

करना है और उसे भूलना है

जीवन की सबसे बड़ी सच्चाई और उसको स्वीकार न कर पाने की ताकत, हम सभी मनुष्य आत्माओं के अन्दर भरा हुआ है। जीवन की सच्चाई ये है कि हम जो कुछ भी कार्य करते हैं उस कार्य के प्रति हम सबका लगाव और कार्य करने के बाद उसके परिणाम या रिजल्ट से लगाव, अगर अच्छा हुआ तो मूढ़ अच्छा और अगर नहीं हुआ तो मन थोड़ा-सा विचलित होता है। ये हम सभी बहुत अच्छे से समझते हैं। ये जीवन की सच्चाई है। कई बार कहना और करना दोनों समान हो भी सकता है, कई बार नहीं भी हो सकता। लेकिन सुख किसमें है?

इस दुनिया में आप देखो जब हम कोई कार्य करते हैं, कार्य करने जाते हैं तो उस समय हमारे मन का दृश्य कैसा होता है। दृश्य को देखना है कि ये जो मैं कार्य कर रहा हूँ इसको देखकर सबके मन में क्या विचार चलेंगे। कौन मुझे क्या-क्या बोल सकता है, क्या-क्या कहेगा, अच्छे सेन्स में। अच्छे सेन्स की बात चल रही है, हमारे अन्दर कि वो हमारे लिए क्या बोलेंगे। उसी आधार से उस कार्य को हम अंजाम देते हैं। और अगर कोई हो ही ना, कोई भी व्यक्ति न हो जो आपके किसी भी

कार्य को कुछ कहे, एप्रेशिएट करे, बोले तो उस समय हमारी क्या कार्य के प्रति भावना होगी, उस क्रिया के प्रति भावना होगी। तो समझ में आता है कि हर कार्य के पीछे एक परिणाम है और परिणाम से पहले बहुत सुन्दर दृश्य हमारे सामने चल रहा है कि इसको करने के बाद क्या-क्या स्थिति बनेगी।

तो देखो जब हम कोई कार्य कर रहे हैं तो उसमें सबकुछ कैसा समाया हुआ है। कुछ भी लेने का। सबके प्रति या सबसे कुछ न कुछ लेने का भाव है। अब यहीं से हमारे उस कार्य के प्रति कहा जाता है प्रोडक्टिविटी या उसकी उत्पादकता में कमी आ जाती है। उसके परफेक्शन में कमी आ जाती है। क्योंकि जब मैं कोई कार्य करूंगा तो उस कार्य को करने के लिए जो एफर्ट लगाना था, जो मुझे प्रयास करना था वो तो बंट गया। वो तो लोगों को उस तरह से दिखाने के लिए बंट गया कि जो मैं कार्य करूंगा उसके प्रति लोग मेरे बारे में क्या-क्या सोचेंगे। बस यहीं से हमारी स्थिति थोड़ी-सी डाउन हो जाती है क्योंकि उस भाव से कार्य भी किया जाता है।

तभी तो लोग जब हमारे परिवार का

परमात्मा रोज़ हमको इसपर ज्ञान सिखाते हैं। रोज़ हमको कुछ ऐसे प्वाइंट्स देते हैं कि बच्चों आप सभी कोई भी कार्य करो और उसको भूलो। नहीं तो कार्य के प्रति हमारा लगाव और उस परिणाम के साथ दुःख और सुख शुरू हो जायेगा। और इसी कारण से हम सभी आज किसी भी तरह से संतुष्ट नहीं हैं। योग कराया, ज्ञान सुनाया, किसी से चर्चा की तो हर चीज़ का रिजल्ट और उस रिजल्ट के सही न होने पर दुःखी। तो परमात्मा की इन सारी बातों को सुनने के बाद लगता है कि आज मनुष्य अपने ही कार्य के द्वारा जो कर रहा है वो भी एन्जॉय नहीं कर पा रहा है क्योंकि दूसरों को कुछ न कुछ उसके लिए दिखाना है। और वही चीज़ है जो दुःख का कारण है।

कोई सदस्य हो, चाहे दोस्त हो, चाहे कोई रिश्तेदार हो उसके लिए कोई बोलता है तो हमको अच्छा लगता है। लेकिन हम, आपको ये पता चलना चाहिए कि वो जो



