छे, कोई कष्ट नहीं, किसी से कोई लड़ाई-झगड़ा नहीं, वो सुसाइड कर लेते हैं। तो सबको शॉक लगता है कि आखिर हुआ क्या! तो इन तीनों का उपचार आपको कर लेना चाहिए। पानी चार्ज करके पीना, मास्टर सर्वशक्तिवान का अभ्यास करना ये तो बहुत अच्छी चीजें हैं ही। लेकिन आप रोज़

सेवाकेन्द्र पर अवश्य जायें। आपको विचारों में परिवर्तन करने की बहुत जरूरत है। रोज़ ईश्वरीय महावाक्य सुनें तो आपको लाइफ की वैल्यू फील होने लगेगी। आपको वहाँ जाने से नये-नये विचार मिलेंगे तो फ्रेशनेस आयेगी। रोज़ आपको 10 मिनट ब्रेन को एनर्जी भी देनी है क्योंकि अगर ब्रेन में कोई डिफेक्ट है तो वो समाप्त हो जायेगा। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ इसका अभ्यास तो आप सारा दिन रखें। मैं एक महान आत्मा हूँ, मैं विजयी रत्न हूँ, मैं पवित्र आत्मा हूँ, इस तरह के स्वमान कुछ दिन तक अपना टाइम सेट कर एक हजार बार सारा दिन में याद करते रहें। इससे आप बिजी हो जायेंगी और जो निगेटिव सोचने की आदत है वो खत्म हो जायेगी। इस तरह से आप अपने को जागृत करें।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र. कु. सूर्य



प्रश्न : मेरा नाम प्रिया गुप्ता है। मैं बारहवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। और मेरा पूरा ही परिवार ईश्वरीय विद्यालय से जुड़ा हुआ है। जब मैं छोटी थी तो तब से ही विद्यालय से जुड़ी हुई हूँ। लेकिन मेडिटेशन में पूरी तरह से एकाग्र नहीं हो पाती। कई बार मैं सूक्ष्म वतन में जाती हूँ, थोड़ी देर रहती हूँ और उसके बाद मैं बहुत ही थकान महसूस करने लगती हूँ। कृपया बतायें कि मेरी स्थिति ऐसी क्यों है? इसके लिए मैं क्या करूँ?

उत्तर : पहली बात तो सूक्ष्म वतन में जाने पर कोई थकता नहीं है। ये मैं पहली बार सुन रहा हूँ। तो इसका अर्थ है आप जा नहीं पा रही हैं, या फिर बहुत जोर लगाते हो। कोई भारी मनुष्य को अगर उछलने के लिए बोला जाये तो उसे बहुत भारी लगेगा, बहुत थकान महसूस होगी। तो आपको बहुत ही सिम्पल मैथड यूज करना है। मैं एक छोटा-सा उदाहरण देता हूँ। जैसे किसी व्यक्ति को कहा जाये कि जाओ अपने घर में बेड पर जाकर बैठो अभी मन से। तो एक सेकेण्ड में वो फील करेगा ना कि मैं अपने घर में हूँ, अपने बेड पर हूँ। इसमें कोई जोर लगाने की बात ही नहीं होती। ऐसे ही आपको फील करना है कि मैं ऊपर हूँ आसमान में, सूक्ष्म लोक में हूँ, सामने बाबा है और वो मुझे दृष्टि दे रहे हैं उन्होंने अपना हाथ मेरे सिर पर रख दिया है। इस

तरह के ज्ञान के चिंतन के द्वारा अपने मन के बोझ को समाप्त कर लें। अपने को फ्रेश करें। क्योंकि अगर मन फ्रेश नहीं है तो एकाग्र नहीं होगा। अगर मन प्रभु प्रेम के विचार नहीं कर रहा है तो एकाग्रचित्त नहीं होगा।

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

उत्तर : बाबा सर्वशक्तिवान हैं। उसकी याद में इतनी ताकत है कि जब हम उनको सच्चाई-सफाई के साथ, शुद्धता के साथ याद करते हैं, तो हमसे जो गलतियाँ हुई हैं, और जब हम अपनी गलतियों को परमात्मा के आगे प्रत्यक्ष रियलाइज करते हैं, तो यही रियलाइजेशन हमें माफी दिलाता है। अगर सच्चे दिल की रियलाइजेशन होती है, महसूसता होती है, तो माफी मिल जाती है। इसके आधार पर ही हमारे विकर्म विनाश होते हैं। और कर्मों का भुगतान ये है कि अगर गलती की है और रियलाइजेशन नहीं है तो एक बार की गलती बार-बार रिपीट करेंगे। और अगर रियलाइजेशन होता है तो हम गलती को दुबारा नहीं दोहरायेंगे। इसे कहा जाता है कि कर्मों का फल भुगतने से पहले माना पाप कर्मों की सजा पाने से पहले अगर रियलाइज हो जाता है, सच्चाई से क्षमा मांग लेते हैं, तो इस तरह से हमारे विकर्म विनाश हो जाते हैं।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Peace of Mind
CABLE Network
hathway DEN DoCable
GTPL FASTWAY CUEN JioTV
TATA Sky 1065 airtel 678
videocon 497 dishtv 1087

AWAKENING
The Brahma Kumaris TV Channel is available on
TATA Sky Channel No. 1084
JioTV Channel No. 1060
GTPL Channel No. 578
awakeningtv.in