

**हम बैठकर एक दिन चिंतन कर रहे थे कि संस्कार इतनी गहराई तक हमारे अंदर बैठे हुए हैं कि उन्हें एक-एक करके बाहर निकालना बड़ा मुश्किल सा लगता है। आपको भी ऐसा लगता होगा, लगना स्वाभाविक है, क्योंकि इसकी परवरिश हमने ज़बरदस्त तरीके से की है। हर वक्त उसे पाला-पोसा और बड़ा किया, और आज वो ज़िद्दी हो चुका है ना बदलने के लिए।**

§§

संस्कार की दुनिया में जो परिभाषा दी जाती है, उसके हिसाब से कहते हैं कि जो कर्म हम कई बार दोहराते हैं वो हमारे अंदर आदत के रूप में बदल जाता है, और बिना अटेंशन वो कर्म हम करते रहते हैं। लेकिन पहले कभी तो ये कर्म किया होगा ना। ऐसे ही अंजाने में भी हमने बहुत सारे कर्म किये हैं, वो वाले कर्म भी तो कहीं न कहीं हमारे अंदर ही हैं, जो हमें कोई भी कर्म करने के लिए विवश करते हैं। आप बड़े ध्यान से एक-एक चीज़ को फॉलो करो तो आप पाओगे कि सभी लोग हर सेकेण्ड कर्म कर रहे हैं, जैसे देखना, सुनना,

## क्या संस्कार बदलेंगे?

उठना, बैठना, खाना, पीना, लेकिन उस कर्म पर हमारा अटेंशन नहीं है। हम मानते हैं कि आपका लाइफ शोड्यूल बिज़ी होगा, इसलिए आप कहते हैं कि हमको ध्यान नहीं रहता। लेकिन आप ही सबकी तरफ उंगली करते हुए कहते हैं कि इतना



पैसा कमा लिया लेकिन बैठने की अक्ल नहीं है, बोलने की, खाने की तमीज़ नहीं है, पता नहीं कहाँ बुद्धि रहती है। कहते हैं ना आप? तो इसका मतलब पैसा या आपका शोड्यूल महत्वपूर्ण हुआ या आपका अपने ऊपर ध्यान महत्वपूर्ण हुआ। हर कोई सबको बड़े ध्यान से ऑब्ज़र्व करता है, देखता है, कौन सा व्यक्ति कैसे खा रहा है, कैसे

देख रहा है, कैसे बात कर रहा है, उसी अनुसार जजमेंट देता है कि ये व्यक्ति रॉयल है, ये अच्छे घर का है, ये साधारण घर का है, इसको इसके माँ-बाप ने कुछ सिखाया नहीं है, ये गंवार है। इसका मतलब सबका सम्पूर्ण रूप से एक चीज़ पर ही अटेंशन है, व्यक्ति का संस्कार कैसा है। आप संस्कारों द्वारा ही जाने जाते हैं, पहचाने जाते हैं, साथ ही आपको देखकर आपके खानदान तक का लोग पता लगाते हैं। अब इसकी गहराई क्या है? कि जब आप सोच रहे हैं, उसपर कुछ निर्णय दे रहे हैं, निर्णय के आधार से दोबारा सोच रहे हैं, तो इसका अर्थ यह हुआ कि सिर्फ हम सोच रहे हैं, वो मेरे शरीर के माध्यम से सबके सामने आ जायेगा। शरीर मात्र एक रिफ्लेक्शन (प्रतिबिंब) है जो आपके संस्कारों को सबके सामने ले आता है। कुल मिलाकर संस्कार ही सबकुछ है, जिसको दुनिया में लोगों ने अंतर्मन कहा, सबको स्त्रियस माइंड कहा। उसके आधार से ही कर्म हम किये ही जा रहे हैं। अब प्रश्न उठता है कि क्या इन्हें बदला जा सकता है? या खत्म किया जा सकता है? हमारे हिसाब से बदला जा सकता है, खत्म पूरी तरह से नहीं किया जा सकता, लेकिन हाँ, यदि हम बहुत मेहनत करें दूसरे संस्कारों को बदलने की, तो

