

**दिल, मन, चित्त का मेल, इसे समझना नहीं है खेल!**

### जीवन को देखें

आप सभी, हम सभी अपने जीवन को देखने की एक छोटी सी कोशिश करें, तो पायेंगे कि हमारे जीवन का लम्बा काल बीतता किसमें है? कुछ पाने में! वही कुछ पाने की चाह हमें हमारे लिए एक नयी योजना तैयार करने के लिए कहती है, उन योजनाओं में ही तो सारा समय सोचने में जाता है। इसके लिए ऐसा, इसके लिए ऐसा सोचा जाए तो हम सफल हो सकते हैं। यही तो हमारा मन है। जिसके लिए सोच रहा है, वह हमेशा रहेगा नहीं, और जैसे वो चीज़ उसे मिल गई फिर एक नए की तलाश, यही तो चलता है। चलते-चलते कब सफर पूरा भी हो गया, हमें पता ही नहीं चला।

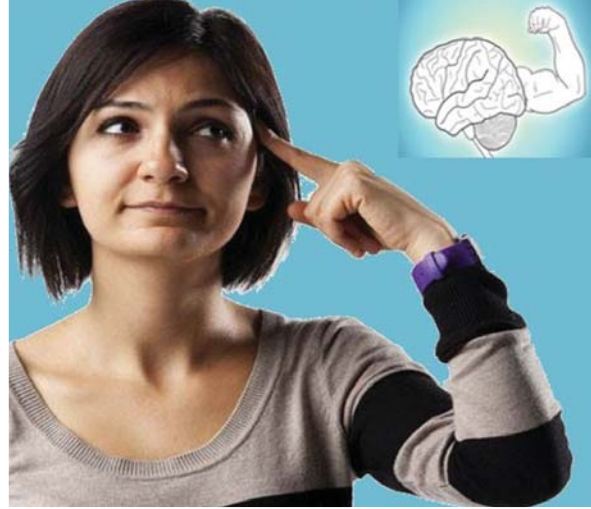
हमारे हिसाब से क्या उद्देश्य हो सकता है? क्या हमें स्थूल चीज़ें ही जीवन में जुटानी हैं? या फिर खुशी के लिए कुछ और भी करना है? यह पेचीदा प्रश्न नहीं है, बल्कि सीधा सा प्रश्न है। हम

# मन एक सम्पूर्ण सृष्टि...

जब 5 साल के हुए, तो उद्देश्य कुछ और, 10 साल में उद्देश्य बदला, 15

**बहुत कुछ कह जाता है मन हम सभी को, हम इसे समझ ना पाएं वो बात अलग है। इतना कुछ इसने अपने अंदर छिपा रखा है कि उसकी तलाश में सदियों भी बीत जाएं तो उसे समझना नामुमकिन सा लगता है! लेकिन आज इस नई सृष्टि को आपके दृष्टिकोण से समझते हैं। सांत्वना के साथ इसे समझियेगा।**

पालना करना यही ना! ये तो सभी करते हैं, कुछ हमने नया क्या किया? जब आप छोटे थे, या 20 या 21 वर्ष की आयु थी, तो कितने सपने थे, कि



कुछ जीवन में चमत्कार जरूर करेंगे। लेकिन ज़िन्दगी उलझ कैसे गई!

### क्या दूढ़ रहा है मन?

मन हमेशा सुकून दूढ़ता है, उसे हमेशा सुकून भरी ज़िन्दगी चाहिए। लेकिन

जब उसका इन स्थूल चीज़ों से सुकून छिनता है, तो वह डरने लग जाता है, अपने आप से भागने लग जाता है। अपने को ही असुरक्षित महसूस करता है और जो कुछ उसके पास होता है, उसे छूटने ना देना, अर्थात् खो ना जाये, उसे पकड़ के रखना। ना खुद जीना, ना दूसरों को जीने देना!

### कौन देगा उसे सुकून?

सुकून उसे खुद, मन देगा। वो ऐसे, क्योंकि जो कुछ हमारे मन में है, हमारा परिवार, हमारे लोग, हमारी गाड़ी, हमारा घर, उसे छूटने का डर। इसे

परमानेंट मानना ही सुकून को गंवाना है। ये चीज़ें आज हैं, कल नहीं होंगी। उसे हमें समझना पड़ेगा। ये सभी शरीर के साधन हैं, लेकिन मन के साम्राज्य को इससे शान्ति व सुकून नहीं मिल सकता है। आप अपने को ही देखिए ना, आप जब घर, काम पूरा करके पहुंचते हैं, तो अपने आप सोचते हैं कि दो मिनट शांति से बैठ जाएं, आराम किया जाए। पूरे दिन बाहरी चीज़ों, बाहरी वस्तुओं को ऑपरेट करने में गुजरा, लेकिन मेरा सुकून, मैं खुद हूँ। मैं अपने खुद के स्वरूप से शान्त ही हूँ। लेकिन शांति का वह साम्राज्य बाहरी साम्राज्य को बनाने में खो गया। समझदारी यह है कि उसे पुनः जीवित किया जाए। खुद के अंदर ही शांति का भण्डार है। बस 2 मिनट बैठना और याद दिलाना है। और सुकून भरी ज़िन्दगी की शुरुआत समझो हो गई।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

**प्रश्न-** मैं एक कुमार हूँ। मैं ये जानना चाहता हूँ कि मैं अपनी पवित्रता को श्रेष्ठ कैसे बनाऊं ताकि स्वप्न तक भी कोई व्यवधान न रहे?

**उत्तर-** आत्माओं को पावन बनाने के लिए स्वयं भगवान को आना पड़ता है। वे आकर राजयोग सिखाते हैं जिससे हम सर्वशक्तिवान से शक्तियां लेकर इस माया पर विजयी बनते हैं। यदि कोई राजयोग का अभ्यास चार घण्टे प्रतिदिन न करे तो चाहे वह कोई भी हो, उसे काम सतायेगा ही। यही कारण है कि सन्यासी भी पवित्रता का सुख नहीं ले पाते।

आप श्रेष्ठ पवित्र बनकर भगवान को मदद करना चाहते हैं यह सर्वोत्तम पुण्य है। बिना साधना पवित्रता श्रेष्ठ नहीं हो पायेगी इसलिए राजयोग की साधना के साथ सम्बन्धों में न्यारेपन का अभ्यास भी करें। न्यारे न होने से एक दो के इतने प्यारे बन जाते हैं कि वासना हावी हो जाती है।

अमृतवेले योग का आनंद लें। स्वयं को स्मृति-

स्वरूप रखने के लिए एक अव्यक्त मुरली का प्रतिदिन अध्ययन करें। सारे दिन में कुछ भी खाते-पीते, पानी, दूध या भोजन को दृष्टि देकर सात बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर सेवन करें। एक संकल्प दृढ़ता पूर्वक कर लें कि मेरा जीवन दूसरों को व प्रकृति को पवित्र वायब्रेशन्स देने के लिए है। तो कम से कम पाँच बार इन सबको 'मैं पवित्रता का सूर्य हूँ' इस स्वमान में स्थित होकर वायब्रेशन्स दें। इससे छः मास में ही आपकी पवित्रता आनंदकारी हो जायेगी।

**प्रश्न-** मैं एक कन्या हूँ। दो वर्ष से ज्ञान में हूँ। ज्ञान से पूर्व मेरा किसी से प्रेम हो गया था। अब मैं उसे भूल नहीं पा रही हूँ। मैं अब योगी बनना चाहती हूँ व सबकुछ भूलना चाहती हूँ।

**उत्तर-** दैहिक प्रेम बड़ा ही दुखकारी है। इस प्रेम ने बहुतों को कष्ट पहुंचाया है और प्रभु-प्रेम के मार्ग में तो यह गंदा नाला है। आपने सुंदर संकल्प किया है उसे भूलने का। याद रखें श्रेष्ठ स्मृतियाँ पुरानी स्मृतियों को विस्मृत कर देती हैं। इसलिए कुछ श्रेष्ठ स्मृतियों का अभ्यास छः मास तक करो।

मैं एक श्रेष्ठ आत्मा हूँ और वह भी आत्मा है। उसे आत्मा देखने के अभ्यास से आकर्षण समाप्त होता जाएगा। यह संसार एक नाटक है। अब यह नाटक पूरा हो रहा है, हम सबको परमधाम वापिस जाना है। इससे पूर्व हमें अपने प्राणेश्वर परमपिता से सर्वस्व प्राप्त करना है। मैं वही इष्टदेवी हूँ जिनकी मंदिरों में पूजा हो रही है। ये तीनों अभ्यास रोज पच्चीस बार अवश्य करना। साथ-साथ चिन्तन भी करना कि देहधारियों से तो हजार वर्ष प्यार किया

अब तो भगवान से ही प्यार करना है। इस प्यार में परम सुख है।

**प्रश्न-** मेरा एक ही लड़का है। ग्यारहवीं क्लास में पढ़ता है, परन्तु बुरे संग में आकर बिगड़ गया है, व्यसनो में फंस गया है। रात को बारह बजे घर आता है, पढ़ाई बिल्कुल नहीं करता। घर में आकर झगड़ा करता है। उसके पापा तो हार्ट-पेशेन्ट बन गये हैं। मैं बहुत चिंतित हूँ, उसे सुधारने का उपाय बताइये।

**उत्तर-** एक स्थूल तरीका भी है, परन्तु शायद आप न कर पायें। जब वो रात्रि को देर से आए तो दरवाज़ा ही न खोलो। परन्तु इसके लिए तो मजबूत दिल चाहिए। आप प्रतिदिन 108 बार दो स्वमान का अभ्यास करें- मैं एक महान आत्मा हूँ और मास्टर सर्वशक्तिवान

हूँ। इससे आपके बोल में प्रभाव आयेगा। उसे भी इसी दृष्टि से देखना कि वह देव कुल की आत्मा है। रोज सवेरे पांच या छः बजे दस मिनट तक उसे अच्छे वायब्रेशन्स देना। योग करके इस स्वमान में स्थित होना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और मुझसे किरणें निकलकर उस आत्मा को जा रही हैं। ऐसा इक्कीस दिन तक करना। भोजन बनाते हुए 108 बार याद करना कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और जब उसे खिलाओ तो संकल्प करना कि इस ब्रह्मा भोजन से इसका चित्त शुद्ध हो। बीमार होने से तो समस्या बढ़ेगी ही। इसलिए धैर्यपूर्वक और हिम्मत से इस समस्या का हल करें।

**प्रश्न-** वर्तमान समय प्रमाण बापदादा बार-बार इशारा दे रहे हैं कि अन्तिम समय अचानक आना है और अचानक के पेपर में पास होने के लिए विशेष दो बातों पर

अन्डरलाइन करनी है। एक है व्यर्थ संकल्प से मुक्त और दूसरा है व्यर्थ समय से मुक्त। तो कैसे बनेंगे इन दोनों बातों से मुक्त?

**उत्तर-** व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए शुद्ध संकल्पों के खजाने को बढ़ायें और शुद्ध संकल्पों का आधार है रोज की ईश्वरीय मुरली।

व्यर्थ संकल्पों का कारण है कमज़ोर मन। तो मन को शक्तिशाली बनायें। मन को शक्तिशाली बनाने के लिए रोज सारे दिन में कम से कम आठ बार पाँच स्वरूपों की डिल अवश्य करें।

व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए तीन बातें छोड़नी हैं, और तीन बातें धारण करनी हैं। परचिन्तन को छोड़ स्वचिन्तन करना है। परदर्शन छोड़ स्वदर्शन करना है। परमत और मनमत को छोड़ श्रीमत पर चलना है।

व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए सदा स्वमान में रहें, क्योंकि स्वमान की कमी से अभिमान उत्पन्न होता है। जहां अभिमान है वहाँ अपमान की बहुत जल्दी फीलिंग आती है।

व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए सदा पॉज़ीटिव सोचें। यदि किसी भी कारण से निगेटिव संकल्प चले तो अपने से पूछें कि निगेटिव सोचने से कुछ फायदा है? यदि नहीं तो मैं क्यों सोच रहा हूँ? नकारात्मकता व्यर्थ का बीज है।

व्यर्थ संकल्पों को खत्म करने के लिए ड्रामा के ज्ञान को यूज करें। ड्रामा की हर सीन में कल्याण है, क्योंकि कल्याणकारी बाप का हाथ-साथ है।

व्यर्थ संकल्प को खत्म करने के लिए श्रीमत की लगाम टाईट करें। चेक करें अमृतवेले से लेकर रात्रि तक हमारा हर कर्म श्रीमत व मर्यादा प्रमाण रहा? और यदि नहीं तो क्यों?

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

### उपलब्ध पुस्तकें



For Cable & DTH  
+91 8104777111

TATA Sky 192 airtel 686 videocon 497 RELIANCE 171

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

DD डायरेक्ट फ्री दूरदर्शन DTH पर GOD TV में और DISH TV पर भी फ्री पीस ऑफ माइंड चैनल शाम 7.30 से रात्रि 10.00 बजे तक देख सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104-777111/9414151111