



एक विद्यार्थी किसी कॉम्प्यूटेशन की लिखित परीक्षा पूरी कर साक्षात्कार के लिए जब जाता है तो वहाँ साक्षात्कार

-कर्ता द्वारा पूछे गए प्रश्नों का सही जवाब देने में हिचकिकाता है, घबरा जाता है, उसे पसीने आने लग जाते हैं। तभी बाहर से एक आइट सी आती है, उसकी आँख खुलती है और देखता है कि उसकी माँ खड़ी है, जो पानी का गिलास हाथ में लिए उसके ऊपर पानी के छींटे मार रही होती है और कहती है कि उठ जा मेरे लाल, थोड़ा अपने आप को निखार तो लो, कहीं जाओ तो सभी कहें कि तू मेरा बेटा है और मेरा सिर गर्व से ऊपर हो जाये। तो बेटा झल्ला के कहता है, आप रोज रोज यही बात कहती हो तो आप इसके लिए मुझे कुछ बताते क्यों नहीं? तो माँ बड़े प्यार से कहती है, चलो! तुम्हें आज मैं व्यक्तित्व विकास की क्रमशः पाँच मुख्य बातें बताती हूँ,

उसपर तुम्हें ध्यान देना है। पहला, सबसे पहले आपको अपने विचारों पर ध्यान देना होगा, क्योंकि किसी भी विचार की उपज हमारे देखने से होती है, जैसे हम कुछ देखते हैं तो उसके ऊपर सोचने लग जाते हैं और

व्यक्तित्व विकास के पाँच कदम...

जितना हम सोचते जाते हैं वो एक चित्र के रूप में हमारे अंदर फिट होता जाता है। इस बात में हमें जागरूकता चाहिए कि किस विचार को मैं लूँ और किस विचार को छोड़ूँ, कौन सा विचार मेरे लिए अच्छा है और कौन सा विचार बुरा है। इसका चुनाव तुम ऐसे कर सकते हो, जिन विचारों से तुम्हें सुख मिलता है और दूसरों को भी सुख मिलता है, वो विचार अच्छे और सर्वश्रेष्ठ माने जाते हैं। इससे तुम्हारे दिन की शुरुआत अच्छी हो जाएगी और आप सबसे पहले सोचना उठते ही कि मैं यहाँ क्यों आया हूँ? जब तक यह प्रश्न रहेगा, आपके विचार श्रेष्ठ होते जाएंगे।

दूसरा, जैसे ही तुम ऐसा सोचना शुरू करोगे, तुम्हारी भावनाएँ एक-दूसरे के प्रति बदल जाएंगी। भावना बदलने का अर्थ है कि आप सभी को उसी रूप में स्वीकार करने लग जाएंगे जैसा वह है। उसके किसी भी रूप को देखकर

आप नाराज नहीं होंगे चाहे वह अच्छा है या बुरा है।

तीसरा, भावना प्रधान होने के पश्चात् आपकी मनोवृत्ति या मनोभाव या नज़रिया या दृष्टिकोण में परिवर्तन आना शुरू हो जाएगा। सबसे पहले तो स्वयं के प्रति नज़रिया बदलेगा और वह क्या होगा कि मैं तो बहुत अच्छा हूँ, मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ, मेरी बुद्धि बहुत अच्छी है, मैं किसी से भी अपनी तुलना नहीं करता हूँ, मैं अच्छे से अच्छा बनता जा रहा हूँ।

चौथा, उपरोक्त तीनों कदम तो आपके खुद के अंदर पनपते हैं या जन्म लेते हैं, इसे हम कच्चा माल भी कह सकते हैं

क्योंकि आपने इसकी शुरुआत अपने अंदर की है। अब जैसे ही आप इसको कर्म अथवा व्यवहार में लाएंगे उस वक्त पता चलेगा कि मैंने अपने साथ न्याय किया? क्योंकि जैसे ही कोई आपके साथ आपके नेचर के विपरीत व्यवहार करेगा तो आप उसे यदि प्रत्युत्तर में कुछ कहते हैं तो कहीं न कहीं कर्म ठीक नहीं है, क्यों? क्योंकि आपने नज़रिया तो बदला था कि सभी ठीक हैं, मैं ठीक हूँ तो सभी ठीक हैं। अब यहाँ पर अंतर क्यों आया? क्योंकि उसने अपने विचारों पर ध्यान नहीं दिया है।