- ब.कु. अनुज भाई, दिल्ली

कार्य किया है वो परफेक्ट नहीं हो सकता। क्योंकि उसमें कुछ न कुछ मिक्सड हो गया। पूरी तरह से वो चीज़ हमारे सामने नहीं आयेगी। और वो आपको आत्म संतुष्टि नहीं देगी। इसीलिए कोई भी कार्य करना और उसको भूलना ये हमारे दिन की दिनचर्या का सबसे बड़ा पहलू होना चाहिए। परमात्मा रोज़ हमको इसपर ज्ञान सिखाते हैं। रोज़ हमको कुछ ऐसे प्वाइंट्स देते हैं कि बच्चों आप सभी कोई भी कार्य करो और उसको भूलो। नहीं तो कार्य के प्रति हमारा लगाव और उस परिणाम के साथ दुःख और सुख शुरू हो जायेगा। और इसी कारण से हम सभी आज किसी भी तरह से संतुष्ट नहीं हैं। योग कराया, ज्ञान सुनाया, किसी से चर्चा की तो हर चीज़ का रिजल्ट और उस रिजल्ट के सही न होने पर दुःखी। तो परमात्मा की इन सारी बातों को सुनने के बाद लगता है कि

आज मनुष्य अपने ही कार्य के द्वारा जो कर रहा है वो भी एन्जॉय नहीं कर पा रहा है क्योंकि दूसरों को कुछ न कुछ उसके लिए दिखाना है। और वही चीज़ है जो दुःख का कारण है।

इसीलिए कार्य को करके जब भूल जाते हैं तो उस कार्य को वो जो कार्य हमने किया है, उस कार्य को जो यूज़ करता है उसको बहुत अच्छा लगता है। जैसे उदाहरण- जैसे हमने कोई मशीन बनाई और मशीन सिर्फ मैंने बनाई, जैसे ही मैं मशीन बना रहा हूँ तो पूरा फोकस होके बना रहा हूँ और भूल जा रहा हूँ। जब वो मार्केट में जायेगी ना और लोग उसको यूज़ करेंगे तो उसको बहुत सारी दुआएं मिलेंगी। क्योंकि उस मशीन पर पूरा फोकस था। उसके परिणाम पर फोकस नहीं था। सिर्फ मशीन की कार्यशैली पर फोकस था। इतना अच्छा उसको बना दिया कि जहाँ जायेगी कहेंगे कि किसने बनाया! क्योंकि उसमें हमने एक भाव डाल दिया कि ये सबके कार्य में आयेगी, काम में आयेगी। मुझे इसका कुछ नहीं चाहिए।

ऐसे ही मैंने जो ज्ञान सिखाया, योग सिखाया, कोई भी चीज़ इस दुनिया में दी किसी को और उसके बाद भूल गये तो वो पूरा-पूरा आपका हो गया। इसीलिए महानता की पहली अवस्था है- भूलना। और जो जिस चीज़ को जितना भूलता जाता है वो उतना महान बनता चला जाता है। तो चलिए करिए कोई कार्य और उसको भूलने का प्रयास करिए तब आपको आत्म संतुष्टि होगी और वो आपको तृप्ति देगी।

प्रश्न : मेरा नाम सागर लेले है। मैं दिल्ली से हूँ। मेरे मित्र के पिता जी को ब्रेन ट्यूमर है और वो भी लास्ट स्टेज पर। डॉक्टर ने बहुत सी दवाइयां उन्हें सजेस्ट करी हैं लेकिन कोई भी दवाई उन्हें असर नहीं कर रही है। अपने पिता की ऐसी हालत देखकर मेरा मित्र बहुत दुःखी और उदास रहता है। तो क्या राजयोग में ऐसा कोई उपाय है जिससे मैं उनकी मदद कर सकता हूँ?

