



डॉ. अंजु भाई, दिल्ली

आज मानव मन की दशा किसी से छुपी हुई नहीं है। हर कोई आज पूरी तरह से त्रस्त (भयभीत) है, तनाव ग्रस्त है। अगर कोई कर्म कर रहा है तो उसमें कोई न कोई लोभ है, इच्छाएँ हैं, लालसा है, विलासा है जो हमारे पाप कर्मों के खाते को और बढ़ाता जा रहा है। पुण्य तो सोच ही नहीं सकता कि आज मानव पुण्य का काम कर रहे हैं। सो पुण्य क्या है? पुण्य सिर्फ ये है कि जितना ज्यादा से ज्यादा हम इन तत्वों के साथ रहते हुए, इन तत्वों के बीच में

खराब करके दे तो एक समय ऐसा आयेगा कि आप चीज तो देंगे लेकिन वो देंगे जो पहले से खराब हुई पड़ी है, या दिखा देंगे। अच्छी चीज अपने लिए रखेंगे।

ऐसे ही प्रकृति है। पूरे दिन, पूरी रात जो हमारी सोच और संकल्प चलते हैं उसमें हमारी सोच और संकल्पों में सिर्फ और सिर्फ काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार की बातें ही हैं, और कुछ भी नहीं हैं। यही पूरे विश्व में वायब्रेट हो रहा है। पूरे विश्व की आत्माओं को यही बातें जा रही हैं। और

हो। प्रकृति का हर तत्व हमको कितना सुख देता है बिना टैक्स लिए सुख देता है। हवा, पानी, अग्नि, धरती और आकाश। बिना शर्त, बिना कंडीशन हमको सुख देते हैं। इस दुनिया में बिना कंडीशन जो हमको सुख देता है, सेल्फलेस सर्विस करता है उसकी रक्षा हम करते हैं। ये सबसे अच्छा उदाहरण है हमारे जीवन के लिए कि देखो हम आपके बारे में कितना सोचते हैं। पानी के बारे में कितना सोचते हैं। जल को संरक्षण देने के बारे में सोचते हैं, हवा को

यही है कि जब हम अच्छे सोच और संकल्प में जीवन जीना शुरू करते हैं तो ऑटोमेटिकली हमारे अन्दर से जो थॉट हमारे ब्रेन को जाते हैं, हमारे स्पाइन कॉर्ड को जाते हैं, हमारे पूरे बॉडी पार्ट्स को जो भी चीजें जाती हैं उससे वायब्रेट होकर चारों तरफ वही तरंग वायब्रेट होकर फैल जाती हैं। और उससे सिर्फ वही चीजें चारों तरफ जाती हैं, जो लोग उससे मिलते हैं वो सारी चीजें उनको मिल भी जाती हैं। तो आप सोचो प्रकृति को हम नैचुरल बिना

लौटाया है। अब समय आ गया है कि प्रकृति को सही चीज दें ताकि जब जरूरत पड़े या हमारा जीवन नया मिले तो हमको प्रकृति की तरफ से तोहफे के रूप में अच्छा शरीर मिले। वो शरीर जिस शरीर के अन्दर कोई रोग न हो, निरोगी काया हो।

तन इतना सुन्दर हो कि उसमें कोई रोग नहीं है तभी तो तन को आपको चलाने में आसानी होगी। इसका एक मात्र तरीका है प्रकृति को अच्छी बातें देना, अच्छे संकल्प देना, अपने शरीर की प्रकृति को बैलेन्स देना, इसको वो खिलाना जो सात्विकता हो, जो प्रकृति को पसंद है, ना कि मांसाहार, ऐसी चीजें जो शरीर को नुकसान पहुंचाती हैं। वो अगर हम देंगे तो त्रासदी हम देख रहे हैं। इसलिए इसका उदाहरण जो सामने दिख रहा है उससे अच्छा कुछ नहीं हो सकता। चलो हम जाग जाते हैं और अपने आपको ऐसे समय में, तत्वों से पार जाने के लिए परमात्मा के साथ जुड़कर इन तत्वों को सतोप्रधान बनाने की सेवा करते हैं और अच्छे शरीरों का निर्माण करते हैं।

## त्रासदी में तत्वों से पार ले जाता है योग

रहकर पूरे विश्व की आत्माओं को वो दें जो उनको इस समय जरूरत है, तो तत्व भी सतोप्रधान होंगे। तत्वों में बल आयेगा और हम इन तत्वों से कभी आहत नहीं होंगे। उदाहरण के लिए मैं आपको एक बात कहना चाहूँगा कि जैसे कहा जाता है कि अगर कोई भी बहुत करीबी आपका हो और कोई भी चीज आपको उसे देनी हो तो आप ज्यादातर उसको वो चीजें देते हैं जो चीजें उसके लायक हैं, लेकिन वो व्यक्ति बार-बार आपको उस चीज को

वही हमको रिवर्ट (लौटना) होकर मिल भी रही हैं। प्रकृति ने हमको ये एक बहुत सुन्दर शरीर दिया जब हमने बहुत अच्छा कर्म किया था। अब धीरे-धीरे हम प्रकृति के तत्वों को डैमेज कर-कर के वो शरीर लौटाते चले गये, तो आज हमको वैसा ही शरीर प्राप्त हो रहा है जो हमने प्रकृति को लौटाया है। इसलिए अगर प्रकृति को मुझे सच में अच्छा देना है तो सबसे पहले उन तत्वों को उन सभी को वो चीजें हमको प्रदान करनी पड़ेंगी जो उनके लिए सुखदाई

शुद्ध करने के बारे में सोचते हैं। सोचते हैं ना! क्यों सोचते हैं, क्योंकि ये निःस्वार्थ भाव से हमारी सेवा करते हैं। लेकिन जैसे ही हम सभी स्वार्थी हुए तो और-और चीजों पर हमारा ध्यान चला गया प्रकृति को छोड़कर, लेकिन आपको पता हो कि बिना प्रकृति के तो हमारा शरीर नहीं रहेगा ना! इसलिए प्रकृति की तरफ से प्राकृतिक आपदाएँ हमको डिस्टर्ब कर रही हैं।

इसलिए जो योग ब्रह्माकुमारीज में सिखाया जाता है उसका सबसे बड़ा रोल

किसी एफर्ट (प्रयत्न) के एक छोटा-सा अभ्यास करके उसको बहुत कुछ प्रदान कर सकते हैं। तो क्यों न हम प्रकृति को इस तरह से सतोप्रधान बनायें। अच्छी सोच और अच्छे संकल्पों के लिए एक बार परमात्मा से शक्ति लेकर जिस प्रकृति ने आपको इतना सुख दिया है, इतना अच्छा जीवन दिया है, इतने समय तक इतना सुन्दर वस्त्र दिया है वो आप कैसा लौटा रहे हैं। इसलिए आज शरीर अपंग पैदा हो रहे हैं क्योंकि हमने शरीर उसको ऐसा

निकलकर उनकी आत्मा को जा रहे हैं, और फिर एक मिनट के लिए उन्हें संकल्प देंगे- तुम पीसफुल सोल हो। पापा तुम तो ग्रेट सोल हो, तुम बहुत बुद्धिमान हो, अभी तुम्हें अपनी शक्तियों को, मन की शक्तियों को क्रोध में नष्ट नहीं करना है। बी पीसफुल, बी पीसफुल। तो शांति के वायब्रेशन उनको जायेगे और उनके विवेक की जागृति होगी। जब वो उठेंगे, दो-चार दिन लगेंगे इसमें, उन्हें ये फील होने लगेगा कि क्रोध तो बहुत बुरा है। दो दिन होंगे, चार दिन होंगे, फिर सात दिन में बहुत अच्छा रिजल्ट दिखाई देगा। और जब आप अपनी जाँब के लिए भी यूई चले जायें तब भी आपको ये काम करते ही रहना चाहिए। तो 21 दिन में बहुत अच्छा हो जायेगा।

