

एकाग्रता से सफलता...

सभी कहते हैं कि हमारी बुद्धि आजकल अच्छी चलती है। कभी-कभी बुद्धि काम नहीं करती है, मन उलझ जाता है। लेकिन हम सोचते हैं, ये तो प्राकृतिक घटना है, ऐसा होना स्वाभाविक है। यदि ये स्वाभाविक है तो एकाग्रता की परिभाषा ही बदल गई! सभी लोग कहते हैं कि काम को एकाग्रता के साथ करो तो सफलता सुनिश्चित है, लेकिन यदि हम उलझन को स्वाभाविक या नैचुरल मानेंगे तो एकाग्रता गौण हो जाएगी।

आत्मा के अंदर दो शक्तियाँ हैं, मन और बुद्धि। मन पर निरंतर विचार आते हैं जो चित्र और चरित्र के रूप में होते हैं। उसे देखने का काम हमारी बुद्धि करती है। यदि इसे कम्प्यूटर की भाषा में समझें कि बुद्धि कम्प्यूटर ऑपरेटर है और मन कम्प्यूटर का मॉनीटर है। अब

ऑपरेटर जो मॉनीटर पर टाईप करेगा, वही तो दिखेगा और वही ऑपरेटर भी देखेगा। कहने का अर्थ है कि ऑपरेटर के हाथ में है कि क्या टाईप करें और

मॉनीटर पर टाईप करते हैं या कई बार आप अंदर पड़ी हुई फाईल्स अर्थात् पुरानी यादों व पुरानी बातों को अपने मन के पर्दे पर बार-बार ले आते। आज

एकाग्रता का सरल और सहज अर्थ है कि मन पर आने वाले चित्रों और चरित्रों को बुद्धि देखे, यह प्रक्रिया एक साथ, एक समय पर हो, उसे एकाग्रता कहेंगे। इसको यदि और स्पष्ट करें तो मन के पर्दे पर जो तस्वीर आये, बुद्धि वही तस्वीर देखे और उस समय पर वही सोचे तो कहा जाएगा कि आप एकाग्र हैं। आज इस एकाग्रता की कमी के कारण ही हमें सफलता सहज रूप से नहीं मिलती है। एक साथ इतने सारे विचार मन के पर्दे पर आते हैं कि बुद्धि को समझ नहीं आता कि क्या देखूँ, क्या नहीं देखूँ। वो भ्रमित हो जाती है या उलझ जाती है।

क्या ना करें। परंतु आज की स्थिति ये तो ले आने की भी ज़रूरत नहीं है, है कि हम कुछ भी अपने मन रूपी अपने आप पुराने फोल्डर्स खुलते रहते

हैं और मन व्यथित होता रहता है। इसी के कारण आज लोगों के अंदर भुलकड़पन भी आ गया है अर्थात् भूल जाते हैं। जैसे घर से निकलते समय ताला लगाना भूल जाना, चश्मा भूल जाना, छाता भूल जाना, मोबाइल भूल जाना, तवे पर रोटी जल जाना, पैसे डायरी में रखकर भूल जाना आदि आदि।

इसे हम वैज्ञानिक रीति से समझते हैं। आपकी आँखें एक कैमरे की तरह हैं। लेकिन ये कैमरे रूपी आँखें भी आपके इशारों पर चलती हैं। जब आप कैमरे से शूट करते हैं तो उस समय जिन चीजों को आपने शूट किया है, वही तो दिखेगा ना! अब शूट करने का अर्थ है बुद्धि द्वारा देखना। चूंकि कैमरे का मैकेनिज्म पहले से ही लोड है, तो आपने ऐसे कैमरा घूमना शुरु किया और शूटिंग शुरु हो गई। लेकिन यदि आपको ये कॉन्शियस नहीं है कि क्या

शूट करना और क्या नहीं तो आप कुछ भी शूट कर लेंगे और बाद में जब कैमरा ऑन करके



ब्र.कु.अनुज,दिल्ली रिव्यू देखते हैं तो कहते हैं कि अरे! ये कैसे शूट कर लिया मैंने। बस यही प्रक्रिया आपके भूलने पर लागू होती है। उदाहरण के लिए, जब आप रोटी बना रहे होते हैं, तो इसको बनाने का प्रॉसेस तो आपके अंदर पहले से ही है जब आपने सीखा। आज आप बिना देखे ही रोटी बना लेते हैं अर्थात् यह आपके संस्कार में है। रोटी बनाते हुए 8 बजे हों और आपको ऑफिस जाना है तो आपकी बुद्धि तो ऑफिस, ऑफिस के कारोबार और सहकर्मियों के साथ जुड़ गई। अब मन अलग कार्य कर रहा है, बुद्धि अलग कार्य कर रही है। इसी को

- शेष पेज 11 पर

Peace of Mind

DD डायरेक्ट फ्री दृशान के DTH पर GOD TV में और DISHTV पर GODTV चैनल पर भी फ्री पीस और माइंड चैनल शाम को 7.30 pm से 10.00pm तक देख सकते हैं अधिक जानकारी के संपर्क करें...

Cell: 8104 777111/ 941415 1111

7 कदम राजयोग की ओर...

क्या सरिता

7 राजयोग

क्या सरिता

हैपिनेस इन्डेक्स

क्या सरिता

संजोत्तम के लिए

तीस पुस्तकें

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

राजयोग मेडिटेशन

मन की बातें

प्रश्न:- मैं गृहस्थी माता हूँ। मेरे दो बेटे हैं एक 20 साल का और दूसरा 24 साल का। छोटा लड़का शराब का आदि बन गया है और बड़े लड़के को छुआछूत की बीमारी है। वह सारे दिन स्नान करता रहता है। दोनों कोई भी काम नहीं करते। मेरे को केवल मकान का किराया आता है। पति नहीं है। मैं क्या करूँ, परेशान हूँ?

उत्तर:- आपने ही तो भगवान से माँगा था कि भगवान लड़के देना, लड़की नहीं। आपने ये नहीं कहा था कि भगवान चरित्रवान लड़के देना। कोई बात नहीं, आप हिम्मत ना हारें। योगबल से सब ठीक हो जाता है।

कलियुग का प्रभाव आज के मनुष्यों पर बहुत भारी पड़ रहा है। उसमें भी युवक इसके ज़्यादा शिकार हो रहे हैं। चारों ओर शराब की दुकानें खुलती जा रही हैं और कई युवक बुरे संग में आकर इसके शिकार हो रहे हैं। आप तो राजयोग करती हैं। आपको भगवान की मदद अवश्य मिलती रहेगी और आपका

परमपिता आपकी पालना करता ही रहेगा। प्रथम तो आप बच्चों को योगयुक्त भोजन खिलायें। भोजन बनाते समय यह बार-बार अभ्यास करें कि मैं परम-पवित्र आत्मा हूँ और शिव बाबा मेरे साथ हैं। दूसरी बात 3 मास तक 1 घण्टा प्रतिदिन सवेरे और 1 घण्टा शाम को राजयोग का अभ्यास करें। योग से पूर्व दो स्वमान 7 बार याद करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, विघ्नविनाशक हूँ। अपने दोनों बच्चों को आत्मा देखते हुए ये संकल्प करें कि ये दोनों बहुत अच्छी आत्माएँ हैं और उन्हें 10 मिनट वायब्रेशन भी दें। ये अभ्यास सवेरे शाम दो बार करें। हमें पूर्ण विश्वास है कि 3 मास में ही आपके बच्चे चरित्रवान बन जाएँगे।

प्रश्न:- मैं थोड़े समय से ज्ञान में हूँ। मेरे जीवन में कठिन समय चल रहा है। मेरी नौकरी भी चली गयी है। पति को बिजनेस में बहुत घाटा होने लगा है। उनका मन भी उचटा-उचटा रहता है। क्या उन्हें अपना पुराना बिजनेस छोड़कर कोई नया बिजनेस शुरु करना चाहिए?

उत्तर:- मनुष्य के जीवन में कर्मगतिके अनुसार कभी-कभी बुरा समय आ जाता है। उसको पार करना चाहिए हिम्मत से और शिवबाबा में विश्वास रखते

हुए। यदि बुरा समय आने पर हम निगेटिव हो जाते हैं तो हमारी स्थिति भी बिगड़ जाती है।

आप अपने चित्त को शांत करें और ये संकल्प करें कि ये कठिन समय जल्दी ही समाप्त हो जाएगा और हमारे अच्छे दिन जल्दी ही आ जाएँगे। बुरे दिन सदा ही नहीं रहते और रोज सवेरे आँख खुलते ही आप दोनों ये अभ्यास करें कि मैं बहुत भाग्यवान हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ, हमारे बहुत अच्छे दिन चल रहे हैं...ये तीनों संकल्प 5 बार करें।

आपके जीवन में ये जो विघ्न आए हैं, इसे दूर करने के लिए आप एक 21 दिन की विघ्न विनाशक भट्टी करें। एक घण्टा प्रतिदिन पाँवरफुल योग करें। योग से पहले 7 बार दो स्वमान याद करें - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ

और विघ्न विनाशक हूँ।

अभी कोई नया बिजनेस प्रारंभ ना करें क्योंकि ऐसे समय पर जो भी काम करेंगे वो अच्छा नहीं चलेगा। इसलिये अच्छे समय का इंतज़ार करें।

प्रश्न:- मैं कुमारी हूँ। मैं डिप्रेशन में आ गयी हूँ। मेरी मानसिक स्थिति गिरती जा रही है। मैंने कई इन्टरव्यू दिए लेकिन सफलता नहीं मिल रही, क्या करूँ?

उत्तर:- डिप्रेशन मन की बहुत बुरी स्थिति है, स्वयं को इससे बचाना है क्योंकि इससे तेज़ी से आपकी इनर पाँवर नष्ट होती जाएगी। इससे बचने के लिए आप रोज सवेरे अवश्य उठें। उठते ही सुंदर-सुंदर संकल्प करें और अच्छे स्वमान का अभ्यास करें और उसके बाद ईश्वरीय महावाक्य सुनने के लिए सेवाकेन्द्र पर जाएँ। बहुत अच्छा रहेगा कि उठते ही 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ और रात को सोने से पूर्व 108 बार लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ।

इस समय युवकों के साथ जो कुछ हो रहा है वो ये है कि ब्रेन की शक्तियाँ तो कमज़ोर पड़ गयी हैं और पढ़ाई का दबाव या नौकरी ना मिलने का दबाव या अंदर की वासनाओं का दबाव अत्यधिक रहता है।

इसलिये जीवन का सारा खेल बिगड़ने लगता है, इसलिये स्वयं को बहुत सरलचित्त रखते हुए खुशी में रहने का प्रयास करना है।

अच्छी नौकरी प्राप्त करने के लिए आप एक 21 दिन की योग भट्टी कर लें। प्रतिदिन एक घण्टा पाँवरफुल योग करें। आपको जो टाइम अच्छा लगे, वही चुन लें और योग से पूर्व दो स्वमान का अभ्यास 7 बार करें - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। इससे आपका आपका लक्ष्य मिल जाएगा।

प्रश्न:- मेरा नाम हंसराज हंस है। मैं इस वर्ष 12वीं का एग्जाम देने वाला हूँ लेकिन मेरे अंदर ये चिंता है कि क्या होगा? मेरे नंबर अच्छे आएँ, उसके लिये कुछ उपाय बताएँ?

उत्तर:- हमारे संकल्प ही हमारे भविष्य का निर्माण करते हैं। यदि आपके मन में बार-बार निगेटिव संकल्प चलेंगे तो आपका भविष्य भी निगेटिव हो जाएगा। इसलिये आप वही सोचो जो आप चाहते हो। मन में डर रखना, अविश्वास रखना हमारे भविष्य पर गहरा प्रभाव डालता है। जो मनुष्य जितना आत्मविश्वासी है और दृढ़ संकल्पधारी है, सफलता उतनी ही उसके समीप रहती है।

आप बहुत अच्छी मेहनत करें। अभी तो छः मास का समय बाकी है और रोज सवेरे उठते ही ये संकल्प करें कि मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ...मैं बुद्धिमान हूँ...मैं चरित्रवान हूँ...मैं एकाग्रचित्त हूँ...साथ ही साथ सवेरे के समय ही अपने रिज़ल्ट का एक विज़न बनाओ कि मेरे इतने मार्क्स आयेंगे। ऐसा चित्र बनाओ कि मैं अपनी मार्कशीट देख रहा हूँ और मेरे टोटल मार्क्स इतने हैं और उसे देखकर उसका आनंद लें कि इतने आ गए हैं। सवेरे के समय ही मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है - ये दोनों संकल्प 7 बार किया करो और प्रतिदिन आधा-आधा घण्टा राजयोग का अभ्यास अवश्य किया करो। इससे आपका मन शांत रहेगा और बौद्धिक विकास होगा। बस आत्मविश्वास के साथ बढ़ते जाओ। आपको मनचाहा परिणाम प्राप्त हो जाएगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

Peace of Mind

For Cable & DTH +91 8104777111

TATA SKY 192

airtel digital TV 686

VIDEOCON 497

RELIANCE Digital TV 171

"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83*E