उत्तर : इसमें हम सभी को एक विधि जरूर

बताते हैं, आप सभी इससे परिचित भी हैं। वो विधि यही कि अपने दोनों हाथों को मलते हुए जहाँ ब्रेन में ट्यूमर है वहाँ राइट हैंड से एनर्जी देनी है। हाथों को मलते हुए मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, ये स्वमान लेकर अपना राइट हैंड उस जगह पर रखेंगे। ऐसा फील करेंगे जैसे लेज़र बीम की तरह बहुत शक्तिशाली किरणें उसको डिसोल्व कर रही हैं। वो जो ट्यूमर है वो नष्ट हो रहा है। ये विज्ञान भी बनायेंगे। बाकी इनको राजयोग भी सीख लेना चाहिए और राजयोग का दान भी इनको करना चाहिए। पानी चार्ज करके पिलाना है, योगदान भी करना है। और उसको डिसोल्व करने के लिए एनर्जी भी देनी है। और अगर दूर हैं तो योग के द्वारा तो हम उन्हें एनर्जी पहुंचा सकते हैं। लेकिन ब्रेन को जो एनर्जी देनी है वो पास होकर हाथ से ही देनी होगी।

प्रश्न : मैं एक डॉक्टर हूँ। पेशेन्ट्स को अच्छे रिजल्ट्स मिल सकें इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : इसमें इन्हें कुछ चीज़ें कर लेनी चाहिए। एक तो पेशेन्ट्स को अच्छा चिंतन सिखाना होगा। जहाँ ये हैं, वहाँ कुछ अच्छी क्लासेज़ रखें। हमारे यहाँ सीडी हैं वो उनको दें ताकि पेशेन्ट्स का चिंतन पॉजिटिव हो जाये। बीमारियां मनुष्य को बहुत निगेटिव कर देती हैं। लम्बे काल की बीमारी निराश भी बहुत कर देती है। मनुष्य ये भी सोचने लगता है कि पता नहीं ठीक होंगे या नहीं। इनको हर पेशेन्ट्स को आत्मा देखकर तीन मिनट योग के वायब्रेशनस भी देने चाहिए। इसमें थोड़ी-सी इनको मेहनत तो करनी पड़ेगी। सवेरे उठकर आधा घंटा आज जो पेशेन्ट्स आयेंगे उनको वायब्रेशनस दें। शाम को कार्य समाप्ति के बाद जो पेशेन्ट्स आए आधा घंटा पुनः उन्हें योग के वायब्रेशनस दें। सर्कॉन्शियस माइंड का हर पेशेन्ट्स को जरूर सिखायें। एक पर्चा छपाके रख लें। उसमें ये

विधि लिखी हो कि रात को सोने से पहले वो ये अभ्यास करें पाँच बार कि मैं इस बीमारी से मुक्त हो गई हूँ। मैं सम्पूर्ण स्वस्थ हूँ। मैं बहुत खुश हूँ। मेरा ये बॉडी बिल्कुल हेल्दी है। मैं इस बीमारी से मुक्त हूँ। बस इतना करने से मैं समझता हूँ इनकी रिजल्ट डबल तो हो जायेगी।



- राजयोगी ब.कु. सूरज भाई

मन की बातें

प्रश्न : मेरा नाम पराजिता है। बाबा कहते हैं ज्वालामुखी योग करो। मैं जानना चाहती हूँ कि ये ज्वालामुखी योग कैसे किया जाये और इसके लिए क्या करना होगा?

उत्तर : योग को ही ये शब्द दिया गया है। जब योग में मनुष्य की बुद्धि सम्पूर्ण रूप से एकाग्र हो जाती है तब परमात्म स्वरूप के अलावा उसे कुछ नहीं दिखाई देता। तब परमात्मा की शक्तियां उसमें प्रवेश करके उसके विकर्मों को और विकारों को नष्ट करने लगती है। यानी ये योग एक अग्नि बन जाती है। जिस अग्नि से विकर्म और विकार नष्ट हो जाते हैं। इसलिए इस योग को ज्वाला स्वरूप योग कहते हैं। ज्वाला की तरह ये गंदगी को जलाकर नष्ट कर देती है। इसकी प्रैक्टिस यही है कि मैं आत्मा हूँ यहाँ भ्रुकुटि में, देह से न्यारी और बिल्कुल निराकार अपने को फील करें। और फिर मन-बुद्धि से अपने को ले चले ऊपर परमधाम में और सर्वशक्तिवान

के साथ बैठ जायें। जैसे उसकी किरणें मेरे अन्दर समाने लगे। बस इसी फीलिंग में कुछ मिनट तक बैठे रहें तो ये हो जायेगा ज्वाला स्वरूप योग।

प्रश्न : मेरा नाम गजेन्द्र है। मृत्यु के समय मनुष्य शारीरिक और मानसिक दुःख, तकलीफ का अनुभव न करें उसके लिए उसे क्या करना चाहिए?

