



आज एक बहुत बड़ा प्रश्न ये उठता है कि इस दुनिया में सभी लोग कहते हैं कि हम मेडिटेशन करते हैं, हम योग करते हैं। लेकिन मेडिटेशन और योग इन दोनों को समझने के लिए इस बात पर बहुत गहन विचार करने की आवश्यकता है कि इस दुनिया में जो भी योग की पद्धतियाँ डेवलप (विकास) की गईं, बनायी गईं कुछ न कुछ ऐसी बातें हैं जो किसी बात को लेकर कभी आलोचना करती हैं, कभी कहते ये सत्य है, कभी कहते ये सत्य नहीं है। जैसे कहा जाता है कि हमारा शरीर पाँच तत्वों से बना हुआ है और शरीर के पाँचों तत्व स्थिर नहीं हैं, अस्थिर हैं। निरन्तर गतिमान हैं जिसको अगर और ज्यादा इलेक्ट्रॉनिक भाषा में कहा जाये तो न्यूट्रॉन, प्रोटॉन इलेक्ट्रॉन की जो लैंग्वेज है उसमें ये फुल टाइम चारों तरफ ये कण एक कक्षा से दूसरी कक्षा में घूमते रहते हैं। इसका मतलब ये है कि फुल टाइम हमेशा जितने भी तत्व हैं वो घूम कर रहे हैं, गतिमान हैं, आगे बढ़ रहे हैं।

अब इस दुनिया में जब भी कोई मेडिटेशन की बात करता है तो ये कहता है कि मैं किसी देवी के सामने जाकर योग लगाता हूँ, किसी देवता के सामने, किसी मूर्ति के सामने, किसी गुरु के सामने या फिर प्रकृति के बीच बैठ के योग लगाता हूँ। तो आपको और हमको तुरंत एक बात पर विचार करना चाहिए कि जो चीज इस दुनिया में प्रकृति से बनी हुई है वो तो निरन्तर गतिमान है, निरन्तर आगे बढ़ रही है, इधर-उधर घूम रही है। तो जो चीज घूम रही है, जो चीज अस्थिर है, जो चीज बदल रही है उसके साथ हम योग कैसे लगा सकते हैं! उसके साथ हमारा जुड़ाव कैसे हो सकता है! आप कभी भी

किसी मूर्ति को या किसी भी पत्थर को या किसी भी ऐसी चीज पर अपने आप को स्थिर करके देखो तो आपकी आंखें इधर-उधर भागती हुई नजर आयेंगी। आप उसको एकटक तरीके से नहीं देख सकते कभी भी। कारण उसका क्योंकि यहाँ सबकुछ अस्थिर है। सबकुछ घूम कर रहा है। एक हमारी ऊर्जा है फिजिकल एनर्जी (शारीरिक ऊर्जा)

इसको भी अगर आप सूक्ष्मदर्शी से देखेंगे तो चारों तरफ ये सारे कण घूम रहे हैं। तो प्रश्न उठता है कि इस दुनिया में कोई मेडिटेशन नहीं करता है क्या? तो जवाब ये होगा कि शायद नहीं करता है। क्योंकि अगर वो मेडिटेशन करता तो वो स्थिर होता चला जाता।

आज बड़े-बड़े जो अपने आपको तपस्वी कहते हैं, बड़े-बड़े ध्यानी, योगी कहते हैं वो भी छोटी-छोटी बातों में या बड़ी बातों में परेशान हो जाते हैं। किसी बात को लेकर या यहाँ की दुनिया को लेकर कुछ उनका जाता है तो उसके लिए बहुत दुःखी होते हैं। लेकिन योग की परिभाषा जो परमात्मा ने हमें बताई वो शरीर से बिल्कुल भिन्न है, प्रकृति से बिल्कुल भिन्न है, प्रकृति के तत्वों से बिल्कुल अलग है। उन्होंने बताया कि इन पाँच तत्वों से जो पार दुनिया है जिसको हम छटा तत्व कहते हैं, या ब्रह्म तत्व कहते हैं, जहाँ पर परमात्मा का निवास स्थान है। उसके साथ वो स्थिर है और वो स्थान भी स्थिर है और हम सबको स्थिर बनना है। जब स्थिर चित्त से परमात्मा के साथ हमारा

जुड़ाव होता है तो उसको हम वास्तविक योग की उपाधि दे सकते हैं। और है भी वही वास्तविक योग। तो योग का मतलब है कि जो हमको स्थिर करे। लेकिन आज हम योग करने के लिए कहते हैं कि दिनभर योग करते हैं, मेडिटेशन करते हैं, ध्यान लगाते हैं तो ध्यान-योग करने वाला ध्यानी-योगी जो होगा

कहता है कि हम मेडिटेशन कर रहे हैं। मेडिटेशन दो ऐसी स्थितियों का वर्णन है जिसमें कहा जाता है एक जगह एक आत्मा और दूसरा परमात्मा। मतलब कहा जाता है कि दो ऐसे तत्व जो बिल्कुल ही इस दुनिया से अलग हैं। एक को आत्मा कहा और दूसरे को परमात्मा कहा। और दोनों सत्य हैं, दोनों अनादि हैं, दोनों हमेशा हैं, अन्तर ये है कि जो आत्मा है वो

ना सोचने का मतलब ये नहीं कि योग की वो अवस्था जो वो बता देंगे वही सही है। लेकिन सही कुछ और है जो परमात्मा ने आकर स्पष्ट किया कि इस दुनिया के मनुष्य चाहे कितने भी शक्तिशाली क्यों न हों वो परमात्मा को तब तक नहीं समझ सकते जब तक वो खुद न आके बताये।

जो मैटर की बात कर रहा है, जो भौतिक शास्त्र की बात कर रहा है, जो भौतिकी में है उस पराभौतिक शक्ति को समझने के लिए उसको बहुत मेहनत करनी पड़ेगी। इसलिए स्थिर और अनादि एक परमात्मा शिव निराकार ज्योति बिन्दु ही है। उसके साथ आत्मा का योग ही हमको स्थिर बनाता है और वो ही हमारे मोक्ष की अंतिम अवस्था है। जब हम परमात्मा के साथ जुड़ते हैं तो यहाँ की सारी चीजों का नाश हो जाता है। इसी को कहा जाता है मोक्ष। मोक्ष का मतलब 'मै' का 'क्षय' हो जाता है। 'मै' माना अहंकार और 'क्षय' माना नष्ट होना। जैसे ही 'मै' का 'क्षय' हो जाता है माना हमको मोक्ष मिल जाता है। और उसके साथ मोक्ष मतलब जुड़ाव हमको इस दुनिया में अलग बनाता है। इसलिए योग की सही विधि है एक स्थिर आत्मा बनके परमात्मा को जैसा है, वो जो है उसी रूप में याद करना। क्योंकि यही वास्तविक योग है, यही वास्तविक स्थिति है।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

योग सिर्फ उससे जो स्थिर हो



वो कभी भी किसी बात से, किसी भी यहाँ की चीजों के जाने से परेशान नहीं होगा। अगर वो हो रहा है तो उसका निश्चित प्रकृति से योग है। समाज से योग है, स्थूल वस्तुओं से योग है और-और चीजों को प्राप्त करने के लिए अलग-अलग तरीके अपनाकर उससे अपने आपको जोड़ा जाता है, और

ऊपर से आई और इधर नीचे प्रकृति के साथ जुड़ने के बाद धीरे-धीरे तत्वों के साथ जुड़ती चली गई। और अपने आपको भूल जाती है लेकिन जो परमात्मा है वो निरन्तर स्थिर है। अनादि रूप से स्थिर है। हमेशा है, हर वक्त हर समय है। उसके साथ जब हमारा योग जुड़ता है तो हमारी बुद्धि स्थिर होती चली जाती है। अब वैज्ञानिक इस बात को नहीं मानते या कोई भी जो बहुत बड़ा इसका जिज्ञासु है या जो अपने आपको फिलॉसफी (दर्शन शास्त्र) के साथ जोड़ते हैं कि मैं इस बात को नहीं मानता। तो मान भी नहीं सकते उसका कारण ये है कि जितने भी वैज्ञानिक हैं या जितने भी रिसर्च करने वाले लोग हैं वो इन मूल तत्वों की बात करते हैं जो आज-कल प्रकृति में हैं। इससे ऊपर वो न कभी जा सकते हैं और न ही सोच सकते हैं। मैटर (पदार्थ) की बात करते हैं। मैटर मतलब जो निरन्तर बदल रहा है, निरन्तर गतिशील है। और जो चीज पहले से पृथ्वी पर मौजूद है उसी की वो खोज करते हैं, और उसी पर वो रिसर्च करते हैं। तो विज्ञान तो इसके ऊपर कभी सोच ही नहीं सकता।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : आजकल एक्सीडेंट बहुत बढ़ गए हैं जब मेरे पति और बच्चे घर से बाहर जाते हैं तो दिन में डर लगा रहता है कि कहीं कुछ हो न जाए, तो ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : एक्सीडेंट का कारण क्या है मन का भटकना। मनुष्य गाड़ी कहीं चला रहा है और सोच कुछ और रहा है। फोन से बात कर रहा है। कोई चिंताओं में गाड़ी चला रहा है। ये सब तो कारण है ही। लेकिन आपको ये सब संकल्प समाप्त कर देना चाहिए। जैसे आपका बच्चा या पति बाइक चलाये या कार चलाये या आप साथ में कार में जायें तो साथ-साथ ये संकल्प करना और उन्हें भी सीखा देना कि जैसे ही यात्रा शुरू करें तो जैसे बोलते हैं ना हैप्पी जर्नी। तो यही संकल्प करें कि तुम्हारे साथ तो शिव बाबा है। तुम्हारी यात्रा पूर्ण सुरक्षित और सफल होगी। अपने मन में यही संकल्प करें कि ये दोनों बहुत सुरक्षित हैं। बिल्कुल सफल यात्रा करके आयेंगे।

मेरा बच्चा, मेरा पति शिव बाबा की छत्रछाया में है। वो सदा इनका रक्षक है, वो सदा इनके साथ है। ऐसे सुन्दर संकल्प करेंगे तो आपका भय भी समाप्त हो जायेगा और उनके पास आपके भी और शिव बाबा के भी गुड वायब्रेशन जाते रहेंगे। हरेक को सुबह उठकर ये अपना रूटिन बना ही लेना चाहिए पहले सात बार याद करें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं निर्भय हूँ, मेरा जीवन निर्विघ्न है, मैं सफलतामूर्त हूँ, सफलता तो मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। ये सुन्दर संकल्प रोज सवेरे उठकर सात बार करने की आदत डाल दें। तो ये भय के संकल्प पैदा करने का जो एक संस्कार बन गया ना ये छूट जायेगा।

प्रश्न : क्या प्याज-लहसून का खाना खाते हुए हम राजयोग का अभ्यास कर सकते हैं या नहीं?

उत्तर : अगर राजयोग के माध्यम से हम उसके पास पहुंच रहे हैं मन-बुद्धि से तो हमारी वो दुर्गन्ध तो उनको भायेगी नहीं। इसलिए सफाई की दृष्टि से भी और एक रॉयल मैनर की दृष्टि से भी इन चीजों का सेवन वर्जित है क्योंकि राजयोग प्युरिटी से चलता है। शुरुआत ही इसकी वहाँ से है। परमात्मा पवित्रता के सागर हैं उससे बुद्धियोग लगाने के लिए, उससे मिलन करने के लिए उस व्यक्ति को प्युरिटी बढ़ानी चाहिए। ये सब चीजें तामसिक

