



सभी इतना ज्यादा क्यों आमादा हैं, क्योंकि आज तक हमको किसी ने बताया नहीं कि सभी जिससे भी गुण लेते हैं, वो गुण परमात्मा के दिये हुए हैं।

आज जो परमात्मा ने गुण और विशेषताएं दी हुई हैं उसको किसी व्यक्ति का मान लेना हमारी कमजोरी सिद्ध करता है। और जब उस कमजोरी को बार-बार सोचते हैं तो हमारा व्यर्थ भी चलता है। जैसे एक उदाहरण ले लें कि जिस व्यक्ति से आपने जो कुछ सीखा, कुछ भी सीखा है, कुछ भी सुना है, कुछ भी देखा है, उसकी आप ऐसी कोई हरकत देख लो जिससे आपका मन डिस्टर्ब हो जाये, मन परेशान हो जाये, तो उस समय आप क्या करोगे? जो कुछ आपने सीखा है ना, उसको आप छोड़ना चाहेंगे। कि मैंने पता नहीं क्यों इसको अपना आदर्श बनाया, क्यों इसको अपने साथ जोड़ा! इसीलिए परमात्मा एक बात हम सबको सिखाते हैं कि व्यर्थ चलने का मात्र एक

लेकिन आध्यात्मिकता कहती है कि सकारात्मकता तो सकारात्मकता को अट्रैक्ट करती है और नकारात्मकता को अट्रैक्ट करती है। तो जब हम किसी भी व्यक्ति के प्रभाव में होते हैं तो कुछ दिनों में हम वैसे ही बनने लग जाते हैं।



डॉ. अंजु भाई, दिल्ली

इसका मतलब ये हुआ कि हम उस चीज को पूरी तरह से अपना लेते हैं। और अपनायेंगे ही, ये नियम है। ये विज्ञान का नियम है। ये आध्यात्मिकता का भी नियम है। तो इसलिए हम क्यों ना अपने आप को सम्भालें। उन गुणों और शक्तियों को परमात्मा से लें, परमात्मा से महसूस करें। सिर्फ एक बल और एक भरोसे के साथ परमात्मा से जुड़ें और उससे सारे गुण लेकर अपनायें ताकि हमारे अंदर जो बल आये, उसका जो आधार हो, वो हमेशा शक्तिशाली हो। उसका प्रभाव भी हमारे ऊपर पड़े तो हमको हमेशा पॉवर मिले, शक्ति मिले। कमजोरी फील न हो। किसी भी तरह से हम खुद को परेशान फील न करें। तब जाकर कहा जायेगा कि हमने कुछ कार्य किया।

तो इस तरह से व्यर्थ और समर्थ संकल्पों की सोच को बदलना है तो सबसे पहले हमको इस बात का ध्यान रखना है कि कहीं मेरा कोई छोटा-सा भी लगाव तो नहीं है। जहाँ लगाव है वहाँ व्यर्थ है। पक्का व्यर्थ है। इसीलिए शक्तियां हमारी क्षीण होती जा रही हैं। क्योंकि कहीं न कहीं, किसी न किसी को हमने अपना आदर्श बनाया हुआ है। तो सम्भालो खुद को और निकलो इस प्रभाव से।

हमारी क्षमता क्यों घट जाती है

आज हम आपको एक ऐसे आयाम की तरफ ले चलते हैं मनुष्यों की जो हमेशा हमको एक सीख दे जाती है, लेकिन वो सीख लेने के बाद भी हम बदलते नहीं हैं। इस दुनिया में हर एक मनुष्य की अपनी-अपनी विशेषता है। और सभी अपनी-अपनी विशेषताओं के आधार से कार्य भी कर रहे हैं। लेकिन उस विशेषता को पूरी तरह से अपनाना, अब यहां हम उसे अपना तो लेते हैं लेकिन

बार-बार उस चीज का उदाहरण देते हैं, उस व्यक्ति का उदाहरण देते हैं कि ये चीज मैंने इनसे सीखी। बहुत अच्छी बात है, अगर हमने एक बात किसी से सीखी है तो सीखने का एवजा ये है कि मैं एक-दो बार मिलूं तो उसकी तारीफ करूं। लेकिन बार-बार जिससे सीखी है अगर उसकी तरफ मेरी बुद्धि जाये या हमारा मन उस बात को बार-बार सोचता है तो

इसका मतलब ये हुआ कि मैंने जो आज तक सीखा है, वो उसके प्रभाव से है और उसे जिससे सीखा है

उससे हमारा लगाव भी है। तो हमेशा आप उससे मिलना चाहेंगे, उसको देखना चाहेंगे, उससे बात करना चाहेंगे, उससे बात कर-करके अपने आप को मेटेन भी करना चाहेंगे। तो इससे एक बात और जग-जाहिर हो जाती है कि जिस चीज से हम सब इतने समय से दूर रहे, इतने समय तक जिसको हमने नहीं समझा, नहीं जाना, नहीं पहचाना, उस चीज पर हम

कारण है, वो है लगाव या प्रभाव या झुकाव। क्योंकि जिसके प्रति हमारा झुकाव होता है ना, उसकी याद हमको बहुत आती है। और साइंस के नियम अनुसार जिस व्यक्ति की हमको याद आती है, उसके सारे गुण-अवगुण, उसकी परिस्थिति, उसकी हर एक बात कुछ दिन में हमारी हो जायेगी। क्योंकि साइंस कहता है कि सकारात्मक, नकारात्मक को अट्रैक्ट करता है,

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे

प्रश्न : एक ऐसी मान्यता है कि यदि लड़की और लड़का अविवाहित रह जायें तो उनकी कामनायें जोकि अतृप्त रह जाती हैं इसलिए वो भटक जाती हैं, क्या ये सत्य है?

उत्तर : कामनायें अतृप्त रह जाती हैं, लेकिन वो भटकेंगी नहीं अगर वो योगाभ्यास करेंगे बहुत अच्छा तो। क्योंकि इनकी जो वासनाओं की कामना है ना वो चैनलाइज हो जायेंगी। वो जो शक्ति है फिजिकल पॉवर, वो स्पिरिचुअल पॉवर में बदल जायेगी और वो पॉवर उनको बहुत डिवाइन कर देगी और आनंद में रखेगी तो मन जब आनंद में होगा वासनाओं की ओर जो मन खींचा रहता है उससे मुक्त हो जायेंगे।

ये बिल्कुल नैचुरल है जो अविवाहित रह गये, पवित्रता की धारणा के लिए उनके पास कुछ नहीं है तो उनकी वासनायें उन्हें सतायेंगी। वो इधर-उधर भी भटकेंगी अवश्य। लेकिन राजयोग के अभ्यास से इन वासनाओं को न्यूट्रल करने की शक्ति आ जाती है। तो वासना शुभ कामनाओं में बदल जाती है, ये फिजिकल आनंद स्पिरिचुअल आनंद में बदल जाती है। और तब उनको भटकना नहीं पड़ता।

प्रश्न : मैं हैदराबाद से शालिनी शर्मा हूँ। योग के बहुत अलग-अलग स्वरूप हैं। कभी रूहिरहान की बात की जाती है, कभी डिल की बात की जाती है, कभी बीज रूप की बात की जाती है तो मन में कन्फ्यूजन होता है कि हम क्या करें, क्या न करें। तो क्या इसका कोई क्रम नहीं कि हम यहाँ से शुरुआत करें और यहाँ तक पहुंचें या इन सबको मिला-जुला कर भी किया जा सकता है?

उत्तर : हरेक अभ्यासी की अपनी-अपनी मेटेलिटी होती है। किसी को अपनी मन स्थिति को स्थिर करने के लिए प्रारम्भिक अभ्यास करने आवश्यक होते हैं। इसके लिए पॉच

स्वरूपों का अभ्यास बहुत काम करता है। इससे नये-नये थॉट क्रियेट होते हैं और पुराने थॉट सब समाप्त हो जाते हैं।

दूसरे कुछ ऐसे अभ्यासी होते हैं जिन्हें एकाग्रता की बहुत जरूरत होती है। तो स्पिरिचुअल ड्रिल, रूहानी ड्रिल, तीनों लोकों में जाना और वापिस आना इसके द्वारा एकाग्रता बहुत बढ़ जाती है और लम्बे समय तक योग का आनंद ले सकते हैं। पॉवरफुल योग कभी परमधाम में, कभी किरणों के नीचे, कभी उसकी छत्रछाया के नीचे, इसे ज्वालास्वरूप योग, पॉवरफुल योग कहते हैं। ये भी करना है तो हर तरह के योग अभ्यास को अपनाना चाहिए।

मन की बातें



- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

क्योंकि हरेक से अनुभूति अलग-अलग होगी। लेकिन फाइनेल यही है कि हम परमात्मा से जुड़ जायें। उसके पास जाकर बैठ जायें, उससे आनंद के वायब्रेशन महसूस करें। उसकी शक्तियों को, उसकी एनर्जी को अपने में भरें।

जब भी योग में बैठें तो 10 मिनट पहले ये लक्ष्य ले लें कि 10 मिनट मुझे ये अभ्यास करने हैं, इस तरह से वायब्रेशन फैलाने हैं।

प्रश्न : मैं मोहम्मद अकबर हूँ, मुम्बई से। आपने वर्वा की थी कि योग को मनोरंजन और रूचिकर भी बनाया जा सकता है। अब तक तो हमने सुना था कि जब हम ध्यान करते हैं तो ध्यान करने के बाद बिल्कुल एकाग्रता आती है। योग को कैसे मनोरंजक बनाया जाये और हम

समाज में रहते हुए भी कैसे सबके साथ बैलेन्स बना कर रखें?

उत्तर : बहुतों के साथ ये बातें हो ही रही हैं। नई-नई भी बहुत आत्मायें राजयोग सीखने आ रही हैं और उन्हें इन चीजों की बहुत जरूरत होती है ताकि वो अपने सोशल लाइफ में रहते हुए या कहीं कार्यरत होते हुए या कोई अच्छे अधिकारी होते हुए योग को एन्जॉय कर सकें। केवल यदि यही बताया जाता है कि चलो योग लगा लो, तो ये पर्याप्त नहीं है।

लगाना तो योग ही है लेकिन उसका 16 तरीकों से अभ्यास किया जा सकता है। जैसे किसी काम में आप अभ्यास कर लें कि मैं आत्मा यहाँ बैठी हूँ, हाथों द्वारा काम कर रही हूँ। मान लो आप पेंटर हैं तो आपकी बहुत अच्छी एकाग्रता हो जायेगी। मैं आत्मा हाथों द्वारा पेंटिंग कर रही हूँ। आप भोजन बना रहे हैं तब भी ये अभ्यास कर लें- मैं परमपवित्र आत्मा हूँ, बाबा के लिए भोजन बना रही हूँ। और बाबा से बीच-बीच में बातें करते रहें कि बाबा देखो मैं

आपके लिए दाल बना रही हूँ। मैंने कितनी अच्छी रोटी बनाई है, खा लेना अच्छे से। जलने नहीं दी है। देख लेना नमक बिल्कुल अच्छा डाला है फिर न कह देना कि ज्यादा हो गया। सब खा लेना, मैंने बहुत प्यार से बनाया है आपके लिए। ऐसे बाबा से बातें करते हुए भोजन बनायें। कपड़े धो रहे हैं, सफाई कर रहे हैं, सफाई करते हुए संकल्प कर लें हजार भुजाओं सहित बाबा मेरे साथ हैं, तो सफाई करने में बड़ा आनंद आयेगा। बाबा मैं घर की सफाई कर रही हूँ, आप मेरी बुद्धि की सफाई करते रहना। मेरी बुद्धि में कोई कचरा न आने पाये। मैं भी ध्यान रखूंगा, आप भी ध्यान रखना। कपड़े धो रहे हैं, तो ये देह भी मेरा वस्त्र है इसको भी मुझे स्वच्छ रखना है। फिर अभ्यास कर लें कि बाबा की किरणों

मुझ पर पड़ रही हैं। जब टैप से पानी पड़ेगा ना तब सोचना है कि ऊपर से शक्तियों का फाउंटन मेरे ऊपर पड़ रहा है। पानी पीना है, चाय पीनी है तो 2-3 बार अभ्यास कर लें कि मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ। तो ये मनोरंजन हो जायेगा।

एक बहुत अच्छा इंटरस्टिंग अभ्यास मैं बता रहा हूँ- हम ऐसा देखें हमारी लेफ्ट साइड में ब्रह्मा बाबा है। सूक्ष्म रूप में वो हमारी माँ है। उनके मस्तक से शीतल किरणें मुझे आ रही हैं। 10 सेकण्ड महसूस करें कि मेरे चित्त को शीतल कर रही हैं। फिर अपने राइट साइड में देखें ज्ञान सूर्य शिव बाबा है। अब उससे शक्तियों की किरणें निकल कर मुझ पर आ रही हैं। फिर ब्रह्मा बाबा से शीतलता की किरणें। फिर शिव बाबा से शक्तियों की किरणें। इस तरह से करते रहें तो मनोरंजन हो जायेगा। खेल हो जायेगा और हम योग के नये-नये तरीके सीखते जायेंगे। ऐसे ही सकाश देने की बात होती है, संसार को वायब्रेशन देने की बात होती है उसको भी हम वैरायटी ढंग से करेंगे तो ये मनोरंजन भी हो जायेगा और हमारे चित्त को भी बड़ा सुकून देगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Peace of Mind
CABLE Network
Digital Cable
hathway, DEN, GTPL, FASTWAY, DISHTV, JAYTV
TATA/sky 1065, airtel 678, VIDEONET 1221, dishtv 1087
TATA/sky 1084, airtel 1060, GTPL 578