

दुनिया में एक बात बहुत प्रचलित है कि अगर अगले जन्म में बहुत सुखी और शांत रहना है, सबकुछ बहुत अच्छा करना है तो दान-पुण्य जरूर करना चाहिए। लेकिन आज इस समाज में बहुत ऐसे लोग हैं जो दिन-रात जिसको कहते हैं धर्माऊ निकालते हैं अपने लिए कि हर दिन का कोई जो भी साहूकार है या कोई बड़े-बड़े बिजनेसमैन हैं, अपनी-अपनी दुकान में धर्माऊ निकालते हैं कि इसको हम दोगे तो दूसरे दिन से ज्यादा से ज्यादा हमारे गल्ले में आयेगा। ऐसी बहुत सारी मान्यतायें लोग हर रोज अपने दैनिक जीवन में कर रहे हैं, लेकिन एक है दान करना, दूसरा है पुण्य करना। दान सब लोग कर रहे हैं। पैसा ज्यादा है तो कम्बल बांट रहे हैं या फिर कुछ चादरें बांट रहे हैं, या फिर कुछ खाने की चीजें दे रहे हैं, लेकिन पुण्य सभी नहीं कर रहे हैं क्योंकि दान से भी पुण्य का बहुत महत्त्व है। दान एक इच्छित व्यक्ति को भी दिया जा रहा है और एक अनिच्छित व्यक्ति को भी दिया जा रहा है।

आजकल तो ये एक परम्परा-सी चली आ रही है कि आपको इतना परसेंट निकालके दान जरूर करना चाहिए ताकि अगले जन्म में आपको सही मिले, लेकिन पुण्य की परिभाषा बहुत ही अलग है। पुण्य कर्म निःस्वार्थ सेवा भाव का कर्म है। पुण्य कर्म दिखावा नहीं होता है लेकिन दिल से होता है। दान में क्या होता है दान में ज्यादातर जितने भी व्यक्ति हैं, जो भी दान करते हैं चाहे चेअर(कुर्सी) है, टेबल(मेज) है जो भी दान की वस्तु है उस पर अपना नाम लिखावा देते हैं। माना दिखावा भी है। दिल से करने वाले बहुत कम हैं, लेकिन पुण्य कर्म या पुण्य करना उसे कहा जाता है कि

## पुण्य आत्मा कैसे बन सकते हैं...!!!

जब किसी को आवश्यकता है और उस समय उस व्यक्ति का सहयोगी बनना, उस व्यक्ति के लिए कर्म करना और पुण्य कर्म जब करते हैं और भूल जाते हैं। जैसे एक स्थिति जिसको हम फरिश्तेपन की स्टेज कहते हैं कि जैसे एक फरिश्ता आया, कर्म किया और भूल गया। और व्यक्ति उसको ढूँढ रहा है कि पता नहीं ऐसा कौन-सा व्यक्ति है कि जो आया और काम करके चला गया। समय पर मुझे सहयोग मिल गया। उसे कितनी दुआएं मिल जाती हैं।

जैसे कई बार होता है कि हमने कर्म किया फिर मुख से बात करके धन्यवाद कर दिया और आप खुश हो जाते हैं, लेकिन पुण्य कर्म करने के बाद अनेक आत्माओं के दिल की जो दुआएं प्राप्त होती हैं वो बड़ी

गुप्त होती हैं। एक तो इसका प्रत्यक्ष फल भी मिलता है और अप्रत्यक्ष फल भी मिलता है। पुण्य आत्मा जो होगी उसकी दृष्टि, वृत्ति औरों की दुआओं के रूप में अनुभव करायेंगी। एक उदाहरण है कि जैसे कोई व्यक्ति दान करता है तो आप उसका चेहरा, चलन देखो एक अभिमान नज़र आयेगा, और जहाँ भी जायेगा उसका वर्णन जरूर करेगा, लेकिन पुण्य आत्मा सदा संतुष्ट होगी। उसके चेहरे पर प्रसन्नता और संतुष्टता होगी। जो अभिमान और अपमान से बेफिक्र होगा वो पुण्य आत्मा है। पुण्य का खाता, उसकी निशानी क्या होगी अगर

आपका पुण्य का खाता जमा है या पुण्य आपने किया है इसकी सबसे बड़ी निशानी है व्यर्थ खत्म हो जायेगा। इसका मतलब क्यों व्यर्थ हमारे अन्दर चल रहा है, क्योंकि हमने पुण्य नहीं किया, अनावश्यक चीजों पर खर्च किया, लेकिन जिसको जिस शक्ति की जरूरत है, जिसको जिस सहारे की जरूरत है उसे उस समय पर सहयोग नहीं दिया तो हमारा व्यर्थ बहुत चलता है, और व्यर्थ हम ब्राह्मणों के लिए बहुत खतरनाक स्थिति मानी जाती है। जो हम परमात्मा के ज्ञानी बच्चे हैं अगर हमें सम्पूर्ण बनना है तो

**एक उदाहरण है कि जैसे कोई व्यक्ति दान करता है तो आप उसका चेहरा, चलन देखो एक अभिमान नज़र आयेगा, और जहाँ भी जायेगा उसका वर्णन जरूर करेगा, लेकिन पुण्य आत्मा सदा संतुष्ट होगी। उसके चेहरे पर प्रसन्नता और संतुष्टता होगी।**

हमेशा सुखदाई बनना बहुत जरूरी है। जैसे दुनिया में एक कहावत है ना कि जो हम देते हैं हमें वो ही मिलता है। अगर हम सुख देंगे तो सुख मिलेगा, तपस्वी अर्थात् तो तपस्वी व्यक्ति कौन है, पुण्य आत्मा बनने वाला कौन है जो थोड़ा भी दुःख स्वीकार न करे। ये ज्ञान क्या कहता है जिस ज्ञान को हमने लिया है ये ज्ञान कहता है कि अगर हमको थोड़ा भी दुःख महसूस होता है किसी भी बात से, थोड़ा भी दुःख बहुत ज्यादा तकलीफ देता है तो इसका मतलब इतने सारे जन्मों में हमने दुःख देखा ही नहीं, बहुत कम देखा है। मतलब परिवर्तन करना उसे

कहा जाता है जो हर समय सुख फील करे, जो ग्लानि को एक्सेप्ट (स्वीकार) कर ले, माना ग्लानि को प्रशंसा समझ ले वो पुण्य आत्मा है। गाली देने वाले को जो दुनिया में कहा जाता है कि गले लगाना, ये बहुत मुश्किल टास्क है, बहुत मुश्किल कार्य है। लेकिन इसे वही कर पायेगा जिसका पुण्य का खाता जमा होगा। एक होता है कि सामने वाला कुछ भी कर रहा है लेकिन उसको देखने के बाद हमारी स्थिति कैसी होती है!

दुनिया में बहुत सारी कहानियां प्रचलित हैं कि पुण्य का प्रत्यक्ष फल हर आत्मा की दुआएं हैं। तो जिन आत्माओं ने बहुत सारी दुआएं जमा की हैं ना उनको पुरुषार्थ करने के लिए कोई एफर्ट(मेहनत)

नहीं करना पड़ता। उनका पुरुषार्थ नैचुरल होता है, नवीन होता है। हम सबके पुरुषार्थ में इतनी दिक्कत क्यों हो रही है, क्योंकि हमारा पुण्य का खाता बहुत कम है। पुण्य आत्मा की निशानी क्या है, जो हम नहीं चाहते, जो हम करना नहीं चाहते और हम चाहते हैं कि ऐसा हो भी ना वो व्यक्ति अगर ऐसा न कर पाये तो समझ लो कि वो व्यक्ति पुण्य आत्मा की श्रेणी में है। मतलब हमारे संकल्प में इतना बल आ गया, इतने लोगों की दुआएं मिल गई कि अगर कोई कर्म करना नहीं चाहता इतने लोगों की दुआओं के संकल्प से मैं नहीं करूँ। तो इसका

मतलब मैंने जीत पा ली, मेरे पास पुण्य का खाता जमा है। सारा दिन बैठकर आप इस बात को चेक करके देखो कि अगर मेरे अन्दर बहुत ज्यादा संकल्प नहीं



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

चल रहे हैं बहुत कम चल रहे हैं, श्रेष्ठ चल रहे हैं और इतना श्रेष्ठ चल रहे हैं कि जिसका कोई पारावार नहीं, तो श्रेष्ठ संकल्प ही हमारी स्थिरता की निशानी है। क्योंकि श्रेष्ठ संकल्प में गति नहीं होती। परमधाम श्रेष्ठ संकल्प है, विश्व की बादशाही श्रेष्ठ संकल्प है, स्वर्गिक सुख श्रेष्ठ संकल्प है। लेकिन जिनको याद नहीं रहता ना तो उनकी दुआएं बहुत कम हैं, पुण्य का खाता बहुत कम है। जब पुण्य का खाता बढ़ेगा तो दुःख हमें सुख फील करायेंगा। अगर कोई हमको तकलीफ भी देता है क्योंकि देखो इस दुनिया में निशानी है कि जिसका मन खाली है, उसी को गाली फील होती है। जिसका मन भरा हुआ है उसको गाली फील नहीं होती।

तो मन में अगर परमात्म श्रम है, परमात्मा की बातें हैं, परमात्मा का आह्वान है, परमात्मा का भाव भरा हुआ है तो चाहे कोई कुछ भी कहे वो हम सबके लिए है। तो जितना पुण्य का खाता उतनी संतुष्टता, उतनी खुशी, उतना बल और उतना पराक्रम हमारे चेहरे से, हमारी चलन से दिखाई देगा। तो हे आत्मन्! पुण्य का खाता जमा करो। और पुरुषार्थ में ईजिनेस(सरलता) लाओ। सहज पुरुषार्थी सिर्फ पुण्य के खाते से बना जा सकता है।

### उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न : मेरा नाम अनुपमा है। पिछले चार साल से विशेष करके मुझे सिर में और पूरे शरीर में दर्द रहता है। मैंने अलग-अलग स्थानों पर अलग-अलग डॉक्टरों से भी इलाज करवाया, उन्होंने हाई से हाई डोज दी लेकिन फिर भी किसी भी प्रकार की कोई राहत नहीं मिली है। मैं पढ़ भी नहीं पाती और कई बार तो विस्तर से उठने की बिल्कुल भी इच्छा नहीं होती, क्या इसका राजयोग के माध्यम से कोई समाधान हो सकता है?**

**उत्तर :** बिल्कुल हो सकता है क्योंकि पिछले ही दिनों में राजयोग के माध्यम से दो केस ठीक होते देखे हैं। उन्हीं अनुभव के आधार से मैं आपको राय दूंगा कि माइग्रेन ऐसी बीमारी है आपने ठीक कहा कि आप उठ भी नहीं पाते, इसमें ऐसा होता है। पढ़ते ही सिर भारी हो जाता है। इसलिए आपको कॉन्फिडेंस रखना है और आशावादी हो जायें, आपके दिन सुनहरे आ जायेंगे। 21 दिन के लिए बहुत अच्छा प्रयोग ये करें पहले और फिर जरूरत पड़े तो दुबारा 21 दिन के लिए करेंगे। एक तो आपको पानी चार्ज करके पीना है, एक गिलास पानी लें और पानी को देखकर सात बार ये संकल्प करेंगी कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ ताकि आपके ब्रेन को, आपकी पूरी बाँडी को प्युअर एनर्जी जाये। ऐसा पानी आप पाँच बार अवश्य पी लें। दूसरा है रात को सोते समय सब्कोन्शियस माइंड में आपको ये संकल्प भरना है जैसे नींद आ रही हो तो पाँच बार ये संकल्प करें कि मेरा माइग्रेन बिल्कुल ठीक हो गया है। मैं सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ, मैं बहुत एक्टिव हूँ। मेरी बुद्धि परफेक्टली काम कर रही है। ऐसे अच्छे संकल्प सब्कोन्शियस माइंड को देंगे तो सब्कोन्शियस माइंड इन्हें कमांड के रूप में स्वीकार कर लेगा। और सब्कोन्शियस माइंड विशेष रूप से रात में जब मनुष्य सोता है एक सर्जन के रूप में काम करता है। इसलिए सोने से पहले सब्कोन्शियस माइंड को ये कमांड देने का बड़ा महत्त्व है। विशेष रूप से रात में हमारे सब्कोन्शियस माइंड में बहुत ज्यादा हीलिंग पॉवर होती है। ये हमारे डॉक्टर्स को भी जानना चाहिए और पेशेंट्स को भी। ये कमांड हमें सोने से पहले अपने सब्कोन्शियस माइंड को देनी है। तो सारी रात में वो काम करेगा। और तीसरी चीज है जैसे कि हम सभी को बताते हैं कि ब्रेन को एनर्जी देनी है। उसी तरह से हाथ को मलते हुए तीन बार याद करेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तियवान हूँ। क्योंकि सारी बीमारियां ब्रेन से ही होती हैं। अगर ब्रेन परफेक्ट है तो सारी बीमारियां अपने आप ही

ठीक हो जायेंगी। तीन बार याद करके मैं मास्टर सर्वशक्तियवान हूँ हाथों को ब्रेन पर रखेंगे और सोचेंगे कि ये एनर्जी मेरे ब्रेन को जा रही है। मेरा ब्रेन परफेक्ट हो रहा है। मेरा माइग्रेन बिल्कुल ठीक हो रहा है। ऐसा दस मिनट सवेरे और दस मिनट शाम को। अगर आप तीसरी बार भी करना चाहें तो बहुत अच्छा होगा। आपको इसमें टाइम देना ही होगा। और जैसे ही आप ठीक होने लगेंगी तो पंद्रह-पंद्रह मिनट मेडिटेशन भी करना शुरू करें। जब आप ये सब करेंगी तो आपका जीवन बहुत अच्छा हो

### मन की बातें

- राजयोगी ब्र. कु. सूर्य



जायेगा। और अगर आप मेडिसिन भी लेना चाहती हैं तो आप होम्योपैथी मेडिसिन भी ले सकती हैं क्योंकि होम्योपैथी में इसका इलाज सम्भव है। मेडिसिन भी ले लें और आप साथ में ये प्रयोग भी कर लें।

**प्रश्न : मेरी उम्र 17 साल की है। मैं बॉक्सर बनना चाहता हूँ और देश का प्रतिनिधित्व करना चाहता हूँ, लेकिन समस्या ये है कि मेरी हाइट कम है। मैं अपनी हाइट कम से कम 6 फीट बढ़ाना चाहता हूँ, मुझे क्या करना चाहिए?**

**उत्तर :** आजकल टेबलेट भी मिल रही हैं बहुत, लेकिन उनका तो कितना प्रभाव है ये तो डॉक्टर्स ही बता सकते हैं। वो खानी चाहिए या नहीं खानी चाहिए। कई बार ऐसी चीजों का प्रभाव बहुत बुरा हो जाता है। हार्मोन्स पर बुरा इफेक्ट पड़ता है। हाइट तो बढ़ जायेगी लेकिन ब्रेन गड़बड़ कर जायेगा। क्योंकि हाइट बहुत महत्त्वपूर्ण नहीं, ब्रेन बहुत महत्त्वपूर्ण है। लेकिन फिर भी आप एक विज्ञान बनायें आपकी आयु अभी 17 वर्ष ही है तो आप क्या करें कि अपने दीवार के सामने अपना एक चित्र बना दें। और उसमें आप अपनी हाइट लिख दें कि ये मेरी हाइट 5.8 फीट है या 5.9 फीट है। आप रोज उठते ही उसे देखें और ये लक्ष्य रखें कि

अगले 5-6 साल के बीच मेरी हाइट ये हो जायेगी। सोने से पहले और उठते ही इसे सब्कोन्शियस माइंड में उतार दें। न केवल देखें बल्कि अपने पूरे विश्वास से सब्कोन्शियस माइंड में पाँच बार ये संकल्प भी करें कि अगले 5-6 साल में मेरी लम्बाई 5.9 फीट हो जायेगी, तो फिर सब्कोन्शियस माइंड इसे रिसेव कर लेगा। सब्कोन्शियस माइंड बहुत पॉवरफुल होता है। वो इस चीज में कार्य करने लगेगा। इस बारे में डॉक्टर से भी सलाह लेनी चाहिए और एक्सरसाइज जो भी फिजियोथेरेपी आपको सजेस्ट करें वो भी आपको कर लेना चाहिए। और आप रोज राजयोग का भी अभ्यास करेंगे क्योंकि उससे आत्मा पॉवरफुल होती है और मन भी। मन पॉवरफुल होने से सब्कोन्शियस माइंड पॉवरफुल होता है। तो जब सब्कोन्शियस माइंड पॉवरफुल होता है तो वो और पॉवरफुली एक्ट करने लगता है। तो जो राजयोग करते हैं उन्हें जानना चाहिए कि सब्कोन्शियस माइंड बहुत पॉवरफुल होता है। उसका हर फील्ड में फायदा उठायें। और मैं आपको फिर बताना चाहूँगा कि हाइट इतनी महत्त्वपूर्ण नहीं होती लेकिन जो स्कूल हैं, योग्यतायें हैं वो महत्त्वपूर्ण होती हैं। आप भले अपनी हाइट पर ध्यान दें लेकिन आपको अपनी कला पर सबसे ज्यादा ध्यान देना है, प्रैक्टिस पर देना है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