मानी जाती हैं। ये तमोप्रधान चीजें हैं। ये वासनाओं को बढ़ाती हैं इसलिए इनका त्याग करना ही अच्छा है और घरों में ये समस्या तो हर किसी को आती ही है लेकिन जो नियम हैं नियम हैं। अगर डॉक्टर कह दे कि आपको ये नहीं खाना तो तब भी तो हम मानते ही हैं ना! जब घर में ऐसी कोई प्रॉब्लम आती है दूसरे खाना चाहते हैं तो आप उनको तो बनाकर दे ही दो लेकिन खुद को अवॉयड करना चाहिए। कई बोलते हैं कि लहसून मेडिसिन के रूप में उपयोग किया जाता है। लेकिन ऐसा नहीं

मन की बातें

- राजयोगी डॉ. कु. सूर्य



है कि इससे ही ठीक होंगे। लोग खा भी रहे हैं लेकिन बीमारियाँ तो बढ़ती ही जा रही हैं। अपने अन्दर प्युरिटी बढ़ाने से सबकुछ अच्छा होगा। इस समय भगवान इस धरा पर कार्य कर रहा है तो हमें उसकी आज्ञाओं का पालन करना है। उससे बड़ा बुद्धिमान और उससे बड़ा परम सत्य का घाटक और कोई हो नहीं सकता। उसने आदेश दिया है कि ये सब तामसिक चीजें छोड़ दो। तुम देवों की संतान हो, तुम देव कुल की आत्मायें हो। तुमको देवत्व को प्राप्त करना है। इसलिए अब हमें भगवान की बात माननी है। हमें राजयोग के लिए, प्रभु मिलन करने के लिए, अपने जीवन को सुख-शांति से भरने के लिए कुछ समय छोड़ ही देना चाहिए।

प्रश्न : जब विशेष देवियों के दिन आते हैं तो लोगों में देवियों का प्रवेश होने लगता है, क्या ये सही है? अगर नहीं है तो वो सब कौन हैं? कृपया इसका जवाब मुझे बतायें क्योंकि देवियाँ जब आयेंगी तो कम से कम ऐसे तो नहीं करेंगी जैसे आ जाती हैं तो वो सिर हिलाने लगती हैं।

उत्तर : वास्तव में ये जो भटकती हुई आत्मायें हैं वो किसी में प्रवेश कर लेती हैं और कह देती हैं

कि मैं देवी हूँ मुझे भोग खिलाओ, मुझे ये खिलाओ, मुझे वो खिलाओ। ये अतृप्त आत्मायें हैं। जब मनुष्य थे तब इनकी इच्छायें अधूरी रह गई होती हैं, तब वो उन्हें मिलता नहीं था इसीलिए वो उसकी डिमांड करते हैं। ये कोई भी देवियाँ नहीं होती। देवियाँ तो पवित्र होती हैं। जब देवियाँ आयें तो वातावरण में भी सुगन्ध छा जाए। वायब्रेशन बिल्कुल पवित्र हो जाये, देवी कोई सिर हिलाये या किसी को पटके, ऐसा-वैसा कहे ऐसा नहीं होता है। ये आत्मायें आती हैं जो इधर-उधर भटक रही हैं। इनमें कुछ अच्छी भी होती हैं मान लो किसी ने बहुत अच्छी साधनायें की हों और किसी कारण से उसे शरीर नहीं मिला, उससे कुछ पाप हो गया। वो लोगों को मदद करती हैं, उनका उपचार करने में मदद करती हैं। कोई विधियाँ बता देती हैं। कोई छोटे-मोटे बिगड़े काम ठीक करा देती हैं। किसी का बच्चा खो गया वो बता देती हैं कि कहाँ हैं क्योंकि वो बाँडीलेस हैं ना, उसको सब दिखता है। इसको तो लोग समझते हैं कि वो तो बहुत बड़ी शक्तियाँ हैं। वास्तव में वो सबकुछ नहीं होता है। राजयोग तो सबसे मुक्त रखता है। ये तो बहुत छोटी चीज हो गई। भक्ति जैसे मैंने कहा क्योंकि तमोप्रधान हो गई है। उसका ये स्वरूप है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

