

योग प्रयोग का विषय है...

जब हमारा किसी से जुड़ाव होता है तो हमारी उससे एक पहचान होती है। पहचान के बाद धीरे-धीरे हम उसके अन्दर तक की बातों में जाते हैं, सोचते हैं, उनसे व्यवहार में आते हैं। तो धीरे-धीरे रिश्ता प्रगाढ़ होता है, मजबूत होता है। वैसे ही यहाँ जब स्वयं की पहचान, परमात्मा की पहचान और उसके गुढ़ रहस्यों की पहचान होती है तो हमारी धीरे-धीरे उसके साथ गहनता बढ़ती है।

तो जुड़ाव एक है हमारा जो कुछ लेन-देन वाला है। एक जुड़ाव है कि सिर्फ मुझे इनसे बात करनी है और कोई उम्मीद नहीं रखनी है। और तीसरा जुड़ाव ये है कि बस ये हमारे साथ रहें, बाकी हमको कुछ और



— ब्र.कु. अनुज भाई, दिल्ली

चाहिए ही नहीं इस जीवन में। तो परमात्मा हमेशा हम सबको प्रयोग करना सिखाते हैं कि जैसे एक साइटिस्ट अपनी प्रयोगशाला में बैठ करके अपने ही कुछ कॉम्पोनेंट्स लेकर, अपनी ही कुछ बातें लेकर उस पर प्रयोग करता है। और उसमें से नई-नई बातें सामने आती हैं। उदाहरण के रूप में, मेरा किसी के साथ रिश्ता क्यों खराब है? एक छोटा-सा कॉम्पोनेंट हमारे पास आ गया, तो इसका उत्तर लेने के लिए हमें ये सोचना है कि ज़रूर हमने चाहे खुद से सोचा है, चाहे खुद से बोला है, और गलत सोचा है। तभी ये बात वहाँ पहुँच गई क्योंकि सारा संकल्पों का खेल है, ये परमात्मा हमको सिखाते हैं। तो जब मैं इसपर बैठकर थोड़ा सोचूंगा कि मैंने कब बोला है, या कब सोचा है तो उसका उत्तर आपको मिलेगा कि ज़रूर मैंने ही सोचा है ऐसा, इसलिए रिश्ता ऐसा है।

ऐसे ही सारी चीजों पर कि मेरी हेल्थ क्यों

खराब है, मेरा मन क्यों उदास रहता है, या और-और बातें जो हमको किसी भी तरह से परेशानी में डालती हैं उसका मुख्य कारण क्या है? मुख्य आधार क्या है? तो जब हम ऐसे खुद के साथ बैठ करके थोड़ी बातचीत करते हैं, उसके साथ जुड़ते हैं, प्रयोग करते हैं तो हमें हमारे हर प्रश्न का उत्तर हमको मिलता जाता है। इसी को यहाँ पर कहा जाता है- योगी सो प्रयोगी।

तो हम सभी किसी से पूछने जायें कि मेरे घर में ये चीज कैसे ठीक होगी? एक कहावत है जो हम सुनते आये हैं कि अगर तैरना है तो पानी में उतरना पड़ेगा। तो ऐसे ही परमात्मा कहते हैं कि जब हम बातों की गहराई में जाते हैं, ज्ञान की गहराई में जाते हैं तो सारी चीजें बड़ी शांत नज़र आती हैं। जैसे आप कभी समुद्र का ऊपर वाला हिस्सा देखेंगे तो लगेगा कि कितना विशाल है, लेकिन अन्दर जाते हैं तो एकदम शांत रहता है। वहाँ सारी चीजें नज़र आती हैं। ऐसे ही हम जब ज्ञान की गहराई में जाते हैं ना तो सारी चीजों की अन्दर कहाँ से शांति आती है, उससे कैसे हमारा मन शांत होता जाता है वो हमको पता चलता है। इसलिए सबसे ज़्यादा हम सबको ये काम करना है, प्रयोग करना है। खुद के संकल्पों पर, खुद की बातों पर, खुद के सम्बन्धों पर, है ना। एक-एक चीज पर प्रयोग करो। फिर आप देखो आपको जो उत्तर मिलेगा वो बहुत सेटिस्फेक्ट्री होगा, वो बहुत सन्तुष्टि देने वाला होगा। उससे जीवन में बदलाव भी बहुत अच्छा आयेगा और हमारा सारा कुछ बहुत सुन्दर हो जायेगा।