उत्तर : ये बहुत ही इम्पोर्टेंट और अति गुह्य बात है। इसका मतलब है कि इन्हें ये अच्छी तरह मालूम है कि मृत्यु के समय मनुष्य बहुत पीड़ित होता है। तो सबको ये होता है कि न मानसिक रूप से पीड़ा हो और न शारीरिक रूप से पीड़ा हो। देखिए जिसने जीवन बहुत सुन्दर बिताया है, जिसने सबको बहुत सुख दिया है, जिसका पुण्यों का खाता बहुत बढ़ा-चढ़ा है, जिसने बहुत अच्छे वायब्रेशन सभी को दिए हैं। सबकी पीड़ाएं हरी हैं, अन्त में उसको कोई पीड़ा नहीं होती। और जिसने सबको पीड़ा दी है, उनका अन्त बहुत पीड़ा देने वाला होता है। जो योगाभ्यास भी करते हैं या जो भक्ति भी करते हैं उनका भी जीवन बहुत स्वच्छ हो, निर्मल हो। सत्यता पर आधारित हो। और लम्बाकाल योगाभ्यास किया जाये। जिसे शिवबाबा अपने महावाक्यों में भी कहते हैं अशरीरीपन का इतना अभ्यास किया जाए कि अन्तिम समय में एक परमपिता के सिवाय कुछ भी याद न आए।

चारों ओर से अपने को इतना डिटेच कर लिया जाए कि कोई भी बन्धन हमको अपनी ओर आकर्षित न करे। उस टाइम क्या होता है, मनुष्य तो अनकॉन्शियस जैसा रहता है अब उसे याद आता है सबकुछ। उसकी जो इनर कॉन्शियस, आंतरिक शक्ति उनकी बहुत क्लीयर हो जाती है और उसने जो कुछ किया है वो सब उसे याद आने लगता है फिल्म की तरह। और वो पीड़ा पहुंचाने लगता है। क्योंकि जब मनुष्य करता है तो वो बहुत इगो में होता है कि मैंने बहुत अच्छा किया। लेकिन उस टाइम उसे रियलाइज़ होने लगता है कि ये कितना बुरा था, तुमने उसके साथ कितना बुरा किया। तुमने उसका सुख छीना, तुमने उसका धन हड़प लिया था। तुमने उसका मर्डर किया, तुमने उस पर झूठा

केस किया, तुमने उसको फंसा दिया झूठे केस में। ये याद आता है और ये पनिशमेंट होती है। वो एक-एक मिनट की पनिशमेंट लम्बाकाल की पनिशमेंट होती है। वो सब याद आना ही पनिशमेंट होती है। भगवान पनिश नहीं करता, ये सब ऑटोमेटिक होता है। उसका मन बहुत पीड़ित होता है। पीड़ा उसकी देह से भी दिखाई देती है। अगर उसको कोई बीमारी है तो उसके मन की पीड़ा उस बीमारी के माध्यम से दृष्टिगोचर होने लगती है। श्वास रूकने लगता है। देखने वालों को लगता है कि ये व्यक्ति इस टाइम बहुत कष्ट भोग रहा है। एक तो मनुष्य को पूरा जीवन पुण्य कर्म करने चाहिए। ये नहीं कि अन्त में कर लेंगे, काशी में चले जाएंगे। द्वार पर बैठ जायेंगे कि हर लो पापा। नौ सौ चूहे खाके बिल्ली हज को चली, ऐसे काम नहीं चलेगा। पुण्यों का खाता मनुष्य को बढ़ाते ही चलना चाहिए। क्योंकि अन्तिम मोमेंट ऐसे होते हैं जिसमें मनुष्य का अपने पर भी कोई कंट्रोल नहीं रहता। जो नैचुरल उसने किया है ना वो नैचुरल उसके सामने आयेगा, जो उसको बहुत पीड़ित करेगा। ये सब अभ्यास करेंगे तो अन्त सुहाना होगा, सुहेला होगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

AWAKENING The Brahma Kumaris

CHANNEL NUMBER

TATA sky	1084
Star TV	1060
GTPL	578
IN	996
NEW DIGITAL	984

CHANNEL NUMBER

TATA sky	1084
Star TV	1060
GTPL	578
IN	996
NEW DIGITAL	984

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे