

बैलेंस को मनोविज्ञान की भाषा में समझते हैं। मनोविज्ञान कहता है, हमारे अंदर दो मन होते हैं (यह बात सिर्फ समझने के लिए है)। वो तो बेसिकली दो ब्रेन की बात करते हैं। एक लेफ्ट ब्रेन, दूसरा राइट ब्रेन। उनका मानना है कि लेफ्ट ब्रेन लॉजिकल होता है, ब्रेव होता है, इनिशिएटिव टेकिंग होता है, हर चीज़ में बुद्धि लगाता है। वहीं राइट ब्रेन थोड़ा इमोशनल होता है, केवरिंग होता है, लविंग होता है। लेफ्ट को उन्होंने मेल के साथ जोड़ा और राइट को फीमेल के साथ जोड़ा। आज दोनों अलग-अलग ही हैं, बैलेंस नहीं है। इसको सबने मान भी लिया कि पुरुष होणा तो ऐसा होगा, स्त्री होणी तो ऐसी होगी। आपने थोड़ा-बहुत अगर रिसर्च किया है, कई बार पुरुषों के अंदर वो खूबी होती है जो स्त्रियों के अंदर नहीं, जो स्त्रियों के अंदर होती है, वो पुरुषों के अंदर नहीं। इससे पता चलता है कि बात पूर्णतः सत्य नहीं है। वैज्ञानिक-बुद्धि जहां फेल होती है, वहाँ से अध्यात्म शुरू होता

# ‘बैलेंस’ की मनोवैज्ञानिकता को समझें

व्यक्तित्व को प्राप्त करना है। आपने कभी ध्यान से गौर करके विष्णु का चित्र देखा हो, उसमें चार भुजा दिखाई जाती है, जिसमें दो भुजा श्री लक्ष्मी के लिए और दो भुजा श्री नारायण के लिए कहा जाता है। माना दोनों का कम्बाइंड रूप एक विष्णु को दिखाया है। सबके अंदर एक भ्रम है दुनिया में कि चार भुजा वाला विष्णु सिर्फ एक प्रतिमूर्ति है या मूर्ति के रूप में है, उसका ये वाला ब्रेन काम करता है, वैसे ही राजयोग मेडिटेशन हमें इन दो मनों के बैलेंस को दर्शाता है। ये स्त्री-पुरुष की बात नहीं करता, ये सीधे-सीधे ऊर्जा की बात करता है, आत्मा की बात करता है, रूह की बात करता है कि हर रूह के अंदर, हर सोल के अंदर ये दोनों मन बैलेंस होने जरूरी हैं, तभी गृहस्थी की गाड़ी चलती है। जैसे अगर हम ब्रेव हैं,



गलतियां हो रही हैं। कहां पर निर्णय लेना है, कहां पर सबको राय देनी है, कहां पर नहीं बोलना है, कहां बोलना है, ये सारी चीजें हमारे संगठन को कमज़ोर कर रही हैं। कारण सिफर एक है कि हम अभी भी दैहिक बुद्धि से बाहर नहीं निकल रहे हैं। हम उसी दृष्टि से सबको देख रहे हैं, पुरुष और स्त्री के भाव से। जब तक स्त्री और पुरुष का भाव होगा, तो उसके साथ-साथ उसके रंग, उसकी भाषा, उसका देश, उसके आस-पास के वातावरण, उसकी बुद्धि आदि का भी भाव होगा। तो हम उसको वैसे ही जस्टिफाइड करेंगे, वैसे ही व्यवहार करेंगे, और वैसे ही उसका निर्णय करेंगे। इसका कारण हमें बुद्धि से समझना है कि हम सभी का आध्यात्मिक संगठन, अलौकिक संगठन, चाहे लौकिक संगठन तब तक मज़बूत नहीं होता है जब तक हम सभी का दैहिक भान खत्म नहीं हो जाता। हमारे पास एक ज्वलंत उदाहरण है, जिसमें ब्रह्माकुमारीज के स्थापना के निमित्त प्रजापिता ब्रह्मा बबा का निर्णय, जिन्होंने अपने लौकिक पुत्र को भी वो ही दर्जा दिया, वैसे ही ट्रीट किया जैसे अन्य आत्माओं को किया। पूरी तरह से दैहिक दृष्टि से परे। आज भी उनका मिसाल है। नहीं तो इतने बड़े संगठन को दैहिक दृष्टि से चलाना तो मुश्किल है। इसलिए जब तक अभिक भाव का गहरा अभ्यास नहीं होगा, तब तक हमारा लौकिक-अलौकिक बैलेंस असंभव है। इस दुनिया में झगड़े का कारण समझ में आता है कि हम सभी जिनको अपना समझते हैं उनके पक्ष में होते हैं, जिनको अपना नहीं समझते उनके साथ अलग व्यवहार करते हैं। तो निष्पक्ष और निःस्वार्थ स्थिति ही लौकिक परिवार और अलौकिक परिवार की नींव है। इससे हम बंधे रहते हैं तो हमारे निर्णय को कोई भी गलत नहीं ठहरा सकता। इसलिए कहां भावना चाहिए, कहां बुद्धि चाहिए, उसके लिए सिफर अभ्यास ही हमको यहां पर सफलता दिलायेगा और हम बैलेंस बना पायेंगे।



है। परमात्मा हमें इसका राज समझाते हैं राजयोग के माध्यम से। और हमें एक लक्ष्य भी देते हैं कि कैसे राजयोग के द्वारा मन को बैलेंस किया जाये। राजयोग का जो लक्ष्य है, वो दैवी गणों से सम्पन्न एक

## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



प्रस्तुति - मेरा नाम ममता है। मेरी शादी का लगभग 6 वर्ष हो गये हैं और मेरी शादीशुद्ध जिंदगी ठीक नहीं चल रही है। मैं नहीं समझ पा रही हूँ, एक पत्नी के स्वयं में मेरा क्या टोल होना चाहिए? मैं घर में भोजन आदि भी बनाती हूँ, सारे कार्य भी करती हूँ लेकिन फिर भी मेरे पास प्रसन्न नहीं रहते। जब भी हमारी बात होती है तो लड़ाई के साथ ही हमारी बात खत्म होती है। वो लगातार मेरी कमियां, कमज़ोरियां देखते रहते हैं और मुझे टोकते रहते हैं। मैं कैसे अपने इस सम्बन्ध को ठीक कर सकती हूँ?

**उत्तर :** बड़ी दयनीय स्थिति ये कई परिवारों में हो गई है। देखिए, वैवाहिक सम्बन्ध एक बहुत अच्छा सम्बन्ध होता है जिसमें दो साथी जीवन की यात्रा को सम्पन्न करने के लिए आगे बढ़ते हैं। केवल वासनायें ही इससे तृप्ति नहीं होंगी, केवल संतान उत्पत्ति ही तो इसका एकमात्र ध्येय नहीं है। लेकिन जीवन तो एक लम्बी यात्रा है। इसको सुखद बनाना हरेक का कर्तव्य है। अगर दोनों ही समझदार हों तो काम सहज हो जायेगा, लेकिन अगर दोनों में ईंगो हैं या एक में ईंगो है तो ईंगो हर जगह अशानित पैदा करता है। इसलिए हम आपको कहेंगे कि आप अपने को बदल दो, तो आपका ये संसार भी बदल जायेगा। आपका परिवार भी बदल जायेगा। स्व-परिवर्तन से ही दूसरों में परिवर्तन आता है। जब आपकी बात का एंड लडाई से होता है, भले ही उसका जिम्मेदार आपका पति हो लेकिन कहीं न कहीं आप भी तो इसकी जिम्मेदार होंगी। अगर आप हर बात में रिएक्ट न करें, अगर आप हर बात का गलत उत्तर न दें, उनके ईंगों से आपका क्रोध न बढ़े तो झगड़ा होगा ही नहीं। और ऐसा आप निश्चित कर लें। अपनी बातों को ऐसा रुख दें जिससे आप दोनों की बातों का एंड खुशहाली से हो। वो बुरा बोलें तो आप उनकी बात को हल्का लेकर समाप्त कर दें। वो आपकी गलती गिनवायें तो आप कहो कि ठीक है मैं अपने आपको ठीक कर लूंगी। कोई बात नहीं, मेरा ही दोष है। मैं तो निरन्तर अपने को सुधारने ही आई हूँ। जीवन तो निरन्तर परिवर्तन करने का नाम है। मैं अपने जीवन में परिवर्तन लाऊंगी। आप बहुत अच्छे हैं। आपको उनकी महिमा भी करती है। वो आपके पति तो हैं लेकिन आप उनको आत्मा देखें और उन्हें ये संकल्प दें कि ये बहुत अच्छी आत्मा है। ये परवश है अपनी आत्मा के, अहंकार के। मुझे ही झुककर चलना है। लक्ष्य बना लों। जब आप ऐसा करंगी तो बहुत अच्छा आपका स्वभाव बन जायेगा। आप ये दो

सकल्प ल ले। नम्रता का कवच मुझे पहनना है और मैं तो सहनशीलता की देवी हूँ। इस स्वमान का सारा दिन अध्यास करें। मैं तो एक महान आत्मा हूँ। मैं तो भगवान की संतान हूँ। ठीक है मेरे पास ये पेपर आया है, मेरे पास्ट के कर्मों का इसमें कुछ प्रभाव भी हो सकता है। हो सकता है कि पूर्व जन्म में मैंने भी इन्हें कोई कष्ट पहुँचाया हो। मैं इनसे हाथ जोड़कर क्षमा याचना करूँगी हूँ। और अपने चित्र को शांत कर ले।

मन  
की  
बातें



मैं तो एक महान आत्मा हूँ। अब मेरे साथ तो भगवान हैं। उनका श्रेष्ठ ज्ञान मुझे मिल गया है। अब मुझे ही झुक कर चलना है। जो झुके वो ही महान है। जो झुककर चलता है, वो एक टेढ़े-मेढ़े रसेस को, एक छाटे दरवाजे को भी पार कर सकता है। ऐसा संकल्प करें तो आपको अनुभव होगा, जो स्पीरिचुअलिटी में एक बहुत सुन्दर सिद्धांत है, स्व स्थिति को श्रेष्ठ बनालो तो परिस्थिति आपे ही बदल जायेगी। जैसे ही आपके मन की स्थिति अच्छी बनेगी, वैसे ही ये परिस्थिति भी स्वतः समाप्त हो जायेगी। आप अपने में परिवर्तन लायेंगी तो आपके पति को भी बदलने का ख्याल आयेगा। उनको भी अवेयरनेस होगी, रियलइंज होगा कि नहीं मैं गलत हूँ। मुझे ऐसा नहीं बोलना चाहिए। देखिएगा, आपकी साइलेन्स पॉवर दूसरों की रियलइंजेशन पॉवर को बढ़ा देगी।

पहले दिन आपको क्या करना है, मैं एक महान आत्मा हूँ। अनगिनत बार याद करते जायें पूरे दिन में। फिर उसके बाद तीन दिन मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और तीसरे तीन दिन मैं विजयी रूप हूँ। निश्चित रूप से आपके बायब्रेशन उनको बदल देंगे। आपमें भी पॉवर आ जायेगी। और हो सकता है, वो ही बदल जायें तो आपको कुछ फेस ही न करना पड़े। और अगर फेस करना पड़ेगा तो हँसते-हँसते आप पार कर लेंगी।



**शिमला-हि.प्र।** एस.पी. बहन मोनिका को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कृ. सुनीता बहन।



**बेल्थरा-उ.प्र.**। नगर पंचायत चेयरमैन दिनेश कुमार गुसा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कृ. वर्तिका बहन।

मन की सुखी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'ग्रीस यॉफ मार्डंड' और 'अटोकनिंग' चैनल

