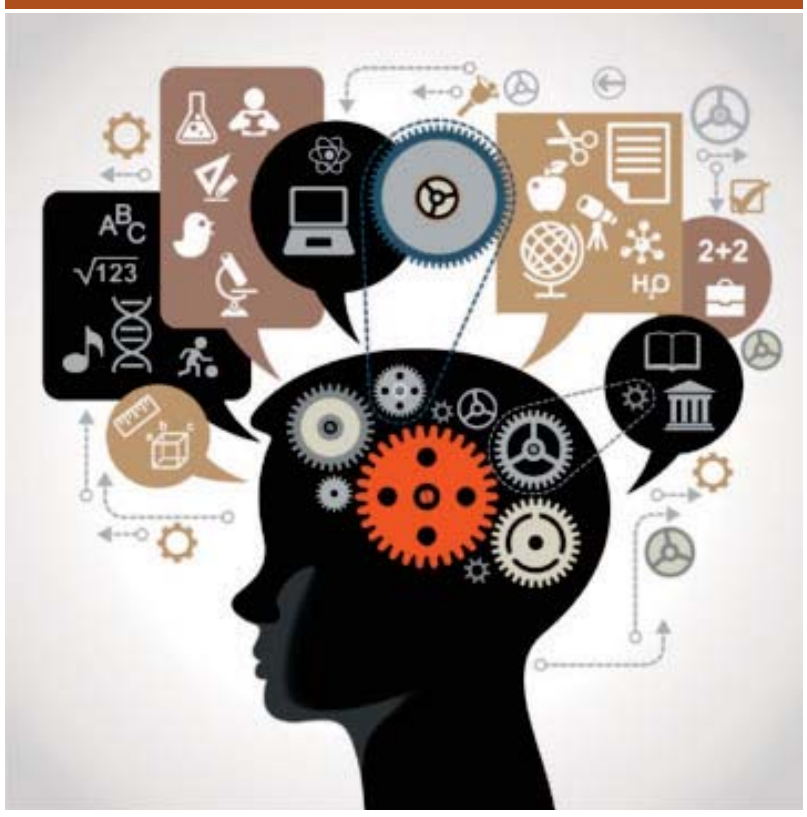
माइंड एप्प



मुझे लाइफ को देखना है, पूरी तरह से देखना है। बॉडी से तो हम फुल टाइम काम कर रहे हैं, लेकिन आप अगर देखो तो चौबीस घंटे आप पर क्या हावी है, आपका मन। लाइफ की जितनी प्रॉब्लम्स हैं, उसकी जड़ क्या है, माइंड। कम्प्युटर एक डिवाइस है, लेकिन आज वो हम पर पूरी तरह से हावी है। हम कम्प्युटर के बिना एक सेकण्ड भी नहीं चल सकते। जैसे हम कम्प्युटर पर बैठते हैं, अगर उसमें नेट कनेक्शन है तो जिस साइट पर मुझे काम करना है उस साइट पर काम करने के बाद एक और साइट खुल जाती है। इसका मतलब मन भाग रहा है, स्थिर नहीं है। जैसे मन भाग रहा है, वैसे हम भाग रहे हैं। हमें अपनी लाइफ की इन प्रॉब्लम्स को खुद ही देखना है, उसके समाधान खुद ही निकालने हैं।

परिस्थितियों को देखना पड़ेगा

अब समस्या यह है कि इन परिस्थितियों को देखना पड़ेगा और देखने के लिए हमें रुकना पड़ेगा। और मन हमें रुकने नहीं दे रहा है, भाग रहा है, भाग रहा है। अब हम इसको एक मोबाइल एप्लीकेशन से आपको समझाने की कोशिश करते हैं। मोबाइल पर आपने एक समय पर बीस से पचास एप्लीकेशन खोल दिए तो क्या होगा? हैंग हो जाएगा ना! और हैंग हुई चीज़ को हमें फिर से स्टार्ट करना पड़ेगा। हैंग होने से एक और चीज़ ये होती है कि स्पीड कम हो जाएगी। आज बहुत सारे ऐसे ही एप्लीकेशन्स या बातें हमारे मन पर खुल तो गई, लेकिन हमें उन्हें बंद करना नहीं आता, जैसे किसी की बात, किसी की मृत्यु, किसी से लड़ाई, किसी का दुःख, ऐसे बहुत सारे एप्लीकेशन्स हैं जो हमने खोल रखे हैं। जब हम इनसे तंग होते हैं तो बाहर किसी और से बात करने लग जाते हैं, अभी वो एप्लीकेशन्स बंद हुई नहीं थी कि एक नई खुल गई। कारण, हमारा मन प्लेज़र या मज़े के पीछे भाग रहा है। इसका मतलब ये है कि जो आपके अनुसार आपके मन को अच्छा लग रहा है, आप वही कर रहे हैं। वापस जब आप लाइफ में आएंगे तो फिर से खुल जाएगी वो एप्लीकेशन। अब हमें जहां तक समझ आ रहा है, रुकने का मतलब कि कम्प्युटर में जितना फ्री स्पेस होगा उतना वो तेज़ी से आगे बढ़ेगा। अब समाधान की तरफ बढ़ते हैं।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

मन को रीस्टार्ट कैसे करें?

हमको सबसे पहले ये देखना है कि हम विन्डो माना मन को रीस्टार्ट कैसे करें? अब देखिए समस्या का समाधान जानने के लिए आपको एक उदाहरण देते हैं कि जब भी आप किसी रूप या फॉर्म को देखेंगे तो आपको सुख होगा या दुःख होगा। किसी भी चीज़ से यदि आपने अपने आपको आइडेंटीफाई किया तो आपको सुख होगा या दुःख होगा? अब इसका एक उदाहरण यह है कि हम सबकुछ छोड़कर अपने ब्रेथ यानि अपनी सांस पर फोकस करें तो ना तो सुख होगा - शेष पेज 11 पर...

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्नः- मेरी एक समस्या है कि जब मेरे पापा बीमार होते हैं तो मुझे उनसे मिलने नहीं दिया जाता है। ये कह दिया जाता है कि ये भी मोह है। इससे मैं भारी हो जाती हूँ, मेरे पापा ज्ञान के एकदम विरूद्ध हैं.. क्या ये ठीक है व मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तरः- अनेक ज्ञानी आत्माएं मोह व कर्त्तव्य में अन्तर नहीं कर पाते। वे नहीं जानते कि अनासक्त रहकर सम्बंधों को कैसे निभाया जाए। ये अल्प ज्ञान का ही प्रतीक है।

आपको उनसे अवश्य मिलना चाहिए। आप इष्ट देवी हैं, आपकी दुवाओं से वे ठीक हो जी जायेंगे। उन्हें आत्मिक दृष्टि से देखते हुए प्रतिदिन सकाश भी देनी चाहिए। नातों को अलौकिक रूप से निभाना बड़े-छोटे सभी को सीखना चाहिए। हम ऐसे परस्पर प्रेम व शुभ भावनाओं से रहें जिससे ज्ञान प्रत्यक्ष हो, अन्यथा स्वार्थ, अहम् व छोटे विचार ही प्रत्यक्ष होते हैं। आप भारी न हों, मन को हल्का रखकर अपना कर्त्तव्य अवश्य पूरा करें चाहे मूल्य कुछ भी चुकाना पड़े।

प्रश्नः- हमारे नगर में सेवाएं वृद्धि को नहीं पाती। यहां की भूमि बड़ी कलराठी है, हम क्या करें....?

उत्तरः- आपने अपने अन्तर्मन में यह संकल्प भर लिया है कि यहां सेवा नहीं बढ़ती। इस संकल्प से ही सेवा रुक गई है। देवी-देवता धर्म की आत्माएं तो आपके नगर में भी हैं।

आज से संकल्प बदलो। सोचो मैं इष्ट देवी हूँ..... जहां मैं हूंगी वहां मेरे भक्त व अनेक देवात्माएं आयेंगी ही। मुझे रेगिस्तान में भी हरियाली लानी है। मैं असम्भव को सम्भव करके दिखाऊंगी।

रोज़ सवेरे अपने अन्तर्मन को संकल्प दो कि अब इस नगर में अनेक आत्माएं बाबा के बच्चे बनने हैं। एक विज़न अपने अन्तर्मन को दिखाओ कि मैं 2 साल बाद मुरली सुना रही हूँ और सामने 100 भाई-बहनें बैठे हैं। प्रतिदिन यह सीन स्वयं के अन्तर्मन को दिखाओ तो वह इसे स्वीकार कर लेगा। यदि आपका सम्पूर्ण विश्वास होगा तो ऐसा ही होगा। बस आवश्यकता है कि मन में निगेटिव संकल्प को प्रवेश नहीं होने देना।

प्रश्नः- मैं इनडायरेक्ट एक प्रश्न पूछ रही हूँ - एक व्यक्ति बहुत समय से ज्ञान में है, परन्तु पार्टियों में शराब भी पीता है और कहता है कि यह मेरी आदत नहीं है, मैं तो शौकियाना करता हूँ... ऐसे व्यक्ति की गति क्या होगी?

उत्तरः- ऐसे महापुरुष की गति वही होगी जो एक शराबी की होती है। वास्तव में तो वह ज्ञान में है ही नहीं, उसे स्वयं को बाबा का बच्चा भी नहीं कहना चाहिए। यह बाबा का अनादर है। भगवान के बच्चे और शराब! दोनों का कोई नाता नहीं। शराब का नाता तो आसुरी सम्प्रदाय से है। उसे यह बुरा शौक छोड़ ही देना चाहिए। अपने देव स्वरूप व महान स्वरूप को याद करके श्रेष्ठ स्थिति में स्थित होना चाहिए।

प्रश्नः- हमारे सेवाकेंद्र में अनेक लोग कोर्स करने आते हैं। 7 दिन का कोर्स करते हैं, परन्तु ठहरते नहीं हैं। हम क्या करें? वर्ष में कम-से-कम 300 लोग कोर्स करते हैं, यदि वे ठहर जायें तो कितना अच्छा हो।

उत्तरः- बड़ी ही सुन्दर बात है। सचमुच ज्ञान से मन का अंधकार तो दूर होता ही है। ज्ञान-मार्ग पर बात पवित्रता की धारणा की है, इसलिए आने वालों को कठिन लगता है। परन्तु....

याद रखें भगवानुवाच - सेवावृद्धि का आधार है निमित्त आत्माओं के वायब्रेशन्स व सेवा स्थान के वायब्रेशन्स। इसलिए सभी निमित्त आत्माएं अपने योग व स्वमान का अभ्यास बढ़ायें। आपस में भी वायुमंडल बहुत अलौकिक, रस भरा, प्रेम भरा होना चाहिए। आत्माएं तो प्यासी हैं बस उनके लिए चाहिए अलौकिक आकर्षण।

साथ-साथ कोर्स कराना ऐसा हो जिसमें अनुभव कराया जाए। वही परम्परागत कोर्स हर व्यक्ति के लिए प्रभावशाली नहीं होता। कोर्स को सरल व सूक्ष्म रूप दिया जाए। कोर्स कराने वाले को परख लेना चाहिए कि आगन्तुक क्या चाहता है, किस ज्ञान की बात से वह प्रभावित व आकर्षित होगा। केवल रटा- रटाया कोर्स करा देना कल्याणकारी नहीं रहेगा। कोर्स कराने वालों की स्थिति पर ही सारा आधार रहेगा। इसके लिए जो भी कोर्स करके जाते हैं, उनके लिए सेवाकेन्द्र पर ही तीन मास में एक बार एक छोटा कार्यक्रम किया जाए ताकि वे केन्द्र से जुड़े रहें, उन्हें स्नेह का आभास हो और उन्हें महसूस हो कि यहीं से उनका आत्म-कल्याण होगा।

प्रश्नः- हमारे पास एक आत्मा बहुत तेज़ है, उससे सभी तंग रहते हैं, वातावरण भी भारी रहता है, हमें क्या करना चाहिए?

उत्तरः- बहुत जगह कोई न कोई एक मनुष्य तो तेज़ होता ही है। पति-पत्नी के बीच भी एक तेज़ होता है, परन्तु यदि दोनों ही तेज़ हों तो सारा सुख ही नष्ट हो जाता है।

समस्या यह होती है कि तेज़ स्वभाव वाला मनुष्य स्वयं को गलत महसूस करता ही नहीं। कई कड़वे मनुष्य स्वयं को अति मीठा समझते हैं। अहम् मनुष्य की महसूसता शक्ति को नष्ट कर देता है। ऐसा मनुष्य भी यदि स्वमान का अभ्यास करे तो उसका कल्याण हो जाए।

परन्तु आप उसे प्रतिदिन तीन बार इस दृष्टि से देखें कि ये एक महान आत्मा है, देव कुल की आत्मा है। यदि आपके मन में उसके लिए शुभ भावना रहेगी तो उसका तेज़ स्वभाव काफी ठीक हो जायेगा। साथ-साथ अपने संगठन में, सारे दिन में 4 बार 15-15 मिनट सबको योग में बिठाओ इससे वातावरण हल्का रहेगा।

प्रश्नः- केन्द्र में आने वाले भाई-बहनों में योग का रस नहीं रहता, क्या करें?

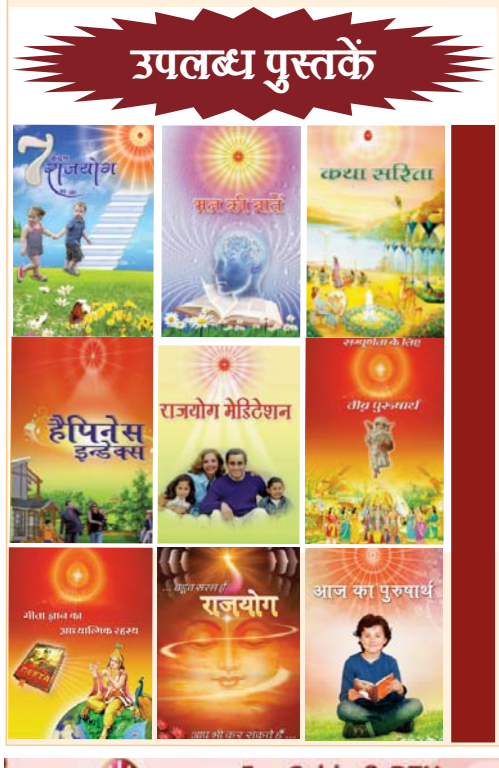
उत्तरः- योग का वातावरण बनाना व योग का रस बिठाना यह हमारे हाथ में है। आप योग कमेन्ट्री से करायें। गृहस्थ से आने वाले भाई-बहनें व्यस्त भी रहते हैं व समस्याओं में भी रहते हैं। परन्तु योग व स्वमान ही इसका समाधान है, यह उनके अनुभव में आ जाए। आने वालों को इस तरह आधा-आधा घण्टा योग कराये। वे स्वयं ही योग कर ले या स्वयं ही मुरली पढ़ ले, इससे ज्ञान-योग के प्रति रस नहीं आयेगा। क्योंकि अधिकतर आत्माओं के पास एकाग्रता की काफी कमी होती है।

प्रश्नः- पुरुषार्थ करने वालों का पुरुषार्थ कैसे तेज़ हो?

उत्तरः- बड़ा आकर्षक प्रश्न पूछा है। यह सच है कि सभी को तीव्र पुरुषार्थ की उमंग तो नहीं होती। जिन्हें होती है - उन्हें पुरुषार्थ का स्वयं ही प्लान बनाना चाहिए। स्वयं की उन्नति का स्वयं ही एक छोटा सा चार्ट बनायें। यदि आप व्यस्त हैं परन्तु पुरुषार्थ करना चाहते हैं तो एक हफ्ते का एक प्वाइन्ट का चार्ट बनायें या तीन प्वाइन्ट का। उसमें एक स्वमान हो, एक योग का प्वाइन्ट व एक कोई धारणा। सप्ताह बाद उसे बदल दें। स्वयं भगवान हमें गाइड कर रहा है, उनके कहे अनुसार करते चलें। अमृतवेला व मुरली का विशेष ध्यान हो।

अच्छे पुरुषार्थियों का योग का चार्ट प्रतिदिन चार घंटे अवश्य होना चाहिए। साथ-साथ स्वमान का अभ्यास व पुण्य कर्मों पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com



Peace of Mind
For Cable & DTH +91 8104777111
TATA Sky 192 airtel digital TV 686 VIDEOCON d2h 497 RELIANCE Digital TV 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