

क्षमा करो, भूल जाओ

हमने अपने छोटे से जीवन के अनुभव में देखा कि कुछ नहीं, सब कुछ एक बात पर निर्भर करता है कि आपका खुद से कितना प्यार है, उसी के आधार से जीवन का संसार है। कई बार लगता होगा, कि नहीं भाई, दूसरों को सम्मान और प्यार देना, उन्हें समाना, बड़ा ही मुश्किल कार्य है। लेकिन सबसे ज़्यादा मुश्किल कार्य है अपने को समझाना व समाना। आपका वजूद आपके जीवन के सिद्धान्तों से मिलकर बनता है, ना कि दूसरों के सहारे। तभी तो इतनी सारी कन्डीशन है इस दुनिया में। हमें इतनी परवाह है दूसरों की, इस वजह से नहीं कि हमें उनका ध्यान रखना है, उन्हें आगे बढ़ाना है, बल्कि इसलिए है कि हमारे साथ जो हैं, उन्हें हमें समझना चाहिए, हमारी भावनाओं को महसूस करना चाहिए, ताकि हमारा अहम् उससे तुष्ट हो जाए।

तभी शायद हम दूसरों को माफ नहीं कर पाते, क्षमा नहीं कर पाते। आप सच सच बताओ, आपसे जब जीवन में कोई भी भूल होती है, या हुई है, जो गलती हुई, उससे आपने अपने आप को निकाला है, या बीच-बीच में वो बातें आपको तंग करती हैं? अगर तंग करती हैं, तो आपने अपने

को ही कहाँ माफ किया है! जो कुछ आपसे भूल हुई, उसे भूलने की ताकत अभी नहीं आई है। आप सोचो, जो कुछ हुआ, जिस मिनट हुआ है, वो फिर कल्प बाद दुबारा होगा। इतने दिन तक पकड़ कर रखने के बाद हमारी स्थिति प्रतिदिन खराब होती ही गई है। इसलिए हमारे और हमारी भूलों या गलतियों के बीच में कोई है, जो हमें ठीक कर सकता है, तो वो है हमारी समझ। इतनी ऊँची भगवान की समझ मिली कि जो पास्ट हुआ, उसे भूलो। तो फिर उसे याद कर उस पर तेज़ाब डालना ज़रूरी है!

किसी के जीवन में कोई भी हादसा

होता है, उसने ही उसको बदला है। क्योंकि उसमें कल्याण था कि नहीं, इससे मुझे यह सीख मिली, ताकि मैं कुछ कर सकूँ। दूसरा कोई गलती करता है, सोचते हम हैं, दूसरा गड़बड़ करता, सोचते हम हैं। सोचना अच्छी बात है, लेकिन यह सोचो कि यह ठीक कैसे हो, ना कि जब देखो, ये सभी ऐसे ही करते जाते हैं। मैं इसके लिए

उन्हें कभी माफ नहीं करूँगा। इससे अब आप देखो, नुकसान किसका है? जिन्होंने गलती की होगी, पता नहीं उनको इसकी परवाह है या नहीं, हमें नहीं पता। लेकिन आप अपना

आपको पता है कि आप यात्री हैं और आप एक लम्बी यात्रा पर जा रहे हैं! इस यात्रा पर अनेकानेक सहायात्री भी होंगे, जिनका सबकुछ आपसे अलग होगा, उन्हें आपको साथ भी रखना होगा, सहना होगा, समाना भी होगा, लेकिन धैर्यवत होकर।

मन खराब करके, अपने को नीचे की तरफ ले जा रहे हैं। इसमें सबसे अच्छा भगवान का उदाहरण ले लेते हैं, वो इतनी करोड़ों आत्माओं को देखता ही नहीं, क्योंकि हर कोई, हर सेकेण्ड गलती करते ही जा रहा है, और वो है कि न्यारा, उसे कोई परवाह नहीं। तो आपको क्या परवाह! आप समझा दो, लेकिन वो करेगा ही, इस तरह से नहीं। आप सिर्फ अपने हर कर्म के जिम्मेवार हो। आप कर्म कर रहे हैं परेशान होने का, तो आत्मा भी तो दुःखी हो रही है ना! तो बस, भगवान की तरह सभी की माँ बन जाओ या सभी के पिता बन जाओ तो माफ करना आसान हो जायेगा। क्योंकि वह अपने बच्चों की गलती समा लेते हैं, उसे सदा वैसा ही प्यार देते हैं।

हम माफ तभी नहीं कर पाते जब किसी को समान समझते हैं। समान समझने से ही गलती नज़र आती है। इसलिए पूर्वजपन की स्मृति आगे बढ़ा देगी।



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली



नई दिल्ली-राजौरी गार्डन। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मनोज तिवारी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. शक्ति तथा अन्य।



अमरोहा-उ.प्र.। जिलाधिकारी हेमंत कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. योगिता।



नोएडा-उ.प्र.। नोएडा अर्थरिटी ए.सी.ओ. राम मिश्रा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रेनु। साथ है ब्र.कु. दीपक व अन्य।



मऊ-उ.प्र.। डी.एम. प्रकाश बिन्दु, आई.ए.एस. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विमला।



पटना-बिहार। एन.डी.आर.एफ. के सी.ओ. विजय कुमार सिन्हा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुजाता।



हरदोई-पिहानी चुंगी(उ.प्र.)। पुलिस कप्तान विपिन कुमार मिश्रा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मालती। साथ है ब्र.कु. लवली।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



मन की खुशी और सच्ची शान्ति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'

24x7 Ad-Free Value Based Channel

TATA Sky 1065, airtel digital TV 678, videocon 497, dishtv 1087

+91 8104 777 111 | info@pmtv.in | www.pmtv.in



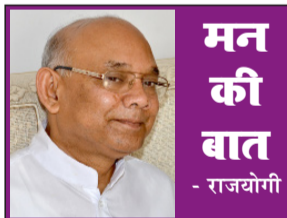
वैर-राज। तहसीलदार वासुदेव शर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संतोष।

पॉजीटिव दर्शन के माध्यम से परदर्शन से मुक्ति

प्रश्न : बाबा की वर्तमान प्रेरणायें क्या हैं? और खासकर अभी बाबा ने मुरली चलाई कि आप अपने आप को पूरी तरह एकाग्र करो। आधे घंटे भी कर लो, एक घंटे भी कर लो तो ये तो एक बड़ी सी बात हो गई है साधना के लिए। एक मिनट या आधे मिनट के लिए भी हम अपने आपको एकाग्र नहीं कर पाते हैं और यदि ऐसी लम्बी एकाग्रता हमें प्राप्त करनी हो तो कैसे करें? और बाबा की वर्तमान प्रेरणाओं पर भी प्रकाश डालें।

उत्तर : निश्चित रूप से बहुत बड़ी बात ये आई है। ये बातें ईश्वरीय महावाक्यों में पहले भी बहुत बार सुनी हुई हैं। अपने मन बुद्धि को किसी भी स्वरूप पर लम्बा समय स्थिर कर सको। जब चाहो, मान लो जब परिस्थिति है तब रात को, दिन में, सवेरे, दोपहर, शाम जो भी समय हो, 10 मिनट चाहो, 10 मिनट अपनी बुद्धि को स्थिर कर सको। जो ऐसे लम्बे काल के अभ्यासी होंगे, वही लम्बे काल के अधिकारी बनेंगे। तो इसपर बाबा ने बहुत फोकस किया। इससे साइलेंस पॉवर इकट्ठी होगी। इससे चमत्कारिक शक्ति आत्मा में आ जायेगी जिससे वो विश्व कल्याण के कार्य में बहुत बड़ी भूमिका निभा सकेंगे। तो बाबा की जो प्रेरणायें हैं वो यही हैं कि ये समय अभी समाप्ति की ओर जा रहा है। अब ये विश्व परिवर्तन का कार्य कुछ भयानक रूप लेने जा रहा है, मैं ये शब्द यूज करूँगा। मैं केवल ये नहीं कहूँगा कि परिवर्तन होगा, छोटा मोटा एक भयानक रूप होगा इसका। क्योंकि जो कुछ नहीं है वो आयेगा और जो है वो नहीं रहेगा। सब परिवर्तन हो जायेगा। हर तरह से, चाहे वो इकोनॉमिकली हो, सोशली हो, रिलीजियसली हो, स्पीरिचुअलिटी के आधार पर हो, या प्यूरिटी वाइज हो, या मनुष्य की मोरल वैल्यूज के अनुसार हो, और सांसारिक धरा पर भी, आकाश में, ग्रहों में, बहुत बड़ा परिवर्तन होने जा रहा है। तो इसके लिए शिवबाबा ये

चाहते हैं कि मेरे बच्चे तैयार हो जायें, ऐसा नहीं कि जब संसार कष्टों से गुज़रे तो मेरे बच्चे भी कष्टों में हों। संसार में भय व्याप्त हो तो मेरे बच्चे भी भयभीत होकर घर में छुपे हुए हों। हमें सबके भय निकालने हैं। हमें सबको रास्ता दिखाना है। सबको वायब्रेन्स देकर मदद करनी है। इसकी तैयारी चाहते हैं बाबा, इसलिए बहुत अच्छी अच्छी बातें आ रही हैं। मन को डांस कराओ, मन को शांत करो, मन को पॉवरफुल बना दो, ये बहुत ज़रूरी है। ये जो एकाग्रता वाली बात है, ये तो बहुत बड़ा टॉपिक है। इस पर हम पहले भी चर्चा करते आये हैं। ये



मन की बात
- राजयोगी

वही है जिसे श्रीमद्भगवद् गीता के दूसरे अध्याय में स्थितप्रज्ञ योगी कहा गया है। जिसकी बुद्धि स्थिर है ऐसा योगी। देखिये, पहली चीज़ है, जो आत्मिक स्वरूप का बहुत अभ्यास करते हैं, जो दूसरों को आत्मा देखने की प्रैक्टिस करते हैं, उनके लिए ये एकाग्रता सहज हो जाती है। जो आत्मा स्वमान में बहुत अच्छी तरह स्थित रहती है उनके लिए भी ये साधनायें बहुत अच्छी हो जाती हैं। मैं कोई धारणाओं की बातें कर लूँ, इसके लिए मनुष्य को अन्तर्मुखी होना चाहिए। बहुत संतुष्ट, मैं पन से मुक्त, बहुत सरलचित्त, ताकि उसका मन भटके नहीं। जैसे शिव बाबा ने इस विश्व को एक ड्रामा कहकर आदि, मध्य, अन्त का ज्ञान दिया है। उसका प्रयोग करना ताकि उसका चित्त शांत रहे, दूसरों के लिए साक्षी भाव आ जाये। ये कुछ धारणायें हैं जो मनुष्य को व्यर्थ से मुक्त रखती हैं। अगर मनुष्य इन धारणाओं को जीवन में नहीं लाता और अपने मन पर

कंट्रोल कर ले ज़बरदस्ती, वो होगा नहीं, वो टेंशन दे देगा और दिमाग पर उसका नेगेटिव इफेक्ट होगा, इसलिए अच्छाइयों के द्वारा बुराइयों पर विजय। पॉजीटिव चिंतन के द्वारा, एलिवेटिव चिंतन के द्वारा व्यर्थ को खत्म करने का एक तरीका है। 5-7 चीज़ों पर हमें इसकी प्रैक्टिस करनी है। इन्होंने कहा 10 मिनट, आधा घंटा तो बहुत ज़्यादा है। मैं कहूँगा कि एक मिनट से शुरू करें। एक मिनट आत्मिक स्वरूप पर स्थिर होते हुए मन चिंतन करेगा और बुद्धि विजुअलाइज करेगी, दर्शन करेगी, तो आत्मा का दर्शन करते हुए मन से चिन्तन कर लें। एक मिनट और कोशिश करें कि चिन्तन आत्मा के बाहर ना जाये। दूसरा चिन्तन परमात्मा का कर लें, उसके स्वरूप को निहारते हुए उसके गुणों का चिन्तन कर लें। बाकी चिन्तन पाँच स्वरूपों का कर लें। इसमें आत्मा का एक स्वरूप आ गया। 6 हो गये। और सातवीं स्थिति बना लें सूक्ष्म लोक में बापदादा से मिलना, उनसे वरदान लेना, उनसे बातें करना, उनका शुक्रिया करना, ये सात चीज़ें हो गईं। एक एक मिनट से शुरू करें, फिर दो मिनट तक ले जाएं, फिर तीन मिनट ले जाओ, ये बहुत इज़ी हो जायेगा। पाँच मिनट तक आप ले गये तो 5-5 मिनट तक आपकी एकाग्रता बहुत सुन्दर हो जायेगी। और जब एक बार एकाग्रता होने लगेगी तो इसका रस, इसका परमानंद चित्त को लम्बे समय तक शांत और एकाग्र करेगा। बस मैं इतना थोड़ा सा कहूँगा कि 10-15 मिनट सवेरे, 10-15 मिनट शाम को, बिल्कुल एकान्त में, इन चीज़ों का अभ्यास कर लें रोज, तो कुछ ही दिनों में, मैं नहीं समझता सात दिनों से ज़्यादा लगेगा। किसी को पहले ही दिन से होगा एक सुखद फीलिंग और एकाग्रता बहुत बढ़ती जायेगी और फिर अगर हम चाहेंगे जो बाबा ने कहा आधा घंटा, सवा घंटा, वो हम कर पायेंगे।

Contact e-mail -
bksurya8@yahoo.com