जो गलत संस्कार हैं वो बहुत दिनों के लिए दब जायेंगे। बाद में कोई भी क्ल्यू के माध्यम से पुनः उभर आयेंगे। उदाहरण के लिए कम्प्यूटर में जब कोई फाइल या फोल्डर सर्च करना होता है, तो उससे सम्बन्धित अक्षर को हम टाइप करते हैं, तो वो फोल्डर खुल जाता है। ऐसे ही रात को सोते समय या जब भी हम खाली बैठे हैं, तब कोई भी पुरानी बात या व्यक्ति का नाम भी याद आ जाये, या कोई घटना का छोटा सा रूप भी दिख जाये तो उससे सम्बन्धित सारी बातें हमारे पास आ जाती हैं। इतना शक्तिशाली है हमारा मन। संस्कारों का जमाव इतना गहरा है कि उससे पार पाना बहुत मुश्किल सा लगता है, लेकिन हमारे साथ परम शक्तिशाली आत्मा जिसको हम शिवबाबा कहते हैं वो जुड़ा हुआ है। वो कहता है कि अगर तुम निरंतर मेरी स्मृति में रहो तो तुम्हारे पाप कर्म, उल्टे-पुल्टे संस्कार दग्ध हो जायेंगे और नये संस्कार उभर कर सामने आयेंगे। अगर हम किसी और के साथ जुड़कर हमारे संस्कारों को बदलना चाहेंगे तो उसके संस्कार भी जुड़कर हमारे पास आ जायेंगे, ना कि हमारे संस्कार बदलेंगे। इसलिए भगवान के साथ जुड़कर, उसकी शक्तियाँ प्राप्त कर उसके जैसा संस्कार बनाने से अवश्य ही संस्कार बदल जायेंगे।



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

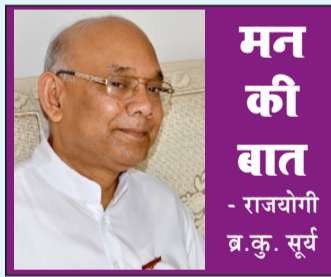
## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



**प्रश्न:** मैं एक 20 साल का कुमार हूँ। मैं सदा ही डरा-डरा से रहता हूँ, गुमसुम सा रहता हूँ। ना किसी से बात करने की इच्छा होती है और ना पढ़ाई में मन लगता है। क्या मैं एक अच्छा इंसान बन सकता हूँ?

**उत्तर:** संसार में मानसिक रोग बहुत तेज़ी से बढ़ रहे हैं। इसके बहुत सारे कारण हैं, परंतु इन कारणों में ना जाकर आपको कुछ परामर्श दे रहे हैं। आप कुछ समय प्रतिदिन सेवाकेंद्र में जाकर वहाँ की सेवाओं में योगदान करें। सेवाओं के बल से शरीर के अंदर कई तरह के हार्मोन्स का बैलेंस हो जाता है। आप प्रतिदिन क्लास में भी जाएं, भले ही आपका मन ना लगे, पर वहाँ जाएं। ईश्वरीय महावाक्य भी नोट करें। अच्छे-अच्छे गीत सुनें। घर में रहते हुए भी आपको अच्छे गीत सुनने चाहिए। आपको आपने ब्रेन को 10 मिनट सुबह और 10 मिनट शाम को एनर्जी देनी है। उसकी विधि है दोनों हाथ मलते हुए 3 बार याद करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, फिर अपने दोनों हाथ सिर के दाएं-बाएं एक

मिनट के लिए रख दें और यह प्रक्रिया 10 बार करें। फील करें कि मेरे ब्रेन में यह पवित्र किरणें जा रही हैं। साथ ही 10 मिनट 3 बार योगाभ्यास कर लें और पानी चार्ज करके पीयें। पानी चार्ज करने की विधि है ग्लास में पानी लेकर उसे दृष्टि देते हुए 7 बार याद करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। ऐसे



