

जब कभी हम आध्यात्मिकता में अपने आपको डालते हैं तो कई बार एक छोटा-सा संकल्प जरूर चलता है कि कौन-सी ऐसी कमी है जो इतने समय से, यहाँ रहने के बावजूद भी बीच-बीच में थोड़ा-सा नर्वसनेस फील होती है या मन पूरी तरह से उसके साथ नहीं जुड़ता है। कभी मन करता है कि कुछ और करें। तो इस दुनिया की एक सबसे बड़ी ख़ास बात है, जिस पर हमको बहुत ज़्यादा सोचने और मनन चिंतन करने की ज़रूरत है। भाग्य मिलना बड़ी बात नहीं है, उस भाग्य को रिज़र्व करना बहुत बड़ी बात है। रिज़र्व का मतलब है उसकी देखभाल करना, उसको बार-बार संजोना, संवारना और उसका ध्यान रखना। इसको आध्यात्मिकता की शक्ति के रूप में अगर देखें तो जब कभी भी हम, कोई भी चीज़ गहराई से जान जाते हैं तो उसके पीछे हमको पड़ना पड़ता है। मतलब उसके और डेथ(गहराई) में जायें। क्योंकि जैसे पैसा मिला तो उस पैसे को जब हम जितना ज़्यादा से ज़्यादा इन्वेस्ट करते हैं, उतना ही वो बढ़ता जाता है। वैसे ही इस आध्यात्मिक ज्ञान में भी जितना ज़्यादा से ज़्यादा हम उस चीज़ को अलग-अलग कार्यों में लगाते हैं तो वृद्धि होती है। एक हो गयी एक तरफ की बात। ये वाली बात एक तरफ की बात है, लेकिन इसमें दूसरी बात भी शामिल है कि उसका अभ्यास भी हमको करना ज़रूरी है बीच-बीच में।

कौन-सा अभ्यास? जो हमको याद दिलाये, बार-बार याद दिलाये कि ये चीज़ आप हैं, और इस चीज़ के लिए आप यहाँ पर आये हैं। तो जैसे हमारा लक्ष्य

रहते हुए हमारे अंदर वो वाले भाव ही नहीं पनपते दूसरे वाले तो हमको लगता है कि सब ठीक चल रहा है। लेकिन जैसे ही आप किसी ऐसे स्थान पर जायेंगे, वहाँ

बार-बार लाने के लिए बार-बार मुझे अपने आपको याद दिलाना पड़ेगा कि नहीं-नहीं मैं इस आध्यात्मिक शक्ति से अपने आपको संवार सकता हूँ। तो ये

है। तो बार-बार आपको इसको बाहर जाकर व जब आप बाहर जाते हैं, किसी से मिलते हैं, अपनी कोई बात कहते हैं तो उस समय आपका बात कहने का जो दम होगा, जो ताकत होगी उसमें बहुत फर्क होगा। इसलिए अभ्यास की निरन्तर आवश्यकता है। और उससे परमात्मा का भाग्य जो हमको दिया गया है वो और बढ़ता चला जाता है।



डॉ. अनुज भाई, दिल्ली

बड़े ही लम्बे समय की ये दस्तान है। क्योंकि एक दिन में तो ये होता नहीं है। तो ये जितना-जितना इसकी गहराई में हम जाते जा रहे हैं हम सभी, उतना हमको पता चल रहा है कि सिर्फ परमात्मा को जान जाना, आत्मा को जान जाना, भाग्य को जान जाना ही बड़ी बात नहीं है, लेकिन उसको अभ्यास के साथ जोड़ देना और इतना गहराई से जोड़ना कि आपको हमेशा याद रहे, कि नहीं, मुझे अभ्यास करना है। छोटी बच्चे की तरह निरन्तर मुझे अभ्यास करना है। मुझे अभ्यास करना। इससे आपके जीवन में फिर से वही निखार आ जायेगा जो शुरूआत में था।

## भाग्य को अभ्यास से बढ़ाओ

परमात्मा ने हमें दिया कि आप परमात्मा के बच्चे हैं। परमात्मिक शक्ति आपके साथ है, और परमात्मा हमेशा आपको साथ दे रहा है। ये सारी बातें मुझे बार-बार याद दिलाने से, ये शक्ति बढ़ जाती है। और ये शक्ति बढ़ती है जितनी, उतनी ज़्यादा हमको खुशी होती है। लेकिन जब थोड़ी भी खुशी गायब तो इसका मतलब अभ्यास को हमने कम कर दिया। और ये जैसे हम किसी माहौल में रहते हैं, इस बात को बहुत ध्यान से समझेंगे कि जब हम किसी ऐसे माहौल में रहते हैं जहाँ स्पिरिचुअलिटी का ही बोल-बाला है। जहाँ निरन्तर वैसे ही लोग रह रहे हैं। तो ऐसे स्थानों पर

पर अगर किसी छोटी से छोटी बात में अगर आपको परेशानी अनुभव होनी शुरू हो गयी, तो आप समझ लीजिए कहीं न कहीं आपके अभ्यास में कमी आ गयी है। क्योंकि शायद आपने अभ्यास छोड़

बड़ा ही अच्छा अनुभव है इस चीज़ का कि जितना अधिक से अधिक हमने इस चीज़ पर ध्यान दिया है, उतना वो टाइम पर काम आता है। नहीं तो जो हम निरन्तर ऐसे वातावरण में रह रहे हैं ना जहाँ सब लोग बड़े अच्छे अभ्यासी हैं तो आपको याद ही नहीं आयेगा कि मुझे कुछ और करना चाहिए। आपको लगेगा कि सब ठीक चल रहा है। लेकिन उसकी चेकिंग तब होती है जब कोई ऐसी बात आती है। जैसे आप बाबा(परमात्मा) के घर में रह रहे हैं या कहीं

भाग्य मिलना बड़ी बात नहीं है, उस भाग्य को रिज़र्व करना बहुत बड़ी बात है। रिज़र्व का मतलब है उसकी देखभाल करना, उसको बार-बार संजोना, संवारना और उसका ध्यान रखना।

दिया। तो अभ्यास को निरन्तर करना बहुत ज़रूरी है। जितना उस अभ्यास को करते जाते हैं ना, उतना हमारे अंदर पक्कापन आता जाता है। और इस पक्केपन को

ऐसे ऑर्गनाइजेशन में रह रहे हैं जहाँ सभी लोग ऐसे हैं तो आपको बिल्कुल भी एहसास नहीं होगा। हमें लगेगा सब ठीक है। लेकिन आपको इसकी चेकिंग करनी

### उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे



**प्रश्न : मेरा नाम पुनीत है। मैं शर्मीले नेचर का हूँ। मैं इंटरवर्ट हूँ इसीलिए ऑफिस में मेरा सब मज़ाक उड़ते हैं और इसके कारण मैं कई नौकरी छोड़ चुका हूँ। कृपया बतायें कि ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?**

**उत्तर :** नौकरी छोड़ने की तो कोई बात नहीं। जब वो मज़ाक उड़ायें तो आप भी मुस्कुरा दें। इसका अच्छा तरीका ये है। जितना आप उनकी बातों से चिढ़ेंगे उतना वो आपको चिड़ायेंगे। प्रैक्टिकल तरीका इसको लाइटली लें और मुस्कुराकर आगे बढ़ें और अपना काम चालू रखें। तो वो समझ जायेंगे कि हमारी बातों से इसको कोई फर्क नहीं पड़ता, इसको छोड़ दो। ये साइकोलॉजी का प्रयोग आपको अवश्य करना चाहिए। लेकिन आपकी जो शर्मीली नेचर है, आप जो किसी से मिलते-जुलते नहीं इसके लिए आपको कुछ प्रैक्टिस अवश्य कर लेनी चाहिए। इसकी जो प्रैक्टिस है हमारे ईश्वरीय ज्ञान में वो है स्वमान की प्रैक्टिस। स्वमान से हम खुल जाते हैं। हमें अपनी विशेषताओं का आभास होता है, हमें अपनी शक्तियों का आभास होता है। वो जागृत होने लगती हैं। और ये जो शर्मीली नेचर है वो समाप्त होने लगती है। हमारे यहाँ सेवाओं के बहुत प्रोग्राम चलते हैं वहाँ बहुत एग्जीबिशन भी लगते हैं तो वहाँ जाकर आप उनमें हिस्सा लेने लें और चित्रों पर जब आप समझायेंगे तो आपमें जो शर्मीलापन है वो थोड़ा खुलने लगेगा। थोड़ा-सा लोगों से आपस में घुलने-मिलने लगे। तो आप निर्भय भी बन जायेंगे और पॉवरफुल भी बन जायेंगे। मुस्कुराना भी सीख लेंगे और दूसरों से बात करने में हिचक भी नहीं होगी।

**प्रश्न : मैं रजनी वंशा से हूँ। मैं कुछ समय से ब्रह्माकुमारीज विद्यालय में जा रही हूँ। योग में मेरी रुचि है लेकिन योग मेरा लगता नहीं, और एकाग्रता भी नहीं है। कृपया बतायें कैसे योग करें?**

**उत्तर :** कोई व्यक्ति ऐसा होता है बचपन से ही उसका स्वभाव बहुत अच्छा, उसकी नेचर बहुत अच्छी, खुश रहने की नेचर, सरल स्वभाव। एकाग्रता बहुत अच्छी है। ऐसे लोग तो राजयोग के मार्ग पर आते ही तुरंत सफल होने लगते हैं। लेकिन ऐसे बहुत हैं जो अपने साथ लाये हैं निगेटिविटी। जिनका बचपन से लेकर और युवा काल बुरे संग में बीत गया है, उन्होंने मन को बहुत भटका दिया है। कुछ गलत काम भी कर लिए हैं। कुछ लोग तो हमारे पास ऐसे आते हैं जिन्होंने जीवनभर शराब पी है। एकाग्रता बिल्कुल नहीं होती। शराबी का ब्रेन एकाग्र नहीं हो सकता। वो तो विचलित होता रहेगा। आपको पहला ध्यान तो ये देना है कि 4 बजे सूर्योदय से बहुत पहले उठना है। क्योंकि सवेरे का प्रकृति का जो सौन्दर्य है वो सुन्दर होता है। और दूसरा परमात्म शक्तियाँ हमें बहुत मिलती हैं। यानी

हमारा परमपिता हमें बहुत कुछ देने के लिए तत्पर रहता है। सारा दिन नहीं, सारा दिन तो हम भी अपने में बिजो हैं। उसकी ओर देखने का कम मौका मिलता है। सवेरे तो हम भी उसकी ओर देखते हैं। और वो भी बहुत सारे वरदान, बहुत सारी सिद्धियाँ, बहुत सारी शक्तियाँ हमें देने के लिए तत्पर रहता है। उसका फायदा हमें मिलेगा। अगर आपका योग न लगे तो आप ईश्वरीय महावाक्यों का अध्ययन कर लें या फिर उठते ही शांत में 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। लिखते-लिखते आपके ब्रेन को बहुत एनर्जी जायेगी और दो-चार दिन में आपको फील होने लगेगा कि मन एकाग्र होने लगा है। आपेही

### मन की बातें

- राजयोगी ब.कु. सूर्य भाई

योगयुक्त हो जायेगा। योग करने को मन करेगा। जब आप ऐसा लिखेंगे तो आपको एक सुख का आभास होने लगेगा। और बहुत अच्छी फीलिंग आपको योग में मदद करेगी। आप रोज ईश्वरीय महावाक्य सुनें। क्योंकि उससे सुन्दर विचार हमें मिलते हैं। कई तो ऐसे मिलते हैं जो हमारी बुद्धि की गांठों को खोल दे। उसको सुनने से आपको सुख भी मिलेगा, आपको आनंद भी आयेगा। पाँच-पाँच, दस-दस मिनट इस तरह धीरे-धीरे प्रैक्टिस करें। दस-दस मिनट तीन बार या पाँच बार करें। इस तरह आप प्रैक्टिस करें तो सबकुछ सहज होता चला जायेगा।

**प्रश्न : मेरा नाम सतीश साहू है। मेरी पत्नी बहुत क्रोधी स्वभाव की है। यदि उनकी बात न मानी जाये तो गुटसे मैं बिल्कुल अनकंट्रोल हो जाती हूँ। घर के सामान तोड़ने-फोड़ने लगती हूँ, अपशब्द बोलती हूँ, बच्चों को भी मारने लगती हूँ और कभी-कभी मुझे और मेरी माँ को भी मार देती हूँ। तो आदि दिन वलेश से अच्छा क्या मुझे तलाक पर विचार करना चाहिए?**

**उत्तर :** हर व्यक्ति क्रोध करने के बाद पश्चाताप की अग्नि में जलता है और अपने किए क्रोध पर पछताता है। क्रोध तो एक बहुत बुरी चीज़ है इससे हमें बचना ही चाहिए। अगर आप राजयोग का अभ्यास करते हैं, अगर नहीं तो किसी भी सेवाकेन्द्र पर जाकर सीख लें और उस आत्मा को रोज 15 मिनट बहुत अच्छे शान्ति के वायब्रेशन दें। राजयोग में इन सबका बहुत अच्छा

समाधान है। रोज सवेरे राजयोग का अभ्यास कर लें, शिव बाबा से कनेक्शन जोड़ें, कभी फील करें में परमधाम में उसकी किरणों के नीचे हूँ, उसकी सारी शक्तियाँ, किरणें मुझ में समा रही हैं। कभी अभ्यास करें कि मैं आत्मा भृकुटि में हूँ, मैं पीसफुल हूँ, मैं इस देह से न्यारी हूँ, बहुत गुड फीलिंग इस डिटेचमेंट की होनी चाहिए। ये देह अलग है और मैं आत्मा अलग हूँ, फिर आप अपनी पत्नी को इमर्ज करेंगे, देखेंगे ये आत्मा है, फिर उसको संकल्प देंगे तुम तो भगवान की संतान हो, तुम्हारा पिता तो शांति का सागर है। तुम भी शांत स्वरूप हो, शांत हो जाओ। पाँच बारी ये संकल्प दे दें कि तुम तो शांत स्वरूप हो, शांत हो जाओ... इसका इफेक्ट अच्छा होगा और ये काम रोज सेम टाइम पर करना है। कम से कम 21 दिन तक। लेकिन अगर केस ऐसा बड़ा है, नहीं ठीक हो रहा तो आगे भी करना पड़ेगा। इससे क्या होगा जब वो सोके उठेंगे उसके मन में वही विचार आयेंगे जो यहाँ से भेजे गए थे। फिर उनको भी संकल्प आयेगा कि मैं तो क्रोध करती हूँ ये तो अच्छा नहीं है, हम रियलाइज कर सकते हैं, दूसरे की पॉवर ऑफ रियलाइजेशन को बढ़ा सकते हैं कि ये तो बिल्कुल अच्छा नहीं है। इसका मेरे बच्चों पर क्या असर होगा। वो कहीं क्रोधित होकर लड़ाई-झगड़ा करने लगे, मारामारी करके घर में आयें, कोर्ट केस हो जाये। कुछ और बुरा हो जाये इसलिए मुझे शांत रहना चाहिए। तो हर रोज जब इस तरह से शांति के वायब्रेशन उस आत्मा को जायेंगे तो इसका परिणाम बहुत पॉजिटिव होगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