पाँचवा, कर्म या व्यवहार करते-करते यह आपको आदत बन जाएगी और इस आदत को आप अगर बार-बार रिपीट करते हैं तो यह आपका व्यक्तित्व बन जाएगा। व्यक्तित्व का सीधा सा अर्थ है, व्यक्ति के अंदर स्थित तत्व या सार। उदाहरण के लिए यदि किसी हीरो या हिरोइन की आँखें बहुत सुंदर हों लेकिन उसके अंदर दया न हो, दया का भाव न हो तो लोग कहेंगे ना कि बाहरी आवरण तो बहुत अच्छा है, अंदर का

व्यक्तित्व बिल्कुल निकृष्ट है। अब मैं इसका तुम्हें अपने घर का एक उदाहरण देती हूँ कि जब मैं तुमसे कहती हूँ कि तुम्हारे पापा कैसे दिखते हैं तो मैं पापा के बाहरी आवरण या उनके शारीरिक बनावट की बात करती हूँ जैसे वो काले हैं, मोटे हैं, लंबे हैं, गोरे हैं आदि आदि, लेकिन जैसे ही मैं कहती हूँ कि वो कैसे हैं तो मैं उनके नेचर की अर्थात् आंतरिक विशेषताओं की बात करती हूँ और आज भी लोग व्यक्ति को उन्हीं विशेषताओं से जानते और पहचानते हैं। कहते रहते हैं कि देखने में तो बहुत सुंदर है लेकिन जब बोल देता है तो पोल खुल जाती है। अब उपरोक्त बातों का सरोकार यह है कि व्यक्ति का व्यक्तित्व उसके मूल गुणों के साथ जुड़ा हुआ है और जब वह उनपर ध्यान देना शुरू करता है तब वह किसी भी क्षेत्र में अपना विकास कर सकता है। वो कभी असफल नहीं हो सकता। समझा मेरे लाल।

-ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

Peace of Mind
for peaceful life

An Entertainment Channel

TATA Sky 192

VIDEOCON 497

airtel digital TV 686

RELIANCE 171

CABLE Network

Frequency - 4054
Symbol - 13230
Band - Polarization - Horizontal
Satellite - INSAT-4A

+91 9414151111
+91 8104777111

www.pmtv.in

सूचना
ग्लोबल अस्पताल में महिला नर्सों (जी.एन.एम) एवं नर्सिंग एज्युकटर की आवश्यकता है। सम्पर्क - बी. के. रूपा - 9414345997

राजयोग मेडिटेशन

संस्कृत-तीर्थ यात्री

क्या सुनिये

आपके पितृजी के साथ झगड़ा और मारपीट करते हैं। इससे घर का माहौल खराब हो जाता है, अशांति हो जाती है, क्या करें?

उत्तर: आपके पितृजी की रूचि ईश्वरीय ज्ञान में नहीं है और आप सभी पूरी वफादारी से ज्ञान को फालो करना चाहते हैं तो थोड़ा बहुत तो संघर्ष होगा ही। इसे स्वीकार करके अपने चित्त को शांत करो। यदि आपको ये नशा है कि भगवान हमारे साथ है तो आपको इन सब बातों से पूरी तरह निर्भय हो जाना चाहिए। ये बातें तो परीक्षा के रूप में हरेक के सामने

प्रश्न : मैं कक्षा सी.ए. फाइनल ईयर में हूँ। जैसे-जैसे परीक्षा नज़दीक आ रही है, मेरा भय बढ़ता जा रहा है। टेंशन है कि क्या होगा? जो मैं याद करना चाहती हूँ वो याद नहीं होता, मैं क्या करूँ?

उत्तर: विद्यार्थीकाल जीवन का सर्वश्रेष्ठ काल है परंतु विद्यार्थियों पर बाहर की नेगेटिविटी का और गंदे वातावरण का बहुत गंदा प्रभाव होता जा रहा है। इसलिये अनेक विद्यार्थी पढ़ाई में बहुत कठिनाई महसूस कर रहे हैं।

आपको पहले तो अपने मन का भय निकालना है क्योंकि आप टेंशन में रहेंगे तो आपको बौद्धिक क्षमता क्षीण होती जाएगी। जब मनुष्य का चित्त निर्भय और शांत रहता है, जब उसका आत्मविश्वास बहुत बढ़ा-चढ़ा रहता है तभी उसकी बुद्धि सबकुछ सहज ग्रहण करती है।

सबसे जब भी आप उठो, उठते ही सात बार याद करना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और अपने मन को एक विजन दे देना कि मेरे इतने मार्क्स आयेगी ही। इसके बाद आधा घण्टा योगाभ्यास करना और जब पढ़ाई शुरू करो तो ये अभ्यास करना।

मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ। मेरी स्मरण शक्ति तोत्र है। मैं मन-बुद्धि की मालिक हूँ। अपने मन-बुद्धि से बात करना। उन्हें कहना कि हे मेरे मन शांत हो जाओ। हे मेरी बुद्धि अब स्थिर हो जाओ। आज मैं जो पढ़ूँ, उसे तुम साथ-साथ ग्रहण कर लेना। ये अभ्यास दिन में तीन बार अवश्य करना। टी.वी., मोबाइल, इंटरनेट इन सबको परीक्षा पूरी होने तक छुट्टी दे दो। ऐसा करने से आप अवश्य सफल होंगे। प्रश्न: हम ज्ञान में तीन साल से चल रहे हैं परंतु हमारे पितृजी पवित्रता शुद्ध भोजन की धारणा के कारण माताजी के साथ झगड़ा और मारपीट करते हैं। इससे घर का माहौल खराब हो जाता है, अशांति हो जाती है, क्या करें?

उत्तर: आपके पितृजी की रूचि ईश्वरीय ज्ञान में नहीं है और आप सभी पूरी वफादारी से ज्ञान को फालो करना चाहते हैं तो थोड़ा बहुत तो संघर्ष होगा ही। इसे स्वीकार करके अपने चित्त को शांत करो। यदि आपको ये नशा है कि भगवान हमारे साथ है तो आपको इन सब बातों से पूरी तरह निर्भय हो जाना चाहिए। ये बातें तो परीक्षा के रूप में हरेक के सामने

आती ही हैं परंतु याद रखना है कि इन परीक्षाओं में हमें अधिकतम अंक लेना है।

आप घर में भोजन बनाते हुए भोजन को बहुत श्रेष्ठ वायब्रेशंस दें। बार-बार यह अभ्यास करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और जब भोजन खिलायें तो यह संकल्प करें कि इस पवित्र भोजन को खाने से इस आत्मा का चित्त शांत हो जाए।

साथ ही आपको अपने घर में 3 बार 15-15 मिनट बैठकर योग के वायब्रेशंस फैलाने हैं। पहली बार घर में शांति के, दूसरी बार पवित्रता के और तीसरी बार शक्तियों की किरणें फैलानी है। इस अलौकिक माहौल में उनका चित्त शांत हो जाएगा।

प्रश्न: मैं एक बैंक में मैनेजर हूँ। मैं अपने क्रोध से बहुत परेशान हूँ। ऑफिस में

कर्मचारियों पर और घर में बच्चों पर क्रोध करता रहता हूँ। सारा दिन मेरा मन चिड़चिड़ा और तनाव में रहता है। मैं अपने क्रोध को जीतना चाहता हूँ। मैं क्या करूँ?

उत्तर: निःसंदेह क्रोध मनुष्य का बहुत भारी शत्रु है। सभी मनुष्य क्रोधी से किनारा करने लगते हैं। क्रोधी व्यक्ति से कोई भी व्यक्ति प्यार नहीं करता। क्रोध के कारण संबंधों में विष चुल जाता है। जब मनुष्य क्रोधित होता है तो उसे अपने बोल पर भी कंट्रोल नहीं रह जाता। इसलिये बाद में उसे बहुत पश्चाताप होता है।

कभी-कभी मनुष्य का क्षण भर का क्रोध उसके जीवन के लिये बड़ा खतरनाक सिद्ध होता है। क्रोध पर विजय प्राप्त करना बहुत ज़रूरी है क्योंकि क्रोध से परिवार में बहुत अशांति की ज्वाला दहकती है। क्रोध तो मनुष्य को जीवन का सुख ही नहीं लेने देता।

सबसे उठकर बहुत शांति में बैठकर 7 बार अभ्यास करें कि मैं आत्मा हूँ... शांत स्वरूप हूँ... इस शांति को बहुत गहराई से स्वीकार करें और अपने को संकल्प दें शांति मेरा स्वभाव है, क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है। साथ-साथ अपने घर में 3 बार आधा-आधा घण्टा बैठकर राजयोग का अभ्यास करें।

आप सबको आत्मा देखकर सबसे प्यार से बात करने का संकल्प करें। कामनाएँ मनुष्य के क्रोध को जन्म देती हैं। इसलिये अपनी कामनाओं को कम करते चले। यदि कोई झूठ बोलता है या ठीक से काम नहीं करता या आपकी आज्ञा नहीं मानता तो आपको उसे प्यार से समझाना है। आपके व्यवहार को देखकर सभी लोग बाबा की ओर आकर्षित होंगे। सबका प्यार मिलेगा और राजयोग के प्रभाव से आत्मा सहज क्रोध मुक्त हो जाएगी।

प्रश्न: निर्विघ्न स्थिति क्या है और इस स्थिति के लिए हम क्या-क्या बातें ध्यान में रखें? हम जितना निर्विघ्न बनने का लक्ष्य रखते हैं, उतने ही विघ्न आते हैं, ऐसा क्यों होता है?

उत्तर: कलयुगी संसार में ऐसा कोई मनुष्य नहीं जिसके विघ्नों का सामना ना करना पड़ता हो। विघ्न मनुष्य को कुछ सिखाने आते हैं, उसे कुछ देने आते हैं। किसी के लिए विघ्न वरदान बन जाते हैं और किसी के लिए अभिशाप। मुख्य बात है कि हम विघ्नों को विघ्न समझते हैं या नहीं! किसी-किसी का मन इतना निर्बल होता है कि उसे हर बात विघ्न लगती है। ऐसे नाजुक मन वाले लोग विघ्नों में अति परेशान हो जाते हैं। अनेक विघ्नों का कारण मनुष्य के पूर्व जन्मों का खाता है। हमने कुछ ऐसे कार्य कर लिए हैं जिनका परिणाम जब सामने आता है तो मनुष्य उसको सह नहीं पाता। आप आने वाली हर बात को सहज स्वीकार करो तो मन हल्का रहेगा और जब मन हल्का रहता है तो विघ्न भी हल्के हो जाते हैं।

निर्विघ्न स्थिति का अर्थ है हमारा मन प्रसन्न हो, संतुष्ट हो, किसी तरह का कोई डिस्टर्बेंस मन को अशांत ना करे। हम अमृतबेला और मुरली का पूरा सुख लेते हों। हमारे पुरुषार्थ में कोई भी बात बाधक ना हो। ऐसी स्थिति बनाने के लिए हमें स्वमान का अच्छा अभ्यास करना चाहिए। प्रतिदिन सबसे आँख खुलते ही 7 बार याद करना चाहिए कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और निर्विघ्न हूँ। साथ-साथ प्रतिदिन एक घण्टा विशेष योग दो स्वमान के साथ कर लेना चाहिए कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और विघ्न विनाशक हूँ। ऐसा करने से कई छोटे-मोटे विघ्न स्वतः नष्ट होते रहेंगे। जितना स्वयं को व्यर्थ से मुक्त रखेंगे, उतना ही जीवन विघ्न से मुक्त रहेगा।