प्रश्न : मैं सुनीता हूँ, अमृतसर से। मैं 28 वर्ष की हूँ और मैं ट्यूशन पढ़ाती हूँ। पिछले कुछ समय से मेरे साथ कुछ ऐसा हो रहा है कि सारे दिन, सुबह से रात तक मन के सामने एक फिल्म सा चलता रहता है, और ये फिल्म बहुत निगेटिव होता है। उसमें बहुत ज़्यादा अश्लील चीजें जैसे दिखाई देती हैं। जिससे मेरा मन बहुत बेचैन हो जाता है, अशांत हो जाता है। कुछ वर्ष पहले ऐसा

बिल्कुल भी नहीं था। अब ये होने लगा है। इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : मैं अपने सभी साथियों को, भाई-बहनों, सभी दर्शकों को ये बात कहता रहता हूँ और सावधान करना चाहता हूँ कि हम कलियुग के उस पीरियड में पहुँच चुके हैं, सब जानते हैं कि ये कलियुग चल रहा है और हम सब जानते हैं कि ये एंड ऑफ कलियुग है। ये कलियुग बदलने वाला है। अब हम चलते-चलते वहाँ पहुँच गये हैं बहुत केयरफुली जानने की बात है। जहाँ हमारे अन्दर के संस्कार प्रगट होने लगे हैं, किसी ने भी जो भी बैड कर्म किए हैं, गन्दी चीजों की हैं, देखी हैं, सुनी हैं, जो हमारे अन्तरमन में समाई थी वो अब जगने लगी हैं। बहुतां को ये बैड फीलिंग हो रही है कि वो चाहते नहीं हैं लेकिन ऐसी चीजें सामने आ रही हैं। अब ये इनको पढ़ाना भी है ऐसी चीजें सामने आती रहेंगी तो इनकी एकाग्रता नष्ट हो जायेगी। इनका फ्यूचर भी खराब हो जायेगा। कोई स्टूडेंट इनके पास आयेगा नहीं। फिर जब मनुष्य सोता है, सोने जाता है फिर वो फिल्म ऐसे घूमने लगती है। इस फिल्म को नष्ट करने के लिए ही बहुत अच्छे राजयोग की अग्नि अपने अन्दर जलानी पड़ेगी। क्योंकि ये चीजें हमने भरी हैं किसी और ने नहीं। कुछ लोग भर रहे हैं अभी भी उनको बहुत पछताना पड़ता है जब उनकी दयनीय स्थिति हो जाती है ना मानसिक, बहुत पछताते हैं कि हमने अपने जीवन में ये क्या-क्या कर लिया! इसलिए मैं अपने युवक साथियों को कहूँगा कि अपने जीवन में इन सबसे बचें। अगर अपने भविष्य को सुन्दर देखना है, अगर कुछ करना है अपनी जिंदगी में तो इन सब गंदगी से अपना नाता तोड़ दें। इनको ये सब फीलिंग हो रही है तो इनको वही अभ्यास जो हम बता आये हैं, चर्चा कर रहे थे

जब इनको ऐसी फीलिंग होने लगे तो तुरंत 21 बार याद करें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। अच्छी तरह तीन मिनट लगायें। मेरे से शक्तियों की किरणें फैल रही हैं। पॉवरफुल

जल्दी समाप्त हो जायेगी। थोड़ा मेडिटेशन पर ध्यान दें, अपने लिए थोड़ा समय दें, अच्छे साहित्य का अध्ययन भी करें।

प्रश्न : सेवाकेन्द्र पर ही जाकर ये तपस्या करनी है या फिर घर में रहते हुए भी हम ये तपस्या या योग का अभ्यास कर सकते हैं?

उत्तर : सेवाकेन्द्र इसीलिए बनाए गए हैं क्योंकि सेवाकेन्द्र का माहौल अलग होता है और घर का माहौल अलग होता है। हर व्यक्ति जब वहाँ जाने की सोचेगा तो वो जल्दी उठेगा, नहायेगा, जल्दी तैयार होगा, अपने काम-काज पूरे करेगा, चुस्त होगा और वहाँ जायेगा तो वहाँ के वातावरण में संगठित रूप से यानी और लोग भी योग साधना कर रहे हैं उनके बीच में, वायुमंडल में मनुष्य योगाभ्यास करेगा तो उसको काफी मदद मिलेगी। दूसरा वहाँ जाना इसलिए आवश्यक है क्योंकि वहाँ ईश्वरीय महावाक्य सुनाये जाते हैं। रोज मनुष्य को जब सुन्दर बातें सुनने को मिलेगी तो उनके विचार बदलेंगे, उनका चिंतन बदलेगा, एकाग्रता के बारे में उसे कई बातें मिलेगी। मन कहाँ भटक रहा है, उसे कैसे रोका जाए, अंतर्मुखी कैसे बना जाए ये सब सीख वहाँ रोज मिलती है। ये ज्ञान मार्ग ऐसा है जिसमें हमें रोज कुछ न कुछ सीखना पड़ता है। इसलिए जो लोग रोज वहाँ जाते हैं उनके लिए राजयोग का मार्ग सरल हो जाता है। फिर वो घर में रहते हुए भी सारा दिन उसका अच्छा अभ्यास कर सकते हैं। अपने कर्तव्यों का सहज निर्वाह कर सकते हैं। जो उनकी जिम्मेदारी है उनको फुल-फिल कर सकते हैं सहज भाव से। केवल एक ही घंटा तो देना है। सुबह उठकर अपना कामकाज सेट करके वो वहाँ जायेंगे तो सवेरे का इफेक्ट उनके पूरे दिन पर पड़ेगा, अर्थात् पूरे जीवन पर पड़ेगा। इसलिए वहाँ रोज जाना बहुत-बहुत आवश्यक है। अगर मनुष्य एक नियम बना ले जैसे लोग मंदिरों में जाने का नियम बना लेते हैं कि 6 बजे मुझे वहाँ जाना है। ये जो संकल्प है ये मनुष्य को चुस्त रखेगा। और मैं ये कहता हूँ एक घंटा वहाँ देने से आपकी दिनचर्या के 2 घंटे बचेंगे। ये बहुत सूक्ष्म रहस्य है। आपकी

जो इनर पॉवर बढ़ेगी, आपका जो मन खुश होकर आयेगा, जो कुछ पुण्य कर्म करना सीख कर वहाँ से आयेगा, आपके विचारों में जो चेंजेस हो जायेगी उससे आपका पारिवारिक जीवन सुखी होगा। वहाँ जाकर मनुष्यों को रियलाइज होता है, मेरी क्या गलती है, सम्बन्धों में यदि टकराव हो रहा है तो इसमें क्या योगदान करूँ जो इसमें टकराव न हो। तो इससे बहुत फायदे हैं। जो रोज ऐसी तपस्या कर रहे हैं उन्हें रोज ब्रह्ममुहूर्त में एक घंटे बहुत अच्छी साधना करनी चाहिए। एक घंटा सवेरे, ऐसे ही एक घंटा शाम को। क्योंकि शाम का समय भी बहुत सुन्दर होता है, जब मनुष्य का मन शांत होता है। तो दो घंटे बैठना, बाकी दो घंटे कर्म में करते रहना चाहिए। कभी अशरीरी होने का अभ्यास, कभी मैं एक महान आत्मा हूँ ये अभ्यास, पांच स्वरूप का अभ्यास, हमारे बहुत सारे अभ्यास हैं, जो हम सुनाते ही रहते हैं। तो चार घंटे हैंसते-बहलते होगा। रात को सोते समय 15-20 मिनट फिर निकालें। जिसमें सारा दिन जो कुछ हुआ उसको भुला देना है और मन पर एक सुन्दर छाप छोड़कर परमात्म मिलन की, स्वमान की, फिर सोना है।

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
The Universal Spiritual Movement

CHANNEL NUMBER

TATA SKY	1084
SET	1060
GTPL	578
IN	996
NEW DIGITAL	984

CHANNAL NUMBER

TATA SKY	1084
SET	1060
GTPL	578
IN	996
NEW DIGITAL	984

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे



- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

मन की बातें

और बनता जा रहा है मेरे चारों ओर। इसमें जैसे ये लीन हो जायें, तल्लीन हो जायें तो बहुत जल्दी वो चीज समाप्त होने लगेगी। सवेरे-शाम पाँच-पाँच स्वरूपों का पाँच-पाँच बार ये अभ्यास करें, और स्वमान का भी अभ्यास बढ़ायें। बच्चों को पढ़ाते हुए आत्मिक दृष्टि से देखें। क्या होता है जो बच्चे होते हैं उनसे भी बहुत सारी निगेटिविटी मनुष्य को आती रहती है। लोग सोचते हैं कि बच्चे तो पवित्र हैं, वो तो बहुत भोले हैं लेकिन आजकल ये स्थिति बदली हुई है। तो उनसे आने वाली निगेटिव एनर्जी, इनकी निगेटिव एनर्जी को स्टिम्युलेट (उत्तेजित) कर देती है। इसलिए ये जैसे ही बच्चों को पढ़ायें तो पहले बच्चों को आत्मा देखें और अच्छे स्वमान का अभ्यास करें और उसमें स्थित हो जायें। ताकि इनके चारों ओर एक पॉवरफुल और बन जाये। जो उस बैड एनर्जी को रिफ्लेक्ट करता रहे। ये इनको ज़रूर करना चाहिए और विश्वास करना चाहिए कि