

स्व को दो मान... मिलेगा सम्मान

परमात्मा ने आकर हम सभी को उठाने का एक उचित माध्यम, एक सरल विधि हम सबके समक्ष रखी, वो है स्व को सम्मान देना और स्व को उठाना। हम सभी बहुतकाल से दूसरों को तो ऐसी दृष्टि से देखते ही हैं साथ-साथ हम अपने को भी हीन भावना से देखते हैं। दूसरों को देखने का अर्थ यहां ये है कि जैसे कोई व्यक्ति अगर आपको अच्छा नहीं लगता, किसी को देखकर अच्छे वायब्रेशन नहीं आते, किसी को देखकर अच्छे भाव नहीं बनते, तो इसका अर्थ हम समझ लेते हैं कि शायद यह व्यक्ति ऐसा ही है। लेकिन परमात्मा ने इसका बहुत अच्छा उपाय बताया कि आप जो होते हैं या आप अंदर से जो हैं वही आपको सामने वाले व्यक्ति में नजर आता है। इससे हुआ ये कि हम सभी थोड़ा-सा सतर्क तो हुए और सोचना शुरु किया कि अगर किसी एक व्यक्ति को देखकर मुझे चिढ़ होती है या गुस्सा आता है तो क्या उसी व्यक्ति को देखकर औरों को भी गुस्सा आता है? शायद नहीं या सौ प्रतिशत नहीं

ही आता है। और हमें ज्यादातर उन्हीं को देखकर गुस्सा आता है जिनको हम देखते हैं, सुनते हैं, थोड़ा-बहुत जानते हैं। तो इसकी विधि इतनी सुंदर



पहचानो, स्वयं को जानो क्योंकि जो हम चाहते हैं दूसरों से, वही हमारा जीवन है। लेकिन दूसरा वो हमें प्रदान नहीं कर रहा है तो मैं क्या करूँ, कहाँ जाऊँ! बस इसी थीम पर परमात्मा ने कहा कि जो चीज आप दूसरों से चाहते हैं, सम्मान, प्यार, शक्ति, एनर्जी, वो हमारे अंदर है। लेकिन कोई भी चीज एक दिन में तो हमारे अंदर नहीं आ जायेगी। उसको मुझे स्वयं को बार-बार याद दिलाना पड़ेगा, बताना पड़ेगा बार-बार। और जितनी बार हम खुद को ये बताते हैं कि मैं शांत हूँ, मैं खुश हूँ, मैं प्रेम स्वरूप हूँ, वो चीज हमारी आत्मा के अंदर बढ़ती चली जाती है। जब वो बढ़ना शुरु करती है तो चाहे कोई मुझे कुछ कहे ना कहे, दे न दे, अपने आप ही हमारा मन प्रफुल्लित रहना शुरु करता है। और इसका अभ्यास एक दिन या सौ-दो सौ बार नहीं करोड़ों बार करना पड़ेगा, तब जाकर हम भरपूरता का अनुभव करेंगे। अब इस समय होता क्या है कि जितने भी स्वमान शिव बाबा(परमात्मा) ने हम बच्चों को दिये, उन सारे स्वमानों को हमने एक बार देख लिया, दो बार

देख लिया, एक-दो बार बोल दिया तो उसे वो स्वीकार होने में टाइम लगता है, उसे वो स्वीकार होते नहीं हैं, क्योंकि मन के अंदर इतने समय से, इतने सालों से हमने दूसरी बातें भरी हुई हैं, तो इन बातों का प्रभाव उतना जल्दी हमारे मन पर नहीं आता। इसलिए उस प्रभाव को लाने के लिए हमें इसको लाखों बार, करोड़ों बार याद दिलाना पड़ेगा। लाखों बार प्रयास करना पड़ेगा। तब वो चीज नैचुरल हो जायेगी और हमको स्वतः याद आती रहेगी। सिर्फ एक यही तरीका है जिससे हम उन सभी बातों से निकल सकते हैं जिन बातों से हमें दुःख हुआ है, तकलीफ हुई है, दर्द हुआ है।

