


## आपकी खुशी आपके पास



Now available on Videocon d2h

क्या आप अशांत हैं, क्या आप अवसाद के दौर से गुजर रहे हैं, क्या आपके मिजाज को क्रोध ने वश कर लिया है, क्या आप तनाव से ग्रस्त हैं। क्या आपने कभी सोचा है मन की शांति के लिए रिमोट कंट्रोल आपके पास है। देखिए नॉन स्टॉप, बिना किसी विज्ञापन के, आध्यात्मिकता के गुब्बारहस्त्यों को स्पष्ट करता हुआ "पीस ऑफ माइंड चैनल, आपके शहर में उपलब्ध है। Enquiry M.-8140211111, channel-697

**सूचना-** ओमशान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी भाषा की जानकारी रखने वाले भाइयों की आवश्यकता है। ईमेल, वेबसाइट तथा साफ्टवेयर की जानकारी रखने वाले भाई की भी आवश्यकता है। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा इस ईमेल पर भेजें - E-mail- mediabkm@gmail.com, Mob.-8107119445



**सूचना**  
आप सभी भाई-बहनों की मांग पर राजयोग प्रवचन माला की पुस्तक 'राजयोग मेडिटेशन' नवीन संस्करण के साथ, भगवान कौन? की गीता का आध्यात्मिक रहस्य पुस्तक, हैपीनेस इंडेक्स, कथा साहिता उपलब्ध है। इसे आप ओम शान्ति मीडिया, शांतिवन कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

## सफलता ..

करते हैं। वह बच्चा उत्साहित होता है और तत्परता से बेहतर करने की कोशिश करता है। जब आप कुछ नया सीख रहे होते हैं तो क्या आप इसी रूप में अपने आपको प्रोत्साहित करते हैं? या आप सीखना ज्यादा कठिन बना लेते हैं, क्योंकि आप अपने आपको कहते हैं कि तुम मूर्ख हो या अनाड़ी हो या विफल हो?

## सुनें अवचेतन मन की भी ...

संसार में दो तरह के लोग होते हैं। एक वो, जो आत्मविश्वास से भरे होते हैं। वे जानते हैं कि वे सफल होने तथा जीतने के लिए ही पैदा हुए हैं। दूसरे वे, जो डर और शंकाओं से भरे होते हैं। उनका डर उन्हें उसी जगह पर रोके रखता है, जहाँ वे हैं। ऐसे लोगों की संख्या भी अधिक होती है। सच्चाई यह भी है कि दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति सफल व सुखी होना चाहता है और इसके लिए सभी अपने स्तर से प्रयास भी करते हैं, किंतु उनमें से कुछ ही अपने जीवन को सफल बना पाते हैं। हमारे जीवन में असफलताओं के कई कारण हैं, उनमें से एक मुख्य कारण मन एवं उसकी गुप्त शक्तियों का सही उपयोग न कर पाना है। दुनिया में इतनी अव्यवस्था और दुःख इसीलिए हैं, क्योंकि अधिकांश लोग अपने चेतन व अवचेतन मन के आपसी सम्बन्ध को नहीं समझते हैं।

मन का नियम विश्वास का नियम है। अपने मन की कार्यविधि में विश्वास करना, स्वयं पर विश्वास करना है। मन का विश्वास और कुछ नहीं, मस्तिष्क का विचार है। सफलता तो मन के विश्वास के कारण मिलती है। क्रिया और प्रतिक्रिया का नियम शाश्वत है। हमारा विचार क्रिया है और उस विचार पर हमारा अवचेतन मन स्वतः प्रतिक्रिया करता है। इसलिए हमें अपने विचारों पर नजर रखना आवश्यक है। हमारा विश्वास जैसा होगा, उसी के अनुरूप हमें सफलता मिलेगी। यदि हम बाहरी स्थितियों को बदलना चाहते हैं, तो हमें उनके कारणों को बदलना होगा। कारण को बदल देंगे तो परिणाम अपने आप बदल जाएगा। हर विचार एक कारण है और हर परिस्थिति परिणाम है। अपने विचारों को बदल लेने से, हमारी तकदीर खुद-ब-खुद बदल जाएगी। अपने जीवन को बदलने के लिए हमें अपने चिंतन में एक नया प्रमुख आधार-वाक्य स्थापित करना होगा। सच तो यही है कि अच्छा सोचेंगे, तो अच्छा होगा। बुरा सोचेंगे, तो बुरा होगा। हम वही बनेंगे, जो हम दिन भर सोचते हैं। मन के दो स्तर हैं—चेतन मन (तार्किक स्तर) और अवचेतन मन (अतार्किक स्तर)। चेतन मन को यथार्थवादी मन कहा जाता है, क्योंकि इसका सम्बन्ध बाहरी वस्तुओं से होता है। इसके अवलोकन के साधन पाँच इन्द्रियाँ हैं। यह अवलोकन, अनुभव और शिक्षा से सीखता है; जबकि अवचेतन मन कल्पनावादी मन कहा जाता है। अवचेतन मन चेतन मन की तरह तर्क नहीं कर सकता, तुलना या विरोध नहीं कर सकता और न ही खुद कुछ सोच सकता है। ये सभी काम चेतन मन के हैं। अवचेतन मन तो बस, चेतन मन द्वारा इस पर छोड़ी गई छापों पर प्रतिक्रिया करता है। इसे जो दिया जाता है, उसे ले लेता है। हमारा चेतन मन (तार्किक स्तर) जिस बात पर यकीन करता है, अचेतन मन उसे स्वीकार लेता है और उसके अनुरूप कार्य करता है। हम चेतन मन से जो विचार करते हैं, उनमें से आदतन विचार अवचेतन मन में उतर जाते हैं, जहाँ अवचेतन मन विचारों की प्रकृति के अनुरूप परिस्थितियाँ बनाता है। इसलिए नकारात्मक वाक्यों का प्रयोग कभी न करें, जैसे—मैं यह काम नहीं कर सकता। अवचेतन मन उसी बात को सच मान लेता है और उसे क्रियान्वित करने लगता है।

