



आपका सेवा-निवृत्ति के समय जब लोगों द्वारा आभार प्रदर्शित है, तब सब कुछ

दूटता हुआ नजर आता है। अब क्या करूंगा, बैठ तो सकूंगा नहीं। रिटायर शब्द की संज्ञा जुड़ने के बाद लोग आपको और बेगाना समझने लग जाते हैं। सिर्फ टायर बनकर आप लोगों के बोझ ढोते नजर आते और कहते फिरते, नौकरी ही अच्छी थी, कम से कम समय तो कट जाता था। पर सच तो यही है वक्त किसी के लिए कभी ठहरता नहीं, और यदि नई पीढ़ी के साथ आप नहीं चले तो आपको अकेलापन घेर लेगा, हम उम्र के साथ नहीं जुड़े तो दुःख-सुख किससे बाँटेंगे..... अब थोड़ा सा समय और बचा है तो क्यों न इसका जवाब तलाशा

## आने वाले सुबह की तैयारी

जाये।

**स्वयं की स्वयं से मुलाकात:-** आप जब भी दफ्तर में जाते तो सबसे पहले अपने बाँस के केबिन में जाते तथा उसे गुडमॉर्निंग करते और वैसे ही बारी-बारी से आप सभी से मिलते जाते और सबसे गुडमॉर्निंग करते थे। यदि आपको जैसा आप चाहते हैं वैसे गुडमॉर्निंग का प्रत्युत्तर नहीं मिलता तो आप सोचने पर मजबूर भी हो जाते कि शायद कुछ आज गड़बड़ है क्या? और आप बीरियरी भी महसूस करने लग जाते हैं। ऐसे ही आपके पास एक शरीर रूपी दफ्तर है, जिसमें मस्तिष्क रूपी प्रमुख केबिन में मुख्य बाँस बैठता है, जिसके साथ उसी केबिन में प्रमुखतः तीन कर्मचारी उसके सहयोगी होते हैं जो समय प्रति समय उसे सहयोग करते हैं। यदि आपके दफ्तर में बाँस कोई निर्णय ले और कर्मचारी उस पर अपनी

**(आपने हमेशा यही सोचा था कि मैं कुछ कर दिखाऊँगा जब भी मैं किसी क्षेत्र में हाथ डालूँगा। इसी जज्बे को लेकर आप आगे भी बढ़े, परन्तु करें क्या? आपकी अपनी भी कुछ सीमाएँ हैं, वस कमिटमेंट रह गया। ज़िन्दगी कब इतनी तेज़ी से आगे निकल गई आप सोच भी नहीं पाये। ज़िन्दगी से सम्पूर्ण रूप से रिटायर होने से पहले कुछ नहीं बहुत कुछ कर सकते हैं आप। आप अपनी पिछली बातों पर मरहम लगा सकते हैं। उसे फिर से एक नया मोड़ दे सकते हैं, उसे सजा सकते हैं, निखार सकते हैं। दुनियावी ज़िन्दगी की सेवा के अवकाश के बाद हमारा सम्पूर्ण आकाश सेवा के लिए हाज़िर है।)**

सहमति ना दें तो उसे कैसा लगता है? वैसे ही इस शरीर रूपी दफ्तर का मेन

बाँस जिसे हम आत्मा या 'स्व' का नाम देते हैं वो जब भी निर्णय लेता उसके कर्मचारी उल्टा करते, कारण कि आज वो पूरी तरह से उन पर निर्भर है और उस निर्भरता का परिणाम ये है कि जो कुछ भी मन में विचार आते हैं वो हमारे इस खूबसूरत शरीर के ऊपर प्रकट हो जाते हैं क्योंकि जब बाँस ही बोर हो रहा हो तो उसके कर्मचारी क्यों नहीं बोर होंगे। इसीलिए आप जब ऑफिस आते तो लोगों का चेहरा अर्थात् बाहरी आवरण देखकर उनकी स्थिति का अंदाज़ा लगाते कि शायद इनकी तबियत ठीक नहीं है या घर की परिस्थिति कुछ ऐसी है। आज दिन तक भी आप इस बात को नहीं समझ पाए कि समस्या बाहर नहीं अंदर है। इस खूबसूरत शरीर की बनावट इतनी सुंदर है और इस कुदरत के करिश्मे को जो ऊर्जा संचालित करती उसे ही हम 'स्वयं' कहते या 'स्व' की संज्ञा देते हैं। इसी 'स्व' की ऊर्जा से शरीर का कारोबार आंतरिक रूप से चलता है।

इसके बिना बाह्य कारोबार ठप हो जायेगा। तो सबसे पहले तो आपको अब समय को देखते हुए अपने आप के साथ कुछ बातचीत करनी है। अब आप क्या करेंगे कि सबसे पहले अपने तीनों कर्मचारी मन, बुद्धि और संस्कार को एक श्रृंखला के साथ जोड़ेंगे तो आपका मन जो सोचेगा, बुद्धि उसी पर निर्णय लेगी तथा वैसे ही संस्कार बन जाएगा और आप एक अच्छे अपने स्वयं के बाँस बन जाएंगे। ऐसा करते ही आप अपने आप से जुड़ जाएंगे जो आपको हमेशा ऊर्जावान बनाए रखेगा, तो यह तो हो गई पहली बात।

**सबसे अच्छा सम्बन्धी:-** पहली बात जान लेने के बाद अब आप सबसे पहले सम्बन्धों को ठीक करने की तरफ कदम बढ़ाएँगे क्योंकि जब सम्बन्ध ठीक होते तो हमारे पास यदि कुछ ना भी हो तो भी हम खुश रह सकते हैं क्योंकि संबंधी खुश हैं। परन्तु प्रश्न ये उठता है कि सबसे अच्छा सम्बन्धी होगा कौन? मैंने आज तक - **श्रेष्ठ पेज 11 पर...**

खुशियाँ आपके साथ...

**Peace of Mind**  
The Entertainment of Channel  
**TATA Sky 192**  
**Videocon 497**  
**Airtel 686**  
**Reliance 171**  
**CABLE Network**  
Frequency: 4054  
Symbol: 13230  
Polarization: Horizontal  
Satellite: INSAT-4A  
+91 9414151111  
+91 8104777111  
www.pmtv.in

7 कदम राजयोग की ओर...

**राजयोग मेडिटेशन**  
सबसे तेज़ राहें

**प्रश्न:-** बाबा बार-बार कह रहे हैं कि निर्विघ्न जीवन बनाओ परंतु हमारे जीवन में तो कोई ना कोई विघ्न डालता ही रहता है। जितना हम निर्विघ्न बनना चाहते हैं, उतने ही विघ्न आ रहे हैं। हम जानना चाहते हैं कि निर्विघ्न स्थिति क्या है और इस स्थिति के लिए हम क्या-क्या बातें ध्यान में रखें?

**उत्तर:-** कलयुगी संसार में ऐसा कोई मनुष्य नहीं जिसे विघ्नों का सामना न 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 डिस्टर्बेन्स मन को अशांत ना करे। हम अमृतवेला 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 सबेरे 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।

**प्रश्न:-** बाबा कहते हैं कि तुम मेरे राईट हैण्ड बच्चे हो। राईट हैण्ड किसे कहा जाता है? हम बाबा के राईट हैण्ड हैं, ये हम कैसे समझें?

**उत्तर:-** भगवान युग परिवर्तन के लिए आए हैं।

उन्होंने महान अविनाशी रूद्र ज्ञान यज्ञ रचा है। उनके इस महान कार्य में जो पूर्ण सहयोगी बनते हैं, जो अपनी पूरी शक्ति लगा देते हैं, वे ही भगवान के राईट हैण्ड हैं। जिस मनुष्य में जितनी शक्ति होती है, उतनी ही शक्ति उसके राईट हैण्ड में भी होती है। इसलिये बाबा हमें ये भी याद दिलाते हैं कि जितनी शक्ति मुझमें है, उतनी ही शक्ति तुममें भी है। तुम निर्बल नहीं हो इसलिये माया के आगे कभी झुकना नहीं।

हम यदि निष्काम भाव से बाबा के कार्यों में मदद करते हैं, यदि हम बाबा के यज्ञ को वैसा ही समझते हैं जैसा हम अपने घर को समझते हैं, यदि हम बाबा के यज्ञ का वैसा ही ध्यान रखते हैं जैसा अपने घर का रखते हैं। यदि सोचा संघर्षों उखाटा आशाओं

को हम सिरोधाय करके चलते हैं, आनाकानी नहीं करते अथवा यदि हम मन-मन-धन से सदा उसके कार्य में तत्पर रहते हैं तो हम उसके राईट हैण्ड हैं। **प्रश्न:-** हम ज्ञान में पाँच साल से चल रहे हैं परंतु हमारे पापा पवित्रता व खानपान की धारणा के कारण माताजी के साथ झगड़ा और मारपीट करते हैं। हम तो कहते हैं कि बाबा हमारे साथ है फिर माया का वार क्यों हो रहा है?

**उत्तर:-** ये तो ठीक है कि बाबा आपके साथ है परंतु आपके पापा भी तो आपके साथ हैं। पापा की रुचि ईश्वरीय ज्ञान में नहीं है और आप सभी पूरी वफादारी से ज्ञान को फॉलो 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 लेने हैं।

आप घर में भोजन बनाते हुए भोजन को बहुत श्रेष्ठ वायब्रेशन्स दें। बार-बार यह अभ्यास करें

कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और जब भोजन खिलायें तो यह संकल्प करें कि 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 वायब्रेशन्स फैलाने हैं। पहली बार घर में शांति की, दूसरी बार पवित्रता की और तीसरी बार शक्तियों की किरण फैलानी हैं। इस अलौकिक माहौल में उनका चित्त शांत हो जाएगा।

**प्रश्न:-** मैं आठवीं कक्षा की विद्यार्थी हूँ। मेरा ध्यान छोटी-छोटी वस्तुओं को ओर बहुत जाता है और मैं कभी वस्तुओं से संतुष्ट भी नहीं हो पाती हूँ। इसके कारण पढ़ाई में भी एकाग्रता नहीं होती। मैं क्या करूँ?

**उत्तर:-** तुम बहुत समझदार हो जिसे ये पता है कि उसका आकर्षण वस्तुओं को ओर जा रहा है। संसार में ऐसे लोग भी हैं जो वस्तुओं के गुलाम हैं लेकिन इसका उन्हें एहसास नहीं है। तुम छोटी होते हुए भी बड़ी हो जो गहराई से इन बातों को समझ सकी हो।

जिस मनुष्य का ध्यान व्यक्तियों या वस्तुओं में बहुत रहता है, वह पढ़ाई में कभी एकाग्र नहीं रह सकता। वस्तुओं में भागता मन एकाग्रता से दूर चला जाता है। तुम्हें ये जानना चाहिए कि ये सांसारिक पदार्थ मनुष्य को कभी भी तृप्त नहीं होने देते। एक इच्छा के बाद दूसरी इच्छा प्रबल हो जाती है। इसलिये समझदार मनुष्य को चाहिए कि वह सुंदर वस्तुओं का गुलाम ना बने। ये वस्तुएँ विनाशी हैं और आत्मा अविनाशी है। विनाशी वस्तुएँ अविनाशी आत्मा को तृप्त नहीं कर सकती। इसलिये जो कुछ तुम्हारे पास रहता है, उसमें ही संतुष्ट रहा करो और सबकुछ बाबा पर छोड़ दो। वो तुम्हें अच्छी से अच्छी चीज स्वतः ही दिया करेंगे।

पढ़ाई में एकाग्रता सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। वस्तुएँ तो फिर भी मिल जाती हैं लेकिन पढ़ाई में यदि असफल हुए तो वो समय लौट कर नहीं आता। इसलिये अपनी इच्छाएँ कम कर दो तो पढ़ाई में तुम्हारी एकाग्रता बहुत बढ़ जाएगी। अब अपनी पढ़ाई पर पूरा ध्यान दो।