

एक शब्द अभी तक मनुष्यों के जहन में इस कदर बैठा हुआ है कि जब कभी स्वार्थ की बात आती है तो हमको परमार्थ बनना चाहिए, स्वार्थ नहीं। सभी को लगता है कि स्वार्थ शब्द हमारे लिए निरर्थक है, लेकिन आज हम थोड़ा-सा इस शब्द की महत्त्वता के बारे में कुछ गहरी जानकारी के साथ इसका प्रयोग भी करेंगे और इसके लिए पहले से हमारी जो मान्यता बनी हुई है उसको ठीक भी करेंगे। स्वार्थ शब्द को लोगों ने इस कदर से लिया कि हमें सिर्फ अपने बारे में ही सोचना चाहिए। जबकि हमें सिर्फ अपने बारे में न सोच के दूसरों के बारे में ज्यादा से ज्यादा सोचना चाहिए। दूसरों को उठाने की कोशिश करनी चाहिए। दूसरों की सेवा करनी चाहिए। अपने बारे में जो सोचता है वो स्वार्थी है। ऐसी-ऐसी मान्यतायें, ऐसी-ऐसी बातें लोग करते रहते हैं। लेकिन जब इस ज्ञान की थोड़ी गहरी समझ हमें मिली तो पता चला कि आत्मा अपने जिस शरीर में रहती है अगर वो अस्वस्थ है उदाहरण के लिए ले लेते हैं अगर वो शरीर अस्वस्थ है तो उस शरीर के द्वारा हम सेवा कैसे कर पायेंगे!

अगर मुझे सेवा अच्छे से करनी है किसी की तो सबसे पहले शरीर का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। जब शरीर स्वस्थ होगा, जब शरीर के अन्दर बल होगा तभी तो मैं अच्छे से कोई कर्म कर पाऊंगा! क्योंकि साधन अच्छा होगा तो निश्चित रूप से साधना भी अच्छी ही होगी! लेकिन हम सभी दुनिया में जो पहले से मान्यतायें बनी हुई हैं कि नहीं-नहीं सबसे

पहले आप कैसे खा सकते हैं, आप कैसे पानी पी सकते हैं, अगर घर में बड़ा सदस्य जब तक न खाये तो! लेकिन उस समय की जो मान्यतायें थीं आपने देखा तो नहीं था ना! वो लोग कुछ ऐसी चीज़ सुबह तो ले लेते होंगे ना, जो दिनचर्या में शामिल

है, मेरे को ठीक नहीं लग रहा है, मेरे को किसी बात में डिस्टर्बेंस हो जाती है सुबह-सुबह या शूगर लेवल बढ़ जाता है तो उस समय मुझे कुछ न कुछ खाना चाहिए। पानी पीना चाहिए ताकि मैं अपने शरीर को मेन्टेन कर सकूँ। लेकिन यहाँ भी अगर

अच्छा बताया कि अपने स्व के अर्थ में टिकना। स्व को अर्थ देना बेसिकली (मूल रूप से)। आधारभूत का मतलब ये हुआ कि स्व को अर्थ देना, स्व को सम्मान देना, स्व का मान रखना। स्व माना यहाँ तो आत्मा है लेकिन आत्मा के साथ शरीर भी

अर्थ को समझना, स्व को सम्मान देना, स्व के साथ जियेगा वो परमार्थ अच्छा कर पायेगा, वो दूसरों की सेवा अच्छी कर पायेगा।



