

सारे कार्यकलापों का विवरण आम जनमानस तक पहुंचाने के माध्यमों को ही हम मीडिया कहते हैं। मीडिया एक वस्तुस्थिति को यथास्थिति और यथावत अगर कहीं पहुंचा दे तो वो यथार्थ समाचार सबको मिल जाता है। ये स्थिति एक स्वतंत्र भारत की होनी चाहिए। लेकिन जब हमारी कला में विकृति आती है तो हमको समाचार पर ध्यान कम रहता है, अर्थ(धन) पर ज्यादा रहता है। जहाँ पर अर्थ(धन) सहित मीडिया है वहाँ पर समाचार में मिलावट है। जहाँ पर अर्थ रहित मीडिया है वहाँ समाचार अर्थ सहित जाता है। थोड़ा-सा इस बात को हम आसान शब्दों में समझते हैं। भगवान को कहा जाता है कि उसे वो भक्त प्यारे होते हैं जो सरल हों, सहज हों, भावना वाले और निश्चल हों। मतलब कहते हैं कि इनकी बात आसानी से भगवान सुन लेता है।

सारे संतों को, महात्माओं को, बड़े-बड़े विद्वानों को आपने सुना होगा कि वे बातचीत करते हैं भगवान से सहज भाषा में, सरल भाषा में। उदाहरण के रूप में कबीरदास, रहीमदास, तुलसीदास, संत तुकाराम, ये सभी सरल भाषा अर्थात् सरल मीडिया के रूप में परमात्मा से बातचीत करते थे और वो बात पहुंच भी जाती थी और वो सुन भी लेते थे, समझ भी लेते थे और वरदान भी दे देते थे। ऐसा आप सभी भी कहते हैं कि संतों की वाणी में सहजता है, सरलता है जो आसानी से हम सभी को समझ में आती है। इसका अर्थ क्या हुआ कि हम सबको भी क्या सिर्फ जीविकापार्जन के लिए अपने प्रोफेशन को अपनाया चाहिए या समाज को देखते हुए, समाज के जनमानस तक अपनी बात को सत्यता और स्पष्टता के साथ बिना किसी लोभ के पहुंचाना चाहिए? आज

सबके पास पैसा बहुत है चाहे वो किसी भी प्रोफेशन में है, लेकिन बरकत नहीं है। बरकत नहीं है का अर्थ जिस भाव से, जिस अर्थ को लेकर वो काम कर रहे हैं उसमें लोभ है, उसमें विकार है और जो इस भाव

कि जब लोग इसको पढ़ेंगे, तो उनकी मान्यताएं सबके लिए बदल जायेंगी। अब इस बात को अगर हम सकारात्मकता के रूप में लें तो क्या हम सबके अंदर अच्छी मान्यताएं, अच्छी सोच पैदा नहीं कर सकते!

भावार्थ ये है इसका कि आत्माएं तो आत्माएं ही हैं लेकिन जब वो धरती पर आईं, कर्मक्षेत्र पर आईं तो उन्होंने इंद्रियों वश होकर जो कर्म किया, माना काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार के वश आकर जो कर्म

परमात्मा अपने 'मुरली' मीडिया के माध्यम से हमें प्रतिदिन चार पन्ने का समाचार पत्र देते हैं जिसके अंदर आत्मा को शक्तिशाली बनाने की खुराक होती



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

और वो खुराक लेकर हम प्रतिदिन अपने कर्मक्षेत्र पर जाकर कर्म करते हैं। आप सोचिए, बड़े-बड़े संगठन, बड़ी-बड़ी समाजसेवी संस्थाएं भी ये दावा नहीं कर सकतीं लेकिन परमात्मा के हम सभी बच्चे ये दावा कर सकते हैं कि हमने उन विचारों को सुबह-सुबह अपने अंदर डालकर परिवर्तन किया है और ये बातें इतनी साधारण और सरल हैं कि सबको समझ में आ जाती हैं। यहां कोई अनपढ़ बूढ़ी माता हो या कोई पढ़ा लिखा हो, सबको ये भाषा समझ में आती है। क्यों आती है, क्योंकि उसमें भाव सभी को आगे बढ़ाने के हैं।

इस दुनिया की मीडिया में सबको नीचे गिराने के, सबके बारे में अनाप-शनाप लिखने के, सबकी बातों को बढ़ा-चढ़ाकर लिखने के, आदि-आदि बातें होती हैं जो नीचे गिरायेगी ही गिरायेगी। तो एक मनुष्य परिवर्तन कैसे कर सकता है क्योंकि वो तो वश में है विकारों के। वो तो कहेगा कि हम कैसे जियेंगे ये नहीं करेंगे तो। तो ठीक है, इसीलिए तो परमात्मा का हम सभी को सहारा लेना चाहिए ताकि हममें शक्ति आ सके और हम वो कर सकें जो सही है और जो करना चाहिए। तो ऐसी स्वास्थ्यपरक मीडिया बनें, जो खुद भी अच्छे रहें और औरों को भी अच्छा बनायें।



## मीडिया ऐसी जो सभी मन भाये

से पैसा कमाता है कि समाज में अलग-अलग भांतियों और मान्यताओं को फैलाकर सबके मन को खराब कर देना, सबके अंदर दूसरी तरह की चीजें डाल देना, उसका असर आपके ऊपर भी तो पड़ता है ना, क्योंकि जो भी वो खबर पढ़ता है, वो बार-बार यही सोचता है कि अच्छा! ऐसा है समाज, ऐसे हैं समाज के लोग। तो हमने अपनी तरफ से एक बार भी ये नहीं सोचा

अरे, हम तो वो लोग हैं जो पत्थर के लिए भी भावना पैदा कर लेते हैं। तो इसका अर्थ ये हुआ कि हम सबके लिए वो कर सकते हैं जो अविश्वसनीय और अकल्पनीय हो। और आपको जानकर हैरानी होगी कि 85 वर्षों से परमात्मा ब्रह्माकुमारीज में एक सोच के आधार से क्रांति ला रहे हैं। उनका इतना सुंदर और सरल स्लोगन है कि सभी आत्माएं बहुत अच्छी हैं लेकिन संस्कारों से कड़ी हैं।

किया उससे उनके अलग-अलग तरह के संस्कार बन गये। तो वो अपने बनाये हुए संस्कार हैं इसलिए वे दुःख भोग रहे हैं। परमात्मा आकर के सबको सिर्फ इंद्रियों के वश होकर कर्म न करने की प्रेरणा दे रहे हैं। वो ये कह रहे हैं कि जो आप देख रहे हैं, सुन रहे हैं वो सब खत्म हो जाने वाला है। और इनके वश होकर अगर आप कर्म करेंगे तो आप भी उसी वर्ग में शामिल हो जायेंगे।

**प्रश्न : मैं एक साल से एंगजायटी डिसऑर्डर डिजीज से लड़ रहा हूँ। डर के कारण मैं अपने कॉन्शियसनेस से बाहर हो जाती हूँ और कहीं बाहर भी नहीं निकल पाती। मेरी बॉडी लैंग्वेज, मेरे फेस एक्सप्रेशन उससे सबको पता चल जाता है कि मैं डर रही हूँ। इस वजह से मैं उनकी हँसी का पात्र बन जाती हूँ। मैं बहुत कोशिश करके भी इस मानसिक स्थिति से बाहर नहीं निकल पा रही हूँ, और इसी वजह से मैंने अपने कॉलेज भी जाना बंद कर दिया है। कृपया बतायें मैं इससे कैसे मुक्त होऊँ?**

**उत्तर :** आपकी समस्या बिल्कुल स्पष्ट है कि ये पूर्व जन्मों से चली आ रही है, तो ब्रेन भी उसी तरह की कमियों से भरा हुआ है। तो आपको मेडिकल मदद भी ले लेनी चाहिए। किसी अच्छे डॉक्टर से चाहे होम्योपैथी या फिर किसी न्यूरोफिजिशियन से जो ब्रेन के स्पेशलिस्ट होते हैं उनसे ताकि आपको मेडिसिन की थोड़ी मदद मिल जाये। लेकिन स्पिरिचुअली भी आप बहुत कुछ कर सकती हैं। आपको मेडिटेशन सीख लेना चाहिए और कुछ बातें शेयर कर रहा हूँ जो आप अपनी दिनचर्या के साथ जोड़ लें। आपमें आत्मविश्वास भी आयेगा, चिंता भी दूर होगी और भय भी दूर हो जायेगा। देखिए हम सभी आत्मायें हैं यहाँ। आत्मा की एक क्वालिटी आत्मा परमपवित्र, आत्मा बहुत शक्तिशाली है। ये जो प्युरिटी है ये हमारे ब्रेन के लिए बहुत बड़ा टॉनिक है। तो प्युर वायब्रेशन ब्रेन को देने हैं आपको। एक एक मिनट का समय दें और पाँच बार करें कि मैं आत्मा हूँ, मैं पवित्र हूँ और मुझे पवित्र किरणें निकलकर ब्रेन को जा रही हैं। जैसे ब्रेन सफेद किरणों से भरता जा रहा है। ये विजुअलाइज (कल्पना करना) करें। मेरे ब्रेन में बहुत प्युर एनर्जी भर गई है और वो ब्रेन को एफिशिएंट (कुशल) बना रही है, बहुत पॉजिटिव बना रही है। बहुत शक्तिशाली कर रही है। पाँच बार तो ये अभ्यास करें। और दूसरी चीज डर का जो बीज है वो है मृत्यु। जीव-प्राणी मृत्यु से भयभीत हैं। ये बिल्कुल संभव है कि किसी जन्म में या पिछले जन्म में आपकी मृत्यु जरूर ज्यादा कष्टकारी हुई है। जैसे कोई लोग आग में जल जाते हैं या जला दिए जाते हैं। कोई लोग पानी में डूब-डूब कर मर जाते हैं। किसी को क्रिमिनल्स के द्वारा सता-सताकर मारा जाता है। काट-काट कर मारा जाता है। ऐसे-ऐसे केस होते रहते हैं लेकिन भय सब्कोन्शियस माइंड में सदा के लिए समा जाता है। वो भी आपका कारण हो सकता है और कुछ भी घटनायें हो सकती हैं। तो आपको ईश्वरीय महावाक्यों का अच्छा अध्ययन करना चाहिए। और पाँच-सात ऐसे पॉवरफुल थॉट्स लिख लेने चाहिए जो आपको शक्तियाँ देते रहें, जो आपका