इसमें सबको यही सिद्धांत याद रखना चाहिए कि जब कोई व्यक्ति सोया है तो उसका सबकोन्शियस माइंड जगा है। जो कुछ विचार हम इधर से देते हैं तो सबकोन्शियस माइंड उसे आसानी से रिसेव कर लेता है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की सुखी और सच्ची शांति के लिए देखें आपको अपना 'पीस ऑफ माइंड' और 'अवेकनिंग' चैनल

Peace of Mind

CABLE Network

hathway 50 DEN

GTPL 1065 678

1221 dishtv 1087

TATA Sky 1084

1060

578

**प्रश्न- मेरा नाम लक्ष्मण चौहान है। कार्य करते हुए मेरा चित्त एकाग्र नहीं होता, एक कार्य हाथ में होता है, विंता दूसरे की लगी रहती है। सफलता तो जीवन से जैसे गायब-सी ही हो गई है, ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?**

**उत्तर** - एकाग्रता मनुष्य की दिनोंदिन नष्ट होती जा रही है और नष्ट होने के कारण उसकी मानसिक शक्तियों में ह्रास हो रहा है इसलिए सफलता उससे दूर चली जा रही है। यही कारण है कि मनुष्य को खुशी नहीं होती। अब जब सफलता ही नहीं होगी, जो कार्य करने मनुष्य गया वो निराशा होकर लौटा है तो नींद पर भी उसका असर आयेगा, पारिवारिक जीवन पर उसका असर आयेगा। उसकी छाया उसके मानस पटल पर प्रैक्टिकल में दिखाई देती रहेगी। तो हमें इस चीज पर बहुत ध्यान देना है कि हमारी एकाग्रता भंग न हो, हालाँकि ये एक बहुत बड़ा सब्जेक्ट है और हम इस पर बार-बार चर्चा करते ही आते हैं लेकिन आज मैं इस पर इतना कहूँगा कि हर मनुष्य को सवेरे से ही यह चेक कर लेना चाहिए कि मेरा मन किस दिशा में ज्यादा भटकता है और इस मन को भटकने से रोकने के लिए एक मोस्ट इम्पोर्टेंट जो चीज है कि हम सवेरे अपने मन में सुंदर थॉट क्रियेट करें। ये बात सभी बहुत अच्छी तरह जान लें कि हमारे मन में बहुत बड़ी क्रिएटिव एनर्जी है। हम उसको यूज नहीं करते तो क्रिएटिव एनर्जी निगेटिव क्रियेट करने में यूज होने लगती है। हम अपनी क्रिएटिव एनर्जी को पहचानें और सुंदर संकल्प सवेरे से ही क्रियेट करना शुरू करें।

सुबह उठते ही बहुत अच्छे, वाह! मेरा जीवन कितना सुन्दर है, प्रकृति कितनी सुंदर है। हे प्रभु, तुमने कितना सुंदर संसार बनाया है वाह! हम तो धन्य हो गये, हमारा जीवन तो बहुत सुंदर हो गया। तुम हमें मिल गये हो वाह! मेरा भाग्य, मैं तो बहुत भाग्यवान आत्मा हूँ। आपने मुझे ब्लैसिंग दे दी। वरदान दे दिया है सफलता

का, निर्विघ्न जीवन का, आज तो मैं सारा दिन निर्विघ्न रहूँगा। सफलता तो मेरे आगे-पीछे चलेगी। ऐसे संकल्प उठते ही कर देने चाहिए। इसलिए हमारे यहाँ रोज सवेरे ईश्वरीय महावाक्य सुनने का नियम है और जो लोग ईश्वरीय महावाक्य सुनते हैं उन्हें रोज अनुभव होता है कि उन्हें अच्छे थॉट मिल जाते हैं। तो इसमें ये जो थॉट हमें परेशान कर रहे थे उसने हमारे मन पर अपना अधिकार कर लिया था। अब हम इन नये थॉट्स के द्वारा अपने मन पर पूर्ण अपना अधिकार करें तो इससे सारा



राजयोगी डॉ. अंजु भाई

दिन बहुत मदद मिलेगी और अगर कोई बहुत अच्छा पुरुषार्थ करना चाहता है तो सारे दिन में जो ईश्वरीय महावाक्य सुने हैं उनमें से कोई दो महावाक्य, दो-तीन बार अवश्य याद कर लेना चाहिए।

तो ये चेक करें कि मन किस दिशा में भटकता है और दूसरा सवेरे बहुत अच्छे थॉट्स क्रियेट करें और तीसरी चीज जो आपको करनी होगी कि बीच-बीच में हर घंटे में एक बार कम से कम दस सेकण्ड ये अभ्यास जरूर करें कि मैं एक आत्मा हूँ, इस देह से अलग हूँ। मैं भगवान का बच्चा हूँ, महान आत्मा हूँ ऐसी फीलिंग देंगे तो संकल्प का प्रवाह ठीक होगा। मन एकाग्र होगा तो आपको सफलता अवश्य प्राप्त होगी।

**प्रश्न- मेरा नाम प्रशांत है। मैं अभी यूई में जाँब करता हूँ। मैं अहमदाबाद सिटी रो विलॉग करता हूँ। मेरी प्रॉब्लम ये है कि मेरे फादर हमेशा ही छोटी-छोटी बातों में गुस्सा**

**करते हैं, बात-बात में मम्मी से लड़ते रहते हैं और हम दोनों को ही रिस्पेक्ट नहीं देते हैं। मैं चाहता हूँ कि मम्मी-पापा दोनों बहुत प्यार से रहें और रिस्पेक्ट भी दें, क्या इसके लिए कोई योग का अभ्यास हो सकता है?**

**उत्तर** - हाँ, ये समस्या बहुतेकों की है। कई घरों में ऐसा है कि कहीं मम्मी में, कहीं पापा में क्रोध रहता है। बच्चे कहीं-न-कहीं सोचते तो हैं ना कि उनके घर में सम्पूर्ण सुख-शांति हो। तो मैं दोनों को कहूँगा कि जो समझदार हो उसे चुप रहना चाहिए, पहली चुपी करनी चाहिए मातृशक्ति को, क्योंकि मातायें अधिक सहनशील होती हैं। पुरुष में कहीं-न-कहीं ज्यादा 'ईगो' रहता ही है, मेल 'ईगो' भी रहता है इसलिए आपकी माता जी के लिए कहूँगा कि मेरी ये रिक्वेस्ट है कि वो अपने घर में शांति स्थापित करने के लिए अपने पति को सम्मान दे और उनकी बात सुन लिया करें। ठीक है वो गलत बोलते होंगे, गलत

शब्दों का भी प्रयोग करते होंगे जो मनुष्य की रिस्पेक्ट को जरा नीचा कर दे। और आपके पापा को भी मैं कहूँगा कि क्रोध अशांति पैदा करता है, क्रोध एक अग्नि है जिसमें मनुष्य की सुख-शांति, सम्पत्ति, उसका श्रेष्ठ भाग्य सब कुछ नष्ट हो जाता है। मनुष्य निगेटिव हो जाता है, क्रोध अनेक बीमारियों को भी जन्म देता है।

तो आपका कर्तव्य है कि जब तक आप अपने घर अहमदाबाद में हैं तब तक रोज आधा घंटा सवेरे, आधा घंटा शाम को अपने घर में शांति के वायब्रेशन फैलायें। मैं आत्मा पीसफुल हूँ, मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ, केवल इतना ही और मुझ से शांति की किरणें फैल रही हैं। एक ये अभ्यास करेंगे और थोड़ा-सा सवेरे पाँच बजे जब आपके पाप सोये हों तो उन्हें आत्मिक दृष्टि से देखते हुए चार-पाँच मिनट अच्छे वायब्रेशन देंगे और उसका तरीका ये होगा कि शिवबाबा के वायब्रेशन मुझे आ रहे हैं और मुझ आत्मा से



जो आपके जीवन को बदल दे