डॉ. क. अनुज, दिल्ली

जैसे पहले राजाओं, महाराजाओं के अन्दर एक मान्यता थी कि राजायें-महाराजायें पहले नौकरों को भोजन खिलाते थे। अपने एक-एक जो भी काम करने वाले थे उनको भोजन खिलाते थे। कारण, ताकि वो संतुष्ट हो जायें। और तब जाके दूसरों की सेवा करेंगे, दूसरों को भोजन खिलायेंगे तो अच्छे मन से खिलायेंगे। यहाँ मैं परेशान हूँ, तड़प रहा हूँ, डिस्टर्ब हूँ तो दूसरों की सेवा कैसे कर सकता हूँ! इसलिए बहुत ज्यादा जरूरी है कि हमें स्वार्थी इस अर्थ में बनना चाहिए। समझ के बने कि जिससे आपको बल मिले और आपसे लोगों को बल मिलना शुरू हो जाये। तो इस तरह से जीवन की एक नई शुरुआत हो जायेगी। इसलिए स्वार्थी होना जरूरी है आज के समय में। स्वार्थी का वो मतलब नहीं है जो आजतक हमने समझा है। उसका रियल, उसका असली अर्थ अब जानकर उस अर्थ के साथ आप आत्मा को भी स्वस्थ करें, शरीर को भी स्वस्थ करें, समाज को भी स्वस्थ करें, अपने परिवार को भी स्वस्थ करें, देश को भी स्वस्थ करें और पूरे विश्व को स्वस्थ करें।

## स्वार्थी होना अच्छा ही है...



जुड़ा हुआ है, तो सबसे पहले परमात्मा ने आकर आत्मा को स्वस्थ किया। और स्वस्थ करने का तरीका बताया कि तुम्हारे अन्दर जो भी गुण हैं उन गुणों का चिंतन जितना अधिक से अधिक होगा उतना तुम्हारा स्व शक्तिशाली होगा, स्वस्थ होगा और सुन्दर भी होगा। वैसे भी आपका शरीर पंच तत्वों से निर्मित है। तो इसको भी बीच-बीच में जिस-जिस चीज़ की जरूरत है वो अगर आप देते जाओगे तो वो भी स्वस्थ होगा। जब दोनों चीज़ें एक साथ स्वस्थ होंगी तो आप अपने परिवार का भी ध्यान रख पायेंगे। समाज में भी जो आपको कहना है वो कह पायेंगे, सोच पायेंगे, बोल पायेंगे। लेकिन उन मान्यताओं से हमें बाहर निकलने की बात इसलिए बार-बार कही जा रही है क्योंकि वो उस समय के हिसाब से थीं, उस समय आप नहीं थे। अभी के हिसाब से, समझ के हिसाब से ये जरूरी है कि स्वार्थ का सही मतलब समझा जाये। स्वार्थी होना अच्छी बात है। स्वार्थी जो होगा सच में स्व के

नहीं है। भोजन की बात अलग है लेकिन यहाँ तो शुरुआत ही भोजन से होती है। सबको फल नहीं मिल सकता, सबको जूस नहीं मिल सकता, सबको नारियल पानी नहीं मिल सकता। सबको सब चीज़ें नहीं मिल सकती जो पहले थीं। आज व्यक्ति की स्थिति-परिस्थिति कही लेकिन आज के हिसाब से अगर मेरे को तकलीफ

हम परवाह करने लग जायेंगे तो ये कहीं की समझदारी है। पहले बीमार हो फिर जाके उसके ऊपर काम करो ये समझदारी तो नहीं कही जा सकती ना! समझदारी तो वो है कि मैं अपने आपको इतना ज्यादा हर पल, हर क्षण सही रखूँ ताकि मैं दूसरों की सेवा कर सकूँ।

स्वार्थ का अर्थ परमात्मा ने हमें इतना

### उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न : मैं इलाहाबाद से प्रहलाद कटारिया हूँ। राजयोग तो आत्म शुद्धि के लिए है, आत्मा की शक्तियों व गुणों के विकास के लिए है। क्या इसका शारीरिक बीमारियों के लिए प्रयोग किया जाना चाहिए?**

**उत्तर:** बिल्कुल किया जाना चाहिए क्योंकि जब आत्म शुद्धि हो जायेगी तो शरीर की शुद्धि आपेही हो जाती है। सारी अशुद्धि तो आत्मा में ही आ गई ना, मन में आ गई। योग में आप विश्वास करते ही हैं कि योग आत्म शुद्धि के लिए है तो जैसी आत्मा वैसा शरीर उसको अवश्य मिलेगा। रही बात ये करना चाहिए या नहीं करना चाहिए देखिए हम सब तरह से अच्छे हों और हमारा हेल्थ अच्छा न हो। हम किसी भी तरह की बीमारियों से ग्रस्त हों। तो जीवन जीने का आनंद तो नहीं आयेगा ना! तो मन की शुद्धि, बुद्धि की स्वच्छता और बाँडी का भी हेल्दी होना तीनों ही चीज़ें जब मिल जाती हैं तो हम अपने जीवन की यात्रा का आनंद लेते हैं, समस्यायें भी कम आती हैं इसलिए राजयोग भले ही आत्मिक शुद्धि के लिए है, आत्मा को पॉवरफुल बनाने के लिए है लेकिन देह पर भी पूरा उसका बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। इसलिए ईश्वरीय महावाक्यों में हम सुन चुके हैं कि कोई भी बीमारी हो उसे तुम राजयोग से ठीक करो। अगर तुम योगयुक्त रहकर बहुत अच्छे चिंतन में रहोगे, प्युरिटी को अच्छा अपनाओगे तो तुम एक्वहेल्दी बन जाओगे। और उस हेल्थ का अनुभव हमें यहीं होने लगेगा।

**प्रश्न : मेरा नाम डॉ. नारायण खत्री है। यदि राजयोग से ही सारी बीमारियाँ ठीक हो सकती हैं तो डॉक्टर्स और हॉस्पिटल की क्या जरूरत है? आप लोगों में कहीं अन्धश्रद्धा तो नहीं पैदा कर रहे हैं?**

**उत्तर :** आपका सोचना भी ठीक है। आपको लगता होगा कि फिर हम क्या करेंगे, सब काम राजयोग से हो जायेगा तो! लेकिन सब काम एक ही थैरेपी से नहीं होगा, मेडिकल में भी बहुत सारी थैरेपी चल रही हैं। नेचर क्योर है, एलोपैथी है, होम्योपैथी भी है, आयुर्वेद भी है, प्राणायाम से भी लोग बीमारियों को ठीक करा रहे। तो फिजियोथैरेपी भी चल रही है। तो ये तो नहीं कहा जायेगा ना कि ये थैरेपी है तो इसका कोई महत्व नहीं है। सभी थैरेपी का बहुत ज्यादा महत्व है। इसलिए राजयोग को स्पीचुअल थैरेपी कह दिया जाये तो मेडिकल जो डॉक्टर्स हैं वो शरीर का इलाज करें और राजयोग वाले मन का इलाज करें दोनों का मिलन हो जाये तो हेल्दी लाइफ हो जायेगी इसलिए दोनों की परम आवश्यकता है। हॉस्पिटल की भी जरूरत है। कुछ सर्जरी ऐसी होती है जिसको राजयोग से ठीक नहीं किया जा सकता। सर्जरी की

आवश्यकता है उसको करना ही पड़ेगा और कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं जिसमें मेडिसिन की बहुत आवश्यकता होती है। हम ये भी राय नहीं देंगे कि आप छोड़ दो। और केवल राजयोग का अभ्यास करो। राजयोग केवल सुपीट देने वाली चीज़ है। जिसका जितना मन खुश होगा उतना वो दवाईयाँ काम करेंगी। नहीं तो क्या हो रहा है लोग दवाईयाँ खाते जा रहे हैं असर नहीं हो रहा है तो कहीं न कहीं मन में कोई चूक है। तो मेडिकल साइंस और स्पीचुअल साइंस दोनों जब मिल जायेंगी तो वास्तव में मनुष्य पूर्णतः



### मन की बातें

- राजयोगी ब्र. कु. सूर्य

हेल्दी हो जायेगा। लेकिन आज डॉक्टर्स बढ़ गये तो रोग भी बहुत बढ़ गये। तो कहीं न कहीं हमारे मेडिकल साइंटिस्ट को विचार करना चाहिए कि कुछ मिसिंग प्वाइंट है जरूर। मेडिकल साइंस इतना जोरदार काम कर रही है नॉ डाउट। बहुत सहयोग मिल रहा है। मुझे परसन्ती भी बहुत सहयोग हुआ है लेकिन डॉक्टर्स बढ़ रहे हैं, मेडिकल साइंस बढ़ रही है, हॉस्पिटल बढ़ रहे हैं और बीमारियाँ बढ़ रही हैं तो कुछ तो कारण होगा ना! कारण यही है कि मनुष्य कुछ पाप कर्म कर रहा है। उसके मनोविकार बढ़ रहे हैं। उसके मन में दुःख बढ़ रहा है, टेन्शन बढ़ रही है। घरों में प्रेम और खुशी का माहौल नहीं है। हर व्यक्ति को क्रोध आ रहा है। टेन्शन में वो सोता है, टेन्शन में उठता है। इनसे बीमारियाँ बढ़ रही हैं। खान-पान से बीमारियाँ बढ़ रही हैं। तो स्पीचुअलिटी इनको ठीक करती है। तो दोनों की बहुत बड़ी मदद होगी। राजयोग का अभ्यास करें और फिर मेडिसिन दे दें तो फटाफट ठीक हो जायेंगे।

**प्रश्न : मैं मुम्बई से मोनिका हूँ। मैं बारहवीं कक्षा की स्टूडेंट हूँ। मेडिकल एंट्रेंस एग्जाम की तैयारी कर रही हूँ। रात को दस बजे सोऊँ, ग्यारह बजे सोऊँ या 12 बजे लेकिन सुबह 7 बजे से पहले उठ नहीं पाती। मुझे सुबह जल्दी उठकर पढ़ना भी होता है। क्योंकि मुझे तैयारी डबल करनी है तो इसके लिए मुझे क्या करना है?**

**उत्तर :** मैं आपको कहूँगा कि स्टूडेंट लाइफ में जब आपको डबल स्टडी करनी पड़ रही है बारहवीं में भी आपको बहुत अच्छे अंक लाने हैं। मेडिकल एंट्रेंस एग्जाम में भी आपको बिल्कुल क्लीयर करना है। इसमें ब्रेन का यूज होता है ज्यादा, तो इसमें आपको नींद को कम करना बिल्कुल भी अच्छा नहीं रहेगा। क्योंकि ब्रेन की शक्तियाँ बहुत कम हो जाती हैं। ब्रेन आपको सुला देता है। अगर आप न सोयें चाय पी कर जागें तो इससे आपके ब्रेन पर इफेक्ट आयेगा। हमारी कम से कम छह घंटे नींद तो परम आवश्यक है। परंतु इस उम्र में 7 घंटे नींद की मनुष्य को जरूरत होती है। पढ़ाई जरूरी है लेकिन पढ़ाई के साथ-साथ ब्रेन को एनर्जी देना भी बहुत जरूरी है। इसलिए राइट टाइम पर भोजन लेना और हो सके तो कुछ ड्राई फ्रूट्स भी लेना। ताकि ब्रेन को एनर्जी मिले। आपको एक छोटा-सा काम और करना है एक घंटे में केवल एक बार आप एक मिनट आत्मा पर कंसन्ट्रेट कर लें। मैं आत्मा प्वाइंट ऑफ एनर्जी हूँ, मैं पीसफुल हूँ, मैं पॉवरफुल हूँ और मुझे निकली हुई एनर्जी ब्रेन में पहुंच रही है। एक-दो मिनट बिल्कुल रिलेक्स कर दें अपने को। जैसे वायब्रेशन ब्रेन को जा रहे हों। ये दो मिनट की प्रैक्टिस एक तो आपको रिलेक्स करेगी और जो कुछ आपने याद किया वो सेव हो जायेगा, छप जायेगा। और नींद के बारे में ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

