

# उजागर खुद को करें... बनें दिवाकर



इस

दिवाली हम सभी घर की साफ-सफाई करते हैं, चारों तरफ मिठाई बांटते हैं, सबको गिफ्ट्स देते हैं या सबको शुभकामनाएं देते हैं। और देना भी चाहिए, जरूरी भी है। लेकिन दिवाली त्योहार ही नहीं है बल्कि हम सबका व्यवहार भी है। हमारे खुद के व्यवहार को उजागर करता है दिवाली।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

फोड़ना, और ये सारी बातें करना, ये सब चलता रहता है। लेकिन क्यों न हम इन बातों को दूसरी तरह से यूज करके अपने आपको शक्तिशाली बनाएं। तो इस दिवाली पर ऐसे कुछ शुभ संकल्पों के साथ अपनी आत्मिक स्थिति को बढ़ाते हुए, अपने आपको उजागर करें। और आपको जब भी मिले, जिससे भी आप मिलें आपको कुछ न कुछ प्राप्ति हो, कुछ न कुछ गिफ्ट मिले। और वो गिफ्ट कोई स्थूल नहीं है, सूक्ष्म है। इसलिए सूक्ष्म गिफ्ट को देने के लिए आपको कहीं मार्केट जाने की जरूरत नहीं क्योंकि जब एक मीठा बोल है, एक मीठा व्यवहार है, एक आदर-सत्कार है जो आपको जीवन में उन बातों से जोड़ देगा, जो दुनिया में किसी को कभी नहीं मिला। तो इन सारे शुभ संकल्पों से एक शुभ दिवाली को अपने अन्दर जगायें। रें उजागर और बनें दिवाकर ऐसे अपने आपको आगे बढ़ाने की कोशिश करें। और आप सभी को दिवाली की बहुत-बहुत मुबारक हो।

इस दिवाली के अवसर पर हम सभी क्यों न कुछ ऐसा करें जिससे सभी को सुख मिले। तो अपने ऊपर काम क्यों न कर लें हम थोड़ा-सा। आज हमारे मन में व्यर्थ संकल्पों का अम्बार है, व्यर्थ चीजों का अम्बार है, व्यर्थ बातों का अम्बार है। बहुत सारी चीजें ऐसी चल रही हैं जो अनावश्यक हैं। हमारे जीवन से उनका कोई लिंक नहीं है। ऐसी गंदगी, ऐसी चीजों की सफाई इतनी आवश्यक है कि लोगों को लगे कि नहीं, सफाई से जरूर इनके अन्दर परिवर्तन आया है। लोग हमको देख के, आइना समझ के हमारे साथ बैठकर उन बातों को फील करें, रियलाइज करें कि जरूर इनसे हमें ऐसा कुछ सीखने को मिलेगा। और ये आपको समझ में आ जाना चाहिए कि आने वाले समय में हम सभी ही एक-दूसरे के सामने दीपक के रूप में उपस्थित होंगे। क्योंकि जब व्यक्ति पूरी तरह से साफ होता है,



चमकता है और उसके सामने जो भी आता है बहुत सुन्दर फीलिंग्स आती है। उसको देखकर बहुत सारे एक्सपीरियन्स होते हैं तो इन एक्सपीरियन्स को आगे बढ़ाने के लिए हम सभी क्यों न अपने आपको उजागर करें। अपने अन्दर के उजाले को समझें और फुल टाइम उन सब बातों पर काम करें, जो हमारे लिए जरूरी हैं। दीप तो आप हर साल जलाते हैं लेकिन अभी तक जो हमारे स्वमान का दीपक है, जो हमारे सम्मान का दीपक है, जो हमारे व्यवहार का दीपक है वो बुझा हुआ है। हम सभी अभ्यास जरूर करते हैं लेकिन व्यवहारिक स्तर पर हम उस स्थान पर नहीं पहुँचे। आपको पता है कि जो जितना उजागर होता है वही दिवाकर बनता है। दिवाकर

का मतलब सूर्य। सूर्य की तरह चमकना। सूर्य की तरह अपना प्रकाश फैलाना। कौन करेगा! जिसकी कोने-कोने से एक-एक चीज की सफाई हुई होगी। एक-एक व्यर्थ बातों की सफाई हुई होगी। तो कहने का मतलब सिर्फ इतना है कि उजाला खुद को खुद दें। अपने आपको अपना ही एक आइना बना के सबसे पहले देखें, परखें, अपने आपको समझें। उसके बाद जब दूसरों के सामने जायेंगे तो अलग तरह का वो व्यक्ति नजर आयेगा। आजकल व्यवहारिक स्तर पर हमने देखा है बहुत सारी ऐसी बातें होती हैं, दिवाली पर भी हम सामाजिक रूप से किसी को सहयोग नहीं दे रहे हैं, देश के स्तर पर भी सहयोग नहीं दे रहे हैं सिर्फ और सिर्फ धूम मचाना और पटाखे

## जीवन दर्शन



मातेरवती नगदुम्बा सरस्वती

मम्मा कहती थीं कि जो गलती एक बार कर दी तो वो दूसरी बार नहीं होनी चाहिए। मम्मा की यही शिक्षा सुनकर कई बच्चों ने यह गाँठ बांध ली कि अपना रेकॉर्ड ऐसा रखेंगे जो दुबारा मम्मा से शिक्षा लेनी न पड़े। मम्मा कभी भी कोई कार्य बोल कर नहीं सिखाती थीं, करके सिखाती थीं। ओम मंडली में आने के बाद ही

## एक सफल शिक्षक

बच्चों ने जल्दी उठना सीखा था। यदि किसी दिन कोई बच्चा जल्दी नहीं उठता था तो मम्मा चार बजे आकर देखती थी, कोई नहीं उठा तो धीरे-धीरे सीढ़ी उतरकर किचन में चली जाती थी। किसी न किसी को पता पड़ जाता था तब वे कहते थे, मम्मा देख कर गयी। तो सभी उठकर तैयार हो जाते थे और मम्मा के सामने जाकर खड़े हो जाते थे। तब मम्मा मुस्करा के कहती थीं, "देखा आपके मंदिरों में भक्त उठकर घंटी बजा रहे हैं, आप देवता सोये पड़े हैं! यही सुनकर बच्चों ने अपना अमृतवेला स्ट्रांग बनाया।

## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : मेरा नाम चंदन है। मैं अपने नेगेटिव संकल्पों को पॉजिटिव नहीं कर रहा हूँ। मैंने लाख बार कोशिश की नेगेटिव से पॉजिटिव हो जाऊँ लेकिन हो नहीं पाता हूँ। कृपया बतायें क्या करूँ?

उत्तर : अच्छी बात है कि आपको ये अवेयरनेस है कि 'मैं नेगेटिव हूँ'। आपको ये जागृति है कि 'मैं पॉजिटिव हो जाऊँ'। और आप प्रयासरत भी हैं। ये बहुत अच्छा है। आपको कुछ अच्छे अभ्यास करने हैं। मैं आपको छह मास के लिए कहूँगा, क्योंकि ये नेगेटिव अचानक से तो खत्म नहीं होता है। पहले आपको अपने मन को ईश्वरीय ज्ञान से भरपूर करना होगा। क्योंकि पॉजिटिव संकल्पों का भी स्टॉक होना चाहिए ना उसके पास। पॉजिटिव थॉट + पॉवरफुल पॉजिटिव थॉट कहूँगा। ताकि वो नेगेटिव थॉट्स को नष्ट करने लगें। दूसरी चीज ये कि आपको रोज सवेरे उठकर संकल्प करना है मैं मास्टर सर्वशक्तिकान हूँ, मैं ईश्वरीय ज्ञान से भरपूर हूँ, मैं बहुत भाग्यवान हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ, मैं पॉजिटिव हूँ, मैं स्थिर चित्त हूँ, मेरे पास सुन्दर बुद्धि है। बहुत सुन्दर फीलिंग होगी। तो ब्रेन जो नेगेटिव संकल्प करने का उसका जो केन्द्र खुल गया है वो बन्द होने लगेगा। और जो पॉजिटिव संकल्प करने का केन्द्र है वो खुलने लगेगा। और आपमें पॉजिटिव संकल्प करने की पॉवर आ जायेगी। साथ-साथ रोज एक घंटा योग अभ्यास ताकि आपके पॉजिटिव विचारों में बल आता रहे, उन पर ये नेगेटिव विचार हावी न रहें। ये विधि अपनाते से बहुत जल्दी आपको असर दिखेगा। रात को सोते समय हो सके तो एक अव्यक्त मुरली पढ़के अवश्य सोयें। वो बहुत बड़ी पॉवर बन जायेगी, पॉजिटिव थॉट्स, पॉवरफुल पॉजिटिव थॉट्स हो जायेंगे। और आप विजयी हो जायेंगे।

प्रश्न : मेरा नाम अर्चना है। मेरी माता जी और बहन सेन्टर जाते हैं और मैं भी कभी-कभी जाती हूँ। मुझे आपसे ये पूछना है कि मेरे बच्चे की बॉडी में कुछ गाँठें आ गई हैं, हमने कई एलोपैथी व होम्योपैथी डॉक्टरों से कंसल्ट किया लेकिन इसका कोई सॉल्यूशन नहीं मिला। कृपया इस प्रॉब्लम का कोई समाधान अवश्य बताएं।

उत्तर : होम्योपैथी में इसके समाधान हैं। होम्योपैथी भी कई बहुत पॉवरफुल काम करती हैं। अगर डॉक्टर को समझ में आ जाये तो सचमुच जड़ से

ठीक कर देती है। तो आपको अभी क्या करना है- जहाँ गाँठ हो गई हो, उस गाँठ को एनर्जी देना। जिसकी विधि है अपने हाथों को मलते हुए, मैं मास्टर सर्वशक्तिकान हूँ। जहाँ गाँठ है वहाँ रख लेना है। आँखें बंद करके ये फोकस करें कि ये सम्पूर्ण एनर्जी इन गाँठों को पिघला रही है। एक मिनट रखेंगे तो ऐसे लगेगा जैसे हाथों से गर्मी निकल रही है, पॉवरफुल एनर्जी निकल रही है। एक टाइम फिक्स कर ऐसा दस बार रोज कर लें। ऐसा अच्छा अभ्यास करेंगे तो ये एनर्जी उस चीज को पिघला देगी। एक और अभ्यास जो आपको करना है वो है पानी को चार्ज करना। गिलास में पानी लेकर दृष्टि डालेंगे और सात बार संकल्प करेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तिकान हूँ। और ज़्यादा चार्ज करना है तो ये



राजयोगिनी डॉ. कु. सूर्य

संकल्प 21 बार करें तो आँखों के पॉवरफुल वायब्रेशन पानी में समा जायेंगे। फिर ये पानी पी लिया जाये। ऐसा पानी दिन में 4-5 बार पी लें। तीसरा अभ्यास है मैं आत्मा हूँ, यहाँ भूकृति में चमकती ज्योति अपने को विजुअलाइज करेंगे और मैं मास्टर सर्वशक्तिकान हूँ तो मुझसे शक्तियों की लाल किरणें फैल रही हैं। पूरी बॉडी से होकर गाँठों तक जा रही हैं और उनको पिघला रही हैं और सब ब्लॉकिज खोल रही हैं। जब आप ऐसे विजुअलाइज करेंगे तो आपको रिजल्ट भी अच्छा मिलेगा।

प्रश्न : मैं एक कॉलेज स्टूडेंट हूँ। मैं जब पॉजिटिव संकल्प करता हूँ तो वो पॉजिटिव संकल्प नेगेटिव हो जाता है। अगर मैं ये सोचता हूँ कि मुझे यूनिवर्सिटी टॉपर बनना है तो ऐसा लगता है कि मैं ये नहीं कर पाऊँगा, मैं सबसे बॉटम में आ जाऊँगा। जब इस तरह के विचार आते हैं तो इनसे मैं बहुत परेशान हो जाता हूँ। कृपया बतायें, मैं अपने नेगेटिव विचारों को कैसे पॉजिटिव कर लूँ?

उत्तर : एक तो चारों ओर नेगेटिव, उसका इफेक्ट। चारों ओर गंदगी है, बैड एनर्जी है और मनुष्य कितना भी अच्छा हो उसके साथ ही लोगों की बोलचाल, लोगों की दृष्टि, वृत्ति, सब गंदगी से भरी है ना, नेगेटिव है। इसलिए चाहते हुए भी कई लोग पॉजिटिव नहीं हो पाते। नेगेटिविटी के लिए आपको सावधान तो रहना ही है। क्योंकि आपके मन का ये नेगेटिव एटीट्यूड आपको दिनोंदिन कमजोर करेगा। फाइनली ऐसा सोच लेगा कि बस अब कुछ अच्छा सोचना नहीं है। जो भाग्य में मिलना होगा वो मिल जायेगा। हमें ये सोचना चाहिए कि जो संकल्प हम बार-बार करते हैं तो उसको हम क्रियेट करते हैं। मैं लॉ पर चला जाऊँगा, मेरा कुछ नहीं होगा। इन संकल्पों की बजाय मुझे टॉप करना ही है बस इसके लिए एक अच्छी विल पॉवर की और अच्छे कॉन्फिडेंस की जरूरत होती है। तो आपको रोज सवेरे उठकर 108 बार लिखना है कि मैं मास्टर सर्वशक्तिकान हूँ। और चलते-फिरते भी ये अभ्यास करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिकान हूँ। और सर्वशक्तिकान की शक्तियाँ मेरे साथ हैं। ये सोच करते-करते आपका कॉन्फिडेंस लेवल बढ़ेगा। और पॉजिटिव संकल्पों को जो आपके नेगेटिव संकल्प समाप्त कर देते हैं, उससे धीरे-धीरे मुक्त होने लगेंगे। और पॉजिटिव संकल्पों में पॉवर आयेगी। और आपमें दृढ़ता आ जायेगी कि मुझे टॉप करना ही है। फिर धीरे-धीरे परिवर्तन होगा। इसलिए ये प्रैक्टिस आपको करते रहना है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Peace of Mind

CABLE Network

hathway@ SIT DEN DoCABLE

GTPL FASTWAY UCN JioTV

TATA Sky 1065 airtel 678

VIDEOCON 497 dishtv 1087