

हम आपको एक बहुत ही आसान तरीका बता रहे हैं इस जीवन को समझने का। चाहे विद्यार्थी या आम इंसान, या किसी भी उम्र वाला व्यक्ति हो, सबके लिए ये बात है। आप सबसे पूछो, आप कोई काम क्यों कर रहे हैं, तो उनके पास उत्तर ही नहीं है। कहते हैं, बस अच्छा लगता है। लेकिन कोई भी

उलझन बड़ी है.. ?

समय में उसे ऐसी चीज दो जिसमें कुछ सोचना हो, कुछ करना हो, बुद्धि लगानी हो, मन को अच्छा ही नहीं लगेगा। वो उसे तुरंत छोड़कर बैठ जायेगा, कहेगा रही है जो आपकी फेवरेट है उसे देखना है। जैसे ही आप पढ़ने बैठे, आपका मन नहीं लगा पढ़ाई में, तो हम तुरंत ही वहाँ से हटेंगे और फिल्म देखने लग जायेंगे,

बिल्कुल इंट्रेस्ट ही नहीं है। आपका भविष्य कैसे बनेगा, वीडियो देखने से बनेगा या पढ़ाई करने से बनेगा। हम ये बात नहीं समझ पा रहे हैं। लोग आपको हमेशा यही कहते मिलेंगे या सलाह देते मिलेंगे कि अरे! जब आपका मन पढ़ाई में नहीं लगे तो थोड़ा सा फिल्म देख लो, गीत सुन लो, आपका मन हल्का हो

जायेंगे, या टीवी खोल के बैठ जायेंगे। थोड़ी देर हँस लेंगे, फिर बंद कर देंगे। ये आराम या रिलैक्सेशन एक एडिक्शन



ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

की तरह आपके जीवन में शामिल हो जाएगा, जो आपका सब कुछ नष्ट करके छोड़ेगा।

जरा ध्यान से अपनी दसों इंद्रियों को खोलकर इस बात को समझ लें कि यदि आपके जीवन में कोई लक्ष्य नहीं है, अर्थात् कुछ करने का नहीं है, तो आपका मन कुछ न कुछ तो करेगा ना। आज नहीं तो कल वो गलत दिशा में जाएगा ही जाएगा। चाहे सिगरेट पीएगा, चाहे शराब पीएगा, ज़्यादा खाना खाएगा, चाहे फिल्में देखेगा या वीडियो, लेकिन ये कब तक चलेगा! फिर हमें कुछ भी समझ नहीं आएगा, फिर मन हमारा बिल्कुल ही डल हो जाएगा, नष्ट हो जाएगा। इसलिए हमें अपनी बुद्धि को एक लक्ष्य देना ही होगा, जिसमें मन अपनी सारी शक्ति झोंक दे उसे पाने में। बुद्धि वो लगाम है जो ऐसा कर सकती है। इस उलझन को आप सभी समझो।

आज हमारा अचेतन मन या अचेतन मन हमारे चेतन मन पर पूरी तरह से हावी है। एक दिन जब हमें कुछ समझ नहीं आता अर्थात् जब हम पूरी तरह से फँस जाते हैं, उलझ जाते हैं, तब हम वो कोई भी कार्य जो हमारे लिए अच्छा नहीं है, वो करने लग जाते। जब उसकी आदत पड़ जाती है, तो उसको हमें छोड़ना मुश्किल नहीं लगता क्या! भाव यह है कि हमें आज समझ नहीं आ रहा है कि हमें करना क्या है ?



रचनात्मक कार्य करने को कहा जाए तो तुरंत दर्द होने लगता है, अच्छा नहीं लगता। या दूसरी भाषा में कहें कि जिसमें हमारी रुचि नहीं है उसे हम छोड़ते जा रहे हैं, अवाँड कर रहे हैं। हमारा मन ऐसा ही है। जब भी, खासकर आज के

मेरा मन नहीं कर रहा है।

आपको एक दिन एक छोटा सा काम करना है, या यूँ कहें कि कुछ ऑब्जर्व करना है। एक तरफ आपको कुछ पढ़ना है, किसी सब्जेक्ट की तैयारी करनी है, दूसरी तरफ एक बहुत अच्छी फिल्म चल

अर्थात् मज़ा लेने लग जायेंगे। यह स्वाभाविक है, ऐसा लोग कहते हैं। लेकिन हम कहते हैं ये स्वाभाविक नहीं है, हमने ऐसी मान्यता बनायी है, क्योंकि पढ़ने के लिए थोड़ा कमर दर्द होगा, थोड़ा सर दर्द होगा, जिसमें कि आपका

जायेगा। लेकिन यदि आपने ज़रूरत से ज़्यादा देख लिया, या थोड़ा भी इससे आपको रिलैक्सेशन मिली तो आप उससे अटैच हो जायेंगे। फिर जब भी आपका मन नहीं लगेगा पढ़ने में, तब आप तुरंत ही यू ट्यूब खोलकर बैठ

उपलब्ध पुस्तकें



प्रश्न: सेवाकेंद्र में आने वाले भाई-बहनों में कुछ दिनों के बाद योग का रस नहीं रहता, क्या करें?

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

प्रश्न: मुझे अपवित्रता बहुत परेशान करती है, इस कारण डिप्रेशन भी हो रहा है, इससे मुक्ति के लिए क्या अभ्यास करें?

उत्तर: पवित्रता मनुष्य की सबसे बड़ी पूंजी है। इसको निरंतर बनाये रखने के लिए आप यह अभ्यास करें... रोज़ सवेरे उठते ही और सोने से पूर्व एक अव्यक्त मुरली की स्टडी करके दस प्वाइंट्स लिखें और उन्हें दिन में याद करने का अभ्यास करें। मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, पानी को दृष्टि देते हुए सात बार संकल्प करें और पानी को इसी विधि के अनुसार चार्ज करके पियें। हर घंटे में एक बार सभी को चमकती हुई मणि आत्मा रूप में देखने का अभ्यास करें। धीरे-धीरे आपका योग भी लगने लग जाएगा। फिर आप अपने योग की साधना को बढ़ाते हुए चलना।

परन्तु एक घंटा रोज पवित्रता के लिए योग-अभ्यास अवश्य करें। योग से पूर्व पहले दो स्वमान याद करना - मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ, मैं प्रकृति का मालिक हूँ।

प्रश्न: आजकल तंत्र-मंत्र का प्रभाव बहुत बढ़ रहा है, इस तंत्र-मंत्र के



मन की बातें

- ब्र.कु. सूर्य

प्रभाव से बचने के लिए हम क्या करें ?

उत्तर: तंत्र-मंत्र भी संकल्प शक्ति ही है। हमारे पास सबसे शक्तिशाली संकल्प है- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ.....परमात्म शक्तियाँ मेरे पास हैं..... स्वयं सर्वशक्तिवान मेरे सिर पर छत्रछाया है। इसलिए दृढ़तापूर्वक संकल्प कर दो कि मुझ पर इन सबका कोई असर हो ही नहीं सकता। याद रखें - जो आत्माएँ मास्टर सर्वशक्तिवान के नशे में रहती हैं व निर्भीक हैं, तंत्र-मंत्र, ब्लैक मैजिक उन पर कोई भी प्रभाव डाल नहीं सकता। प्रतिदिन सवेरे सात बार संकल्प करें- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। इससे आपके चारो ओर शक्तिशाली प्रभामंडल निर्मित हो जाएगा।

प्रश्न: बाबा हमेशा कहते हैं कि कर्म

करते हुए कर्म से न्यारे रहो, वह कैसे? कृपया स्पष्ट करें।

उत्तर: हर मनुष्य निरंतर कर्म कर रहा है, वह कर्म उस पर अपना प्रभाव डाल रहा है। हमारा लक्ष्य है - कर्मातीत होना। कर्मातीत स्थिति का अर्थ है कर्म के प्रभाव से व परिणाम के प्रभाव से भी मुक्त रहना। कर्म करने से पूर्व इस तरह अभ्यास करें - संकल्प करें कि मेरा हर कर्म परमात्म अर्थ है, मैं अपने या परिवार के लिए कर्म नहीं कर रहा हूँ। अपने कर्मों को प्रभु अर्पण कर दें... मैं

आत्मा इन कर्मेत्रियों से कर्म करा रही हूँ और सर्वशक्तिवान बाबा हजार भुजाओं सहित मेरे साथ हैं। कभी परमात्म स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करके कर्म करें। ऐसा करने से कर्म करते हुए भी न्यारेपन की अनुभूति होती रहेगी।

प्रश्न: अचानक मेरे जीवन में उदासी व एकाकीपन छा गया है, मुझे इस स्थिति से बाहर निकलने के लिए कोई भी उपाय नहीं सूझ रहा। इस समस्या से बाहर निकलने का कोई मार्ग बतायें।

उत्तर: मन की समस्या अति गंभीर है। यह पूर्व जन्म में अज्ञानेवश हुए विकर्म के परिणाम स्वरूप होती है। इससे बाहर निकलने के लिए यह अभ्यास कीजियेगा - प्रतिदिन 108 बार लिखना - 'मैं एक महान आत्मा हूँ'। सवेरे जल्दी उठकर ईश्वरीय महावक्य पढ़ें।

कुछ समय एकांत में शिवबाबा से रूहरिहान करें। इससे कुछ दिन में ही चित्त शांत हो जाएगा। उदासी एकाकीपन की समस्या भी समाप्त हो जायेगी।

प्रश्न: बाबा कहते हैं कि मन के द्वारा सबको वायब्रेशन्स दो, वाचा के द्वारा ज्ञान दान करो और कर्मणा के द्वारा गुणों का दान करो। यह तीनों कार्य साथ-साथ करने की विधि क्या है?

उत्तर: सारे दिन में यदि हमारे मन में श्रेष्ठ विचार होंगे तो सारे दिन हमारे चारो ओर श्रेष्ठ वायब्रेशन्स फैलते रहेंगे। जितना सारा दिन हम योगयुक्त रहेंगे तो हमसे चारो ओर लाइट और माइट फैलती रहेगी, क्योंकि योगी आत्माएँ चलते-फिरते लाइट हाउस हैं। इसी कर्मक्षेत्र पर रहते हुए हम स्वमान का अभ्यास करेंगे तो उसी तरह के वायब्रेशन्स चारो ओर फैलते जाएंगे। जब भी कोई व्यक्ति हमें मिले तो हम उसे ज्ञान दें, उसे सच्ची राह दिखायें, इस भावना के साथ कि इसका भी प्रभु मिलन हो जाए।

कर्म करते हुए यदि हम सरलचित्त होंगे, यदि हमारे चेहरे पर मुस्कान होगी, कर्म करते भी हम यदि शांत स्वभाव को कायम रखेंगे, कर्म में ऊपर-नीचे होने पर हम तनावग्रस्त नहीं होंगे, यदि कर्मक्षेत्र पर हम बहुत सहनशील बनकर रहेंगे, हमारी वाणी में मधुरता होगी, हम क्रोध और अहंकार से मुक्त होंगे तो लोग हमसे गुण सीखते रहेंगे। इन तीनों सेवाओं से अत्यधिक पुण्य का बल मिलता है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com