om-13 final_Page 1 and 2 07-10-2014 20:59 Page 5

बिलीफ या मान्यता या विश्वास

दूसरे अंक में आपने पढ़ा कि जब आपका विश्वास किसी भी चीज़ में कमज़ोर है तथा उसके लिए आपने बहुत प्रयास भी किया दुनिया की नज़र में, लेकिन आप अभी भी अपने आप को कोसते हैं कि मुझे अगर जीवन में कुछ करना है तो मुझे अपना ध्यान बाहर या आउटकम या नाम व शोहरत से हटाकर सिर्फ अपने लक्ष्य पर केन्द्रित करना चाहिए। इस अंतिम अंक में मैं आपको आज बताना चाहूँगा कि आपका विश्वास या बिलीफ या मान्यता कैसे शक्तिशाली बनेगी।

जैसे ही आपने एडमिशन लिया अपनी एक्टिंग को सुधारने के लिए और आपको पता चला कि मैं कितने पानी में हूँ तो अब आपको अपना सारा ध्यान इस बात पर लगाना है कि यदि मुझे एक्टिंग करना है तो अपना सब कुछ इसके लिए झोंक देना है। अब आपके माइंड को या मन को एक लक्ष्य मिल गया और माइंड फोकस हो गया। यहाँ एक बात स्पष्ट करना चाहूँगा कि लोग हमेशा कहते हैं कि गोल सेटिंग क्यों करना है? गोल सेटिंग से तो हम दिन भर या दिन रात सिर्फ प्राप्ति पर सोचते हैं, कर्म से हट जाते हैं। शायद लोगों को बात स्पष्ट समझ नहीं आती। हमारा भाव यह है कि आपको गोल सेटिंग आउटकम या रिज़ल्ट, सफलता पर नहीं करना है। उदाहरण के लिए जैसे मैं हीरो बन जाऊँगा तो मेरे साथ यह हो जाएगा। अगर आपने ये गोल सेटिंग कर दी कि मैं हीरो बन गया हूँ तो देखो कितनी परेशानी है। मन में तो आप हीरो हो गए या अपने आप में हीरो हो गए, असलियत में तो आप ज़ीरो हैं। यदि आपको कोई कहे कि इस प्ले के अंदर आपको मरने की एक्टिंग करनी है तो आप तुरंत प्ले छोड़ देंगे और कहेंगे कि, ऐ छोड़ो ना! मैं तो हीरो हूँ, मैं मरने का रोल क्यों करुँ? इसीलिए मैं कह रहा था कि आप एक्टिंग पर फोकस करो आउटकम को छोड़ो। जो मिलेगा देखा जाएगा। और जैसे ही आपने अपने मन में ठाना कि मुझे एक अद्भुत कलाकार बनना है तो आपने सारा ध्यान सिर्फ और सिर्फ अपने लक्ष्य पर लगा लिया। इसमें भी एक बात स्पष्ट होनी चाहिए कि आपको यह नहीं कहना है कि मुझे उससे अच्छा एक्टर बनना है। अगर आपने यह कहा तो आप यहाँ भी अटक गए, क्योंकि जैसे ही आपने गोल सेटिंग की कि मैं उस आदमी से अच्छा एक्टर बनूँगा तो हो सकता है कि आप उससे कम रह जाएँ या हो सकता है कि आप उससे हज़ार गुना अच्छे एक्टर बन जाएँ। आज सभी अपना आदर्श यही बनाते और कहते हैं कि मैं फलाना व्यक्ति जैसा बनकर दिखाऊँगा, लेकिन उन्हें यह पता नहीं कि सभी की अपनी-अपनी फील्ड में अपनी स्ट्रेन्थ होती है, जैसे कोई एक अच्छा लेखक हो सकता है, कोई एक अच्छा पत्रकार हो सकता है, कोई अच्छा हास्य कलाकार हो सकता है। इसीलिए मैं आपको कह रहा था कि आप भले किसी को अपना आदर्श बनाओ लेकिन लक्ष्य उनको मत बनाओ। उनके अनुभव ले लो तथा उस अनुभव को अपने क्षेत्र में प्रयोग में लाओ।

