



डॉ. अनुज भाई, दिल्ली

हो ही नहीं सकता तो हम उस पर कब्जा भी नहीं कर सकते। उसके साथ रह भी नहीं सकते।

रहने और सहने इन दोनों बातों से अगर आपको किनारा करना है, हर पल, हर क्षण को अगर हमें एन्जॉय करना है तो बार-बार हमको ये याद दिलाना है कि मुझे कुछ ही दिनों में जाना है और वो एन्जॉयमेंट भी हमारे जीवन को सफल बनाने में मदद करेगा। एक दिन की बात नहीं है हर पल को सफल करने की बात है। लम्बे काल के अभ्यास से सारा कुछ छोड़कर अगर हम इसमें जुड़ जायें तो जिंदगी बड़ी सुकून वाली हो जायेगी, शांति वाली हो जायेगी।

आज सोचो हम सब ज्ञानी होने के बावजूद भी अगर ये कहें कि हमको रात को नींद नहीं आती, या रात भर आज ऐसा होता रहा है, संकल्प चल गया ये सोच के तो हम सबसे अच्छे तो वो लोग हैं जो आराम से खा-पी कर सो रहे हैं। एन्जॉय कर रहे हैं। तो क्यों न हम इसे अच्छे से समझें और पूरी तरह से इस बात को अपने अन्दर डाल दें कि दुःख में एक पल भी मुझे नहीं जीना है।

ही नहीं चाहते। आधार पता है फिर भी हम नहीं कर पा रहे, तो इसे कहते हैं सोना। पूजा-पाठ का जो एक्ज़ेक्ट मतलब है, पूजा-पाठ का जो मतलब लोग समझते हैं वो है पूरी तरह से जागकर अपने आपको इस जागृति में जिलाना कि मैं इस शरीर से अलग हूँ। मतलब मेरापन का एक कितना

जरूरी है कि इसका मतलब इस ब्रह्माण्ड का सबकुछ ऊर्जा है। सबको पता है ऊर्जा न तो पैदा होती है, न ही उसको नष्ट किया जा सकता है।

इसका मतलब जो कुछ भी है आज-कल में परिवर्तित हो जाता है फिर हम उसको यूज कर लेते हैं। 30-40-50 साल

जाये तो सभी जीने लग जायें। तो हम सभी को एक समझदारी डेवलप करनी चाहिए। अपने अन्दर इसकी पूर्ण जागृति चाहिए कि सबकुछ जो कुछ हमारे साथ, मेरे के साथ जुड़ा हुआ है, जब तक उसमें थोड़ा भी मेरापन है चाहे वो घड़ी है, चाहे वो कोई छोटा पेन है, किताब है कोई भी चीज है



# जब कुछ नहीं

# हमारा तो!

यूज करते हैं, फिर चले जाते हैं, फिर पैदा होते हैं फिर यूज करते हैं, फिर चले जाते हैं। तो ये आने-जाने का सिलसिला सबका बरकरार बना रहता है। लेकिन दुःख से छूटने एक आधार, एक कारण हमको मिल

जिसको अगर थोड़ा भी कुछ हो जाये तो तकलीफ होती है। माना कितना मेरापन है। तो दुःख तो हमने एक, या तो कहें कि हम दुःख को लेने को आतुर हैं। जानबूझ कर हम दुःख लेना ही चाहते हैं, इससे निकलना

गहरा रहस्य है। ये मेरापन ही जीवन का वो जाल है जिससे हमको हरपल दुःख मिल रहा है। और शायद जो मेरा हम समझ रहे हैं उसको हम बचा भी इसलिए नहीं पाते क्योंकि इस दुनिया में जो भी है वो हमारा

बहुत अच्छी हो, बहुत समझदार हो। उनकी सोयी हुई शक्तियों को जगाना है। कई बार ऐसा भी होता है अगर किसी एक को थोड़ा ज़्यादा प्यार देते हैं तो दूसरे भाई या बहन को उनसे ईर्ष्या होने लगती है। तो ये भी कारण होते हैं आपस में मतभेद के। इसीलिए दोनों के साथ समानता का व्यवहार रखें। क्योंकि ये चीज़ अब बढ़ती जा रही है। देखने में तो वो बच्चे हैं ना लेकिन वो दोनों आत्मायें हैं, न जाने हजार साल से क्या-क्या उन्होंने अपने अन्दर समाया है। एक-दूसरे के लिए ऐसे एटीट्यूड बना लिए हैं। ये मृत्यु आदि तो यात्रा में एक पड़ाव है, आत्मायें तो चलती आ रही हैं ना। और इस पड़ाव को पार करके एक नया दूसरा जीवन लेती है और फिर पड़ाव आता है मृत्यु के रूप में। फिर नया जीवन आता है तो न जाने क्या-क्या अपने साथ लाये हैं। लेकिन उसको राजयोग के बल से ही समाप्त किया जा सकता है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपके अपना 'पीस ऑफ़ माइंड' और 'अवेकनिंग' चैनल

Part of TRIAL

CABLE Network

1065 678

1221 1087

1084 1040 578

**प्रश्न : मैं कोरबा से लवलीन हूँ। अपने को शक्तिशाली बनाने के लिए आप मास्टर सर्वशक्तियान की प्रैक्टिस करने को कहते हैं, लेकिन मुझे शिव शक्ति के स्वमान में रहना ज़्यादा अच्छा लगता है। क्या दोनों स्वमान में कोई अंतर है? कृपया इसे क्लियर करें।**

**उत्तर :** शिव शक्तियों की मंदिरों में पूजा हो रही है। भिन्न-भिन्न रूप से उनका गायन हो रहा है। और परमात्मा ने हमें आकर ये इतना सुन्दर टाइटल दिया है, वरदान दिया है कि तुम मास्टर सर्वशक्तियान हो, और विशेष रूप से उसे हमारी बहनों और माताओं को ये टाइटल दिया है कि तुम शिव शक्ति हो। यानी शिव की शक्ति हो। अर्थात् शिव की शक्तियाँ तुम्हारे पास हैं। और मास्टर सर्वशक्तियान का अर्थ भी यही है कि सर्वशक्तियान बाबा की शक्तियाँ हमारे पास हैं। दोनों सेम चीज़ हैं। दोनों में कोई अन्तर नहीं है। लेकिन अगर आपको मैं शिव शक्ति हूँ इसका अभ्यास ज़्यादा अच्छा लगता है तो आपको यही करना चाहिए। दोनों में कोई अन्तर नहीं है, दोनों में समान प्राप्ति होगी। लेकिन आपको कुछ चीज़ों का ध्यान रखना भी आवश्यक है। हमें शक्तिशाली बनना है। हमारा मूल प्रश्न ये था तो ये जो स्वमान हैं ये तो हमारी सोयी हुई शक्तियों को जगाते हैं। सर्वशक्तियान से हमें अनेक शक्तियाँ मिल चुकी हैं। लेकिन जब हम इन शक्तियों का अभ्यास करते हैं कि मैं शिव शक्ति हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तियान हूँ, परमात्म शक्तियाँ मेरे पास हैं तो हमारी सोयी हुई शक्तियाँ जागने लगती हैं। लेकिन मनुष्य को एक चीज़ पर और ध्यान देना चाहिए कि हमारी शक्तियाँ जाती कैसे हैं? कोई ये भी अभ्यास करता हो और व्यर्थ संकल्पों में भी रहता हो। किसी को भय भी बहुत हो या कोई निगेटिव बहुत सोचता हो। किसी को

क्रोध बहुत आता हो तो इससे ये शक्तियाँ नष्ट होती रहती हैं। इन पर ध्यान देना भी परम आवश्यक है। साथ-साथ प्युरिटी के द्वारा शक्तियाँ बहुत बढ़ेंगी, त्याग के द्वारा शक्तियाँ बहुत बढ़ेंगी। ज्ञान भी एक बहुत बड़ा बल है, श्रेष्ठ चिंतन भी हमें शक्तियाँ देगा। और फाइनली जितना हम योग अभ्यास करेंगे हम शक्तिशाली बनते जायेंगे। इन सभी चीज़ों का अभ्यास शक्तिशाली बनने के लिए हरेक को करना ही चाहिए।



राजयोगी डॉ. क. सुरेश भाई

**प्रश्न : मेरा नाम सुनंदा है। मेरी दो बेटियाँ हैं एक 21 साल की और दूसरी 17 साल की। ये दोनों पहले एक दूसरे से बहुत लड़ती थीं, लेकिन अब इन दोनों ने आपस में बात करना ही बंद कर दिया है। मैं सिंगल पैरेंट हूँ इसलिए मुझे उन दोनों की चिंता रहती है कि आखिर ये कैसे एक-दूसरे के साथ प्रेम से रहें। मैं जब ऑफिस जाती हूँ, बाहर रहती हूँ तो इन दोनों की चिंता बनी रहती है, क्या किया जाये?**

**उत्तर :** मुझे लगता है बचपन में इन दोनों का एक-दूसरे से बहुत प्यार रहा होगा और प्यार में एक-दूसरे से उमीदें ज़्यादा हो जाती हैं। और अगर एक-दूसरे से बात ही नहीं करेंगे, निगेटिव फीलिंग है एक-दूसरे के लिए, मुंह अलग-अलग दिशाओं में रहेंगे तो इससे घर का वातावरण बहुत भारी रहेगा। आजकल बच्चे बहुत ही मानसिक बीमारियों से

पीड़ित होते जा रहे हैं। उनके देह में हार्मोन्स की चेंज भी बहुत होती है तब भी उन्हें बहुत कठिनाइयाँ होती हैं। वो इरिटेबल (चिढ़ना) रहते हैं। इनकी आपको चिंता करने की बजाय कुछ अच्छे उपाय अपनाने चाहिए। चिंता से तो ये समस्या हल नहीं होगी। एक तो इन्हें पवित्र भोजन खिलायें। मैं परमपवित्र आत्मा हूँ, बच्चों को भी भोजन बनाने में लगायें और खुद भी बैठ कर ये अभ्यास करें। सवेरे उठकर पाँच मिनट आप अपनी दोनों कन्याओं को योगदान दें। इसकी चर्चा हम बहुत बार कर चुके हैं। और फिर माइंड टू माइंड उनसे बात करें। उनके स्वमान को जगाएं। तुम तो बहुत अच्छी आत्मा हो, तुम तो भगवान के बच्चे हो, तुम तो पीसफुल हो, तुम तो दोनों बहनें हो ना तुम्हारा तो आपस में बहुत प्यार है। तुम तो क्रोधमुक्त हो, पीसफुल हो। ये संकल्प कई बार सवेरे उठकर पाँच मिनट प्रयोग करेंगे तो जब वो उठेंगे तो धीरे-धीरे उनके मन में ये जाग्रति होगी कि नहीं हमें ऐसा नहीं करना चाहिए। जो संकल्प आप भेजेंगी वही संकल्प उठते ही उनके मन में आयेंगे और थोड़ा-सा, हालांकि आप भी जॉब पर जाती हैं और एक नई टेंशन भी रहती है लेकिन फिर भी अपने घर में आधा घंटा सवेरे और आधा घंटा शाम को कम से कम इतना योग का अभ्यास अवश्य करें तो घर का माहौल भी पीसफुल होगा। नहीं तो ये बात आपके लिए भी टेंशन बनी रहेगी। और अकेली जान क्या-क्या करेगी। और आप बहुत प्यार से उनके पास बैठकर उनसे बात भी कर सकती हैं। आत्मिक दृष्टि रखकर, स्वमान के साथ, ऑर्डर से नहीं कि तुम बात क्यों नहीं करती हो? दोनों को बहुत प्यार से समझायें। तुम दोनों



जो आपके जीवन को बदल दे