आज इतने सारे डरों के बीच हम जीते हैं जिसमें सबसे बड़ा डर जो मृत्यु का डर है, खोने का डर है, असफलता का डर है, भविष्य की चिंता है, अपमानित होने का डर है, अकेलेपन का डर है, बेवजह उदासी का डर है, असुरक्षा का डर है, मनोबल की कमी का डर, असमर्थ महसूस करने का डर है। ये सारा डर इन स्वमानों के अभ्यास से धीरे-धीरे चला जायेगा लेकिन करना इसको बार-बार है। जितनी बार इसको करते हैं वो पक्का होता चला जाता है और ये हमारे जीवन का अंग बन जाता है।



डॉ.कु. अनुज भाई,दिल्ली

प्रश्न : मेरा नाम कामिनी है। मैं वीकॉम थर्ड ईअर की स्टूडेंट हूँ, बहुत मेहनत करने के बाद भी मेरे सेकेण्ड ईअर में 60प्रतिशत अंक ही आये हैं। मुझे फाइनल में अपना प्रतिशत बढ़ाना है, मैं क्या करूँ?
प्रश्न : मेरा नाम हंसराज हंस है, मैं इस बार 12वीं के एग्जाम देने वाला हूँ, मेरे अन्दर ये चिंता है कि क्या होगा, मेरे अच्छे नंबर आयें उसके लिए क्या उपाय है?
उत्तर : स्टूडेंट्स में ये घबराहट बड़ी

खतरनाक है। और ये कईयों में रहती है। जो बहुत होशियार होते हैं वो तो बहुत कॉन्फिडेंट रहते हैं। मेरे तो इतने आयेगी ही, कोई शक्ति नहीं जो मुझे रोक सके। कई लोग भाग्य को भी कोसते हैं। पीछे एक चर्चा चल रही थी। एक लड़की का बहुत अच्छा एग्जाम हुआ था। नम्बर बहुत अच्छे आते थे। एक बार बहुत कम नम्बर आये। रिचैकिंग कराया। और पाया कि जो एग्जामिनर था उसने कम नम्बर दिए थे जानबूझ के। उसने मेरे से पूछा कि कैसे करे उसपर? अब कैसे करे, कैसे तो उलझाने वाले हैं। ये तो है नहीं कि जज कैसे सुनेगा और फैसला दे देगा, कैसे तो सालों-साल चलता रहता है। हमें अपने संकल्पों को पूरी तरह पॉजिटिव रखना है। हमें सफलता मिलेगी, जितना हम चाहते हैं उतना हमारा आयेगा। देखिए केवल संकल्प से ही काम नहीं होता है। एक स्टूडेंट को अच्छी मेहनत की बहुत आवश्यकता होती है। रोज सवेरे उठकर दोनों स्टूडेंट्स मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। ये सात बार याद करें। बहुत अच्छा होगा कि आप विज्ञान बना लें कि मार्क्स लिस्ट हाथ में आ गई है और टोटल मार्क्स इतने परसेन्ट हैं। एक तो ये करेंगे।

दूसरा, बहुत अच्छा अभ्यास जो हम स्पिरिचुअल प्रैक्टिस में करते हैं और सिखाते हैं। मैं आत्मा हूँ, मैं मालिक हूँ, स्वराज्य अधिकारी हूँ। यानी इस तन की भी मालिक हूँ। और मन-बुद्धि की भी मालिक हूँ। तो हर पीरियड में अभी से अपने मन-बुद्धि को आदेश देंगे, हे मन! अब तुम शांत रहना, हे मेरी बुद्धि, टीचर जो लेक्चर पढ़ाये उसे साथ-साथ याद कर लेना, ग्रहण कर लेना। और एग्जाम के समय इमर्ज कर लेना। हर पीरियड में ये प्रैक्टिस करने की आदत डाल दें जरा। मैं स्वराज्य अधिकारी, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान, मैं निर्भय हूँ। मन-बुद्धि को आदेश देना, इससे

आपकी बुद्धि की मेमोरी पॉवर, बुद्धि में ग्रहण शक्ति है यानी जो हम सुनते हैं, जो हम पढ़ते हैं उसको ग्रहण करती है। अपने में धारण करती है। इसको धारण भी कहते हैं। ये दो अभ्यास अगर आप करेंगे तो सफल होंगे। और एग्जाम से डर बिल्कुल न हो। ये बहुत इम्पोर्टेंट चीज है। अपने



- राजयोगी ब.कु. सूरज भाई

मन की बातें

लेकिन मेरे बॉस का व्यवहार मेरे साथ ठीक नहीं रहता। मुझे ऐसा लगता है कि दूसरों को तो वो ज़्यादा त्वज्जू देते हैं शायद मुझे नहीं देते। कलीग्स के साथ भी मेरी अनबन बनी रहती है, तो ऑफिस में ऐसा लगता है कि जैसे एक संग्राम की स्थिति है। मैं चाहती हूँ कि वहाँ से स्थान परिवर्तन कर लूँ, कृपया मार्गदर्शन करें?

उत्तर : मनुष्य जब तक दूसरों को जिम्मेदार ठहरायेगा अपनी किसी बात के लिए तब तक ना तो वो अपने को चेंज कर पायेगा और न ही अपना विकास कर पायेगा। तो बॉस भी इनसे खुश नहीं या गलत व्यवहार करता है। साथी भी इनसे गलत व्यवहार करते हैं। तो ऐसा कभी नहीं होता कि किसी व्यक्ति से सभी गलत व्यवहार करें। तो कहीं न कहीं जरूर आपकी कोई मिस्टेक है। आपको अच्छे स्वमान का अभ्यास करके अपनी मिस्टेक को पहचानना चाहिए। मेरी कहाँ कमजोरी हो रही है। मैं काम गलत करती हूँ या रिस्पांस अच्छा नहीं देती हूँ। या मेरे व्यवहार में कोई कमी है जो मुझे लोग चिढ़ते हैं। या मैं बहुत योग्य हूँ जिसके कारण लोगों को ईर्ष्या हो रही है। तो मुझे एक बैलेन्स रखना चाहिए कहीं ऐसा तो नहीं कि मैं बहुत योग्य हूँ और उसका थोड़ा-सा अभिमान भी मुझे है तो भी लोगों को चिढ़ होती है। इसलिए अपने साथियों से एक बैलेन्स लाइफ बिताना, उनको भी सम्मान देना, अच्छा व्यवहार करना ये भी एक अच्छी बात है। तो आपको अपने अन्दर की ओर देखना होगा। और अपने को चेंज करना होगा। और कुछ दिनों तक आप अपने को साइलेंट कर दें। मन को भी पीसफुल कर दें। और एक स्वमान का अभ्यास करें। मैं एक महान आत्मा हूँ, अपने ऑफिस में भी ये अभ्यास कम से कम दस बार करें। मैं इस सृष्टि की एक महान आत्मा हूँ। और ये मेरे साथी हैं या बॉस हैं वे बहुत अच्छी आत्मा हैं। इस तरह के अभ्यास करने से आपके अन्दर से चेंज आयेगी। अगर कोई कमी काम कर रही है तो बदल जायेगी। और दूसरे भी सब अच्छे हैं इस फीलिंग के कारण अच्छे वायब्रेशन आपसे उनको जायेगे और फिर उनके वायब्रेशन भी बदल जायेगे। स्थान परिवर्तन करने की

प्रश्न : मेरा नाम सुनीता है, मैं हैदराबाद से हूँ। सात साल से मैं आईटी कम्पनी में हूँ।

आपकी बुद्धि की मेमोरी पॉवर, बुद्धि में ग्रहण शक्ति है यानी जो हम सुनते हैं, जो हम पढ़ते हैं उसको ग्रहण करती है। अपने में धारण करती है। इसको धारण भी कहते हैं। ये दो अभ्यास अगर आप करेंगे तो सफल होंगे। और एग्जाम से डर बिल्कुल न हो। ये बहुत इम्पोर्टेंट चीज है। अपने

लेकिन मेरे बॉस का व्यवहार मेरे साथ ठीक नहीं रहता। मुझे ऐसा लगता है कि दूसरों को तो वो ज़्यादा त्वज्जू देते हैं शायद मुझे नहीं देते। कलीग्स के साथ भी मेरी अनबन बनी रहती है, तो ऑफिस में ऐसा लगता है कि जैसे एक संग्राम की स्थिति है। मैं चाहती हूँ कि वहाँ से स्थान परिवर्तन कर लूँ, कृपया मार्गदर्शन करें?

