

हम सभी कई बार दावा करते हैं कि हम दुनिया के सबसे अच्छे स्नेही हैं। सबसे अच्छे मददगार हैं, सबके सहयोगी हैं, सबके लिए अच्छा सोचते हैं, ये हम सभी का कहना है। लेकिन इस कहने में कहीं न कहीं ऊपर नीचे या कथनी और करनी में थोड़ा फर्क नज़र आ जाता है। इस नज़र आने को नज़रअंदाज़ करने के लिए हम कुछ और चीज़ों का सहारा लेते हैं, अपने आप को बचाते हैं कि ऐसा नहीं है, मैं सच में सहयोगी हूँ।

हम अगर ये कहते कि हम खुद को चाहते हैं या खुद को बहुत सम्मान देते हैं या खुद को बहुत प्यार करते हैं या किसी और को बहुत प्यार करते हैं, किसी चीज़ के साथ हमारा बहुत लगाव है, तो ये लगाव परमानेंट होना चाहिए। इसका एक दूसरा उदाहरण ये हो सकता है कि आप किसी और को प्यार करते

हैं या खुद को प्यार करते हैं तो औरों से आप नफरत कैसे कर सकते हैं! क्योंकि प्यार भी किसी चीज़ से तो कर रहे हैं, किसी व्यक्ति से ही तो कर रहे हैं या दूसरे शब्दों में कहें तो आप दूसरे को प्यार कर रहे हैं तो वो भी तो एक चीज़ ही है ना, कोई नाम होगा, कोई चीज़ होगी, कोई व्यक्ति होगा, कोई पद होगा, है ना। अब जिससे आप कर रहे हैं वो भी ऐसा है,



और जिससे नहीं कर रहे हैं वो भी ऐसा है। तो एक से प्यार और एक से नफरत कैसे हो सकती है? इसका मतलब आप सिर्फ शारीरिक रूप से या बाहरी रूप से दिखावा करते हैं क्योंकि खुद को प्यार करने वाला निश्चित रूप से सबको प्यार

अहमियत खुद को देते हैं आप ?

करेगा ही करेगा। क्योंकि वो भी ब्रह्माण्ड का एक पार्ट है और जिससे नहीं कर रहा वो भी ब्रह्माण्ड का एक पार्ट ही है। तो ब्रह्माण्ड के एक पार्ट से प्यार और एक पार्ट से नफरत कैसे हो सकती है!

है, वो हर एक रिश्ते की आबरू को ढक लेती है। तो अगर आप अपनी इज़्जत करते होंगे, अपना सम्मान करत होंगे, तो हर एक व्यक्ति की इज़्जत और आबरू को ढकने का मन करेगा। क्योंकि जो कोई किसी चीज़ को उछालता है वो गम्भीर नहीं हो सकता। किसी चीज़ के प्रति उसके अंदर थोड़ा भी सम्मान नहीं होगा। अगर सम्मान होता तो ऐसा नहीं होता। इसलिए हमको इतना अच्छा परमात्मा सिखा रहे हैं कि आत्मा प्यार से भरपूर है और जो भरपूर होता है उसे किसी और से किसी भी तरह की समस्या नहीं हो सकती। कुछ भी लेने का या कुछ भी ना लेने का भाव नहीं आयेगा। इन गहराइयों में जाने से हम अपने वजूद को दिन प्रतिदिन बढ़ा सकते हैं। इसलिए जीवन में उन ऊँचाइयों तक पहुंचने के लिए हमें सच्चे और साफ तरीके से इस बात को समझना है। क्योंकि स्नेह, प्यार, आनंद, सुख को हम किसी दायरे में नहीं बांध सकते। जहाँ पर दायरा है, वहीं पर दुःख है। इसलिए पंछी, नदी, पहाड़, झरने चाहे वो किसी भी देश में हों, लेकिन हर कोई उस देश से नफरत करने के बावजूद भी उसे देखने जाता है क्योंकि झरना हमेशा झरना

है, नदी हमेशा नदी है, अपना अस्तित्व नहीं बदलती। लेकिन हम आत्मायें एक से प्यार, एक से नफरत, तो हमारा अस्तित्व कहाँ ठहरता है! जब



डॉ. क. अनुज, दिल्ली

कभी इस पर मंथन चलता है तो विचार इस बात पर आकर ठहर जाते हैं कि हम कितने भरपूर लोग हैं, और व्यक्ति को हर वक्त सुख की चाह है, प्रेम की चाह है, तभी तो शुरू में शादी करते हैं, कुछ दिन उससे सुख मिलता है उसे, जैसे ही उस चीज़ से दुःख मिलता है, तुरंत किसी और से सुख लेने की चाह रखता है। माना या तो पूरा संसार चाहिए तो सुख या कोई नहीं चाहिए तो सुख। वैराग्य भी सुख की निशानी है। या तो पूरी दुनिया या कोई नहीं। वाह रे मनुष्य! हे आत्माओं, अपनी अहमियत को पहचानो, अपनी आबरू को समझो अपनी शक्ति को समझो। और ऐसा उठो कि कोई गिरा न सके। अपनी नज़रों में, अपनों की नज़रों में अपनापन पैदा कर दो। क्योंकि सिर्फ तुम ही अपने हो और एक बात अंदर डालो कि ना मैं किसी से कम हूँ और ना मैं किसी से ज़्यादा हूँ, बस मैं हूँ। हूँ का मतलब मैं शांत, पवित्र आत्मा हूँ। समझा।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : कई सालों से मुझे नींद नहीं आ रही है, मैं क्या करूं? कृपया उपाय बतायें।

उत्तर : ये समस्या तो बढ़ती जा रही है, इसलिए एक तो आप अपने पुण्य कर्मों पर ध्यान दीजिए। दूसरा, रात को सोने से पहले शांति में बैठकर 108 बार लिखेंगे कि मैं एक महान आत्मा हूँ। तीसरी महत्वपूर्ण चीज़, सुबह योग में बैठकर संकल्प करें कि पूर्व जन्मों में, हजारों साल में मेरे द्वारा जिनको भी कष्ट पहुंचा हो, मैं उनसे क्षमा मांगता हूँ... आप सब शांत हो जाओ, सुखी हो जाओ, तो उनसे जो नेगेटिव वायब्रेशन्स आ रहे हैं और आपकी नींद खत्म कर रहे हैं वो हट जायेंगे और आप ठीक से सोने लगेंगे। 21 दिन तो करना ही है, और ज़रूरत पड़े तो और 21 दिन कर लें।

प्रश्न : हमारे घर में सभी लोग बहुत लड़ते हैं, अशांति का माहौल रहता है और शराब भी सभी पीते हैं, मुझे घर के वातावरण को शांत बनाना है, कृपया बतायें क्या करूं?

उत्तर : आपको सुबह एक घंटा और शाम को एक घंटा बहुत अच्छा योग अभ्यास करके अपने घर में शांति के वायब्रेशन्स फैलाने चाहिए। विशेष रूप से सवेरे अशरीरी होकर ये संकल्प करें कि मुझसे शांति की किरणें चारों ओर फैल रही हैं। शाम के समय मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ... शक्तियों की किरणें पूरे घर में फैल रही हैं। और सवेरे उठते ही संकल्प करें कि मेरे घर में बहुत प्यार का माहौल हो गया है, मेरे घर में शांति की सरिता बहने लगी है। और एक-एक व्यक्ति को आत्मा देखकर संकल्प दें कि आप बहुत अच्छे हो, आप महान हो, अब शांत हो जाओ। कुछ ही दिनों में इसका परिणाम दिखाई देने लगेगा।

प्रश्न : मरने के बाद क्या हम अपनी बाँडी डोनेट कर सकते हैं?

उत्तर : मरने से पहले ही बाँडी को डोनेट कर देते हैं ताकि आँखें, हार्ट या फेफड़े किसी को काम आ जाये। बहुत अच्छा होगा, मृत्यु के बाद भी आपका पुण्य का जो काम है वो चालू रहेगा।

प्रश्न : मेरी माँ के साथ नहीं बनती है, क्या करूं?

उत्तर : जिस माँ ने बहुत प्यार दिया, उसके साथ ही नहीं बनती तो आपको अपने गुस्से को शांत करना पड़ेगा और अहम को भी। कहीं-कहीं माँ

की भी गलती हो सकती है। अगर वो लड़ाई करती हों तो आपको अपनी माँ को अच्छे वायब्रेशन्स रोज़ देने होंगे। आपको गुड फीलिंग देनी होगी... तुम मेरी बहुत प्यारी माँ हो। मैं तुम्हें बहुत प्यार करता हूँ। तुम भी मुझे बहुत प्यार करती हो। हम दोनों बहुत अच्छे फ्रेंड भी हैं। ऐसे संकल्प करके अपने को थोड़ा झुकाकर चलेंगे। क्योंकि माँ बड़ी होने के कारण कभी-कभी आदेश दे दिया करती है, डांटा भी करती है, तो आपको थोड़ा नम्रचित्त होकर चलना है, फिर माहौल स्वीट हो जायेगा।

प्रश्न : नौवीं कक्षा में मेरा बेटा है और होस्टल में रहता है। संग दोष में आ गया है, जिसके कारण मैं बहुत दुःखी हूँ तो मैं क्या करूं?



उत्तर : ये बहुत प्रैक्टिकल बात है, माँ का दुःख होना तो स्वाभाविक है। क्योंकि माँ अपने बच्चों के सुन्दर भविष्य की कामना रखकर चलती है। और बच्चे हैं जो किसी भी संग में फँसकर भूल जाते हैं अपने लक्ष्य को। इसमें आपको क्या करना है कि रोज़ एक-आधा घंटा उनको

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपको अपना 'पीस ऑफ़ माइंड चैनल'

hathway	DEN	DO CABLE
GTPL	FASTWAY	UCUN
TATA SKY	1065	airtel digital TV
VIDEOCON	497	dishtv
		1087

वायब्रेशन्स देने हैं और हमने जो सवेरे पाँच बजे सबकॉन्शियस माइंड लेवल का प्रयोग करने की बात कही, वो इस बच्चे को पाँच बजे गुड वायब्रेशन्स देकर उसके माइंड को अच्छे संकल्प दें तो उस पर उसका असर होने लगेगा।

प्रश्न : मैं अभी थोड़े समय से ही ज्ञान में आया हूँ, तो ये जो शौच के बाद नहाने के लिए कहा जाता है, तो क्या बार-बार नहाना ज़रूरी है? हो सकता है ऐसा करके मैं बीमार हो जाऊँ!

उत्तर : देखिये, एक बार तो अच्छी तरह नहा ही लेना चाहिए। अगर आपको कई बार शौच जाना होता है तो टॉवल को पानी में भिगो कर उसको निचोड़कर अपने शरीर को पोंछ लेना चाहिए। ये स्वच्छता है, इस स्वच्छता का मन पर भी बहुत गहरा असर पड़ता है।

प्रश्न : मैंने पास्ट में बहुत गलती की है, उसका बार-बार मेरे अन्दर एक संकल्प चलता है, कभी कभी डर पैदा होता है, कड़ियों को मैंने मारा है तो लगता है कहीं वो भी ना मुझे मार डालें, तो ये विचार चलते रहते हैं, क्या किया जाये?

उत्तर : देखिये, पास्ट तो मनुष्य को डराता ही है। बहुत लोग जो भयभीत रहते हैं इस संसार में तो वो पूर्व जन्मों के ही इफेक्ट्स होते हैं। इसलिए अब आपको बहुत ज़्यादा पुण्य करने चाहिए और अध्यात्म का मार्ग अपना लेना चाहिए ताकि परमात्मा का साथ आपको मिल जाये और आपके अन्दर बढ़ा हुआ भय भी दूर हो जाये। और जैसे हमारे यहाँ आने वाले कई लोगों ने काम किये हैं... पिछला जीवन किसी का डाकू का बीता, वो बहुत क्रिमिनल थे और अब बहुत परोपकार के कार्य में लग गये। अब वो सब भूल भी गये और पुण्य का जो प्रभाव है, उससे मन भी बहुत खुश रहने लगा।

प्रश्न : मेरे मित्र दुश्मन बन गये हैं और मैं दुबारा मित्र बनाना चाहता हूँ, मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : सबसे पहले तो आपको बहुत बधाई हो कि आप मित्रों को पुनः मित्र बनाना चाहते हैं। तो वही सबकॉन्शियस माइंड लेवल का प्रयोग करें। रोज़ सवेरे उन सभी को आत्मा देखकर 10 मिनट वायब्रेशन्स देंगे और फिर यही संकल्प करेंगे कि हम सब बहुत अच्छे मित्र हैं, पास्ट को भूल जाओ। बहुत जल्दी परिवर्तन हो जायेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com