

गैटीट्यूड मेडिटेशन...

हम सब यहाँ हैं और अपने सारे कार्य कर रहे हैं। परन्तु कार्य करने की सबकी अलग-अलग योग्यता व क्षमता है। हम सोचते हैं कि इसका कार्य जल्दी हो रहा है, शायद इसके ऊपर परमात्मा की ज़्यादा कृपा है, मेरा रुका

एसे बहुत सारे प्रश्न हममें उलझन पैदा कर रहे हैं। ना ही हमारा भाग्य बुरा है ना भाग्य बनाने वाला बुरा है, लेकिन हम कहाँ गलत कर रहे हैं, इसको नहीं समझ पा रहे हैं। आज हम आपसे कार्य और कार्य के परिणाम को ठीक करने



हुआ कोई कार्य देरी से पूरा होता है तो हम सोचते हैं कि शायद परमात्मा मेरे ऊपर मेहरबान कम है। लगता है अमुक व्यक्ति ने या किसी ने भी परमात्मा के लिए ज़्यादा पूजा पाठ कर ली है, मैंने कम की है इसलिए मेरा काम देरी से होता है या मेरा भाग्य ठीक नहीं है,

हेतु एक ऐसे प्रक्रिया की चर्चा करेंगे जिससे आपको सबकुछ आसान लगेगा।

हम मनुष्यों की आदत है हर समय अपने आपको कोसना, अपने भाग्य को कोसना, परिस्थिति को कोसना, परिणाम को कोसना। शायद भगवान

ने हमारे भाग्य में ऐसा ही लिखा है, इसलिए हमारे साथ ऐसा हो रहा है। हम हमेशा अपना एक ही पहलू देखते हैं, कभी भी दूसरे पहलू पर हमारा ध्यान नहीं जाता। कोई भी पिता अपने बच्चे का भाग्य ऐसा लिख सकता है कि वो ज़िन्दगी भर ठोकरें खाये! जब

लॉ ऑफ अट्रैक्शन कहता है कि जब आप किसी चीज़ के लिए बार-बार धन्यवाद करते हैं, तो वो चीज़ आपके पास अधिक मात्रा में आती है। खुशानसीब वे लोग नहीं हैं जिनका नसीब अच्छा है, बल्कि खुशानसीब वे हैं जो अपने नसीब से खुश हैं। तो हमारा नसीब हमेशा से अच्छा है और अच्छा रहेगा, लेकिन इसके लिए हमें परमात्मा को गैटीट्यूड देना होगा या धन्यवाद देना होगा या उसका कृपा पात्र बनना होगा।

दुनिया का लौकिक पिता ऐसा नहीं कर सकता, तो वो तो हम सभी का पिता है, हम सभी का पालनहार है, वो हमारे भाग्यविधाता हैं। वो हमारे भाग्य को खराब कैसे कर सकता है!

उदाहरण के रूप में यदि हम आपको थोड़ी देर के लिए भगवान की

उपाधि दे दें, और आपके पास चार बच्चे हैं, उनका भाग्य आपको लिखना है, तो आप कैसा लिखेंगे? अलग-अलग लिखेंगे कि एक को इंजीनियर बनाऊंगा, एक को डॉक्टर बनाऊंगा, या अच्छे से अच्छा लिखेंगे। भाई! अगर हम होंगे तो हम तो अच्छे से

अच्छा लिखेंगे और एक समान लिखेंगे। इससे एक बात तो सिद्ध है कि परमात्मा ने हम सबका भाग्य अच्छा ही लिखा और समान लिखा। भाव यह है कि अब भाग्य को उपयोग करने हेतु बुद्धि की आवश्यकता है। क्योंकि वो हमेशा तो आपके साथ नहीं रहेगा न

कि आप यह कार्य ऐसे करो, आप यह कार्य ऐसे करते, आपका खुद ही अपनी बुद्धि



ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

लगानी पड़ेगी। वैसे भी हमारी आदत बन चुकी है मांगने की या असंतुष्टता की। जितना भी हमारे पास है, हमको कम लगता है। उसे प्यार करने के बजाय हम कोसते रहते हैं कि हमारे पास तो कम है। अब हम आपको बताने जा रहे हैं कि कम क्यों है।

जब कभी आप पढ़ाई कर रहे थे, उस समय जब आपके माता-पिता आपको पैसे भेजते थे, तब तक वे इंतज़ार करते, जब तक आपकी तरफ से पैसे मिलने की जानकारी (एकनॉलेज) उन्हें नहीं मिल जाती। कहने का मतलब है कि वे परेशान रहते हैं कि पैसा मिला - शेष पेज 11 पर...

प्रश्न:- मेरे मन में बहुत ही व्यर्थ संकल्प चलते हैं, चाहते हुए भी मैं उन्हें नहीं रोक पाती। बाबा कह रहे हैं कि व्यर्थ-मुक्त बनो। तो इसके लिए मैं क्या विधि अपनाऊं?

उत्तर:- माताओं में व्यर्थ का मुख्य कारण, व्यर्थ बातें करने व सुनने की आदत है। कइयों ने तो अपनी बुद्धि को कचरादान ही बना दिया है। याद रहे, स्वच्छ बुद्धि ही योग-युक्त हो सकती है। इसलिए पहले तो बातों को बंद करना होगा।

व्यर्थ का मुख्य कारण मनोविकार भी है। जो मनुष्य विषय वासनाओं में ज़्यादा रहा है, वह व्यर्थ संकल्पों का शिकार ज़्यादा है। चाहे काम-वासना हो या मोह-ममता। चाहे अहंकार व क्रोध हो या अनेक तृष्णाएं। अब पवित्रता को पूर्णतः धारण करना होगा व साधनाएं करनी पड़ेंगी।

व्यर्थ का एक प्रमुख कारण और भी है - वह है पापकर्म। अनेक मनुष्य अनेक पाप कर रहे हैं और वे समझते हैं कि हम तो पाप करते ही

नहीं। पाप आंतरिक शक्तियों को नष्ट करता जाता है। इससे मनुष्य का मन सेन्सीटिव होता रहता है और वह व्यर्थ को नहीं रोक पाता। अब पुण्य कर्मों का खाता बढ़ाना पड़ेगा।

यों तो व्यर्थ के अनेक कारण हैं, मनुष्य यदि सहनशील व संतुष्ट बने, यदि वो नम्र, सुखदाई व निरहंकारी बने तो उसके अनेक व्यर्थ संकल्प समाप्त हो सकते हैं। आप इन गुणों के ऊपर ध्यान दें।

प्रश्न:- मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि मनुष्य के मन में 60,000 संकल्प प्रतिदिन उठते हैं, इनमें से बहुत से व्यर्थ होते हैं और बाबा हमें व्यर्थ से मुक्त होने को कहते हैं। हम इतने संकल्पों पर कैसे ध्यान दें?

उत्तर:- आपको इतने संकल्पों को चेक करने की ज़रूरत नहीं। कभी कोई विशेष तरह के संकल्प चलें, उन्हें चेक

करके चेंज करो। अन्यथा ये विधि अपनाओ। यदि आप सारा दिन 6 मास तक स्वमान की अच्छी प्रैक्टिस करें तो स्वतः ही ये साठ हज़ार संकल्प तीस हज़ार हो जायेंगे। आपको 6 मास ये साधनाएं करनी हैं। फिर यदि प्रतिदिन प्रतिघण्टा दो बार (एक मिनट) अशरीरीपन का अभ्यास करें तो ये संकल्प बीस हज़ार रह जायेंगे। और यदि ड्रामा के ज्ञान को यूज करो तो ये संकल्प 5 हज़ार ही रह जायेंगे। और यदि कर्मयोगी बनकर रहो तो ये संकल्प पांच सौ से हज़ार के बीच ही रह जायेंगे। महान् योगियों के ये संकल्प सारे दिन में 100 ही रह जायेंगे। वे होंगी अति शक्तिशाली आत्माएं। इस तरह आप व्यर्थ से मुक्त हो सकते हैं।

प्रश्न:- मुझे अमृतवेले अच्छे अनुभव नहीं होते। यद्यपि मैं नियमित उठता हूँ। मुझे बड़ी निराशा होती है। मैं क्या उपाय करूँ जो अमृतवेला आनन्दकारी हो?

उत्तर:- एक तो रात को नींद गहरी हो, भोजन 8 बजे तक खा लिया जाए ताकि नींद फ्रेश हो। पेट ठीक रहे तो सवेरे ज़्यादा सुख मिलेगा।

नींद के कारण या स्वप्नों के कारण कभी-कभी उठते ही हम फ्रेश नहीं रहते। मस्तिष्क भी सुस्त सा रहता है। हमें उसे एक्टिव करना है। मुँह धोयें, आँखों पर पानी डालें, चारपाई

भी छोड़ें और ब्रेन को एक्टिव करने के लिए सुन्दर विचार करें। जैसे:-

- मैं पद्मापन्न भाग्यशाली हूँ, मैं बहुत खुशानसीब हूँ...।

- मैं विजयी रत्न हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान

हूँ, मैं एक महानात्मा हूँ...।

- बाबा मुझे वतन में बुला रहे हैं, वे मुझे देखकर मुस्करा रहे हैं...।

- वे मुझे शक्तियां व वरदान देना चाहते हैं...।

- कितना सुंदर समय है प्रभु-मिलन का। मुझे स्वयं में परमात्म सुख भर लेना है। ऐसा समय व ऐसा अवसर पुण्यात्माओं को ही प्राप्त हुआ है।

इस तरह के संकल्पों से स्वयं को चार्ज करें तो अमृतवेला अच्छा होगा।

प्रश्न:- अमृतवेले हम क्या-क्या अभ्यास करें जो ये समय पूर्ण सफल हो और हमें सम्पूर्ण संतुष्टता हो?

उत्तर:- पहले स्वयं को स्वमान में स्थित करें फिर 5 स्वरूपों का अभ्यास 3 बार करें।

इससे मन एकाग्र हो जायेगा व स्मृति स्वरूप हो जायेगा। फिर करें रुहानी ड्रिल का अभ्यास, इसमें ज्वालामुखी योग भी हो जायेगा।

रुहानी ड्रिल - मैं आत्मा भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हूँ, स्वराज्याधिकारी हूँ कुछ देर इस स्वरूप में स्थित रहो। तत्पश्चात् अपने को प्रकाश के शरीर में बैठा फरिश्ता देखें जिससे चारो ओर प्रकाश फैल रहा है।

फिर अपने फरिश्ते स्वरूप से सूक्ष्म वतन में चलें, बाप दादा से मिलें, बातें करें, गले मिलें, शुक्रिया करें, उनका वरदानी हाथ सिर पर रखायें। फिर फरिश्ते शरीर को यहीं छोड़कर परमधाम चलें और सर्व शक्तिवान के पास रहें, उस पर मन व बुद्धि को स्थिर करें, उसकी किरणें ग्रहण करें।

फिर नीचे उतरें, सूक्ष्मवतन में सूक्ष्म शरीर में प्रवेश करें। फिर फरिश्ता बनकर नीचे स्थूल शरीर में प्रवेश करें। यह है रुहानी ड्रिल। तीन बार इसका अभ्यास करें। फिर ज्ञान सूर्य की किरणों के नीचे बैठे व चारो ओर किरणों फैलाएं।

प्रश्न:- मैं इंजीनियर हूँ। मेरी शिफ्ट ड्यूटी है तो अमृतवेला कई बार मिस होता है। कभी रात्रि 2 बजे सोते हैं तो कभी 2 से 10 बजे तक ड्यूटी पर होते हैं। तो मन खाता है, खुशी नहीं रहती।

उत्तर:- जब दो बजे घर आते हो, तब ही थोड़ा योग करके सो जाओ, फिर पूरी नींद लो और जब उठो तब से ही अच्छा योग कर लो। जब 2 से 10 बजे ड्यूटी है तब ड्यूटी पर ही थोड़ा-थोड़ा योग कर लो। जब भी आप जागो तब अच्छा योग करो। परेशान न हो, न अपनी खुशी गुम करो। बाबा को पता है कि आपकी शिफ्ट ड्यूटी है।

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*

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