उत्तर : मनुष्य जब तक दूसरों को जिम्मेदार ठहरायेगा अपनी किसी बात के लिए तब तक ना तो वो अपने को चेंज कर पायेगा और न ही अपना विकास कर पायेगा। तो बॉस भी इनसे खुश नहीं या गलत व्यवहार करता है। साथी भी इनसे गलत व्यवहार करते हैं। तो ऐसा कभी नहीं होता कि किसी व्यक्ति से सभी गलत व्यवहार करें। तो कहीं न कहीं जरूर आपकी कोई मिस्टेक है। आपको अच्छे स्वमान का अभ्यास करके अपनी मिस्टेक को पहचानना चाहिए। मेरी कहाँ कमजोरी हो रही है। मैं काम गलत करती हूँ या रिस्पांस अच्छा नहीं देती हूँ। या मेरे व्यवहार में कोई कमी है जो मुझे लोग चिढ़ते हैं। या मैं बहुत योग्य हूँ जिसके कारण लोगों को ईर्ष्या हो रही है। तो मुझे एक बैलेन्स रखना चाहिए कहीं ऐसा तो नहीं कि मैं बहुत योग्य हूँ और उसका थोड़ा-सा अभिमान भी मुझे है तो भी लोगों को चिढ़ होती है। इसलिए अपने साथियों से एक बैलेन्स लाइफ बिताना, उनको भी सम्मान देना, अच्छा व्यवहार करना ये भी एक अच्छी बात है। तो आपको अपने अन्दर की ओर देखना होगा। और अपने को चेंज करना होगा। और कुछ दिनों तक आप अपने को साइलेंट कर दें। मन को भी पीसफुल कर दें। और एक स्वमान का अभ्यास करें। मैं एक महान आत्मा हूँ, अपने ऑफिस में भी ये अभ्यास कम से कम दस बार करें। मैं इस सृष्टि की एक महान आत्मा हूँ। और ये मेरे साथी हैं या बॉस हैं वे बहुत अच्छी आत्मा हैं। इस तरह के अभ्यास करने से आपके अन्दर से चेंज आयेगी। अगर कोई कमी काम कर रही है तो बदल जायेगी। और दूसरे भी सब अच्छे हैं इस फीलिंग के कारण अच्छे वायब्रेशन आपसे उनको जायेगे और फिर उनके वायब्रेशन भी बदल जायेगे। स्थान परिवर्तन करने की

आपकी बुद्धि की मेमोरी पॉवर, बुद्धि में ग्रहण शक्ति है यानी जो हम सुनते हैं, जो हम पढ़ते हैं उसको ग्रहण करती है। अपने में धारण करती है। इसको धारण भी कहते हैं। ये दो अभ्यास अगर आप करेंगे तो सफल होंगे। और एग्जाम से डर बिल्कुल न हो। ये बहुत इम्पोर्टेंट चीज है। अपने

आपकी बुद्धि की मेमोरी पॉवर, बुद्धि में ग्रहण शक्ति है यानी जो हम सुनते हैं, जो हम पढ़ते हैं उसको ग्रहण करती है। अपने में धारण करती है। इसको धारण भी कहते हैं। ये दो अभ्यास अगर आप करेंगे तो सफल होंगे। और एग्जाम से डर बिल्कुल न हो। ये बहुत इम्पोर्टेंट चीज है। अपने

आपकी बुद्धि की मेमोरी पॉवर, बुद्धि में ग्रहण शक्ति है यानी जो हम सुनते हैं, जो हम पढ़ते हैं उसको ग्रहण करती है। अपने में धारण करती है। इसको धारण भी कहते हैं। ये दो अभ्यास अगर आप करेंगे तो सफल होंगे। और एग्जाम से डर बिल्कुल न हो। ये बहुत इम्पोर्टेंट चीज है। अपने

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपके अपना 'पीस ऑफ माइंड' और 'अवेकनिंग' ऐपल

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे