

# उधड़े मन की तुरपाई

मन की सूक्ष्मता को उकेरने व लगे हुए जख्मों पर मरहम लगा, सम्बंधों की उधड़ी हुई सिलाई की तुरपाई कैसे करें, इसके लिए शक्ति शाली मन होना अति आवश्यक है। समय की गति को माप सकें, ये हम सबके लिए संभव नहीं है। लेकिन एक बात संभव है कि समय के साथ कुछ बातों का ध्यान रखते हुए हम परिवर्तन अवश्य कर सकते हैं।

समय को हमारी मुट्ठी में करने के लिए या कहें कि समय पर विजय प्राप्त करने के लिए स्वयं समय परिवर्तक परमात्मा के कुछ पल, कुछ क्षण हमारे स्वयं से मुलाकातों के आने वाले हैं, उसमें आप अपने छोटे-छोटे उन जख्मों पर मरहम लगा सकते हैं जिनसे उबरना मुश्किल-सा लगता है। बड़ी चीजों पर विजय प्राप्त करना योगी के लिए आम बात है। लेकिन हम राजयोगी हैं। और राजयोगी सूक्ष्मता पर काम करता है। आज बड़ी बातों पर तो हम आराम से विजय प्राप्त कर लेते हैं लेकिन अगर कोई छोटी-सी बात चुभ जाये या हम उसे फील कर लें या उससे हमको थोड़ा दुःख मिल जाये तो उससे निकलना कितना मुश्किल लगता है। बहुतां के अनुभव से हमने ये समझने की कोशिश की कि जब हमारा हृदय किसी बात से दुःखता है तो जरूर अभी हमारे चेकिंग में कमी है। और यहाँ किसी कारण वश, कुछ भी महसूस होना हमारी स्थूलता को दर्शाता है। हम इस दुनिया से जाने की तैयारी कर रहे हैं। परमात्मा अपने महावाक्यों के द्वारा हमें याद भी दिलाते रहते हैं कि अब घर जाना है। तो इसका मतलब हम सभी मेहमान हैं, हमें सबकुछ छोड़कर जाना है। सबकुछ माना सबकुछ। लेकिन

हम कुछ-कुछ छोड़ रहे हैं। जो कुछ-कुछ छोड़ रहे हैं, कुछ पकड़ रहे हैं, उन्हीं को दर्द हो रहा है। एक छोटा-सा उदाहरण है, कि अगर कोई मेहमान घर में आये और वो दो के बजाय तीन दिन रुक जाये, चार दिन रुक जाये, पाँच दिन रुक जाये तो घर वालों को अच्छा नहीं लगता। आपस में बातें बननी शुरू हो जाती हैं। कहते हैं, कब जायेंगे! बाहर से जो उनसे मिलने वाले हैं, उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ेगा, लेकिन जो अंदर काम करते हैं, उनको फर्क पड़ेगा। जो व्यक्ति एक दिन बढ़ा दे रहा है रहने का, तो लोगों को परेशानी हो जा रही है। तो आप सोचो, हर पल हम इंतज़ाम कर रहे हैं। है जीने का बहाना और ऊपर से अभ्यास भी कर रहे हैं कि अब घर जाना है। आप सोचो, अंदर और बाहर की स्थिति अगर समान होती तो हमको किसी की भी बात का यहाँ थोड़ा-सा भी बुरा नहीं लगता। तो ये जो जीने की चाह है, वो हमारे अंदर अहम पैदा कर रही है, एक भ्रम की स्थिति है। नहीं तो इस जहाँ में जिसका कुछ भी नहीं है, वो सिर्फ चीजों को यूँ कर रहा है, एक दिन चला जायेगा सब छोड़कर, उसको क्यों दर्द होगा! तो परमात्मा के इस अब घर जाने के भाव को लेकर थोड़ा-सा हमको गंभीर होने की आवश्यकता है। हम

फिर उन बातों से आराम से निकल पायेंगे जिन बातों से हमें तकलीफ होती है। अब घर जाने की हमें युद्ध स्तर पर तैयारी करनी है। और बार-बार अपने आप को याद दिलाना है कि हम मेहमान हैं, हमारा यहाँ कुछ भी नहीं है। शिव परमात्मा अपने बच्चों को पिछले 84 सालों से मेहमान बनने और महान कहलाने की प्रैक्टिस करवा रहे हैं। लेकिन शायद हमारी बुद्धि वहाँ तक पहुंच नहीं रही है। हम राजा परीक्षित की तरह इंतज़ाम करने में लगे हुए हैं। हम चाहे कितना भी इंतज़ाम कर लें लेकिन तक्षक नाग के द्वारा डसे तो जायेंगे ही। इसका अर्थ यह है कि तक्षक (तारणे वाला-शिव बाबा) हमें अवश्य अपने

पारिवारिक रूप से, आर्थिक रूप से मजबूत बना देगा। हमको किसी के लिए, सम्बंधों को ठीक करने के लिए अलग से अभ्यास करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। बस मेहमान बनने की प्रैक्टिस करो। इस अव्यक्त परमात्म मिलन में हम इस स्थिति को पक्का करने के लिए दृढ़ प्रतुज हो जायेंगे तो कल्याण हो जायेगा। ऐसे लें अपने से कुछ कर गुजरने का व्रत



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली



साथ ले जायेंगे। इसलिए प्रैक्टिस का खेल हम सबको शारीरिक रूप से, मानसिक रूप से,

और अव्यक्त मिलन के सुख को अनुभव करने के लिए प्रैक्टिस, प्रैक्टिस, प्रैक्टिस करें।

## उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न : मैं कुछ वर्षों से राजयोग का अभ्यास कर रही हूँ, पति का कोई सहयोग नहीं है। तो ऐसे में क्या किया जाये, कैसे उनको वायब्रेशन दिये जायें, कैसे उनको पवित्रता के मार्ग पर लाया जाये?**

**उत्तर :** ये तो सत्य है कि जिनके घर में एक ज्ञान में चलता है और दूसरा नहीं चलता तो ऐसी बातें सामने आती हैं। लेकिन अगर आप घर का माहौल बहुत प्योर बना दें और सच्चे मन से आप प्योरिटी अपना लें और वायब्रेट होने लगे आपके चारों ओर तो आपके पति को बहुत मदद मिल जायेगी और साथ में आपको पवित्र भोजन उन्हें अवश्य खिलाना चाहिए। जब किचन में भोजन बनाना प्रारम्भ करते हैं तो पहले तीन मिनट मेडिटेशन करेंगे, चाहे किचन में बैठकर या फिर बाहर कहीं भी। फिर बापदादा का यानी शिवबाबा का और ब्रह्मा बाबा का आह्वान करेंगे और फिर मैं परमपवित्र आत्मा हूँ, ये याद करते हुए भोजन बनायें। और जो ऐसे भोजन को खायेगा उनका चित्त अवश्य पवित्र हो जायेगा। लेकिन आपको इस बात से घबराना नहीं चाहिए। बस आपको करना यही है कि आपको अपने पति को अच्छे वायब्रेशन देकर पवित्र बनाना है। इसके लिए आप तीन मास तक रोज एक घंटा योग करें। और सवेरे उठते ही सात बार संकल्प करेंगे मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और अपने पति का चेहरा सामने लाकर कि ये आत्मा मेरी सम्पूर्ण सहयोगी है। ये आत्मा बहुत पवित्र है। ये भी मायाजीत है। ये भी भगवान की संतान है। तो इससे उस आत्मा को बल मिलेगा। और वो भी आपका सहयोगी बन जायेगा।

**प्रश्न : मेरा नाम उज्ज्वला है। मेरी एक बेटी और बेटा है। मेरी बेटी जो है उसकी जन्म कुंडली में मंगल ग्रह बताया गया है और मेरा बेटा जो है उसकी जन्म कुंडली में काल सार्प योग बताया गया है। कृपया बतायें क्या किया जाये?**

**उत्तर :** देखा गया है इनका इफेक्ट तो होता है। होता क्या है कि यहाँ के मनुष्यों के बैड वायब्रेशन ऊपर जा रहे हैं। ये बड़ी सूक्ष्म बात है। ऊपर ही ये सबकुछ हैं, छोटे-बड़े तारे और ग्रह जो हैं वो सब इन वायब्रेशन्स को ग्रहण कर रहे हैं। अब वो भी कभी सतोप्रधान थे, सम्पूर्ण थे, सुखदाईं थे अब वे सब भी निगेटिव हो गए हैं। तो अब वो रिटर्न हो रहा है। जो वायब्रेशन यहाँ से गए हैं वो वापिस मनुष्यों पर पड़ रहे हैं। तो इसपर मैं आपको ये सुजेस्ट करूँगा, आपके दोनों बच्चे भी करें तो बहुत अच्छा। और आप भी साथ में करें कि नौ ग्रह को अपने सामने इमर्ज करके

कि नौ ग्रह देव रूप में मेरे सामने उपस्थित हैं। और इन सबको आधा घंटा रोज वायब्रेशन दें। पवित्रता के सागर से प्योर वायब्रेशन मुझे आ रहे हैं। जैसे कि मुझपर बरस रहे हैं। और फिर मुझ आत्मा से इन नौ ग्रहों पर पड़ रहे हैं। साथ में स्वमान भी ले लें। मैं प्रकृति की मालिक हूँ। तो इन सभी ग्रहों को प्योर वायब्रेशन्स जायेंगे। और ये संकल्प दे दें कि आप सभी मेरे गुड फ्रेंड्स हैं। आप सब मेरे फेवर में हो।

## मन की बातें

- राजयोगी डॉ. कु. सूर्य



आप मुझ पर अच्छा इफेक्ट डालते हो। ये रोज एक टाइम फिक्स करके करना है। इन नौ ग्रहों को अगर गुड वायब्रेशन्स दिये जायें तो प्रकृति भी सदा सुखदाईं होगी और ये नौ के नौ ग्रह भी कल्याणकारी और सुखदाईं रहेंगे।

**प्रश्न : मेरा नाम आनंदिता है। मैं एम.एस.सी. फाइनल की स्टूडेंट हूँ। मेरा न तो किसी कार्य को करने का मन करता है और न ही किसी से बात करने का। दिल करता है अकेली रहूँ। इसका असर मेरी पढ़ाई पर भी पड़ रहा है। कृपया बतायें कि मैं क्या करूँ?**

**उत्तर :** जिस तरह से आपको हो रहा है ये डिप्रेशन की शुरुआत है। और डिप्रेशन के लिए डॉक्टर्स के पास नौद कराने से अच्छी कोई दवाई नहीं है। शायद उनकी ये मान्यता है कि पेशेंट को सुला दो ताकि वो गहरी नौद सो कर अपनी खोई हुई शक्ति हासिल कर ले। लेकिन आजकल ऐसा हो नहीं रहा। आजकल क्या हो रहा है कि सोने के बाद ब्रेन और ही ज्यादा डल होता जा रहा है। ऐसा नहीं लग रहा है कि वो अपनी खोई हुई एनर्जी प्राप्त करके एनर्जेटिक हो रहा है। इसका कारण है कि अनकोन्शियस माइंड में जो इतनी सारी निगेटिविटी भरी हुई है जो अब तक अनकोन्शियस थी जिसमें पापकर्म, मनोविकार, गंदगी भरी पड़ी है। जिससे बैड एनर्जी आ रही थी धीरे-धीरे एक्टिवेट हो गई है। अब जब तक उस बैड एनर्जी को समाप्त नहीं किया जायेगा ये डिप्रेशन खत्म नहीं

होगा। तो आपको क्या करना है, एक तो आप पानी चार्ज करके पिया करें। पानी को दृष्टि देकर सात बार संकल्प करेंगे मैं परमपवित्र आत्मा हूँ, पानी में प्योर वायब्रेशन्स आ जायेंगे और जब आप उसे पियेंगी तो उसका असर ब्रेन पर बहुत अच्छा होगा। और दूसरा रोज सवेरे जब भी उठें तो शांति में बैठें और संकल्प करें पिछले हजारों साल में मैंने जिनको बहुत कष्ट दिया हो मैं उन सबसे क्षमा याचना करती हूँ। और उन्हें दुआयें दे दें कि तुम सुखी हो जाओ। तुम्हारा कल्याण हो, तुम्हें खुशी प्राप्त हो, इससे वो बैड एनर्जी आना कम होने लगेगी। तीसरी चीज आप अपने ब्रेन को एनर्जी देंगी। हाथों को मलते हुए कहें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। इसे एक मिनट ब्रेन पर रख दें और संकल्प करें कि इससे मेरा ब्रेन एनर्जेटिक हो रहा है। ऐसा 10 मिनट करें। लेकिन एक टाइम फिक्स करके करें। टाइम फिक्स करके क्या होता है उसी समय हमारा ब्रेन उसी चीज के लिए तैयार हो रहा होता है। अगर हमने टाइम मिस कर दिया तो उसने जो तैयारी की थी वो खत्म हो जायेगी। फिर नये तरीके से उसे तैयारी करने में समय लगेगा। तो ब्रेन को एनर्जी देना, चार्ज वॉटर पीना, क्षमा याचना करना इन सबसे जरूर आप स्वस्थ हो जायेंगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