## मन की बात

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

पानी चार्ज करके 5 बार अवश्य पीयें। इसके अलावा रोज़ सवेरे एक बार उन सभी आत्माओं से क्षमा याचना करें जिन्हें पूर्व जन्मों में आपने कष्ट दिया है। इससे उन सभी आत्माओं से जो बैड एनर्जी आपको आ रही है, वो बंद हो जाएगी। ये सभी अभ्यास 3 मास करें तो आप ठीक हो जाएंगे और अच्छे इंसान बन जायेंगे, परंतु अच्छा होने के

बाद आपको ज्ञान-योग को दृढ़ता से अपने जीवन में आगे बढ़ाना होगा। **प्रश्न:** मेरा नाम राधा है। मैं जब सवेरे 4 बजे उठकर योग करती हूँ तो मुझे सारे दिन थकान रहती है, चिड़चिड़ापन रहता है और अमृतवेला उठना केवल 8 दिन ही चलता है, फिर मैं 5 बजे उठने लगती हूँ। मैं 5 बजे उठकर फ्रेश रहती हूँ। तो क्या मुझे 4 बजे ना उठकर 5 बजे ही उठना चाहिए? **उत्तर:** हो सकता है आपका शरीर ज़्यादा रेस्ट की आवश्यकता महसूस करता हो। उसके अंदर कोई कमज़ोरी या बीमारी हो। इसलिए शरीर को रेस्ट देना भी आवश्यक है। रेस्ट कम होने के कारण ही आपको थकान व चिड़चिड़ापन रहता है, परंतु अमृतवेला भी तो आवश्यक है। इस समय प्रभु मिलन का सुख प्राप्त होता है और हम स्वयं को बहुत संतुष्ट अनुभव करते हैं। इसलिए आप 4 बजे ही उठा करें और योग के बाद कुछ समय रेस्ट कर लिया करें। साथ में अपने शारीरिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखें और एक बार चेक कर लें कि कोई छोटी-मोटी

बीमारी तो साथ नहीं चल रही है। **प्रश्न:** दुनिया की सबसे बुरी लत कौन सी है? **उत्तर:** मोह, और मोह से आदमी का विवेक नष्ट हो जाता है, मोह मनुष्य के मानस पटल पर और बुद्धि पर ऐसा आवरण डाल देता है जिससे वो सही निर्णय करने में असमर्थ हो जाता है। दुनिया में मोह ही के कारण कई राजाओं को राजाई गंवानी पड़ी। मोह परिवारों को नष्ट कर देता है। इसलिए सबसे बुरी इस आदत को अच्छी तरह से समझना होगा और बहुत ही सूक्ष्मता से इसकी जड़ को उखाड़ फेंकना होगा। **प्रश्न:** संसार में दुःख क्यों है? **उत्तर:** लालच, स्वार्थ और भय ही संसार में दुःख के मुख्य कारण हैं। यदि इन तीनों चीज़ों को मनुष्य सूक्ष्मता से देख ले, परख ले, समझपूर्वक उस पर चिंतन करे और उससे मुक्त होने का प्रयास करे तो निःसंदेह वह इंसान सुखी रहने में कामयाब हो जायेगा और दुःख उसके जीवन से कोसों दूर चला जायेगा।

Contact e-mail  
bksurya8@yahoo.com



**सफीदों-हरियाणा।** एस.डी.एम. वीरेन्द्र सांगवान को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. स्नेह बहन।



**सांगोद-राज।** नगरपालिका अध्यक्ष को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. श्वेता।



**अमरोहा-उ.प्र।** जिलाधिकारी नवनीत चहल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. अर्चना।



**भुवनेश्वर-ओडिशा।** विधायक अशोक चन्द्र पण्डा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता।