

» सबके लिए भाव और सभी का बदले स्वभाव «



डॉ. अनुज भाई, दिल्ली

तक हमारे भाव में आत्मिक भाव, परमात्मा के घर के लिए भाव, परमात्मा के एक-एक चीज के लिए

भाव, परमात्मा के घर में रहने वाले निमित्त के लिए भाव नहीं होंगे तब तक योग लगना मुश्किल है। तो कहा जाता है कि आये थे हरि भजन को, ओटन लगे कपास। जिस लक्ष्य को लेकर आये थे कि हमको भगवान मिल गया, उससे योग लगाकर मैं मास्टर भगवान बनूंगा, वो स्थिति कहीं इधर-उधर चली गई। इसलिए बिना भाव रखे आपका स्वभाव नहीं बदलेगा। जो कहीं भी आता है, जाता है, शिव परमात्मा से जुड़ा हुआ है, उसको वहाँ के प्रति भाव खुद में भी बिठाना है, औरों के अंदर भी बिठाना है। तब जाकर के योग लगेगा। यही है भाव और स्वभाव का अप्रतिम मिलन।

मतलब जो कुछ भी हमारे अंदर बदलाव का आधार है, वो सिर्फ और सिर्फ भाव ही है। और वो आता है सहज तरीके से सभी को परमात्मा का बच्चा मानने तथा उसी हिसाब से उनके साथ व्यवहार करने से। और ये हम सबको गांठ बांध लेनी है।

हम जब योगी जीवन अपनाते हैं तो सभी कहीं न कहीं किसी न किसी सेवाकेन्द्र से अवश्य जुड़ते हैं। सभी की मानसिक और शारीरिक अवस्था अलग-अलग है। सबकी दृष्टि, वृत्ति, कृति अलग-अलग है। सबकी सोच का दायरा अलग है। इसलिए सबको प्राप्ति भी अलग-अलग है। जब कभी हम शुरु

में परमात्मा के साथ जुड़ते हैं, योग लगाते हैं तो उस समय योग हमारा जल्दी से लग जाता है। लेकिन धीरे-धीरे जब हम सबके संपर्क में आने लग जाते हैं, सब से मिलते-जुलते हैं तो हम उस योग की अनुभूति को करने में सक्षम नहीं होते जो पहली बार किया था। ऐसा क्यों, ऐसा इसलिए कि पहले जब आप

परमात्मा से जुड़े तो वहाँ आप किसी को नहीं जानते थे तो आपका जाकर वहाँ पर योग लग गया। धीरे-धीरे जब लोगों से जुड़े, भले उस परिवार को हमने अपना माना, लेकिन उसके बाद निरंतर हममें कमी होती गई या नहीं होती गई ये हमें सोचना है। ऐसा क्यों हुआ, क्योंकि हमने वहाँ सबको देखना शुरु किया और

हमारी सोच बदल गई। यदि हमारे भाव सिर्फ और सिर्फ परमात्मा के घर के लिए हों तो घर में आने वाले सारे सदस्यों के लिए होगा लेकिन अगर सिर्फ सदस्यों के लिए होगा, तो हो सकता है कि कुछ से हो, कुछ से न हो। इसलिए हमारे भाव हर दिन, हर पल, हर क्षण बदल रहे हैं और बदलते रहेंगे। इसलिए जब

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें

प्रश्न : मैं तलनीम नागपुर से हूँ। मैं 26 साल की मैट्रिड वुमन हूँ। मैं रात को सो नहीं पाती हूँ और जब सोने की कोशिश करती हूँ तो मन में कई प्रकार के विचार आने शुरू हो जाते हैं। क्या करें?

उत्तर : ब्रेन को तो रेस्ट चाहिए ही। ब्रेन भी तो एक मशीन जैसे ही है ना! अगर मशीन को 24 घंटे चलाते रहो तो वो गर्म हो जायेगा, तार जल जायेगा। कुछ भी नुकसान हो जायेगा। इसलिए रेस्ट ब्रेन को बहुत आवश्यक है। बाँडी के सभी अंग जो निस दिन एक्टिव हैं उन्हें भी रेस्ट देना परम आवश्यक है। इसलिए आपके सबकोन्शियस माइंड में वो भर गया है कि नींद के बिना भी काम चल सकता है। तो सबकोन्शियस माइंड आपको सोने नहीं दे रहा है। तो अब आप इस संकल्प को डिलीट करें। कैसे करेंगे? सोने के वक्त जब आप सोने जायें तो तब संकल्प करेंगे कि मुझे 6 घंटे नींद की बहुत आवश्यकता है। मुझे अपने ब्रेन को रिपेन्जेंटिक करने के लिए 6 घंटे नींद की जरूरत है। अब मैं गहरी नींद सो जाऊंगी। कुछ दिन ये करेंगी तो आपका सबकोन्शियस माइंड इसे स्वीकार कर लेगा और पिछला जो अन्दर भर गया था वो डिलीट हो जायेगा। ये आपको ज़्यादा से ज़्यादा 21 दिन तक करना होगा। और हमारे यहाँ बहुत सारी सीडीज बनी हुई हैं वो अच्छे से सुन लें और सुनते-सुनते आप सोने लगे। तो गुड थॉट जो आपके माइंड को मिलेंगे उससे जो कोई निगेटिव थॉट आता होगा वो समाप्त हो जायेगा। और अगर सुनने की मार्जिन नहीं है, कोई चीज नहीं मिली तो हमारे यहाँ ईश्वरीय महावाक्यों की कुछ किताबें बनी हुई हैं या आपकी जो मन पसंद किताबें हैं

जिनसे आपका चिंतन बहुत पॉजिटिव हो जाये उनको थोड़ी भी देर पढ़ेंगी तो चिंतन होते-होते आपको नींद आ जायेगी। तीसरी चीज जो हम सिखाते हैं कि अगर और कुछ न हो तो शांति में बैठकर 108 बार लिख लें कि मैं एक महान आत्मा हूँ, मैं महान हूँ, मैंने अनेक जन्म देवकुल में लिए हैं, मैं महान हूँ। इसे स्वीकार करके लिखना प्रारम्भ करें। तो लिखते-लिखते ही नींद आने लगेगी। पाँच-सात दिन के बाद ऐसा लगेगा कि



डॉ. राजयोगी ब. कु. सूरज भाई

लिखते-लिखते ही नींद आ गई। इससे क्या होता है मैं एक महान आत्मा हूँ ये स्वमान है हमारा, तो आत्मा से गुड एनर्जी ब्रेन को जायेगी और वो ब्रेन को पूरी तरह से रिलेक्स कर देगी और नींद आ जायेगी।

प्रश्न : मेरा नाम नीरज अग्रवाल है। मैं फार्मसी कॉलेज में एसिसटेंट प्रोफेसर हूँ। मैं ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान को भी फॉलो करता हूँ। मुझे डेर सारे सपने आते हैं जब मैं सोता हूँ। मेरा मन सुबह-सुबह बहुत उत्तेजित हो जाता है। मैं सुबह अमृतवेला करने के लिए जल्दी उठने की कोशिश करता हूँ, लेकिन नींद कम्पलीट न होने की वजह से मैं मेडिटेशन के लिए नहीं बैठ पाता हूँ। कृपया बतायें क्या करें?

उत्तर : कभी-कभी ऐसा होता है कि

किसी स्थान पर, किसी कमरे में बैड एनर्जी बहुत होती है। मान लो कुछ गलत काम हो गया वहाँ पर, किसी ने सुसाइड कर लिया, कुछ गंदे काम वहाँ हो गये हैं। या लोग वहाँ बैठकर सट्टा खेलते थे तो वहाँ निगेटिव एनर्जी, निगेटिव वायब्रेशन्स फैले रहते हैं। तो ऐसी जगह पर भी मनुष्य को नींद नहीं आती। दो तरीके हैं या तो आप रूम चेंज कर लें या फिर वहाँ कुछ धूप, अगरबत्ती जलायें, वहाँ का वातावरण वैरीफाय हो। और एक विशेष मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ स्वमान के साथ विशेष मेडिटेशन करें। आधा घंटा सुबह और आधा घंटा शाम को ताकि वहाँ की बैड एनर्जी समाप्त हो जाये। और फिर वही चीज रोज रात को सोने से पहले अपने सबकोन्शियस माइंड में भरें। पाँच बार संकल्प करेंगे कि आज मुझे गहरी नींद आयेगी। आज मुझे स्वप्न रहित गहरी नींद आयेगी। आज मैं अपनी गहरी नींद को बहुत एन्जॉय करूंगा। ऐसे करते-करते सो जायें। और फिर सबकोन्शियस माइंड इसे एक्सेप्ट करेगा। फिर दूसरी विधि आप ये भी अपना सकते हैं कि कोई अच्छी क्लास जो आपको प्रिय हो, ईश्वरीय महावाक्यों की भी सीडी है, कोई भी क्लास है, योग की कॉमेंट्री है उसको चला दें और फिर चलते-चलते आपके विचार उसी तरह के होते रहेंगे। और कोई भी जो व्यर्थ संकल्प होगा वो समाप्त हो जायेगा। क्योंकि जिसको नींद नहीं आती उसको यही संकल्प काफी भारी हो जाता है कि नींद नहीं आ रही, नींद नहीं आ रही। फिर कुछ और संकल्प भी आ सकते

हैं। आगे-पीछे की याद आने लगेगी। तो कोई क्लास या कॉमेंट्री सुनने से बहुत अच्छा होगा। और तीसरी चीज मैं एक महान आत्मा हूँ, इसे 108 बार लिखें। चौथी चीज भी मैं सजेस्ट करूंगा। सोने से पहले थोड़े ठण्डे पानी से नहा लिया जाये ताकि बाँडी कूल हो जाये। और एक बात मुझे याद आ रही है अगर आपके पास कोई हो या सभी हमारे जो दर्शक हैं वो भी इस बात को जान लें कि उल्टा लेट जायें और रीड की हड्डी के दोनों ओर किसी से धीरे-धीरे दबावा लें। ऊपर से नीचे दबा लें, तो रिलेक्स हो जायेंगे। दोनों तरफ ही पूरा तंत्र है ना! वो कहीं न कहीं स्ट्रेन(दबाव, चिंता) उसमें आ जाता है। टैशन जैसी हो जाती है। उसको पाँच-सात, दस बार दबा लें। इससे जब रिलेक्स हो जायेंगे तो नींद भी जल्दी आयेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Peace of Mind CABLE Network

hatway 5th DEN D-Cable

GTPL FASTWAY SUNN JOY

TATA Sky 1065 airtel 678

videcon 1221 dishtv 1087

TATA Sky 1084

1060

578