

हम सभी जब भी परमात्मा के साथ जुड़ना चाहते हैं या जुड़ते हैं तो कहते हैं मेडिटेशन सीखना है। और मेडिटेशन सीखकर अपने आप को वैसा बनाना है। परमात्मा के साथ जुड़ना है लेकिन भक्ति में भी कहा जाता है कि जब कभी कथा, पूजा, या किसी यज्ञ की शुरुआत होती है तो उसमें बहुत गहरे से सफाई होती है। सारा कुछ साफ करते हैं, क्लीन करते हैं, सभी नहाते-धोते हैं। उसके बाद यज्ञ की शुरुआत करने के लिए किसी ब्राह्मण को बुलाते हैं। मान्यता है कि उससे पवित्रता, शुद्धता आती है और उससे एक भावना बनती है।

यहाँ भी वही है अध्यात्म और भक्ति। दोनों जुदा-जुदा चीजें हैं, अलग-अलग चीजें हैं। भक्ति में ज्यादातर कभी-कभी वाले भी हैं, रोज-रोज वाले भी हैं और महीने-महीने वाले भी हैं। इसका मतलब कभी चले गए तो कर लिया। लेकिन अध्यात्म में हर वक्त परिवर्तन की जरूरत है। तो परमात्मा से योग लगाना उसका सबसे बड़ा आधार है धारणाएँ। परमात्मा का आधार ही यही है कि जो जितना साफ है, स्वच्छ है, अन्दर से प्लस धारणाओं में भी साफ और स्वच्छ का मतलब कुछ लोगों का ये मत है कि आप सबका सबकुछ बहुत अच्छा है लेकिन पवित्रता की धारणा, खान-पान की शुद्धि ये सारी चीजें जब आप बताते हैं तो इतना करना मुश्किल हो जाता है। लेकिन आपको

बताते हुए बहुत ही हर्ष होता है कि परमात्मा से जुड़ने के लिए सबसे पहली धारणा खान-पान की शुद्धि की क्यों होनी चाहिए? क्योंकि हमारा पूरा शरीर पंच तत्वों से निर्मित है। और पंच तत्वों में जैसे भी ये जो पूरी दुनिया है पाँच तत्वों से ही तो चल रही है। बाहरी पाँचों तत्वों को आप देखो। कैसे बिल्कुल ही प्रकृति तमोप्रधान हो गई है। जैसे हमारे मन की, शरीर की प्रकृति कैसी होगी अन्दर की? तो इस

हमारे अन्दर के एंटीऑक्सीडेंट हैं उनको मार देता है। जिससे हमारे अन्दर का ऑक्सीजन लेवल बढ़ जाता है। और उससे शरीर में बहुत सारे रोग पैदा हो जाते हैं।

अब हो सकता है डॉक्टर का अलग-अलग मत हो, लेकिन हमने तो यही देखा है। सबके विचार भिन्न हो सकते हैं, लेकिन ये हमारा अपना अनुभव है। जो अनुभव से बात की जाती है वो राइट मानी जाती

मनन-चिंतन कर ही नहीं पायेंगे। तो इसलिए सबसे पहले शुद्धता और पवित्रता की जरूरत होती है। इसलिए खान-पान की शुद्धि के बिना योग लगाना एक्सपेक्ट नहीं कर सकते, मतलब ऐसी उम्मीद नहीं रख सकते। अगर नहीं लगता है तो इसमें किसी का दोष नहीं है, हमारा ही दोष है। कई हैं जो बहुत दिन से कहते हैं कि मेडिटेशन सीख रहे हैं, योग कर रहे हैं लेकिन लग नहीं रहा है। क्यों नहीं लगता?

अन्दर उस बात की कम्पलीट, सहज तरीके से वो धारणा नहीं आयेगी तब तक योग



डॉ. अंजु भाई, दिल्ली

लगाना मुश्किल है। इसलिए शुद्धता और पवित्रता के बिना परमात्मा से जुड़ना आसान नहीं होगा। लेकिन सत्य यही है कि अगर सच में परमात्मा से जुड़ना है और शुद्धता के साथ नहीं रहेंगे, मन अगर साफ नहीं होगा, तन अगर साफ नहीं होगा तो हम वो अनुभव नहीं कर पायेंगे जो हम करना चाहते हैं। ऋषि-मुनि तपस्वी ज़रा आप सोचो शुद्ध और सात्विक होते थे तो उनके वायब्रेशन कितना दूर तक फैलते थे। लोग उनसे जुड़ते थे तो कितना अच्छा महसूस करते थे। जानवर, जंगली जानवर जो इतने हिंसक जानवर होते थे तो भी उनके पास आराम से आकर बैठते थे। तो हमें तो इस समय कहीं जंगल में भी नहीं जाना है, घर में अपने कम्फर्ट से बाहर निकलना है, वो खाना है जो परमात्मा चाहते हैं। अभी तक हम वो खा रहे थे जो हम चाहते थे। तो थोड़ा-सा परिवर्तन करें और परमात्मा से सम्बन्ध जोड़कर उससे शक्तियाँ महसूस करें।

## परमात्मा से योग लगाने का आधार

तमोप्रधान प्रकृति की वजह से, सात्विकता ना होने की वजह से हम स्टेबल नहीं हो पाते। या हम एक जगह स्थिर होकर बैठ नहीं पाते। हमारा हाथ, पैर, मुँह हमेशा चलता रहता, हिलता रहता। कभी लेजीनेस होती है, आलस्य आता है, आता ही है क्योंकि आजकल का खान-पान, रहन-सहन ऐसा हो गया है तो परमात्मा का ये भाव है कि जैसे ही खान-पान की शुद्धि होगी, सात्विकता होगी, बिना प्याज़, लहसुन के हम भोजन करते हैं तो उससे हमारे अन्दर एक स्टेबिलिटी (स्थिरता) आती है और उसका साइंटिफिक राज भी है कि जो प्याज़ और लहसुन ये दोनों चीजें

है। अब दूसरों से हम कही-सुनी बातें सुनते हैं, जैसे भी सात्विकता के लिए कहा जाता है कि प्याज़, लहसुन इतना ज़्यादा प्युअर होता तो मन्दिरों में भी हम चढ़ाते, लेकिन हम नवरात्रि के समय भी तो इसको अर्वाइड करते हैं ना! तो इसलिए सात्विकता के आधार से 70 प्रतिशत पवित्रता हमारे अन्दर आती है। शुद्धता आती है, स्टेबिलिटी आती है तो हमारा शरीर स्थिर होता है। और जब शरीर स्थिर होता है, साधन स्थिर होता है तो फिर मन भी बैठता है, मन भी लगता है। क्योंकि जब हमारा हाथ, पैर, मुँह दर्द करेगा तो ध्यान तो वहाँ जायेगा। हम और कुछ

क्योंकि कहीं न कहीं हमारी धारणाओं में कमी है। सबसे पहली धारणा में आता है खान-पान की शुद्धि। उसके बाद संयम, पवित्रता की धारणा। तो ये हमारी दो टाँगें हैं जो बहुत ही मजबूत तरीके से अपनाता है इनको, जो इसपर मजबूती के साथ खड़ा होता है वो ही परमात्मा के साथ खड़ा होता है। नहीं तो आसान नहीं है। भगवान साधारण नहीं है ना! इसलिए साधारण तरीके से उससे मिला भी नहीं जा सकता।

तो एक तो है हमको शुरू में दो, चार, दस दिन के लिए चलो कहा जाता है कि आप योग लगाओ, लेकिन जब तक हमारे

**प्रश्न : मेरे पति बहुत शराब पीते थे, और शराब पीने से ही उनकी मृत्यु हो गई। लेकिन मेरे सास-ससुर ने उनकी मौत का जिम्मेदार मुझे ठहराकर मुझे घर से निकाल दिया। अभी मैं अपने मायके में हूँ। मेरे दो बेटे हैं। एक दसवीं में है और दूसरा छठवीं में। मेरे सास-ससुर उन्हें भी मेरे से मिलने नहीं देते हैं। उन्हें भी मेरे खिलाफ भड़काते हैं कि तुम्हारी माँ ने ही तुम्हारे बाप को मारा है। भगवान जानते हैं कि ये सब झूठ है। मैं अपने बच्चों को पाना चाहती हूँ। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?**

उत्तर : ऐसे केस कई जगह होते रहे हैं। सबसे पहले तो मैं शराब पीने वालों को कहना चाहूँगा कि ये विष है इससे बचें, जो लोग छोटी आयु से शराब पीने लग गये वो चालीस साल से ज़्यादा नहीं जी सकते। क्योंकि किसी की किडनी फेल, किसी का लीवर फेल। दोष चाहे किसी को भी दे लेकिन दोष तो उनकी शराब का है, पीने वाले का है। आपके सास-ससुर आपसे पहले से ही नफरत करते होंगे। इसलिए आपके ऊपर दोषारोपण कर दिया। कौन पत्नी अपने पति को इस तरह मारेगी और प्रत्यक्ष है वो बहुत शराब पीता है तो उसकी तो किडनी और लीवर फेल होने ही हैं। उसकी मृत्यु निश्चित है। पाप भी कितनी सूक्ष्म गति से आगे बढ़ रहा है। कई लोग गम के कारण, तनाव के कारण पीते हैं। तनाव के कारण रात को नींद नहीं आती इसलिए भी कई लोगों ने ऐसा करना शुरू किया है। लेकिन इससे समस्याएँ घटती नहीं है बल्कि और बढ़ती हैं। जब शराब पीकर आते हैं तो घर में लड़ाई-झगड़ा करते हैं अशांति और बढ़ती है। गलत व्यसनों से कोई टेंशन खत्म नहीं हुआ करती। ये तो मनुष्य अपने को मार रहा है, अपने को सज़ा दे रहा है। इससे वो अपना धन भी नष्ट कर रहे हैं और बच्चों पर भी बुरा असर हो रहा है। वास्तव में इस विष से, इस आसुरी आदत से एक समझदार मनुष्य को हमेशा बचना चाहिए। दूसरी बात यह कि सास-ससुर को भी थोड़ा समझदार होना चाहिए। अपनी बहू से ऐसा दुर्व्यवहार करना, उसे घर से भी निकाल देना, बच्चों

से भी दूर कर देना ये वास्तव में बहुत बड़ा पाप है। और इस पाप का फल उनके सामने आयेगा।

मैं आपको कहना चाहूँगा कि आप राजयोग सीखें। ईश्वरीय ज्ञान लें। कर्मों की गुहा गति जब आपको समझ में आयेगी, तो जीवन में हुई कुछ घटनाओं को एक्सेप्ट कर लेंगी। पति का जाना माना सबसे बड़ा लॉस होता है एक नारी के लिए। अब आप ईश्वरीय ज्ञान लेकर अपने चित्त को प्रसन्न करें और अपने व्यवहार को इतना सुंदर करें कि सास-ससुर भी इससे प्रसन्न हो जायें



राजयोगी ब.कु. सूर्य भाई

और बच्चे भी सास-ससुर को छोड़ आपके पास रहने लगे। लेकिन हम ये भी नहीं कहेंगे कि वो उनको भी पूरा छोड़ दे। क्योंकि उनके साथ भी सहारे वो ही हैं अब। तो आपको राजयोगी बन जाना चाहिए। आपको क्या करना है कि सवेरे उठकर अपने सास-ससुर को बहुत अच्छे वायब्रेशन दें। ताकि उनके विचार बदल जायें, वेस्ट थिंकिंग, निगेटिव थिंकिंग बदल पाँजिटिव हो जाये। ताकि आपस में समझौता हो जाये। रोज सवेरे 5 बजे राजयोग के बहुत अच्छे वायब्रेशन्स आपको अपने सास-ससुर को देने हैं। ताकि उनका चित्त शांत हो जाये क्योंकि वो भी अपने बच्चे की मौत से बहुत परेशान हो, अशांत हों। इसलिए हो सकता है वो बच्चों को अपने सामने रखकर अपने प्यार की तृप्ति करते हों, अपने चित्त को शांत महसूस करते हों। तो राजयोग के अभ्यास से आपकी जो समस्या है वो दूर हो जायेगी।

**प्रश्न : पारिवारिक झगड़े के कारण मेरी जेठनी**

**ने कुछ तंत्र-मंत्र करवाकर मेरे पति और बेटी को मरवा दिया। वो बंटवारे में से ज़मीन का एक टुकड़ा भी हमें नहीं देना चाहती। उन्होंने मुझ पर भी तंत्र-मंत्र का प्रयोग करवाया है जिसके कारण मैं हमेशा बीमार रहती हूँ। कृपया बतायें क्या करूँ?**

उत्तर : वास्तव में मुझे ये देखकर कष्ट होता है कि आज नारी, नारी को भी बहुत सता रही है। जबकि नारी में मातृत्व होता है। नारी प्रेम की मूर्ति होती है। मैं कहना चाहूँगा अपनी समस्त मातृ शक्ति को, सारे संसार की मातृ शक्ति को कि जो तंत्र-मंत्र है इससे बचें। क्योंकि हर एक्शन का रिक्शन जरूर होता है। कई लोग लोभवश, स्वार्थवश कि सारी जो सम्पत्ति है मेरे को मिले, मेरे बच्चों को मिले, दूसरे भले ही भूखे रहें, रास्ते पर रहें, भीख मांग कर खायें, मैं उन्हें नष्ट कर डालूँ। नारी का ये कटु स्वभाव हमारे देश के लिए शोभनीय नहीं है। भगवान आकर नारी शक्ति को जगा रहा है कि तुम

तो इष्ट देवियां हो। तुम्हारी तो पूजा हो रही है। तुम तो सबको देने वाली हो। मैं इन सबको कहूँगा कि दूसरे के धन से कोई भी मनुष्य सुखी नहीं होगा। उनके सामने कर्मों का हिसाब आता है जिन्होंने भी ऐसा किया है वो देखने में आते हैं लास्ट में हॉस्पिटल में पड़े होते हैं। कोई बच्चा उनको पूछने भी नहीं आता। ऐसे केस बहुत आ रहे हैं। मातायें शिकायत करती हैं कि हमारे बच्चे हमें पूछ नहीं रहे। दवाओं का पैसा भी नहीं दे रहे हैं। ये ऐसे ही पाप कर्मों का परिणाम होता है। इसलिए इस कर्म की गति को जानते हुई हमारी मातृ शक्ति को बहुत विशाल दिल होना चाहिए।

आपको क्या करना है, पहले तो आपको अपने चित्त को शांत करना चाहिए और एक बात याद रखनी चाहिए। कोई आपके भाग्य को छीन नहीं सकता। जिन्हें संसार में कोई साथ नहीं देते, उन्हें भगवान साथ देता है। अब आप उससे जुड़ जायें। भाग्य विधाता को अपना बना लें, भाग्य विधाता से योग्युक्त हो जायें तो सम्पूर्ण भाग्य

आपके पास आ जायेगा। इसलिए जिनके साथ पाप हैं उनकी हार निश्चित है जिनके साथ पुण्य और सत्यता है उनकी विजय होगी। इसलिए आपको राजयोग का अभ्यास करना चाहिए। परमात्म सहारे का अनुभव कर अपने जीवन को ईश्वरीय ज्ञान के द्वारा खुशियों से भरें और हो सके तो उनको क्षमा भी कर दें। दुआयें दें कि हे प्रभु इनको सदबुद्धि दो, ये भी सुखी रहें। अगर आप क्षमा न कर पायें तो एक घंटा रोज राजयोग मेडिटेशन करें। आपका चित्त शांत होगा। उसे आत्मा देखा करें कि ये मेरी जेठानी नहीं है, ये आत्मा है, ये अपना पार्ट प्ले कर रही है। इसका अपना पार्ट है। मेरा अपना पार्ट है। और जैसे ही आप संकल्प करेंगी कि मुझे इसे दुआयें देनी हैं, तो आपके बहुत सारे संकल्प नहीं चलेंगे। आप पूर्व की घटनायें भूलती जायेंगी, और अपने को आगे बढ़ता हुआ देखेंगी। आपको महसूस होगा कि जिसने हमारे द्वार बंद किये थे, जिसने हमारे जीवन में विघ्न डाले थे, जो हमको पत्थर मारते थे, लेकिन उनके इन कष्टों से हम बहुत आगे बढ़ गये। इसलिए उनको शुक्रिया करें।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Peace of Mind  
CABLE Network  
Digital Cable  
hathway SITI DEN D.Cable  
GTPL F.W. Digi TV  
TATA Sky 1065 678  
1221 dishTV 1087  
TATA Sky 1084  
1060  
578



जो आपके जीवन को बदल दे

