

शरीर की सुरक्षा- सोच से

धीरे-धीरे सेल्स और टिश्यूज की फिर से मरम्मत हो जायेगी। इसके बड़े सुन्दर अनुभव हैं



डॉ. अनुज भाई, दिल्ली

बहुत काल का रिजेंटमेंट की स्थिति। रिजेंटमेंट का मतलब होता है नाराजगी, कुढ़हन, कड़वाहट की स्थिति, हमारे अन्दर एक गाँठ बनाती है। और उस गाँठ की वजह से हमारे अन्दर बहुत सारे सेल्स और टिश्यूज जन्म लेते हैं जो हमारे जीवन को बदल देते हैं। और ये एक दिन में नहीं होता, रोज होता है क्योंकि हर दिन वो व्यक्ति ऐसा

मैं आपसे क्यों कह रहा हूँ अगर हम सभी जीवन में सच में स्वस्थ रहना चाहते हैं तो किसी की भी ऐसी बात को लेकर आपको क्यों जीना चाहिए? आपका जीवन इम्पोर्टेंट (महत्वपूर्ण) है, आपका स्वास्थ्य है इम्पोर्टेंट है या आप या सामने वाला? तो सामने की इम्पोर्टेंस, सामने वाले का मूड, सामने वाले की स्थिति, सामने वाले का

बोलना शुरू कर दूँ, बताना शुरू कर दूँ, कहना शुरू कर दूँ तो 90 प्रतिशत निदान आपको मिल जायेगा। हम चाहे इसकी कितनी भी दवाई करते हैं, हम चाहे कितना भी इसके लिए बहुत कुछ खाते-पीते हैं, जब इसका इलाज शुरू होता है तो और ज़्यादा वो बढ़ता चला जाता है। और बहुत कम आत्म्यायें हैं जो इससे निकल पाईं।

ज़रूर लोगों के अन्दर एक दहशत होती है कि जिसको भी ये चीज़ हुई है वो आज नहीं तो कल फिर से उभर कर सामने आ जायेगी। और वो चीज़ बढ़ती चली जायेगी। पूरी तरह से ठीक नहीं होते। ऐसी मान्यता भी है और होने के बाद जब ठीक होता है, ऑपरेशन होता है उसके बाद भी काफी समय तक उसकी देखभाल करनी पड़ती है। लेकिन आपके विचारों की देखभाल आप करें। आपने अन्दर कोई भी ऐसी बात किसी की ली है, किसी के प्रति है तो उसे शेयर करें और उन्हीं से करें जिनके लिए है। अब जब बार-बार आप उसे ये बात बोलेंगे तो अन्दर जितनी भी ऐसी बातें हैं वो निकल जायेगी। और जैसे-जैसे निकलेंगी वैसे-वैसे आपके सेल्स और टिश्यूज के अन्दर से भी वो धीरे-धीरे सारी एनर्जी डाउन हो जायेगी, निकल जायेगी। और जब वो निकल जायेगी, ब्रेन आउट हो जायेगी तो

इसलिए इस अनुभव को आपके सामने एक बात के रूप में, एक छोटी-सी शुभभावना के रूप में रखा जा रहा है कि अगर आपके अन्दर सबके लिए, ये कोई छोटी बात नहीं है, बहुत बड़ी बात है। जितने भी लोगों से आप मिलते-जुलते हैं, बातचीत करते हैं, जिसके लिए भी आपके अन्दर वो सब चीज़ें चल रही होती हैं उन्हीं से समस्या हमारे अन्दर आती है। बाकी और कोई फॉर्मल (औपचारिकता) रिलेशन से हमारे अन्दर कोई समस्या नहीं आती। जितने भी इनफॉर्मल (अनौपचारिक) लोग हैं, जिनके भी साथ आपका जीवन गुजरा है, उन्हीं से, या जिसके भी साथ आपके बहुत अच्छे सम्बन्ध रहे हों, उन्हीं से वो बातें हुई, उन्हीं से ही हमें इस बीमारी का सामना करना पड़ रहा है। मैंने शुरू में ही बोला, हमने आपके सामने शुरू में ही ये बात रखी कि ज़रूरी नहीं है कि वही बातें आपको डिस्टर्ब करें और यही 100 प्रतिशत कारण है। और भी कोई कारण हो सकता है लेकिन ये भी उससे से एक कारण है। अपनी बात को सबके सामने रखना बहुत ज़रूरी है।

बहुत समय का, बहुत काल का रिजेंटमेंट की स्थिति। रिजेंटमेंट का मतलब होता है नाराजगी, कुढ़हन, कड़वाहट की स्थिति, हमारे अन्दर एक गाँठ बनाती है। और उस गाँठ की वजह से हमारे अन्दर बहुत सारे सेल्स और टिश्यूज जन्म लेते हैं जो हमारे जीवन को बदल देते हैं।

व्यवहार आपसे कर रहा है, हर दिन आपके सामने ऐसी बातें आ रही हैं और वो हर दिन गाँठ बनती जा रही है। मैं सिर्फ अपनी बात उनसे नहीं रख पा रहा जिनके साथ मेरा जीवन चल रहा है या जिनसे भी आप बहुत नज़दीक हैं। तो उनसे खुलके आप वो बात नहीं कह पा रहे। मुझे इस बात से समस्या होती है, मुझे ये बातें कृपया न बोला करें जो आप बोल रहे हो। तो ये बात बार-बार

लिहाज करके आपने वो बातें नहीं की। लेकिन जो बाद में तकलीफें होती हैं ना उसको आप झेल नहीं सकते। उसको आप अपने ऊपर पूरी तरह से धारण नहीं कर सकते। तो ये लम्बे काल की प्रैक्टिस, लम्बे काल का अभ्यास, हमारे जीवन को बहुत तरह से बदल देता है। मतलब ये लम्बे काल का अभ्यास का मतलब यहाँ ये है कि अगर मैं बार-बार इन बातों को अभी भी

प्रश्न : मेरी शादी को तीन साल हो गये हैं। अभी मेरे पति की जाँब वली गई है। वो फिर से लगातार प्रयास कर रहे हैं, लेकिन उन्हें जाँब नहीं मिल रही। ससुराल में भी कुछ आर्थिक व पारिवारिक क्षति हुई है इसलिए मेरे आने के बाद से ऐसा हो रहा है ऐसा मेरे ससुराल वाले मानते हैं और मुझे कुलक्षणी कहते हैं। मैं अपने ऊपर लगे इस कलंक को धोना चाहती हूँ क्या करूँ?

उत्तर : समाज में ऐसी मान्यता है कि कभी-कभी अगर कोई नया व्यक्ति घर में आता है तो आनंद छा जाता है और कोई आत्मा ऐसी आ जाती है कि उसके आने से सारा खेल बिगड़ने लगता है। फिर समाज वाले भी कुछ-कुछ गलत शब्द भी यूज करने लग जाते हैं। लेकिन ये सब सुनने के लिए आपको तैयार भी रहना चाहिए। देखिए वैसे तो किसी भी परिवार पर विघ्न कोई एक व्यक्ति के कारण ही नहीं आता है, सभी के कर्मों के खाते एकसाथ काम करते रहते हैं। आपके परिवार पर ये जो विघ्न आया है, ये सब ठीक करने के लिए 21 दिन योगाभ्यास करना है। राजयोग से पहले आप दो संकल्प सच्चे मन से करेंगे मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं विघ्नविनाशक हूँ। सात बार ये दोनों स्वमान एक घंटा शांति में बैठकर बिना किसी डिस्टर्बेंस कोई ट्यून बजा सकते हैं, गीत बजा सकते हैं, योग की कॉमेट्री बजा सकते हैं लेकिन ये याद रखना है कि ये अभ्यास अमृतवेले योग के अतिरिक्त करना है। अमृतवेले योग अर्थात् आत्मा और परमात्मा का मिलन। अपने परमपिता से प्यार भरी मुलाकात करनी है। उससे शक्तियाँ लेनी हैं, वरदान लेने हैं। और अगर आपने राजयोग नहीं सीखा है तो राजयोग तो आपको सीखना ही होगा, तो ही आप कर पायेंगी। अगर आपके आस-पास कोई राजयोग सेवाकेन्द्र नहीं है तो आप ऑनलाइन भी सीख सकती हैं। क्योंकि एक राजयोग और आध्यात्मिकता मात्र ही इस संसार को इन सबसे बचाने में समर्थ होगी। इसके बिना संसार में अपने को सुरक्षित रखना, अपने को निरोग रखना, इन विघ्नों से मुक्त रखना इसका कोई उपाय बचेगा नहीं। ऐसे में आपको घबराना नहीं है, हिम्मत नहीं हारनी है। इस चैलेंज को स्वीकार कर लें और मन बना लें कि मेरे लिए जो सबका दृष्टिकोण है वो मैं समाप्त करके रहूँगी। मैं ये सबको करके दिखाऊँगी कि मैं कुलक्षणी नहीं हूँ, मैं लक्ष्मी हूँ। दृढ़ संकल्प कर लें कि मेरे घर में आते ही आनंद ही आनंद छा गया। परम शान्ति, सफलता का जैसे वरदान मिल गया। खुशहाली आ गई। और आप एक सवेरे थोड़ा जल्दी उठें, मन को उदासी से भरकर नहीं, खुली हवा में ज़रा देखो ऊपर कि ओर भगवान मेरा परमपिता है। उसने कितना सुन्दर संसार बनाया है। वो भाग्यविधाता है। मैं उस भाग्यविधाता की संतान हूँ। श्रेष्ठ भाग्य लेकर ही जन्मी हूँ। मैं बहुत भाग्यवान हूँ... मैं बहुत

भाग्यवान हूँ ऐसा सात बार करें। इससे आपका सोया हुआ भाग्य जग जायेगा। सोये हुए भाग्य को जगाने से सबकुछ अच्छा होने लगेगा। और सवेरे उठते ही ये भी संकल्प करें कि मेरे परिवार के लोग बहुत अच्छे हैं, हमारे साथ बहुत गुड टाइम चल रहा है। मेरा बैड टाइम समाप्त हो गया है। मैं इस घर में आई हूँ, एक सुन्दर समय मेरे साथ आया है। मुझे हर कदम पर सफलता मिलेगी। अब ये दुर्भाग्य के दिन पूरे हो जायेंगे और हमारे भाग्य का सितारा चमकेगा। बस इस तरह से संकल्प करें।



राजयोगी ब.क. सूर्य भाई

प्रश्न : मैं मुम्बई से रातलौनी हूँ। मैं 12वीं कक्षा की छात्रा हूँ। जैसे-जैसे परीक्षा नज़दीक आती जा रही है, वैसे-वैसे मेरा भय बढ़ता जा रहा है। मैं जो भी याद करना चाह रही हूँ वो याद नहीं हो रहा है। मैं क्या करूँ?

उत्तर : दो चीज़ें हो गईं, एक भय और दूसरी मेमोरी पॉवर वीक। दोनों ही विद्यार्थियों के लिए बड़ी खतरनाक हैं। पहली चीज़ तो ये कि आपको अपना भय समाप्त करना होगा। तो उसके लिए आपको, सवेरे जब भी आँख खुले तभी अपने को याद दिलाएँगे कि मैं तो सर्वशक्तिवान की संतान हूँ। इसलिए मैं बहुत शक्तिशाली हूँ अर्थात् मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। दूसरा याद दिलाएँगे सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। मुझे हर फील्ड में सफलता मिलनी ही है। भगवान के बच्चों को यदि सफलता नहीं मिलेगी तो भला और किसको मिलेगी! ऐसा चिंतन कर लें कि मेरे साथ तो स्वयं भगवान है, मुझे तो सफल होना ही है। मैं निर्भय हूँ। ये संकल्प रोज सवेरे उठकर सात-सात बार कर लिया करें। इससे आपका भय भी समाप्त होगा और एक निश्चिंतता आयेगी। कदम सफलता की ओर बढ़ेंगे, क्योंकि ये सबकॉन्शियस माइंड का प्रयोग है। सवेरे जब हम उठते हैं तो हमारा सबकॉन्शियस माइंड फुली एक्टिव होता है, और उसको जो संकल्प हम देंगे वो हमारे सबकॉन्शियस माइंड के लिए जैसे कमांड हो जाती है, आदेश हो जाता है। दूसरा आपको अपनी मेमोरी पॉवर बढ़ानी है। मेमोरी पॉवर को नष्ट करने वाली पहली चीज़ है भय, भय मनुष्य की मेमोरी पॉवर को एकदम नष्ट कर देता है। तो जैसे-जैसे आप निर्भय बनेंगी आपकी बुद्धि फिर से जागृत होगी। वो जागृत

होगी तो आपको सबकुछ याद रहेगा। और कम से कम आधा घंटा आपको राजयोग का अभ्यास रोज अवश्य करना चाहिए, ताकि आपका मन पीसफुल रहे। क्योंकि मन जितना शांत बुद्धि उतनी ही तीव्र। मेमोरी पॉवर उतनी ही शांत। तो आपको अपने चित्त को शांत करने के लिए ये नहीं सोचना चाहिए कि टाइम सामने आ रहा है तो अब मैं आधा घंटा योग भी करूँ! आधा घंटा योग करने से आपको चार घंटे का फायदा हो जायेगा। जो याद करती हैं आप चार घंटे में, वो आपको एक घंटे में याद होने लगेगा। इसलिए रोज आधे घंटे के साथ चित्त को शांत रखते हुए, योग को एन्जॉय करते हुए अभ्यास करना चाहिए। फिर अभ्यास में दूसरी प्रैक्टिस कर लेंगे। मैं आत्मा स्वराज्याधिकारी हूँ। स्वराज्याधिकारी का अर्थ होता है मैं आत्मा मन, बुद्धि, संस्कारों की, इस देह की मालिक हूँ। मैं भूकटि में विराजमान हूँ। मैं अपनी राजा हूँ। फिर अपनी बुद्धि को आदेश देंगे कि हे मेरी बुद्धि जो कुछ मैं पढ़ूँ तुम उन सबको याद कर लेना। जब एग्जाम हाथ में आये तो सब इमर्ज कर लेना। ये अभ्यास आपको रोज दो बार अवश्य कर लेना है। सवेरे और फिर तब, जब स्टडी चालू करें। और जब एग्जाम पेपर आपके हाथ में आये तो शांत होकर, धैर्य चित्त होकर मैं शांत हूँ, हे मेरी बुद्धि मैंने जो कुछ आज तक पढ़ा है वो तुम सब इमर्ज कर दो। तुम्हारे पास इन सभी प्रश्नों के उत्तर हैं। तो बुद्धि वैसा ही आदेश का पालन करेगी। जब ये प्रैक्टिस रोज करेंगे तो इससे आपका भय भी दूर होगा और सबकुछ याद रहेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे

