

» नये साल में कुछ नया कैसे करें !

अभी का जो समय चल रहा है और अभी का जो सफर रहा है, इस सफर में सभी ने कहीं न कहीं, किसी न किसी बात में सफर किया। कईयों ने बहुत एन्जॉय किया और कईयों ने अपने आपको बहुत अच्छी तरह से निखारा। कईयों को स्वयं को चेक करने का मौका मिला। लेकिन कहीं-कहीं बोर भी हुए। अब आने वाला समय 2024 है जिसमें हम सभी उन बातों को आज शायद याद न करना चाहें जो इस साल में हुईं। लेकिन जो हमारी प्रोग्रेस है, जिसने अपने ऊपर काम करके अपने को निखारा है, उन लोगों के लिए तो कोई भी साल नया साल ही होता है। अब बात ये है कि हर साल ऐसे ही हम बहुत सारे संकल्प लेते हैं और उन संकल्पों को पूरा करने के लिए हम अपने आपको तैयार भी करते हैं। लेकिन उन संकल्पों का असर कुछ दिन के बाद खत्म हो जाता है। कारण उसके पीछे क्या है कि जो चीज हमें हर समय याद रहे उसके लिए पुरुषार्थ पूरे साल का होता है न कि एक दिन का। लेकिन उस संकल्प पर दृढ़ रहने के लिए, उस संकल्प से जितनी भी बातें जुड़ी हुई हों उसको करना बहुत ज़रूरी है।

एक उदाहरण ले लें कि मुझे अपने आपको पूरी तरह से पॉवरफुल बनाना है, शक्तिशाली बनाना है। उसकी चार-पाँच कैटेगिरी बना लीजिए। चार-पाँच कैटेगिरी माना उसके चार-

पाँच एरिया हैं, स्पिरिचुअली स्ट्रॉन्ग बनाना है, फिज़िकली स्ट्रॉन्ग बनाना है, मेंटली स्ट्रॉन्ग बनाना है। ऐसे ही इमोशनली स्ट्रॉन्ग बनाना है। ऐसे ही चार-पाँच आस्पेक्ट्स लाइफ के अपने लिए लिख लिए। तो पहले संकल्प को एक्सप्लेन करना बहुत ज़रूरी है,

चार दिन बाद, पाँच दिन बाद वो संकल्प खत्म हो जाता है। इसीलिए बहुत लोग न्यू ईयर रेजोल्यूशन मनाते हैं और चार दिन उस पर काम करना बंद कर देते हैं। तो कारण ये है कि हमको उसका एक्सप्लेनेशन चाहिए। उससे फायदा क्या होगा और उससे उन्नति कितनी होगी। तो पहले से ही उस दृश्य को, उस विज़न को हमने अपने अन्दर डाल लिया तो वो बार-बार मुझे फोर्स करेगा, बार-बार ये कहेगा कि ये काम करो। जिससे हमारी प्रोग्रेस निश्चित रूप से होनी ही है। तो इस तरह से हम अपने आपको तैयार करके अपने आपको आगे बढ़ा सकते हैं।

उसको परिभाषित करना बहुत ज़रूरी है। जैसे ही आपने उसको परिभाषित किया, जैसे ही आपने अपने आपको उसके साथ जोड़कर रखा, परिभाषित किया तो क्या होगा कि वो चीज़ आपके जहन में हमेशा रहेगी। लेकिन सिर्फ संकल्प लेना और उसको पूरी तरह से एक्सप्लेन करके अपने अन्दर नहीं डालना तो ये जो चीज़ है ये हमको आगे बढ़ने से रोकती है।

चार दिन बाद, पाँच दिन बाद वो संकल्प खत्म

हो जाता है। इसीलिए बहुत लोग न्यू ईयर रेजोल्यूशन मनाते हैं और चार दिन उस पर काम करना बंद कर देते हैं। तो कारण ये है कि हमको उसका एक्सप्लेनेशन चाहिए। उससे फायदा क्या होगा और उससे उन्नति कितनी होगी। तो पहले से ही उस दृश्य को, उस विज़न को हमने अपने अन्दर डाल लिया तो वो बार-बार मुझे फोर्स करेगा, बार-बार ये कहेगा कि ये काम करो। जिससे हमारी प्रोग्रेस निश्चित रूप से होनी ही है। तो इस तरह से हम अपने आपको तैयार करके अपने आपको आगे बढ़ा सकते हैं।