अवचेतन मन में अद्भुत व चमत्कारी शक्तियाँ हैं। यदि हम खुले दिमाग के और ग्रहणशील हैं, तो अवचेतन मन में मौजूद असीमित ज्ञान हमें वह हर चीज बता सकता है, जिसकी हमें जरूरत है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि जब अवचेतन मन किसी विचार को स्वीकार कर लेता है, तो वह इस पर काम करने लगता है। अवचेतन मन का नियम अच्छे तथा बुरे, दोनों तरह के

विचारों पर समान रूप से कार्य करता है। यदि इस नियम का नकारात्मक प्रयोग किया जाए, तो यह असफलता, कुंठा और दुःख उत्पन्न करता है। दूसरी तरफ इसके सकारात्मक प्रयोग से सफलता व समृद्धि मिलती है।

केवल चेतन मन के पास चुनने की शक्ति है। हमारा चेतन मन द्वारपाल है। इसका प्रमुख काम झूठी छापों से हमारे अवचेतन मन की रक्षा करना है। चुनाव करने की क्षमता चेतन मन की सबसे महत्वपूर्ण शक्ति है, इसलिए हमें अपने प्रत्येक विचार पर ध्यान देना आवश्यक है; क्योंकि हमें अपने हर विचार का हिसाब देना होगा। कभी मजाक में भी यह न कहें—'मैं असफल हो जाऊँगा' या 'मैं यह नहीं कर सकता'; क्योंकि हमारा अवचेतन मन कोई मजाक नहीं समझ सकता, यह इन चीजों को हकीकत में बदल देगा। हमारा चेतन मन जिसे भी सच मानता है, अवचेतन मन उसे स्वीकार कर लेगा और उसे हकीकत बना देगा।

आत्म सुझाव का मतलब है खुद को किसी निश्चित विशिष्ट बात का सुझाव देना। हर साधन की तरह इसके



**हमारे साथ जो भी हुआ है, इसलिए हुआ है; क्योंकि हमारे विश्वास के माध्यम से हमने अपने अवचेतन मन पर उसकी छाप छोड़ी। यदि हमने गलत संप्रेषण किया है या अपने अवचेतन मन तक विकृत अवधारणाएँ पहुँचाई हैं, तो उन्हें जल्द से जल्द सुधारना सबसे महत्वपूर्ण है।**

भी गलत प्रयोग से नुकसान हो सकता है, लेकिन सही तरीके से इस्तेमाल करने पर यह बहुत उपयोगी बन सकता है। हमारे साथ जो भी हुआ है, इसलिए हुआ है; क्योंकि हमारे विश्वास के माध्यम से हमने अपने अवचेतन मन पर उसकी छाप छोड़ी। यदि हमने गलत संप्रेषण किया है या अपने अवचेतन मन तक विकृत अवधारणाएँ पहुँचाई हैं, तो उन्हें जल्द से जल्द सुधारना सबसे महत्वपूर्ण है। बार-बार दोहराने पर हमारा अवचेतन मन इन्हें स्वीकार कर लेता है। नकारात्मक आत्मसुझाव को दूर करने के लिए यह आवश्यक है कि हम सकारात्मक आत्मसुझाव का प्रयोग करें।