अब जैसे ही आपने एक अद्भुत कलाकार बनने की ठानी, (आपको मैं एक उदाहरण के साथ ले चलता हूँ कि आप एक हास्य कलाकार बनना चाहते है) तो आप इसके लिए एज्युकेशन लेने जाएँगे या फिर इसका ज्ञान आप किसी के अनुभवों से सीखेंगे। यहाँ एक बात और स्पष्ट करुँगा कि लोग नॉलेज को एज्युकेशन के साथ जोड़ते हैं जबकि एज्युकेशन, ज्ञान रूपी समुद्र में एक ड्रॉप या बूंद की तरह है। इसका अर्थ यह हुआ कि आप जैसे ही हास्य कलाकार वाली भूमिका को देखेंगे, माइंड उस पर फोकस होगा तो आपको हर जगह कॉमेडी नज़र आएगी, चाहे बस स्टैंड पर, चाहे चलने पर लोगों के या हँसने पर या बात करने पर। आप नॉलेज हर जगह से इकट्ठा कर सकते हैं, देखकर, सुनकर या फिर पढ़कर, बस माइंड फोकस होना चाहिए कॉमेडी पर। कई बार लोग अनुभव के साथ भी खिलवाड़ करते हैं, उसको गलत तरीके से सबके सामने रखते हैं। जैसे कोई कहता कि मुझे दस साल का अनुभव है एक्टिंग में, हो सकता है दो महीने वाला अनुभवी आपसे ज़्यादा आगे निकल जाए, आपसे बेहतर हो। क्योंकि मैटर यह नहीं करता कि कितनी देर से आप उस काम को कर रहे हैं, मैटर यह करता है कि आप उस काम को कितने फोकस के साथ कितनी एकाग्रता के साथ या कितनी अवेयरनेस के साथ कर रहे हैं। अब आपने बीस साल तक एक्टिंग की लेकिन एक्टिंग को कितने साल एक्सपीरियंस किया भाई! पेपर पर आपका अनुभव बीस साल का है लेकिन रियेलिटी में मैं अनुभवी ज़्यादा हूँ अर्थात् मेरा विश्वास या बिलीफ या मान्यता ये कहती है कि मैं नॉलेज और एक्सपीरियंस दोनों के मामले में आपसे ज़्यादा हूँ। कई बार ऐसा भी होता है कि आप यह सब कुछ करने के बाद (नॉलेज, एक्सपीरियंस या विश्वास या मान्यता) भी असफल हो जाते हैं तो आप क्या सोचेंगे? शायद यही कि मैंने ठीक से काम नहीं किया। अरे भाई नहीं, आपको यह समझना है कि सफलता और असफलता तो मेरे हाथ में है ही नहीं, मेरे हाथ में सिर्फ कर्म करना है। अब यह अनुभव, किसी कार्य पर कैसे फोकस किया जाए यह आपने सीख लिया तो आप जीवन में किसी भी क्षेत्र में जाएँ, आप कभी असफल नहीं हो सकते क्योंकि आपका बिलीफ अब शक्तिशाली हो गया।

जो लोग आज बहुत सक्सेसफुल हैं, उनका पूरा ध्यान काम पर ज़्यादा है, नाम और शोहरत पर कम है या यूँ कहें कि आउटकम पर कम है, वे सिर्फ और सिर्फ कर्म करते हैं, उसको प्यार करते हैं, उसे अनुभव करते हैं और अपने आप में संतुष्ट महसूस करते हैं। लेकिन जो असफल हैं वे इसीलिए असंतुष्ट हैं क्योंकि उन्होंने अपना ज्ञान तथा अनुभव किसी भी चीज़ के बारे में बढ़ाया नहीं, सिर्फ पढ़ाई कर ली किसी के कहने पर। जैसे माँ-बाप ने कहा कि इस काम को करो, इसमें नाम और पैसा ज़्यादा है और काम करने लगे। अब उस काम में न तो उनका मन लगता और ना ही उनको उससे कोई प्यार है। सिर्फ शर्तानुसार कर्म करते हैं, इसलिए बोरियत महसूस करते हैं और कोसते हैं कि मेरा तो जीवन ही नरक है और मेरा भाग्य ऐसा ही लिखा गया है। इससे उन्होंने अपना बिलीफ ऐसा बनाया जिससे आज वे असफल हैं।

इसके अंत में मैं आप सबको यह संदेश देना चाहूँगा कि विश्वास या बिलीफ या मान्यता यही है कि जब तक मन को स्पष्ट लक्ष्य नहीं मिले और लक्ष्य के अनुसार उस क्षेत्र में वो अनुभव प्राप्त नहीं करे तब तक वो लकवाग्रस्त है पैरालाइज़्ड है, अंधेरे में है। इसलिए आपको अगर अपना विश्वास बढ़ाना है तो आप अपने इच्छा, आकर्षण या बाहरी दिखावे को लेकर कि मैं डॉक्टर बन जाऊँ, मैं इंजीनियर बन जाऊँ या फिर हीरो बन जाऊँ आदि से पहले किस क्षेत्र में आपकी रुचि है तथा उस कार्य को करने में आपको कितना मज़ा आता है ये देखिए। जैसे ही आप यह करेंगे, आप अपने आप में एक नया विश्वास बढ़ाएंगे, अनुभव बढ़ाएंगे और फिर उसमें महारथ हासिल कर लेंगे। आपका इससे अपना बिलीफ स्ट्राँग बन जाएगा और लोग आपके पास चलकर आएँगे कि कृपया आप मेरे साथ काम कर सकते हैं? आप उस समय अपने ऊपर गर्व महसूस करेंगे और आपका विश्वास कई गुणा बढ़ जाएगा।

-ब्र.कु.अनुज,डिफेन्स कॉलोनी दिल्ली

PEACE OF MIND - TV CHANNEL

Cable network service
"C" Band with Mpeg4 receiver
Frequency:4054,
Polarisation:Horizontal, Degree: 83
Symbol:13230, Satellite:INSAT 4A,
Peace of Mind: (Vision Shiksha)
DTH Services
Videocon D2H: Channel no. 497,
Reliance Big TV: Channel no. 171
Smart Phone Service
Android | Blackberry | iPhone | iPad | Tablet | Visit: http://pmtv.in
Mobile Audio Service
Airtel - 55231 - Rs.2 per day
Vodafone - 552013 - Rs 1 per day
Reliance - 56300123 Rs 1 per day
अगर आप पीस ऑफ माइण्ड चैनल चालु करवाना चाहते हैं तो अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - 9414151111, 8104777111

सूचना–ओम शान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी भाषा की जानकारी रखने व पत्रकारिता के अनुभवी भाइयों की आवश्यकता है। ई.मेल, वेबसाइट तथा सॉफ्टवेयर की भी जानकारी हो। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा इस ईमेल पर भेजें-
Email- mediabkm@gmail.com
M-8107119445

मन की बातें
-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न - आजकल अकाले मृत्यु बहुत हो रही है। लोगों में स्वयं को खत्म करने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। लोग इसे दुःखों से छूटने का साधन मानने लगे हैं। जिस घर में कोई आत्महत्या करता है, उस घर का माहौल बहुत गमगीन रहता है। दुःखद बात है कि कई परिवारों में आत्महत्या एक प्रथा सी बन गयी है। परिवार में विशेष माँ को ये भूलना बहुत कठिन हो जाता है जब उसका जवान बेटा आत्महत्या कर लेता है, ऐसे में योग के बाद भी चित्त शांत नहीं होता, क्या करें?

उत्तर - जीवन में अति दुःखी, निराश, बेसहारा, तनावग्रस्त या बार-बार असफल होने पर युवक या अन्य कोई मृत्यु के कटघरे में खड़े होने को तैयार हो जाते हैं। अति दुःखी होकर वो सोचते हैं कि यही दुःखों से छूटने का उपाय है, परंतु सभी को ध्यान रहे कि जीवघात करने के बाद मनुष्यात्मा की अति-अति दुर्गति हो जाती है। उसके दुःखों में 100 गुणा वृद्धि हो जाती है। ऐसी आत्मा को पुनर्जन्म भी नहीं मिलता और वो सदा भूखी, प्यासी, दुःखी, अशांत अंधकार में भटकती रहती है। यह अति भयावह स्थिति होती है और इससे निकलना अब उनके हाथ में नहीं होता। इसलिये जिनको भी ये दूषित विचार आते हैं, वे इन विचारों का त्याग करें। उन्हें याद करना चाहिए कि जीवन भगवान की सुंदर सौगात है, इसे नष्ट करना माना उसका अपमान करना है। जीवन में उतार-चढ़ाव, सुख-दुःख, हार-जीत ये सब तो होंगे। हिम्मत व ईश्वरीय सहयोग से इन्हें पार करना है। अपने जीवन को नष्ट करना माना अपने सम्पूर्ण भविष्य को नष्ट कर देना होगा इसलिये राजयोग के द्वारा स्वयं में बल भरें। ईश्वरीय सेवा में स्वयं को व्यस्त करें और किसी को अपने मन की बात कहकर उनकी मदद लें। जिन घरों में ऐसा होता है, वहाँ से तो खुशी व चैन लंबे काल के लिए जैसे विदाई ले लेती है। उस घर में पुनः खुशी व शांति के वायब्रेशन्स पैदा करने चाहिए। जो आत्माएँ गयी हैं, उन्हें कुछ दिन तक रोज़ एक घण्टा योगदान करना चाहिए और भोग भी लगवा देना चाहिए। जब किसी माँ का जवान बच्चा आत्महत्या कर लेता है तो माँ-बाप का दिल तो टूट ही जाता है। उन्हें उसकी याद बार-बार सताती है और जीवन के सुखों से दूर ले जाती है। ऐसे में प्रथम तो इस अनहोनी घटना को स्वीकार करके आगे की ओर देखना चाहिए। यद्यपि स्वीकार करना अति दुष्कर कार्य होता है, परंतु चूँकि अब इस दुर्घटना को टाला नहीं जा सकता इसलिये इसे स्वीकार करके आगे बढ़ना ही चाहिए और सवेरे उठते ही 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। रात में सोने से पूर्व लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। प्रतिदिन मुरली क्लास में अवश्य जाएँ और कुछ समय यज्ञ सेवा में व्यतीत करें। इससे मन शांत होगा और उनको भी योगदान दे सकेंगे।

प्रश्न – मुझे जुआ खेलने की आदत पड़ी हुई है, मैं इसमें बहुत पैसा गँवा देता हूं। मुझमें और कोई बुरी आदत नहीं है, मुझे इस आदत से छूटने की विधि बताएँ? मैं प्रतिदिन मुरली क्लास में भी नहीं जा पाता हूँ, यद्यपि मैं जाना चाहता हूँ। मेरे अंदर यह दृढ़ इच्छा है कि मैं एक अच्छा योगी बनूँ, मैं क्या करुँ?

उत्तर - ईश्वरीय ज्ञान ले लेने के बाद आपको यह मालूम हो गया होगा कि आप तो देवकुल की महान आत्मा हो। ये बात हमें स्वयं भगवान ने बताई है। सवेरे उठते ही 7 बार याद किया करो मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, देव कुल की महान आत्मा हूँ, मैं भगवान का बच्चा हूँ, जुआ खेलना मुझे शोभा नहीं देता...ऐसा 3 मास तक करना है। इससे आपके पवित्र संस्कार इमर्ज होने लगेंगे और इस गंदे काम से वैराग्य हो जाएगा। ये पुरुषोत्तम संगमयुग ईश्वरीय प्राप्तियां करने का युग है। ताश के पत्तों में इस अनमोल समय को नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है। ये तो उन लोगों के जीवन का खेल है जिनके जीवन का कोई लक्ष्य नहीं होता। कई लोग इसमें अपनी बहुत सारी धन-सम्पत्ति भी उड़ा देते हैं। आपको तो अपना धन ईश्वरीय कार्यों में, अपना भाग्य बनाने में लगाना है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com