नैचुरल रूप से ये फॉर्मूला बहुत काम करता

को भी लेके आ सकता है जिसके बारे में आपने सोचा नहीं है और उसकी पूर्व तैयारी यही है कि हम अपने आपको स्पिरिचुअली स्ट्रॉन्ग बनायें। जितना भी हो सके अपने मन को उन सारे अटैचमेंट्स से अपने आपको बाहर निकालें, नहीं तो इन सारे मोह के धागे, या अटैचमेंट्स जिनसे हमारी एफिशिएंसी (क्षमता) लो हो गई, यही हमको बहुत तकलीफ देंगे। तो जितना हम अपने आपको स्पिरिचुअली स्ट्रॉन्ग बनायेंगे, बनाते चले जायेंगे उतना आने वाला समय चाहे कैसा भी हो, चाहे अच्छा हो, चाहे बुरा हो। जैसा भी हो उसमें हम अपने आपको पॉवरफुल बनाके आगे बढ़ा सकते हैं, शक्तिशाली बना सकते हैं। इसका बहुत ही सरल तरीका है शुभचिंतन करें। शुभ चिंतन के महत्व को जानें व उसका प्रयोग स्वयं पर कर अपनी सकारात्मक ऊर्जा को बढ़ाएं। साथ ही साथ शुभ चिंतक बन औरों के कल्याण का सोचें। इससे आपके पास दुआएं बढ़ती जायेंगी, जो आपको आगे बढ़ायेंगी।

इसी शुभभावना के साथ आने वाला वर्ष आपको नयी खुशियां दे, नया जीवन दे, नये तरीके से जीवन जीना सिखाए और आप वो सबकुछ पाएं जो इस वर्ष में अधूरा रह गया हो, और वो वर्ष आपके लिए नवयुग की तरह ही लाइट हाउस बनकर आपको राह दिखाये। इन्हीं शुभकामनाओं के साथ बहुत-बहुत मुबारक।



डॉ. अनुज भार्गव, दिल्ली

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे

प्रश्न : मेरा नाम राघव है, मैं मुरादाबाद से हूँ। मुझे अकेले ट्रेवल करने में डर लगता है। मैं इसके लिए क्या करूँ?

उत्तर : ये कुछ पूर्व जन्मों की घटनाओं का दुष्परिणाम होता है। पूर्व जन्म में हो सकता है आपको कभी यात्रा में कष्ट हुआ हो। एक्सीडेंट हुआ हो या किसी ने आपके साथ लूटपाट की हो, किसी ने आपके साथ मारपीट कर दी हो, और आप अकेले पड़ गये हो तो जब ऐसी कुछ घटनायें हो जाती हैं तो वो सबकॉन्शियस माइंड में चली जाती हैं। इसीलिए अकेलेपन में आपको डर लगता है। आप भगवान को अपना साथी बना लें। और दो अभ्यास करेंगे, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सर्वशक्तिवान मेरे साथी हैं। बस इसी स्मृति के साथ आप यात्रा शुरू करें और जब सीट पर बैठें तो इसे दुबाया दोहरायें। मेरे साथ स्वयं भगवान है, डरने की क्या बात है। गीत गाते रहें। थोड़े ही दिन में आपका ये भय समाप्त हो जायेगा।

प्रश्न : मेरा नाम आशीष है। मुझे मानसिक रूप से कई प्रकार की तकलीफें हैं, मैं कोई भी कार्य सही तरीके से नहीं कर पाता। कोई भी कार्य मैं में स्थिर नहीं हो पाता, इसलिए मैं बहुत चिंतित रहता हूँ। और मेरे परिवार वाले भी बहुत चिंतित रहते हैं। कृपया बतायें कि मैं अपनी मानसिक स्थिति को कैसे स्थिर रख सकता हूँ?

उत्तर : निःसन्देह ये समस्या बढ़ती ही जा रही है संसार में। दिन-प्रतिदिन ब्रेन की शक्ति बहुत ही कम होती जा रही है। प्रेशर बढ़ता जा रहा है। तो मनुष्य को जानना चाहिए कि इस प्रेशर में ब्रेन की शक्तियां और क्षीण होती हैं। जितना मनुष्य लाइट होकर काम करेगा, जितना खुशी के साथ काम करेगा चाहे पढ़ाई हो या चाहे कोई काम हो। उतना ही उसका ब्रेन एनर्जेटिक रहेगा और उनको ज़्यादा लाभ होगा। आपको कुछ अभ्यास करने हैं। सवेरे उठकर आपको 108 बार लिखना है कि मैं मास्टर

सर्वशक्तिवान हूँ। और रात को सोने से पहले मैं एक महान आत्मा हूँ इसको भी 108 बार लिखेंगे। इन दोनों संकल्पों से ब्रेन को एनर्जी मिलने लगती है। दूसरा अभ्यास आपको करना है कि मैं आत्मा स्वराज्यधिकारी हूँ। मन-बुद्धि की मालिक हूँ। ये राजयोग का बहुत अच्छा अभ्यास है। अपने को ये फीलिंग देनी है कि मन-बुद्धि मेरे कंट्रोल में है। और मन को कहना है कि तुम शांत रहो। तुम शक्तिशाली हो, तुम्हारे अन्दर बहुत शक्तियां हैं, उन्हें जागृत करो। और बुद्धि को कहना है कि तुम स्थिर हो

मन की बातें



- राजयोगी डॉ. अनुज भार्गव

जाओ। अब मैं जो काम करूँ तुम इसमें ही लग जाना। या मैं जो सुनूँ, पढ़ूँ उसे याद कर लेना। दिन में पाँच बार ऐसा कर लें। कभी-कभी दो-दो घंटे में कर लेना है। इससे आपकी स्थिरता बहुत बढ़ जायेगी लेकिन आपको इसके साथ-साथ ये भी ध्यान रखना है कि कौन-सी चीज़ आपको अस्थिर कर रही है।

प्रश्न : मैं अपनी बात को किसी के सामने अच्छे से रख नहीं पाता। कभी-कभी बोलते समय कुछ वर्ड्स मिस हो जाते हैं। कृपया बतायें कि मैं अपनी बात को कैसे एक्सप्रेस करूँ? क्योंकि कई बार मैं जो कहना चाहता हूँ वो नहीं कह पाता, बाद में मुझे ख्याल आता है कि मुझे ऐसा-ऐसा कहना चाहिए था।

उत्तर : आपके सबकॉन्शियस माइंड में कहीं न कहीं डर अभी भी बसा हुआ है। वो कभी का भी हो सकता है, 40 साल पहले का भी, 50 साल पहले का भी। जैसे ही आप कोई बात करने

जाते हैं तो वो फियर एक्टिव हो जाता है और आपको रोकने लगता है। या तो आप हेज़िटेड करेंगे, या कुछ भूलेंगे। आपको उस फियर को समाप्त करना है। इसलिए रोज सवेरे उठते ही 21 बार याद करेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं मुक्त हूँ, फियरलेस हूँ। बिल्कुल सच्चे मन से। तो पास्ट का सबकॉन्शियस माइंड में भरा हुआ भय डिलीट होता जायेगा। ये आपको 21 दिन तक, 21 बार रोज सवेरे करना है। और जब आपको किसी से बात करने जाना हो तो आपको उनसे क्या बात करनी है, वो लिख लें कागज़ पर। और जब मिलने जायें तो उनको एक बार पढ़ लें कि ये-ये कहना है। और जब आधा मिनट रह जाये तो तब सोचें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं निर्भय हूँ और मैं अपनी बात बिल्कुल सहजता से रख सकता हूँ। जब ऐसे कॉन्फिडेंस के साथ जायेंगे तो दो-चार बार ऐसी प्रैक्टिस करते ही ये सब खुल जायेगा। और आप सफल हो जायेंगे।

प्रश्न : मेरा बेटा 35 साल का है और शादीशुदा है। और दो साल से वो शराब पीने लगा है। बचपन से ही वो गुटखा, तम्बाकू आदि खाया करता था। स्मॉकिंग भी वो किया करता था। अब तो और भी वो बुरे संग में जाने लगा है। एक बार उसके पिता जी ने उसे डांट-फटकार दिया तो उसने 20 नौद की गोलियां खा ली। ये कहते हुए कि अब मैं जीना नहीं चाहता। उसकी ऐसी हालत को देखकर हम बहुत परेशान हैं। हम सोचते हैं कि इसका भविष्य क्या होगा? कृपया बतायें कि क्या इसके लिए कुछ किया जा सकता है?

उत्तर : मनुष्य के अन्दर बचपन से ही वासनार्ये प्रबल होने लगती हैं। उसको दबाने के लिए वो तम्बाकू, गुटखा ये सब खाने लगते हैं। उससे उन्हें थोड़ी-सी राहत मिलती है। लेकिन ये ऐसी चीज़ें हैं, व्यसन हैं एक बार मनुष्य अगर इनके आदी हो जायें तो ये छूटती नहीं है। दो तरीके अपनाते हैं आपको

अपने बच्चे के लिए। तीन मास तक करना होगा। एक घंटा तो रोज योगदान करेंगे अपने बच्चे को। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, विश्व कल्याणकारी हूँ। और इस योग की शक्ति से इस आत्मा का कल्याण हो। ये संकल्प रखकर फिर आप योगाभ्यास करेंगे। टाइम फिक्स करके अमृतवेले के अतिरिक्त। दूसरा, योगाभ्यास के बाद 10 मिनट अपने बच्चे को वायब्रेशन देंगे मैं विश्व कल्याणकारी हूँ मेरे मस्तक से वायब्रेशन निकलकर उस आत्मा तक जा रहे हैं। फिर उसे आत्मा देखकर माइंड टू माइंड उससे बात करेंगे। तुम तो बहुत अच्छी आत्मा हो, तुम तो देवकुल की आत्मा हो। तुम्हारे अन्दर बहुत अच्छे संस्कार हैं, तुम्हें अपना भविष्य बहुत उज्ज्वल करना है। तुम्हारी पत्नी है, तुम्हारे बच्चे हैं तुम्हें उनकी पालना करनी है। तुम तो भगवान के बच्चे हो। ये सब चीज़ें आसुरीय चीज़ें हैं, तुम इन्हें छोड़ दो। तुम्हारा जीवन सुन्दर हो जायेगा। तुम्हारा भविष्य उज्ज्वल हो जायेगा। रोज 3-3 बार ये संकल्प उन्हें देंगे, तो बहुत जल्दी उनके अन्दर आप चेंज देखेंगे। कुछ समय के बाद वो खुद कहने लगेंगे कि मैं इनसे छूटना चाहता हूँ।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Part of TV

CABLE Network

1065 678

1221 1087

1084 1040 878