बाहरी सुझाव का मतलब है किसी दूसरे व्यक्ति के सुझाव। सुझाव का प्रयोग स्वयं को अनुशासित और नियंत्रित करने के साधन के रूप में किया जा सकता है। इसका उपयोग दूसरों पर नियंत्रण करने के लिए भी किया जा सकता है। इस तरह के बाहरी सुझावों को स्वीकार करके हम उन्हें साकार करने में सहयोग देते हैं। इससे बचने के लिए हमारा पहला कदम उन बाहरी सुझावों के प्रति जागरूक बनना है, जो हम पर काम कर रहे हैं। इसके लिए नियमित रूप से दूसरों के शोपे गण नकारात्मक सुझावों की जाँच करते रहना जरूरी है।

सच तो यह है कि दूसरों के सुझावों और बातों में हमें चोट पहुँचाने की थोड़ी भी शक्ति नहीं है। एकमात्र शक्ति

हमारे अपने विचारों में है। हम अपने विचारों द्वारा उन्हें शक्ति देते हैं। हमें अपनी मानसिक सहमति देनी होती है और उन विचारों को स्वीकार करना होता है। तब वह विचार हमारा बन जाता है और तब हमारा अवचेतन उसे साकार करने के लिए काम करता है। हम दूसरों के नकारात्मक विचारों या सुझावों को अपेक्षाकृत कर सकते हैं। हमारे चेतन मन के पास यह चुनाव करने की शक्ति है कि हम कैसी प्रक्रिया करेंगे। कोई भी सुझाव चेतन मन की इच्छा के बिना अवचेतन मन पर छाप नहीं छोड़ सकता। केवल चेतन मन में ही किसी सुझाव को अस्वीकार करने की शक्ति होती है। वास्तव में सुझाव में स्वयं की कोई शक्ति नहीं होती है। इसकी शक्ति तो इस बात से उत्पन्न होती है कि हम इसे मानसिक रूप से स्वीकार कर लेते हैं। सिर्फ तभी अवचेतन शक्तियाँ सुझाव की प्रकृति के अनुरूप काम करती हैं। आत्मसुझाव व बाहरी सुझाव का अवचेतन मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। प्रकृति की कोई भी शक्ति बुरी नहीं होती है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम प्रकृति की शक्तियों का कैसे प्रयोग करते हैं।

हम मानसिक रूप से जिसे भी सच मानेंगे और जिसका दावा करेंगे, हमारा अवचेतन मन उसे स्वीकार कर लेगा और उसे साकार कर देगा। अवचेतन मन कोई चयन या तुलना नहीं करता है, जो तार्किक प्रक्रिया के लिए जरूरी है। अवचेतन मन किसी भी सुझाव को स्वीकार कर लेगा, भले ही वह सरासर झूठा हो और सुझाव मानने के बाद यह उसकी प्रकृति के अनुसार प्रतिक्रिया करेगा। उदाहरण के लिए यदि कोई सम्मोहन विशेषज्ञ किसी व्यक्ति को सुझाव देता है तो वह व्यक्ति पूरी सटीकता से उस भूमिका को निभाने लगेगा। वह व्यक्ति खुद को वही मान लेगा, जिसका सुझाव सम्मोहन विशेषज्ञ ने दिया है। ठीक यही काम हम प्रतिदिन अपने साथ करते हैं। बार-बार दोहराए जाने वाले नकारात्मक वाक्यों के प्रति हमारा अवचेतन मन सम्मोहित हो जाता है और उसी के अनुरूप अपनी प्रतिक्रिया करने लगता है।

अवचेतन मन कभी नहीं सोता है और न ही कभी आराम करता है। यह हमेशा काम करता रहता है। चाहे हम जागे हों या सोए हों, हमारे अवचेतन मन की शक्ति हमारे शरीर के सभी महत्वपूर्ण कार्यों को नियंत्रित करती है और सभी महत्वपूर्ण कार्यों को नियंत्रित करती है और सभी समस्याओं के उत्तर देती है। इसमें चेतन मन की किसी तरह की दखल की जरूरत नहीं होती है। जब हम सो जाते हैं, तब भी हमारा हृदय धड़कता रहता है। हमारे सीने और फेफड़ों की मांसपेशियाँ फेफड़ों में हवा भरती और निकालती रहती हैं। हमारा अवचेतन मन हमारी पाचन प्रक्रियाओं और ग्रंथियों के स्राव के अलावा हमारे शरीर के अन्य सभी अद्भुत जटिल कार्यों को नियंत्रित करता है। यह सब लगातार होता रहता है, चाहे हम जाग रहे हों या सोए हुए हों। हमारे अवचेतन मन की चमत्कारी शक्ति का पता चल सकता है, बशर्ते हम सोने से पहले इससे यह कह दें कि हम किसी विशिष्ट चीज को हासिल करना चाहते हैं। हमें यह जानकर आश्चर्य होगा कि इसके बाद हमारे भीतर ऐसी शक्तियाँ सक्रिय हो जाएँगी, जो हमें मनचाहे -शेष पेज 8 पर..