भय समाप्त करते रहें। इसलिए ज्ञान की स्टडी जिन्हें हम ईश्वरीय महावाक्य कहते हैं, जिन्हें हम मुरली कहते हैं। आपको दिन में पाँच बार अवश्य करनी चाहिए। थोड़ा आपको घर से बाहर निकलना पड़ेगा। हमारे सेवाकेन्द्रों पर कई प्रोग्राम्स होते हैं आप पब्लिक में जायेंगी, आप बोलना सीखेंगी। जब आप बोलेंगी, पब्लिक में ज्ञान देंगी तो वो सारी चीजें आपकी डेवलप हो जायेंगी। और जब सुबह आप उठें तो एक बहुत अच्छी अवेअरनेस अपने आपको दें कि मैं सर्वशक्तिवान की संतान हूँ, वो मेरे साथ है जैसे वो



- राजयोगी ब.कु. सूर्य

मेरे सिर के ऊपर छत्रछाया है। और मैं आत्मा तो अमर हूँ और जिसका बाप ही महाकाल हो उसे डरने की जरूरत है! ये चिंतन करें। मैं तो आत्मा हूँ और आत्मा की मृत्यु होती ही नहीं ये बार-बार भरें अपने सब्कोन्शियस माइंड में। मैं बहुत सुखी हूँ, मैं बहुत निर्भय हूँ, मेरा साथी तो स्वयं भगवान है। ये विचार पाँच-पाँच बार करें तो आपके सब्कोन्शियस माइंड में जो भय समा गया है, और जो ये आप डरी-डरी, चिंतित-सी रहती हैं तो आपकी पर्सनेलिटी तो एकदम दब गई। तो उससे बाहर निकल जायेंगी और निर्भय हो जायेंगी।

**प्रश्न : मेरा नाम कोमल है। मैं 28 वर्ष की एक गृहणी हूँ। मैं नौकरी के लिए पिछले पाँच साल से प्रयास कर रही हूँ लेकिन मुझे लगातार असफलता मिल रही है। बार-बार की असफलता के कारण मैं निराश हो गई हूँ, मैं थक गई हूँ। अब मैं टीचिंग लाइन में जाने की तैयारी कर रही हूँ लेकिन मन में ये संदेह बना ही रहता है कि क्या मैं सफल हो पाऊँगी! बार-बार की असफलता ने मेरे आत्मविश्वास को बिल्कुल ही हिला दिया है। कृपया कुछ उपाय बतायें।**

**उत्तर :** बिल्कुल प्रैक्टिकल है जिसको पाँच साल से नौकरी न मिली हो वो तो ये सोच ही लेगा कि मुझे कभी नहीं मिलेगी। लेकिन आप एक स्लोगन याद रखना असफलता ही सफलता की चाबी है। इसलिए अभी भी कुछ बिगड़ा नहीं है। निराशा की चादर ओढ़ने की जरूरत नहीं है। इन काले बादलों को अपने ऊपर

से बिल्कुल हटा दें। अपने अन्दर आत्मविश्वास पैदा करना होगा। आपके सामने विघ्न अवश्य है। कोई विकर्म आपका सामना कर रहा है। दीवार बनकर खड़ा है। पहले तो आपको अपनी लाइन क्लीयर करनी होगी। एक 21 दिन का प्रोग्राम बनाना होगा। दो संकल्पों से योग शुरू करना है। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं विघ्नविनाशक हूँ। पाँच बार पहले ये दोनों संकल्प करें और फिर एक घंटा योग करें। अगर आपने मेडिटेशन नहीं सीखा है तो आप सीख लें। क्योंकि इस विघ्न को हटाना बहुत जरूरी है। फिर आप 21 दिन के बाद पायेंगी कि जैसे कोई काली छाया आपके ऊपर से उतर गई। कोई बोझ, एक दबाव बना हुआ था वो हट गया। आपको आत्मविश्वास से एक विज्ञान बनाना है। सवेरे उठते ही आप विज्ञान देखेंगी कि इंटरव्यू हो रहा है और मैं सिलेक्ट हो गई हूँ। ये आत्मविश्वास लायें। जब तक इंटरव्यू का कॉल आये तब तक आप रोज सात बार मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है इस तरह के अभ्यास करते रहें। मन में निराशा बिल्कुल न लायें। आत्मविश्वास आपकी लैंग्वेज को बदलेगा, बॉडी लैंग्वेज को बदलेगा और ये जो पॉजिटिविटी क्रियेट होगी वो खुद को टच होगी और रिजल्ट 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



### उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें

