

## आंतरिक बल -460

-श्रेष्ठ तन, मन , सम्बंध और धन प्राप्ति की विधि - 1

-स्वस्थ जीवनशैली एक अनमोल खजाना है । यह खरीद नहीं सकते ।

-बीमार पड़ने वाले लोग या तो अत्यधिक कार्य के शिकार हो जाते है या अत्यधिक लापरवाही के अधीन हो जाते है ।

-आक्सिडेंट तभी होते है जब व्यक्ति का ध्यान भटक जाता है ।

-आध्यात्मिक लोग शरीर को महत्वहीन मानने की वृत्ति के शिकार हो जाते है ।

-शरीर वा आत्मा एक दूसरे से जुड़े हुये है । दोनों एक दूसरे को प्रभावित करते है ।

अगर मन में रोग है तो शरीर बीमार हो जाता है । अगर शरीर अस्वस्थ है तो मन भी परेशान हो जाता है ।

-कैंसर रोग के मूल में मानसिक तनाव, चिंता अथवा व्यथा है ।

-मन भौतिकता का निर्माण करता है, इसलिये मन का शरीर पर तुरंत प्रभाव पड़ता है ।

-तनाव, मानसिक थकान, भय और चिंता लोगों को बीमार कर देती है ।

-मानसिक स्थिति में गिरावट आती है तो उसके चिन्ह शरीर पर दिखने लगते है ।

-शरीर बीमार हो जाये तो मन और आत्मा निरंतर गलते रहते है ।

-ऐसी स्थिति में लोग तीखी बात करते है, जब तब अपना गुस्सा निकालते रहते है, जिस से चारों ओर का सौहार्द नष्ट हो जाता है । ऐसे लोगों का शरीर के साथ साथ मन भी बीमार हो जाता है ।

-शरीर तथा मन एक दूसरे से जुड़े हुये हैं, दोनों को एक दूसरे से अलग नहीं कर सकते ।

इसलिये दोनों का ध्यान रखना है ।

-पानी का स्थूल रूप बर्फ है और सूक्ष्म रूप भाप है ।

-यह शरीर और कुछ नहीं मन का स्थूल रूप है और संकल्प सूक्ष्म रूप है ।

-हमारा हर संकल्प स्थूल शरीर में परिवर्तित होता रहता है ।

-यह जो हमारे मुख में हर समय थूक बनता है यह और कुछ नहीं विचारों का तरल रूप है जो पेट में जा कर स्थूल शरीर बनने लगता है ।

-इसलिये अगर हम स्वस्थ होना चाहते हैं तो अपने संकल्प को शांत रखना होगा ।

## आंतरिक बल 461

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -2

-मनुष्य के मर जाने के बाद भी मन में लोगों की आदतें और सोचने का ढंग वही रहता है जो उनके जीवन काल में रहता है ।

-जिस प्रकार हमारा भौतिक शरीर है और उसके भिन्न भिन्न अंग है ।

-ऐसे ही हमारा आत्मिक शरीर होता है जिसे सूक्ष्म शरीर कहते हैं । इस सूक्ष्म शरीर के हाथ पैर, नाक, कान, पेट, दिल, लिवर वा आंतड़ियों होती हैं । इन अंगों के अनुभव करने का तरीका अलग होता है । -

-यदि कोई व्यक्ति तनाव में होता है तो उसके अनुरूप सम्बंधित सूक्ष्म शरीर के अंग को सबसे पहले क्षति होती है ।

-सूक्ष्म शरीर एक सांचा है ।

-स्थूल शरीर इसके ऊपर सिर्फ एक कवच मात्र है । यह शरीर किसी भी यंत्र से वा किसी भी चीरफाड़ में दिखता नहीं है ।

-व्यक्ति के शारीरिक अंग इन सूक्ष्म अंगों से गहराई से जुड़े होते हैं । इसलिये जब सूक्ष्म अंग को क्षति होती है तो उसी स्थूल अंग में रोग उठने लगता है ।

-अधिकतर मामलों में रोगों का कारण तनाव है ।

-जब हम ध्यान का अभ्यास करते हैं तो भीतरी अंगों को आराम मिलता है जो हमें तनाव जनित रोगों से बचाता है ।

-एक पेड़ बढ़ता ही चला जाता है क्योंकि वह अपनी जड़ों से कभी भी पानी एवम पौष्टिक पदार्थ ग्रहण करना बंद नहीं करता । अगर बंद कर दे तो वह एक सप्ताह में सूख जायेगा ।

-जो वृक्ष सैंकड़ों वर्ष जिंदा रहते हैं वे जीवन भर अपनी जड़ों से पानी और पौष्टिक पदार्थ ग्रहण करते रहते हैं ।

-यही बात मनुष्यों पर खरी उतरती है । अभी तक सम्पूर्ण विकसित पेड़ नहीं बने हैं ।

-प्रतिदिन नवीन जानकारी ग्रहण करें ताकि नींव मजबूत होती चली जाये । ऐसा नहीं करेंगे तो शीघ्र ही थकान का अनुभव करेंगे । जितना आप अध्यात्म पर पढ़ते

है उतनी ही जड़ गहराई में जाती है । जब जड़ धरती के नीचे वाले पानी से जुड़ जाती है फिर बाहर से पानी देने की जरूरत नहीं होती ।

- ऐसे ही पढ़ते पढ़ते भगवान से निरंतर बल खींचने लगते हैं । तब बाहर की कोई परिस्थिति से प्रभावित नहीं होंगे । अगर नहीं पढ़ेंगे तो जड़ गहरी ना होने की वजह से थोड़ा संघर्ष होने पर उखड़ जाती है ।

-जब आप श्रेष्ठ गीत को सुनते हैं तो आप की आत्मिक तरंगें उस संगीत की निर्मल तरंगों से एक ताल हो जाती हैं । ऐसी स्थिति में वह संगीत आप को गहन शांति के लोक में पहुंचा देता है ।

-यह पाया गया है कि हमारे जीवन में दुखों एवं पीडाओं का स्रोत होता है तथा संतुलन का अभाव होता है ।

-शारीरिक विकास की एक सीमा होती है । परंतु आंतरिक बल को हजार या दस हजार गुना विकसित किया जा सकता है । फिर मुश्किलें साधारण प्रतीत होने लगेंगी ।

-अगर आप मन में सिमरन करते रहे मैं शांत हूँ शांत हूँ तो आप शांति के सागर भगवान से अथाह शांति प्राप्त करते रहेंगे और जीवन में सभी लक्ष्य पूरे होने लगेंगे ।

-सब से उत्तम स्रोत है ध्यान का अभ्यास । इस से मन में अभूतपूर्व परिवर्तन आते हैं ।

## आंतरिक बल - 462

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -3

-थकावट

-हमारा शरीर 5 तत्वों के एक निश्चित अनुपात से बना हुआ है ।

-जब इन तत्वों का अनुपात कम ज्यादा हो जाता है तो हम बीमार हो जाते हैं ।

-मौसम के अनुसार जो चीज सब से ज्यादा सस्ती होती है भारतीय उसी का सेवन करते रहते हैं । जिसके कारण तत्वों का असंतुलन हो जाता है तथा व्यक्ति को बीमारी घेर लेती है ।

-स्वास्थ्य पत्रिकाएं हर तीन महीने के बाद मौसम के अनुसार छपती हैं जो कि हमारा मार्ग दर्शन करती रहती हैं कि क्या खाना-पीना चाहिये और कौन से व्यायाम करने चाहिये जिस से हम हृष्ट पुष्ट बन सके ।

-अगर हम आजीवन तंदरुस्त रहना चाहते हैं तो 10% धन स्वास्थ्य से सम्बंधित पुस्तकें वा स्वास्थ्य पत्रिकाएं पढ़ने वा शक्तिवर्धक भोजन पर खर्च करना चाहिये ।

- शरीर एक मशीनरी है । इसके सारे अंग कार्य में लगने चाहिये । परंतु आज के युग में मनुष्य की दिनचर्या और कार्य व्यवहार ऐसे हैं जिनसे से शरीर के सभी अंग कार्य में नहीं लगते । जिन अंगों का कम या ज्यादा प्रयोग होता है वह रोगग्रस्त हो जाते हैं ।

- शरीर को तंदरुस्त रखने का सब से आसान तरीका है हमें व्यायाम करना चाहिये ।

-यदि आप को व्यायाम के लिये पर्याप्त समय नहीं मिल रहा है तो आप को पैदल चलना शुरू कर देना चाहिये ।

-पैदल चलने से शरीर और मानसिक गतिविधियां ऊर्जावान हो जाती है ।

-अगर हम दस हजार कदम हर रोज चले तो हम सदा निरोगी बने रहेंगे ।

-बहिनें कहती है हम सारा दिन घर में चलती रहती है इसलिये उन्हें सैर की क्या जरूरत है । परंतु यह सोचना गलत है । एक दिन आप का जो रोजीन काम है चेक कर के देखो सारा दिन में कितने कदम चले । आप हैरान रह जायेंगे यह तो बहुत कम बनते है ।

-वास्तव में हमें तेज चलना होता है और यह कार्य हम पार्क में ही कर सकते है ।सुबह 5-6 बजे के बीच एक विशेष प्रकार की हवा चलती है जो हमें पार्कों में या खेतों में ही मिलती है घर में नहीं मिलती । इस हवा से हम निरोगी बनते है । प्रकृति की इस देन का फायदा उठाना चाहिये ।

-शरीर के आंतरिक अंग हृदय, दिमाग, लीवर और नस नाड़ियां नकारात्मक विचारों से प्रभावित और क्षतिग्रस्त होती है । इन अंगों को तंदरुस्त रखने का सब से अच्छा उपाय है हर समय मन में किसी ना किसी के प्रति शुभ सोचते रहो उन्हें सकाश देते रहो ।

-तन या मन की बीमारी का लक्षण है थकान महसूस होना । यह थकान चाहे शारीरिक हो या मानसिक हो ।

-आमतौर पर जब हम थक जाते हैं तो खाना खा कर सो जाते हैं जिस से मोटापा बढ़ता है और मोटापा 100 बीमारियों का घर है ।

-हमें भोजन इस हिसाब से लेना है की नींद ना सताये ।

-थकान का सबसे ज्यादा असर मांसपेशियों पर पड़ता है जिस से हम बीमार हो जाते हैं । इसलिये मांसपेशियों की कसरत करनी चाहिये और उसके लिये डम्भल जैसे साधन सब से बढ़िया है ।

## आंतरिक बल - 463

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -4

-थकान -2

-यदि आप लम्बे समय तक पढ़ना चाहते हैं, योग लगाना चाहते हैं, समाधि लगाना चाहते हैं तो शरीर स्वस्थ होना चाहिये । परंतु आज की भागदौड़ की जिंदगी में मनुष्य को आराम नहीं मिलता ।

-अक्सर मनुष्य थके हुये, उदास, निराश नजर आते हैं । रोजमर्रा के काम करने में ही थक जाते हैं । कुछ करने को मन ही नहीं होता । छोटे मोटे काम भी थकाऊ और उबाऊ लगते हैं ।

-ऐसा महसूस होता है शरीर में जान ही नहीं, भारीपन महसूस होता है ।

-दफ्तर का काम निपटाना बहुत भारी लगता है ।

-50% डॉक्टर्स भी थकावट महसूस करते हैं ।

-थकावट में गुस्सा आता है । जहां काम करते हैं उसके खिलाफ बगावत करते हैं ।

-हर रोज बेहतर करने का दबाव होता है । घर के हालात का दबाव होता है । दिमाग में हर वक्त कोई ना कोई चुनौती रहती है । इन चुनौतियों से तनाव होता है और तनाव से थकावट होती है ।

-कुछ लोग सिर्फ बातें ही करते रहना चाहते हैं या सोशल मीडिया में बिज़ी रहते हैं, उनका काम करने को मन ही नहीं होता ।

- किसी भी गतिविधि के लिये दिमाग से विद्युतीय संकेत शरीर के दूसरे हिस्सों को जाते हैं । चिंताओं के कारण जिन लोगों की नस्से कमजोर हो जाती हैं उनके शरीर के विभिन्न अंगों को मानसिक संदेश नहीं मिलते । संदेश मिलते तो हैं परंतु उनमें एनर्जी/विद्युत लो होती है जिस के परिणाम स्वरूप उन का काम करने को मन नहीं करता । ऐसे लोग मरा मरा थका थका सा महसूस करते हैं ।

-मनुष्य की उम्र के अनुसार नींद के निश्चित घंटे होते हैं यदि नींद की कमी होती है तो थकान शीघ्र ही होती है, साथ में उत्पादन का हास भी होने लगता है ।

- दुर्घटनाओं की भी संभावनाएं अधिक रहती हो। कम नींद के अलावा अधिक नींद भी थकान का कारण होती है

- प्रेरणा के अभाव में थकान की अनुभूति शीघ्र होने लगती है।



- समाज एक उद्योगशाला है। इस उद्योगशाला के पारिवारिकजनों में यदि किसी प्रकार का असंतोष होगा तो उसे थकान की अनुभूति बनी रहती है।

-यदि व्यक्ति इस उद्योगशाला में अपने को असुरक्षित महसूस करता है या मान-सम्मान जैसी अन्य कोई बात हो तो भी वह स्वयं को थका हुआ पाएगा। इससे भी कार्य प्रभावित होता है, दुर्घटनाओं की संभावना बनी रहती है।

-आज लोग फास्ट फूड खाते हैं जिस में पर्याप्त तत्व नहीं होते जिस से दिमाग को काम एनेरजी मिलती है, थोड़ा सा दिमागी या दूसरा कोई कार्य करते ही थकावट हो जाती है।

-पेट में कीड़े होने से भी एनेर्जी की कमी हो जाती है जिस कारण से बच्चे थके टूटे, गुस्सैल, चिड़चिड़े होते जा रहे हैं। ज्यादातर बच्चे लो एनेर्जी का शिकार हैं क्योंकि उन्हें शक्तिशाली भोजन नहीं मिलता।

-नवजात बच्चे के लिये दूध जरूरी है।

-पौधों के लिये पानी जरूरी है।

-जीवित रहने के लिये आक्सीजन जरूरी है।

-मनुष्यों वा अन्य जीवों के विकास के लिये प्यार रूपी पानी जरूरी है।

-आज दुनिया में सब कुछ है परंतु प्यार नहीं है।

-परमात्मा वा अपने इष्ट को कल्पना में देखो या उसका फोटो अपने सामने रख लो और हर हर घंटे में 5 मिनिट उस से मन ही मन कहते रहो आप प्यार के सागर हैं प्यार के सागर हैं।

-अगर आप नास्तिक है तो हर घंटे के बाद 5 मिनिट जिन व्यक्तियों को आप पसंद करते है या करते थे, उंहे कल्पना में देखो और कहो आप स्नेही है स्नेही है ।

-इस तरह का संकल्प करते ही अल्फा तरंगें बनने लगती है ।

-जब जब आप किसी नकारात्मकता से ग्रसित हों या उत्साह रहित हो तो उपरोक्त विधि से विचार करें । आप के मन में बहुत स्नेह आयेगा । स्नेह से सूक्ष्म एनर्जी मिलती है । जिस से हमें थकावट नहीं होती और हम मनचाहे लक्ष्य प्राप्त कर सकते है ।

-हरी पत्तेदार सब्जियां, गाय का दूध और सूखे मेवे पर्याप्त मात्रा में लेते रहने से थकावट नहीं होगी ।

-थकान दूर करने के उपाय संपादित करें ।

- कार्यकाल की अवधि जलवायु, स्वास्थ्य, आयु आदि को ध्यान में रखकर निश्चित करनी चाहिए।

-कम से कम 15 मिनिट हर रोज सैर करनी चाहिये ।

## आंतरिक बल -464

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -5

-थकान -3

-कमर दर्द

-जब हम दिन भर काम करते हैं तो थक जाते हैं । इसे शरीर की थकावट कहते हैं । यह थकावट नींद करने से खत्म हो जाती है । -ज्यादातर लोग खूब सोते हैं फिर भी उन की थकावट नहीं उतरती । उन्हें आलस्य सताता रहता है । काम करने को मन नहीं होता । उन्हें कोई भी काम कह दो तो एक बार जरूर कहेगा कल करूंगा । फिर करूंगा ।

-जब योग लगाने को मन ना करें आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त करने के लिये पुरुषार्थ करने को मन न करें, सेवा करने को मन ना करे तो ये भी थकान है । ये थकान नकारात्मक विचारों और कार्यों से उत्पन्न होती है । नकारात्मक विचारों के कारण सूक्ष्म एनेर्जी इतनी ज्यादा खत्म हो जाती है कि उसकी भरपाई नहीं कर पाते और जिस से हमारा मन भी थक जाता है । मन की थकावट के कारण हम सदा ही थके थके से रहते हैं और लगते भी हैं ।

-मन की थकावट का असर शरीर के तीन मुख्य स्थानों पर होता है और उन स्थानों पर कोई ना कोई रोग निकल आता है । वह रोग हमारे सारे शरीर को प्रभावित करते हैं जिस से हम दुखी रहने लगते हैं । इन से उपजे दुखों के कारण हम मनचाहे लक्ष्य नहीं पा सकते ।

-यदि आप लम्बे समय तक काम करना चाहते हैं तो थकान से बचना होगा । इस के लिये शरीर के तीन भागों का विशेष ध्यान रखना होगा ।

-पहली है कमर । यदि आप की कमर में दर्द होता है तो आप की सहन शक्ति कमजोर होने लगेगी । आप को थकावट होने लगेगी । बहिनों को कमर दर्द ज्यादा

होता है इस का कारण यह है कि उन्हें बार बार झुकना पड़ता है जैसे बर्तन उठाना, झाड़ू लगाना, बाल्टी उठाना । जितना ज़्यादा झुकेंगे मांस पेशियाँ थक जाती है ।

जिस का प्रभाव सारे शरीर पर पड़ता है ।

-ऊर्जा के सभी चक्र रीढ़ की हड्डी में होते हैं । सांस की सर्द और गर्म नाड़ीया तथा सुषमना नाड़ी भी रीढ़ की हड्डी में ही है । बार बार झुकने से ये नाड़ियां प्रभावित होती है और इस प्रभाव को हम थकान के रूप ने अनुभव करते हैं ।

-भावनात्मक तनाव के कारण पीठ के स्नायुओं में जकड़न पैदा हो जाती है जो पीठ दर्द का कारण बनती है ।

-क्रोध सबसे ज़्यादा पीठ की मांसपेशियाँ को प्रभावित करता है । कई लोगों को क्रोध आने से कमर में असहवा दर्द होता है । जितना शांत रहेंगे कमर दर्द नहीं होगा ।

-पीठ दर्द से आराम पाने के लिये जब जब थकावट होने लगे थोड़ी देर रेस्ट कर लो ।

- खाली पेट खासतौर पर सुबह लेट कर बच्चों की तरह कलाबाजी खाओ इस से रीढ़ तथा पीठ की मांसपेशियों की कसरत हो जाती है ।

--चलना, तैरना और साईकिल चलाना सुरक्षित व्यायाम है ।

-मजबूत और सख्त गद्दे पर सोना चाहिये ।

-कोई भी वस्तु झुक कर ना उठाये ।

-गर्दन और कंधों के व्यायाम करो ।

-जितना खुश रहेंगे, कल्याण का सोचते रहेंगे या भगवान को याद करते रहेंगे तो इस से पीठ की मांसपेशियां शक्तिशाली बनती है जिस से हमें थकावट नहीं होती और अनेकों रोगों से बचे रहेंगे

कोई भी नकारात्मक विचार, दूरव्यवहार, निराशा या किसी भी संघर्ष के कारण उठे विचार हमारी रीढ़ की हड्डी में स्थित ऊर्जा चक्रों पर असर करते हैं और इन ऊर्जा चक्रों के पास की मांसपेशीओ पर इस नकारात्मकता का असर होता है । नकारात्मक ऊर्जा इन मांसपेशीओ में अटक जाती है जो थकान और कमर दर्द के रूप में प्रकट होती है ।

-जितना ध्यान के विचारों में रहेंगे तो वह विचार शक्तिशाली होते हैं जिस से पीठ की मांसपेशियां तराताजा रहती है थकावट नहीं होती, पीठ दर्द नहीं होता ।

## आंतरिक बल -465

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बन्ध की प्राप्ति -5

-थकान -4

-पैर दर्द

-बीमारियों का दूसरा सबसे बड़ा कारण है पैरों की थकान ।

- थकान बताती है कि शरीर में किसी ना किसी तत्व, एनेर्जी या विटामिन्स की कमी आ गई है अगर इसे ना समझ सके तो शीघ्र ही हमें कोई रोग घेर लेता है ।

-सबसे ज्यादा रोग हमें पीठ की मांसपेशियों से आते हैं ।

-दूसरे नंबर पर हमें पैरों से रोग आते हैं ।

-सारे शरीर का भार पैरों की तुलना में बहुत ज्यादा रहता है । हमारे पैर इस बोझ को सारा दिन उठाते हैं । शरीर के भार का दबाव पैर की कोशिकाओं, नसों और मांसपेशियों पर पड़ता रहता है । जिस से पैर थक जाते हैं और ज्यादा हठ से चलते रहने पर पैरों के आंतरिक नाजुक अंग टूट जाते हैं । लम्बे समय तक ऐसा करने से नसें क्षतिग्रस्त हो जाती हैं जिस से कोई ना कोई रोग पनपता है ।

-नियम यह कहता है की हर घंटे 5-10 मिनिट हमें बैठ जाना चाहिये इस से पैरों को आराम मिलता है और मांसपेशियों में शक्ति आ जाती है । इस से पैरों के रोगों से बचे रहते हैं ।

-बहिर्न किचन में घंटों खड़ी रहती है उन्हें ऊंची कुर्सी बनवा लेनी चाहिये और उस पर बैठ कर काम करना चाहिये । अगर ऐसा नहीं कर सकते तो हर घंटा थोड़ी देर बैठ कर या लेट कर पैरों को आराम देना चाहिये ।

-पैरों की नसें दिमाग वा अन्य शक्ति केंद्रों और स्थूल एनर्जी केंद्रों से जुड़ी हुई हैं ।

-अगर दिमाग में कोई भी नकारात्मक विचार चलता है तो वह पैरों की नसों पर असर करता है । सूक्ष्म तंतुओं में टूट फूट होती है ।

-अगर दिमाग में सकारात्मक विचार चलते हैं तो वह पैरों की नसों के लिये विटामिन और मिनेरल का काम करते हैं । नसें शक्तिशाली बनती हैं ।

-इस लिये जब जब हमारे में नकारात्मक विचार वा भाव आते है तो उंहे बदलते रहो नहीं तो बुढ़ापे में पैरों की अनेकों समस्याएं खड़ी हो जायेगी ।

-जब हम साधना करते है तो उस समय ऐसा लगता है जैसे हम उड़ रहे है बहुत हल्कापन लगता है । इस स्थिति में दिमाग से ऐसी तरंगें निकलती है जो शरीर की रिपेअर करती है । इसके इलावा सूक्ष्म विटामिन्स भी बनते है जो कोशिकाओं को बलशाली बनाते है ।

- पैरों में थकावट होने लगे तो शक्तिवर्धक केपसूल भी हमें लेते रहना चाहिये जिस से हमें कभी पैरों की समस्या नहीं होगी ।

-पानी पीना बहुत जरूरी है। यह मसल्स की सिकुड़न और पैरों के दर्द को कम करता है। जिम या वॉक पर जाने या किसी भी तरह की फिजिकल एक्सरसाइज करने से पहले सही मात्रा में पानी पीएं।

- जितना हो सके, उतना फ्रूट जूस पीएं। हरी सब्जियां, गाजर, केले, नट्स, अंकुरित मूंग, सेब, खट्टे फल, संतरा और अंगूर जैसे फलों को शामिल करें।

- दूध से बने प्रॉडक्ट्स ज्यादा लें। चीज, दूध, सोयाबीन, सलाद वगैरह से आपको पूरी मात्रा में विटामिंस मिलेंगे। अपने खाने में ऐसी चीजों की मात्रा बढ़ा दें जिनमें कैल्शियम और पोटैशियम ज्यादा हो। गाय का दूध रोगों को ठीक करता है ।

- रेग्युलर एक्सरसाइज, योग और साधना आपको दिमागी व फिजिकल तौर पर फिट रखता है। पैर भी ठीक रहते है ।

- कुछ खास तरह की लेग स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज भी फायदेमंद साबित होती है ।

- अपने वजन को कंट्रोल में रखें।
- याद रखो थकावट वा बीमारी का मूल कारण कमजोरी है वह चाहे शारीरिक हो या मानसिक हो ।
- भोजन और साधना के समन्वय से पैरों से उपजी समस्याओं से सहज छुटकारा पा सकते हैं ।

## आंतरिक बल -466

- श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बन्ध की प्राप्ति -5
- थकान -5
- आंखों की पुतलियां
- कहा जाता है कि आपकी आंखें आपके व्यक्तित्व के बारे में बताती हैं। लेकिन आपकी आंखें आपके व्यक्तित्व के साथ साथ आपकी बीमारी के बारे में भी बताती हैं। यही कारण है कि बीमार होने पर डॉक्टर सबसे पहले आंखों की जांच करते हैं।
- कमर, पैर और आंखें किसी भी बीमारी का आधार बनती हैं ।
- हरेक प्रकार की बीमारी के लक्षण हमारी आंखों में दिखते हैं ।
- आंखें मन की डायरेक्ट कर्म इंद्रिय हैं ।
- जो भी संकल्प हम मन में करते हैं वह आंखों में आते हैं । आंखों से वह विचार हमारे चेहरे की मांसपेशियों में जाते हैं । चेहरे की मांसपेशियां शरीर के सभी अंगों हाथ, पैर , नाक कान, हृदय, लिवर वा फेफड़ों आदि से जुड़ी हुई हैं ।



-हमें मन में गुस्सा आता है तो यह संदेश आंखों में जाता है । आंखों से चेहरे में और हमारा चेहरा तमतमा उठता है । चेहरे से हमारे हाथों में और हम मुठिया तान लेते हैं और दांत भींच लेते हैं और दूसरे को मारने को दौड़ते हैं ।

-इसी तरह जब हम खुश होते हैं तो आँखें और चेहरा खिल उठता है और हाथों से हम लोगों को आशीर्वाद देते हैं ।

- नकारात्मक विचार आंखों के द्वारा शरीर के सम्बंधित अंगों पर नकारात्मक प्रभाव छोड़ते हैं और सकारात्मक विचार सकारात्मक प्रभाव छोड़ते हैं ।

-अगर नकारात्मक संकल्प विकल्प लम्बे समय तक चलते हैं तो सम्बंधित अंगों में रोग लग जाता है ।

-अगर हम लेट कर पढ़ते हैं तो इसका सीधा असर आंखों की पुतलियों पर पड़ता है जिस से पुतलियां थक जाती हैं और हमें नींद आ जाती है ।

-अगर हम कंप्यूटर या मोबाइल आदि पर लम्बे समय तक काम करते हैं तो आंखों में दर्द होने लगता है । जिस से सारे शरीर पर प्रभाव होता है ।

-तनाव, ईर्ष्या, नफरत, निराशा, परेशानी, असफलता आदि के विचार सब से ज्यादा आंखों की पुतलियों को प्रभावित करती हैं इन के थक जाने पर हमें नींद या आलस्य आने लगता है । धीरे धीरे यही रोग का कारण बनते हैं ।

-आंखों के रोग, मोतियाबिंद आदि का मूल कारण नकारात्मक विचार है । इसलिये हमें अपने विचारों का ध्यान रखना चाहिये ताकि आँखें रोग मुक्त बन सकें ।

-साधना के अभ्यास और मानसिक सकाश देने से आंखों में चमक आती है ।

पुतलियों से ऐसे संदेश जाते हैं जिस से शरीर निरोगी बनता है ।

-ऐसे ही अगर हम जब घर से बाहर जाते हैं और जो भी चीजें देखते हैं चाहे जीव चाहे

निर्जीव उनसे निकले वाले प्रकम्पन भी आंखों पर अच्छा या बुरा प्रभाव छोड़ते हैं

। इसलिये जब हम घर से बाहर जाते हैं तो 45 डिग्री पर अपनी नजर रखनी चाहिये

। अगर इधर उधर देखोगे तो मन को आंखों की हलचल आप को हिला दागी ।

-कल्पना में विचार करते हैं या जिन व्यक्तियों और वस्तुओं के बारे सोचते हैं वह

भी हमारी आंखों पर प्रभाव छोड़ती है । जिस से हम रोगी य निरोगी बनते हैं ।

- सदैव परमात्मा को याद करते रहो । इस से हमारे संकल्पों में उपचारक शक्ति

बढ़ जाती है जिस से आंखें सदा सारे शरीर को निरोगी रहने के संदेश भेजती हैं और

हम सदाकाल के लिये ँनिरोगी बन जाते हैं ।

## आंतरिक बल -467

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बन्ध की प्राप्ति -6

-बुरे सपने

-कभी कभी सभी को बुरे सपने आते हैं और कई बार बहुत ही डरावने होते हैं, ऐसा

लगता है किसी ने रसियो से बांध दिया है, आप बिल्कुल हिल नहीं पा रहे हैं या

आप की छाती पर वजन रख कर दबाया जा रहा है । इस तरह और भी बुरे बुरे सपने आते रहते हैं ।

-शांत और गहरी नींद के लिये क्या करना चाहिये ।

-कुछ लोग इसे भूत प्रेतों का साया समझते हैं और कुछ तंत्र मंत्र का प्रयोग समझते हैं ।

-थोड़ी सी सावधानी बरतने से हम समस्या से छुटकारा पा सकते हैं ।

-जिनको बुरे सपने आते हैं, देखने में आया है कि वह अपनी छाती पर हाथ रख कर सोते हैं या हाथ मोड़ कर सिर के नीचे रख कर सोते हैं ।

-हमारे हाथों की अंगुलियों के पोरों से चुम्बकीय तरंगें निकलती रहती हैं । ये तरंगें नींद में अवचेतन मन को अपनी ओर खींचती हैं जिस से बुरे बुरे भूत प्रेतों के सपने दिखने लगते हैं ।

- जब छाती पर हाथ रखते हैं अंगुलियों के पोरों से निकली चुम्बकीय शक्ति दिल पर प्रभाव डालती है जिस से दिमाग को खून की सप्लाई में बाधा पड़ती है और बुरे सपने आते हैं ।

-सोते समय अपने हाथ सीधे रखे इस से सपने बंद हो जायेंगे ।

-दूसरा कारण है घर में टी वी वा बिजली के स्विच लगे हुये हैं उस तरफ सिर करके नहीं सोना चाहिये । टी वी और विद्युत स्विच तीन फूट तक अपनी चुम्बकीय शक्ति से दिमाग को प्रभावित करती हैं जिस से बुरे सपने आते हैं ।

-मोबाइल आदि भी सिर की तरफ रख कर नहीं सोना चाहिये क्योंकि मोबाइल की तरंगें दिमाग पर प्रभाव छोड़ती हैं जिसे से बुरे सपने आते हैं ।

-जिन लोगों के नकारात्मक विचार वा नकारात्मक परिस्थितियां ज्यादा होती हैं उन्हें भी बुरे सपने आते हैं । इसलिये तुरंत सकारात्मक विचार लाओ जिस से बुरे सपने नहीं आयेंगे ।

-कमजोरी से भी सपने आते हैं । इस में शारीरिक और मानसिक दोनों कमजोरी आ जाती है । शारीरिक कमजोरी दूर करने के लिये शक्ति वर्धक भोजन लो और मानसिक कमजोरी दूर करने के लिये ध्यान का अभ्यास और सत्संग तथा आध्यात्मिक पुस्तकें पढ़ा करो ।

-प्रायः सपने आधी रात को आते हैं उसका कारण यह है कि उस समय वातावरण में तामसिकता बहुत होती है और वह कमजोर व्यक्तियों को प्रभावित कर जाती है ।

-अगर उस समय डर लगता है घर में प्रकाश कर लो ट्यूब आदि जला लो उस से दिमाग पर नकारात्मकता का असर नहीं होता ।

-नींद नहीं आ रही हो तो ध्यान का अभ्यास करो और ध्यान ना लग रहा हो तो कोई ना कोई मन पसंद धार्मिक पुस्तक पढो । बिस्तर पर लेटे लेटे सांस रोक कर मन में रिपीट करो मैं शांत हूँ शांत हूँ । थोड़ी देर में नींद आ जायेगी ।

-अपने ईश्ट को कल्पना में देखो या फोटो सामने रख लो और मन में बोल बोल कर कहो आप शांति के सागर हैं आप शांति के सागर हैं । थोड़ी देर में सब ठीक हो जायेगा ।

-ज्यादा बेचैनी हो रही हो तो सांस रोक कर भगवान को याद करो । सांस रोकने से नकारात्मक विचारों का प्रवाह टूट जाता है और मन उल्टा सोचना बंद कर देता है ।

-प्राय आधी रात को हमारे विरोधियों की नींद खुल जाती है और वह हमारे बारे बहुत बुरा सोचने लगते हैं जो कि हमारा अवचेतन मन पकड़ लेता है और हमें बुरे बुरे सपने आने लगते हैं । इसलिये जाग खुलने पर अगर उनकी शकल आप के मन के सामने आ रही है तो उन्हें शांति के परकम्पन दो, थोड़ी देर में मन शांत हो जायेगा और अच्छी नींद आयेगी ।

-अगर आप समझते कि कोई तंत्र का प्रयोग कर रहा है तो डरों मत आप परमात्मा को याद करते हुये मन में रिपीट करो भगवान आप शांति के सागर है । ये बहुत शक्तिशाली संकल्प है और हर प्रकार का तंत्र फेल हो जाता है । आप इसी संकल्प का अजपाजाप करते रहो विजय आप की होगी ।

-घर के किसी कोने में मोबाइल पर बहुत धीमी आवाज में गुरुबानी, कोई धार्मिक गीत, बाबा के गीत आदि लगा दो और सारा दिन रात चलने दे । इस से घर में सकारात्मक तरंगें बनती हैं और बुरे सपने नहीं आते ।

-तंत्र मंत्र सब भगवान शिव के आगे छोटे हैं । अगर कोई शिव बाबा / ईश्ट को याद करता है तो उस पर तंत्र मन्त्र का प्रभाव नहीं होता । घर में शिव बाबा या शंकर देवता का फोटो लगा दो और हर समय उसे मन से याद करते रहो आप पर तंत्र मंत्र का प्रभाव नहीं होगा ।

-कई बार आक्सीजन की कमी से भी बुरे सपने आते हैं । दरवाजे खिड़कियाँ खोल कर सोना चाहिये । मुंह कभी भी ढक कर नहीं सोना चाहिये ।

## आंतरिक बल - 468

- श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बन्ध की प्राप्ति -7

-बुरे सपने -2

-बहुत से व्यक्ति ऐसे हैं जिन्हें रात्रि में बुरे सपने चैन से सोने नहीं देते ।

-यह सपने उन्हें मानसिक रोगी तक बना देते हैं । जागने के बाद भी उन्ही सपनों के कारण अशांत और उदास बने रहते हैं ।

-सपने में बुरे शख्स और डरावने भूत प्रेत देखकर वे पसीने से तर बतर हो जाते हैं ।

सपनों में बुरी आत्माएँ उन्हें परेशान करते दिखाई देती हैं ।

-इन सपनों से बचने के लिए पहले आपको अपने अंदर सकारात्मक सोच को प्रबल करना होगा । आपको यह मानना होगा कि बस यह काल्पनिक सपने ही हैं हकीकत नहीं ।

-रात्रि को सोने से पहले आधा घंटा कोई धार्मिक पुस्तक पढ़ें या ध्यान लगायें ।

-मुख्य बात सोते समय आपका सिर कभी भी उत्तर और पश्चिम दिशा में ना रहे ।

ऐसा करने से शरीर की मेग्नेटिक करंट में बाधा पहुंचती है और दिमाग बेचैन हो जाता है । अक्सर इस दिशा में सिर करके सोने वाले चौंक कर उठ जाते हैं ।

-पूर्व को सिर करके सोने के लिये सबसे अच्छी दिशा माना जाता है। इस दिशा में सिर तथा पच्छिम दिशा में पैर कर के सोने से अच्छी नींद आती है और बुरे सपनों से निजात मिलती है।

-सपने वास्तव में निद्रावस्था में मस्तिष्क में होने वाली क्रियाओं का परिणाम है।

-वैज्ञानिक अध्ययनों के अनुसार निद्रावस्था में हर व्यक्ति को रोजाना दो-तीन बार सपने आते हैं। सपने की घटनाएँ कुछ लोगों को याद रहती हैं, तो कुछ लोग सपने की घटनाओं को भूल जाते हैं। सपनों के विषय में लोगों के कई मत हैं।

-एक मत के अनुसार सोते समय व्यक्ति की जो मानसिक स्थिति होती है, उसी से संबंधित स्वप्न उसे दिखाई देते हैं। उदाहरण के लिए यदि व्यक्ति सोते समय भूखा है या प्यासा है, तो उसे भोजन और पानी के विषय में सपने दिखाई देंगे।

-एक दूसरे विचार के अनुसार जो इच्छाएँ हमारे जीवन में पूरी नहीं हो पाती हैं, वे सपनों में पूरी हो जाती हैं। हमारे मन की दबी भावनाएँ अक्सर सपनों में पूरी हो जाती हैं। सपनों के द्वारा मानसिक तनाव भी कम हो जाता है।

-जब हमें सपने दिखाई देते हैं, तब हमारी आँखों की गति तेज हो जाती है। मस्तिष्क से पैदा होने वाली तरंगों की बनावट में अंतर आ जाता है। शरीर में कुछ रासायनिक परिवर्तन होते हैं। इन सब परिवर्तनों के अध्ययन से निश्चित है कि सपने दिखाई देने का अपना महत्व है।

- सपने और कुछ नहीं सिर्फ दिमाग का हारमोनल बदलाव है, यानी इंसान दिन भर जो काम करता है, सोचता है, या चाहता है, वही बातें उसके दिमाग में घूमती हैं, जो कि नींद के वक्त ड्रीम (इंटरप्रिटेशन) के रूप में दिखाई देती हैं।

- सपनों के बारे में लोगों का विश्वास आज का नहीं है। ना जाने कितने समय से लोग सपनों को एक सांकेतिक अर्थ के रूप में समझते हैं और उन सपनों का अर्थ मालूम करने की कोशिश करते हैं।

-जो लोग डरावनी फिल्में डरावने नाटक देखते हैं उन्हें बुरे सपने ज्यादा आते हैं।

-बुरे सपने कमजोरी के कारण आते हैं वह कमजोरी चाहे तन की हो चाहे धन की हो चाहे सम्बंधों की हो।

-नकारात्मकता के कारण व्यक्ति अंजाने में नकारात्मक लोगों से स्थूल और सूक्ष्म रूप से जुड़ जाता है। उन नकारात्मक लोगों की सोच नींद में सब से ज्यादा प्रभावित करती है। क्योंकि ऐसे लोगों को भी नींद कम आती है और वह जागते हुये दूसरों के प्रति नुकसान करने की गंदी गतिविधियां सोचते हैं और वह गंदे काम हम से कराने की भी सोचते हैं हमें ब्लेकमेल करने की सोचते हैं। उनकी ये सूक्ष्म सोच हम नींद में पकड़ लेते हैं और वह हमें भूत की तरह दिखते हैं क्योंकि उनकी सोच भूतों वाली होती है।

-बुरे सपने और कुछ नहीं मानसिक कमजोरी है।

-इन का एक ही सर्वोत्तम इलाज है परमपिता परमात्मा को याद करें और नकारात्मक सोच वा नकारात्मक लोगों से बचें।



-भगवान की याद से अलाये- बलाये, बिच्छू - टिनडन, आधी-व्याधि, रोग-शोक सब खत्म हो जाते हैं ।

## आंतरिक बल -469

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बन्ध की प्राप्ति -7

-नेतृत्व

-मनुष्य का स्वभाव है वह दूसरों पर शासन करना चाहता है । यही कारण है कि दुनिया में दुख बहुत है, क्योंकि बड़ी मछली छोटी मछली को खा रही है, अर्थात् हरेक व्यक्ति अपने अधीनस्थ को दबा रहा है जब कि उसकी चाहत प्रेमपूर्ण सम्बंध है ।

-अगर हम दूसरों से प्रेमपूर्ण सम्बंध चाहते हैं तो हमें दूसरों पर नेतृत्व करने की कला सीखनी चाहिये ।

-सब से पहले आप को हरेक व्यक्ति जिस के भी सम्बंध में आप आते हैं, मिलते हैं बात करते हैं वह जानकार हो, अज्ञान हो, ज्ञानी हो अज्ञानी हो उस से कोई ना कोई सकारात्मक बात कहना सीखना चाहिये ।

-सब से बड़ी बात यह ध्यान में रखनी है, उनसे बात करते समय हमारे मन में उनके प्रति कुछ नकारात्मक चल रहा होता है, उस नकारात्मकता को बदल उनके बारे कुछ अच्छा सोचे । आप शांत हो, आप स्नेही हो आप सहयोगी हो ।

-जब हम अकेले होते हैं तो हमारे मन में विरोधी लोग आते रहते हैं और हम उनके प्रति नकारात्मक बोलते रहते हैं। इसे भी चेंज करना है।

-हमारी 99% बातचीत नकारात्मक होती है।

-कुछ लोग तो इस बात के लिये बेकरार रहते हैं कि वे अपना मुंह खोल कर कोई नकारात्मक मोती बिखेर दे ताकि लोग उनकी वाहवाही करें।

-दूसरों के प्रति सकारात्मक बात बोलने वाले व्यक्ति से, किसी कम्पनी, मंदिर या घर का माहौल जितना उजला होता है उतना किसी दूसरी चीज से नहीं होता।

-अगर हम चाहे तो हर व्यक्ति से कोई ना कोई सकारात्मक बात कह सकते हैं।

-अगर आप हर व्यक्ति से सकारात्मक बात कहने की आदत डाल लेंगे तो आप को हर व्यक्ति से बात करने की जरूरत नहीं रहेगी। आप की छवि से ही हर जगह सकारात्मक माहौल बन जायेगा।

-चाहे कुछ भी हो जाये हर परिस्थिति में कोई न कोई सकारात्मक बात देखना सीखे।

-जब भी हम कुछ देखते सुनते हैं तो हमारा दिमाग नकारात्मक निष्कर्षों पर कितना जल्दी कूदता है।

-हर परिस्थिति में कोई ना कोई सकारात्मक चीज खोज लें।

-जीवन में सब से अच्छी चीजें आसानी से नहीं आती।

-जब तक आप किसी फार्मूले पर काम नहीं करते तब तक आप के लिये कोई भी फार्मूला काम नहीं करेगा।

-जरूरी नहीं मेरा फार्मूला आप के लिये कारगर सिध हो ।

-जब भी कोई इंसान विकास करने लगता है तो बाधायें ज्यादा बड़ी हो जाती है ।

-नेतृत्व का पहला नियम है अपने काम से रोमांचित हों ।

-काम चाहे कोई भी हो हर काम की वही कहानी होती है । सुबह उठना, तैयार होना, काम पर जाना और थक कर घर आ जाना, रात को सो जाना और अगले दिन फिर वही दिनचर्या । धीरे धीरे इस काम में नीरसता आ जाना । - - -

-जब हम अपने मैजूदा काम चाहे अप्रिय हो उसमें रोमांचित रहना सीख लें तो उस से बहुत फर्क पड़ता है । काम तो करना ही होगा चाहे हंस हंस कर करो चाहे रो रो कर करो इस से अच्छा है हंस हंस कर ही करें ।

-अपने समकालीनों और पहले वालों से बेहतर बनाने की चिंता ना करें बल्कि खुद से बेहतर बनने की कोशिश करें ।

-'पहले आप किस क्षेत्र में माहिर हैं, यह पता करें: खुद को समझे, आप में क्या गुण हैं, ये जाने, आप क्या पसंद करते हैं ये समझें। बस इसी में अपने को दे डेवेलप करो । जितना अपने को विकसित करेंगे उतना ही दूसरों का नेतृत्व कर सकेंगे ।

## आंतरिक बल 470

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बन्ध की प्राप्ति -8

-नेतृत्व का दूसरा नियम है ।

-उपयोग करो या खो दो

-ईश्वर हर व्यक्ति को कुछ गुण, विशेषता और प्रतिभा देता है ।

-अगर हम इन्हें उपयोग करेंगे तो ईश्वर इन्हें बढ़ा देता है और अगर हम इन गुणों का उपयोग नहीं करते तो इन्हें खो बैठते हैं, यह एक नियम है ।

-इसलिये अपने गुणों को सेवा में लगाओ । सेवा में लगाने से आप के गुण का विस्तार होगा । अगर सेवा में नहीं लगायेंगे तो धीरे धीरे गुण अवगुण में बदल जायेंगे । -लोग जब कुछ गवां बैठते हैं तो इसका दोष किसी दूसरे और पर लगा देते हैं ।

-जब तक आप अपनी असफलता के लिये स्वयं को दोषी मानते हैं तब तक आप असफल नहीं हो सकते । जिस दिन आप अपनी किसी भी उपलब्धी को प्राप्त ना कर सकने के लिये किसी दूसरे को दोष देंगे आप उस दिन से असफल होना शुरू हो जायेंगे ।

-इसलिये जिन जिन लोगों को आप दोषी मानते हैं कि उन्होंने आप को बढ़ने नहीं दिया, इस भावना को मन से निकाल दे । उन लोगों ने विघ्न इसलिये डाले क्योंकि भगवान आप से कोई श्रेष्ठ कार्य करवाना चाहता है । आप भगवान का इशारा नहीं समझ रहे थे इसलिये कुदरत ने आप के सामने ऐसी परिस्थिति उत्पन्न की । ऐसे समय सोचा करो भगवान में और अच्छा क्या करूं । मेरी जिंदगी में ऐसे अच्छे व्यक्ति या पुस्तकें लाओ जो मुझे बेहतर बनने की प्रेरणा दें ।

-अगर आप अपने पास की चीज का उपयोग नहीं कर रहे हैं तो आप इसे खो रहे हैं ।  
आप के पास जो है, अगर आप उसका उपयोग कर रहे हैं तो यह आप को ज्यादा मिल रहा है ।

-आप के पास स्कूटर है तो इसे उपयोग करो तो यह नोन स्टाप चलेगा नहीं तो इसे हर रोज जंग खा रहा है और अटक अटक चलेगा और हो सकता समय पर स्टार्ट ही ना हो ।

-ऐसे ही आप नेकी रूपी गाड़ी का इस्तेमाल कर रहे हैं तो यह बढ़ती है, लेकिन अगर इसका इस्तेमाल नहीं करते तो यह गायब हो जाती है ।

-मनुष्य तब शांत और खुश होता है जब उसने काम में अपना पूरा दिल लगाया हो और अपनी सबसे अच्छी कोशिश की हो । इसके इलावा वह जो कहता वा करता है, उस से उसे कोई शांति नहीं मिलती ।

-हम एक ऐसे संसार में रहते हैं, जहां कई लोग एक दूसरे के प्रति बदतमीजी करने में अपनी शान समझते हैं ।

-हम जानते हैं कि नेकी का नाटक कैसे करना है, लेकिन हम नेक होने के बारे में ज्यादा नहीं जानते ।

-नेक दिल इंसान बनना सब से महान गुण है ।

- अगर हम नेक दिल बनना सीख ले तो हमारे बच्चे हमें परेशान करने के बजाय हमारी नकल करने लगेंगे ।

-दूसरों के जिन दोषों पर हमें गुस्सा आता है दरअसल वह हमारे ही दोष का प्रतिबिम्ब होते हैं ।

-आप हरेक व्यक्ति के साथ नेकी का उपयोग करें । अपने साथियों के साथ, पड़ोसियों के साथ, परिवार वालों के साथ, नौकर के साथ, रिक्शा वाले के साथ ।

-अगर आप अपने पास मौजूद नेकी उपयोग नहीं कर रहे हैं तो आप इसे खो रहे हैं ।

-आप असली नेकी की नकल नहीं कर सकते और ना ही इसका उत्पादन कर सकते हैं ।

-आप संसार को तो नहीं बदल सकते, लेकिन आप के पास जो है, उसका उपयोग करके और उसे बढ़ा कर आप खुद को तो बदल सकते हैं ।

-आप अपनी ईमानदारी बढ़ाओ, इसका उपयोग करें और इसका विस्तार करें ।

- ईमानदारी के बिना कोई चीज हासिल नहीं की जा सकती । जो व्यक्ति निचले स्तर पर ईमानदारी से कार्य करता है उसे ऊंची जुम्मेवारियों के लिये चुना जायेगा । आप उस निष्ठावान कार्यकर्ता की तरह हैं जिसने दस हजार रुपये को एक लाख में बदल दिया, जिसे बदले में कार्यकर्ता से शहर का मेयर बना दिया ।

-ऊंच पदों पर बैठे लोग, राजनेता या अन्य व्यक्ति जिसे आप जानते हैं कि वह गलत कार्य कर रहे हैं, उनको मन से तरंगें देते रहो कि आप शांत हो, स्नेही हो, गुणवान हो, आप समाज को श्रेष्ठ बनाने में महत्वपूर्ण हो । आप के ये विचार आप के सोचते ही वह सुनते हैं और उन्हें ईमानदारी से कार्य करने को प्रेरित करते हैं ।

आप का यही गुण आप को विश्व का मालिक बना देगा ।

-मन को महान कार्यों में प्रयोग करो ।

## आंतरिक बल -471

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बन्ध की प्राप्ति -9

-नेतृत्व का तीसरा नियम है ।

-आदर्श काम करें

-मनुष्य की अभिलाषा रहती है कि वह आदर्श के रूप में याद किया जाये ।

-अगर आप कुछ सीख नहीं रहे हैं तो आप आदर्श नहीं बन पायेंगे ।

-आप चाहे कुछ भी नहीं कर पा रहे हैं परंतु आप को सदा याद रहे कि भौतिक जगत की अपेक्षा आध्यात्मिक जगत उत्कृष्ट है। तब आप अपने क्षेत्र में आदर्श बन सकेंगे ।

- समाज को श्रेष्ठ बनाने के लिये भौतिक उन्नति के साथ साथ मानव के मस्तिष्क के अध्ययन पर बल देने से आप आदर्श बन सकेंगे ।

-प्रत्येक व्यक्ति की प्रकृति आध्यात्मिक होती है जिसकी अभिव्यक्ति वह बौद्धिक, सौन्दर्यात्मक तथा धार्मिक क्षेत्रों में करता है। मानव का जीवन अधिक श्रेष्ठ होता है।

यदि मनुष्यों को महान आध्यात्मिक बनाने के लिये कार्य करते हैं तो ये आप को एक दिन आदर्श बना देंगे ।

-संसार की उत्पत्ति का कारण मन तथा आत्मा है, वास्तविकत स्वरूप मानसिक स्वरूप है। अगर आप मन को श्रेष्ठ बनाना सीख जाते हैं तो यह एक आदर्श कार्य है ।

-चीजों को उस तरह ना देखो जैसी वह है, उन्हें उस तरह देखो जैसा आप उन्हें देखना चाहते हैं। यह दृष्टिकोण बाकी सब चीजों पर भारी पड़ता है और यह श्रेष्ठ भाव दूसरों के मनो को बदल देता है।

-सर्वश्रेष्ठ विजय स्वयं पर होती है। ये स्वयं पर होने वाली विजयें छोटी लेकिन शक्तिशाली होती हैं। वे चीजों को सही शुरुआत कराती है। वे हमें परिभाषित करती है और उन्हीं के दम पर हम अपने वादे निभाते हैं। वे हमें आगे की पंक्ति में खड़ा कर देती है, क्योंकि वे विजेताओं में सबसे शक्तिशाली और आम आदतों में से एक -आत्म अनुशासन को बढ़ा देती है।

-हमारे दिन की शुरुआत में ही जीत हासिल करना हमें बेहद सफल दिन की समापन रेखा की आधी दूरी तक पहुंचा देती है।

-आलस्य कर के दिन की शुरुआत करने वाला जीतने की उम्मीद नहीं कर सकते।

-ये संसार आत्मा, परमात्मा और प्राकृति से मिल कर बना है। परमपिता परमात्मा सर्वश्रेष्ठ है। जो व्यक्ति परमात्मा से जुड़ा रहता है वह दूसरों के लिये आदर्श होता है।

-आज लोग बातें तो आदर्श की करते हैं परंतु करते उल्टा है।

-कहेंगे सदा सच बोलना चाहिये परंतु खुद झूठ बोलते हैं।

-कहेंगे बदला ना लो बदल कर दिखाओ परंतु मन में बदले की भावना रखेंगे।

-हमें सूर्य समान बनना है। सूर्य सदा प्रकाश देता है। हम जहां भी रहते हैं, जहां जाते हैं, हमारे आसपास जो लोग होते हैं उनके प्रति भाव रखो आप शांत हो शांत हो



। आप के ये संकल्प सूर्य प्रकाश के समान उंहे प्रेरित करते रहेंगे । आप की प्रेज़ेन्स से उंहे उत्साह मिलेगा ।

## आंतरिक बल -472

- श्रेष्ठ, तन, मन, धन और सम्बन्ध की प्राप्ति - 10

- नेतृत्व का चौथा नियम है ।

- उत्साहित रहें

- उत्साह यानि ऊर्जा किसी भी इन्सान में हो तो उसकी परिभाषा ही बदल जाती है ।

- हर वो आदमी जीवन में सफल जरूर हुआ है जिसके अंदर उत्साह होता है ।

- ये ऊर्जा आपको किसी मार्किट में नहीं मिलेगी ये तो आपको अपने अंदर दिखानी पड़ती है या यूँ कहे पैदा करनी पड़ती है । अगर आपने अपने अंदर उत्साह भर ली तो आप सक्सेस हो गए ।

- भगवान का चित्र दिमाग में देखते रहो और उसे कहते रहो आप प्यार के सागर है प्यार के सागर है । इस विचार के रिपीट होने से आप में अनोखी ऊर्जा अनुभव होने लगेगी ।

- अगर किसी कार्य में सफल होना है तो तीन बातें याद रखो ।

- शेर जैसा उत्साह, बाज जैसी नजर, कुत्ते जैसी नींद ।

- कहते हैं की शेर आलसी जानवर होता है क्योंकि जब तक उसे भूख नहीं लगती वह शिकार नहीं करता सोता ही रहता है । वह बिना वजह किसी का शिकार नहीं करता ।

-जब भी वह शिकार के लिए निकलता है तो पूरे उत्साह के साथ शिकार करता है ।

-जब वह शिकार करता है तो उसे परवाह नहीं होती कि उसकी जान जाएगी या वह जख्मी हो जाएगा और 90% स्थितियों में वह सफल होकर लौटता है ।

-बाज जैसी नजर होने का सीधा मतलब है आप जब भी कोई कार्य करें तो आपका सारा फोकस उसी कार्य पर होना चाहिए ।

इसका मतलब यह है कि आप जब भी किसी कार्य को करे अपना पूरा फोकस उस कार्य पर रखें तब तक दूसरा कार्य न करें जब वो कम्पलीट ना हो जाये उसके बाद करे ।

-आप एक साथ दो कार्य करेंगे तो आप किसी भी कार्य में मन नहीं लगा पाएंगे जिससे आपका कोई भी कार्य सही से नहीं हो पाएगा जब आप कोई कार्य करें तो उस कार्य पर आपकी बाज जैसी नजर होनी चाहिए आपको लक्ष्य के अलावा कुछ और नहीं दिखना चाहिए ।

-अर्जुन से जब पूछा गया तब उसने एक ही जवाब दिया कि मुझे उस चिड़िया की आंख नजर आ रही है ।

अगर आप अपने कार्य पर नजर रखते हैं तो आप का कार्य समय पर होगा । समय का क्या महत्व है यह खयाल रखे और आपको उसमें होने वाली सारी समस्या समझ आएंगी ।

-कुत्ते जैसी नींद का मतलब है जब आप किसी कार्य को कर रहे हो और उस में सफल होना चाहते हैं तो आप अपने आराम को ज्यादा महत्व ना दे केवल अपने आराम को इतना महत्व दें जितना स्वस्थ रहने के लिए काफी है ।

आप सभी के घर में या पड़ोसियों के घर में कोई कुत्ता होगा जब रात को जरा सी भी कोई आहट होती होगी तो वह अपने होने की भोककर प्रतिक्रिया देता है इससे यह पता चलता है कि वह अपने कार्य के प्रति कितना जागरूक है और उत्साह पूर्ण है ।

-जब भी किसी आहट पर वह जागता है तो उसे यह मालूम नहीं होता कि उसे दोबारा नींद आएगी या नहीं बस उसे अपना काम याद रहता है ।

- मानव यदि विकृतियों से बचा रहता है तभी वह सफलता एवं सुख का अनुभव कर पाएगा ।

-उत्साह सकारात्मक होने के कारण कार्य के प्रति आशा का संचार करता है, जबकि उत्तेजना पैदा होने पर नकारात्मक वृत्तियां बढ़ने लगती है और कार्य असफलता की ओर बढ़ने लगता है ।

- उत्साह से कार्य करने की क्षमता का विकास होता है, जबकि नकारात्मक सोच क्रोध को जन्म देती है। जिस से तोड़ फोड़ वा अमूल्य समाप्ति को आग लगाने की कमजोर वृत्ति पैदा होती है ।

-हमारे मन एवं उसकी वृत्तियों का शरीर, बुद्धि व आत्मा पर प्रभाव पड़ता है। जिस से या तो उत्साह बढ़ता है या आलस्य बढ़ता है ।

-मनुष्य के मन में जब अंतर्द्वन्द, तनाव एवं असंतोष का भाव जागृत होता है तो समझो क्रोध की स्थिति प्रारंभ हो गई है। क्रोध का जन्म ही हीनता की भावना होने पर होता है। अतः क्रोध से बचने के लिए उत्तेजना के क्षणिक आवेश में नहीं आना चाहिए।

-ईर्ष्या-द्वेष, अहंकार, मोह, लोभ से बचना चाहिए। नैतिक मूल्यों का पालन करते हुए संयमित जीवन के साथ उत्साहपूर्वक कर्म करने में प्रवृत्त रहना चाहिए।

-मन में जो कोई भी व्यक्ति की बात याद आये तुरंत उस व्यक्ति को सामने देखते हुये कहो आप शांत हो शांत हो । आप के इन विचारों से मानसिक एनेर्जी उत्पन्न होगी जिस से आप में उत्साह बना रहेगा ।

## आंतरिक बल - 473

-श्रेष्ठ तन, मन, सम्बन्ध की प्राप्ति -11

-नेतृत्व का पांचवां नियम है

-कार्य स्थल में शांति

-कार्य स्थल पर शांति का अर्थ है सही भावना से काम करना ।

-कई लोगों के लिये कार्य स्थल एक युद्ध क्षेत्र होता है ।

-कार्य स्थल पर व्यक्ति कई अंदरूनी और बाहरी लड़ाइयां लड़ रहा होता है ।

-कार्यस्थल सहयोगी, दोस्त और दुश्मनों में बंटे हुये है जो अक्सर पाले बदलते रहते हैं

-ऐसा प्रतीत होता है जो सेवक से लेकर बॉस तक सभी के मन में युद्ध की रणनीतियां चलती रहती है ।

-कभी कभी युद्ध पूर्ण रूप से आंतरिक होता है ।

-ऐसे माहौल में रहते रहते लोग टूट जाते है । कई प्रकार के रोग उन्हें घेर लेते है ।

ज्यादातर बीमारियों का कारण ऐसा माहौल है । परिस्थितियां ऐसी बनी हुई हैं कि कुछ बोल भी नहीं सकते । बस बाहर से दिखावा है कि हम स्वर्ग में रह रहे है ।

- लगभग परिवार में, हर संस्था में, हर कार्य स्थल पर ऐसी ही अशांत परिस्थितियां बनी हुई है ।

-हम जहां भी रहते है वहां शांति स्थापन का कार्य करना चाहिये ।

-आज व्यक्तियों में करोड़पति या शक्ति समपन्न बनने की होड़ लगी हुई है ।

-अगर हम स्वयं से प्रतिस्पर्धा करते है तो विकास होता है । यदि दूसरों से प्रतिस्पर्धा करते है तो शोषण होता है । यहां यह ध्यान रखो जो व्यक्ति मेरे से छोटे है, मेरे पर निर्भर है मैं उनका शोषण नहीं करूंगा । आप की ऐसी सोच से लोग सुखी रहेंगे । शांति रहेगी ।

-दूसरों से तुलना करके अपना घर मत जला लो । आप अपनी आमदनी अनुसार खर्च करो । दूसरों की तुलना में ऊलूल जलूल खर्च करोगे तो परेशानी बढेगी ।

-हरेक मनुष्य में कोई ना कोई गुण होता है । हरेक व्यक्ति के गुणों और कार्यों की प्रशंसा करने से कार्यस्थल पर शांति और प्रेम का वातावरण बना रहता है ।

-कार्य स्थल पर कोई भी गलती जान बुझा कर नहीं करनी और अगर अनजाने में गलती हो जाये तो डरना नहीं । तुम्हारा कभी अहित नहीं होगा ।

- कोई भी चीटिंग नहीं करनी, इमानदारी से कार्य करना है ।

-कभी किसी का आर्थिक नुकसान नहीं करना । जिस का जो हक बनता है उसे दे दो ।

- घर में जो लोग तुम्हारे पर निर्भर है, चाहे कैसे भी है, उनके सभी खर्चे सहन करने है । उन्हें कभी ताने नहीं मारने , खासतौर पर बहिनों और बच्चों को । अगर वह किसी कारण से नाराज हो जाते है और उनका अगर खर्च 500 रुपये है तो आप उसे 1000 रुपये दो, जब तक वह आत्म निर्भर ना हो जाये । यही नियम संस्था और ऑफिस पर भी लागू होता है ।

-अगर कभी झगड़ा हो जाता है और आप को उसे सजा देने और माफ करने की शक्ति है तो आप को उसे माफ कर देना इस से कार्य स्थान पर शांति रहेगी ।

-कई लोग निकम्मे होते है आप को उन्हें काम से निकालना पड़ता है । ऐसे लोगों को भी एक दम काम से नहीं निकालना चाहिये । हां उसे काम से यह कहते हुये निकाल दो कि आप का काम हमें पसंद नहीं है । हम आप को काम से निकाल रहे है, आप कोई और काम तलाश करो और अगले 6 मांस तक आप को सैलरी हम देंगे । अगर वह 6 मांस तक काम नहीं तलाश कर पाता तो अगले 6 मांस के लिये

उसको तनखाह देते रहो । एक साल में कोई भी व्यक्ति काम ढूँढ़ लेता है । इस से कार्य स्थल पर शांति रहेगी । संसार में भी शांति रहेगी ।

-किसी के पेट पर लात मत मारो अगर किसी को मारना ही पड़े तो पीठ पर मारो ।  
अर्थात् आप किसी को जितना चाहो झाड़ सकते हैं परंतु उस को काम धंधे से वंचित मत करो, क्योंकि रोटी उसके जीवन का आधार है ।

## आंतरिक बल -474

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -12

-नेतृत्व का छटा नियम है

- टकराव से बचें

-आज हरेक व्यक्ति चाहे वह परिवार में हो, संगठन में हो या कार्यालय में हो, आपसी टकराव से परेशान है ।

-इस टकराव की परेशानी के कारण लोग जॉब छोड़ने, घर छोड़ने या संगठन छोड़ने का मन बना लेते हैं । आपके सहयोगी आपकी बात नहीं सुनते । बॉस आपके काम से संतुष्ट नहीं है ।

-आज अपना अस्तित्व बचाये रखना बहुत मुश्किल होता जा रहा है । -

कोई एक ऐसा व्यक्ति है जो टकराव की जड़ होता है । ऐसे लोगों से दूरी बना कर रखें । अगर आप उस एक व्यक्ति को पहचान नहीं पा रहे हैं, तो उन मुद्दों पर बात ही न करें, जिससे कि आपको झमेले में खींचा जा सके ।

- किसी एक की बात सुनकर दूसरे को गलत न कहें, कई बार कुछ लोग सही होने पर भी खुद को इसलिए साबित नहीं करते, क्योंकि लोगों की सोच उनके लिए मायने

नहीं रखती, हो सकता है कि आप किसी एक का पक्ष सुनकर उसे सही सोच लें, लेकिन दूसरे के पक्ष में भी उतना ही दम हो, इसलिए किसी भी व्यक्ति की तरफदारी करने से बचें, यह आपको फंसा सकता है।

-आप किसी से भी ज्यादा नजदीकियां न बढ़ाएं, हर तरह के लोग होते हैं। कुछ चापलूसी और गुपिजम में माहिर, कुछ ऐसे जो किसी की कमियां गिनाने में गिल्ट फील करते हैं, तो कुछ ऐसे जो हर समय किसी न किसी चीज की शिकायत या किसी की बुराई ही करते रहते हैं। ऐसे में आपकी बातों को वह किसी दूसरे के सामने कैसे पेश कर दे आप कह नहीं सकते।

-एसे लोगों के प्रति कल्याण का भाव रखे।

-कोई ऐसा क्विक रिएक्शन न दे बैठें, जो आप के लिए ही खतरा बन जाए।

-मुखिया सब के बारे में जानता है, अपनी हर बात खुलकर अपने मुखिया से जरूर करें, ताकि वे आपकी स्थिति को समझ सकें।

-कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनके कारण आपको कार्यस्थल काटने को दौड़ना है। हर एक स्थान में मौजूद इस तरह के लोगों से छुटकारा पाना आसान नहीं होता है। आपको अपने कार्यस्थल में मौजूद इस तरह के लोगों से जरा बच कर रहना चाहिए।

-गॉसिप करने वाले लोग अपने काम पर कम दिमाग लगाते हैं और कार्यस्थल में क्या चल रहा है, उस पर ज्यादा।



-आपको इस तरह के लोगों से दूरी बना कर रखनी चाहिए, क्योंकि इनके साथ रहने से आपकी छवि पर बुरा असर पड़ता है।

-आपको कभी भी गॉसिप में शामिल नहीं होना चाहिए, क्योंकि ये किसी को पता नहीं होता कि आपकी बोली हुई एक बात आप पर कब भारी पड़ जाएगी।

- इसलिए हमेशा नकारात्मक वार्ता से खुद को दूर रखें और अपने काम पर ध्यान दें।

- एक न एक ऐसा शख्स जरूर होता है, जो मुखिया का चहेता होता है। इस तरह के लोगों का सारा दिन मानो मुखिया के कान भरने या फिर मुखिया को संगठन के हर एक अपडेट से रूबरू कराने में ही निकलता है। ये वो लोग होते हैं जो हमेशा मुखिया की तारीफ करते हैं या फिर उनके लिए कुछ स्पेशल खाने की डिश बना कर लाते रहते हैं। हर बात पर 'येस बॉस' कहने वाले इन लोगों से दूर से ही बाय बाय रखनी चाहिए।

-कुछ लोग हमेशा अपनी बात को सही ठहराने के लिए कितनी भी बहस कर सकते हैं। इसलिए ऐसे लोगों के साथ रहने का कोई मतलब नहीं है।

-संगठन में कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जिनके डेली रूटीन में कभी कोई बदलाव नहीं आता है। इस तरह के लोग आते ही अपने काम में लग जाते हैं, लंच ब्रेक लेते हैं और फिर शाम तक काम में लगे रहते हैं। कहने का मतलब ये है कि इस तरह के लोगों को ऑफिस में क्या चल रहा है, क्या नहीं, इससे कोई मतलब नहीं होता। अगर आप ऑफिस में कुछ नया सीखना चाहते हैं या फिर कुछ अलग करना चाहते हैं तो ऐसे लोगों की कंपनी में शामिल न हों।

## आंतरिक बल -475

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -13

-नेतृत्व का सातवां नियम है ।

-आक्रामक लोगों को कैसे संभालें -प्रत्येक व्यक्ति को कभी ना कभी आक्रामक लोगों का सामना करना पड़ता है ? ऐसे व्यक्ति दबंग के रूप में, टकराव के रूप में, शत्रुतापूर्ण या अपमानजनक रूप में सामने आते हैं ।

-अगर संभव और सुरक्षित हो तो ऐसे लोगों से अकेले में बातचीत करें।

- वह अकेले में अधिक नर्म होते हैं।

-दूसरों के सामने उनके साथ असहमति से बचें, क्योंकि ऐसे में उनके कठोर होने की संभावना अधिक होती है।

- ऐसे लोगों से पार्क में, सम्मेलन कक्ष, कॉफी शॉप में या सत्संग में या किसी और सामूहिक स्थल पर मिलें ।

-ऐसे स्थानों पर बात करने से उनमें प्रभुत्व की भावना कम हो जाती है ।

- उनके साथ नम्रता से पेश आये और उनकी बातों को ध्यान से सुनें ।

- समाधान के लिये उन से चर्चा मत करें, बल्कि अपने मन में समस्या का समाधान ढूँढें।

- उसके प्रति मन में शुभ भाव रखो ।

- उसे शांत ओर सक्रिय करने के लिए, प्रतिक्रियाशीलता में बदलाव, अपनी सीमाओं की रक्षा, मुश्किल व्यवहार पर क़ाबू और मुख संचार कौशल को लागू करने की कला को सीखना होगा।

-जब आप मुस्क्राते हुए दूसरे से बात करते हैं तो उस पर सकारात्मक असर होता है। ऐसे ही किसी आक्रामक व्यक्ति से बात करते हुए आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन, मुस्कान के अंदाज को भी नियंत्रित रखना जरूरी है। सामने वाले व्यक्ति को यह न लगे कि आप उसका उपहास कर रहे हैं।

-मानव वेवलेन्गथ के आकर्षण के नियम अनुसार यदि आप की वेवलेन्थ आक्रमक आत्माओं की वेवलेन्थ से नहीं मिलती है तो ये आक्रमक आत्मायें आप के पास नहीं आयेगी।

-इसलिये यह आवश्यक है कि आप अपना हृदय ऐसे चनेल पर रखें जो कि बिल्कुल भिन्न है। आप की वेवलेन्थ वही होनी चाहिये जो कि उच्च आत्माओं की होती है।

-जब ऐसे लोग आप के सामने आते हैं तो आप फौरन किसी बहुत बड़े समूह को मन से तरंगें देने लग जाओ जैसे पूरे चीन की सभी बहिने शांति स्वरूप है शांत स्वरूप हैं पूरे जापान के भाई शांत स्वरूप है। जब आप ऐसे सोचेंगे तो आप में से ऐसी शक्तिशाली तरंगें निकलेगी जो आक्रमक लोगों का मन बदल जायेगा। उन्हें ऐसा लगेगा जैसे किसी ने जादू कर दिया है। वे आज्ञाकरि बन जायेंगे।

## आन्तरिक बल -476

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्रप्ति -14

-नेतृत्व का आठवां नियम है ।

-क्षमा करना

-मानव गलतियों का पुतला है । हर मनुष्य गलती करता है ।

-पुरुष, बच्चे, बहिनें हमारे साथ घर में रहती हैं या कार्यस्थल या संगठन या संस्था में हैं । तथा कहीं ना कहीं टीम लीडर के रूप में हम उनके आदर्श हैं । वह सब हमारे को किसी ना किसी रूप में सहयोग करते हैं ।

-हर एक आत्मा को भगवान ने अपनी अपनी समझ दी है । वह अपने अपने ढंग से कार्य करते हैं । जब वह हमारे ढंग से काम नहीं करते हैं या कोई गलती हो जाती है तो हम उन्हें डांटते हैं फटकारते हैं । जिस से उन का मनोबल टूटता है । वह हमारे से मन ही मन टकराने लगते हैं । जिस से हमें भी तनाव हो जाता है । हमारी एनर्जी बुरी तरफ लगने लगती है ।

-बहिनों का समाज में बहुत महत्वपूर्ण सहयोग है । अगर आप बहिनों को डांटेंगे, झिड़केंगे तो बहिनें आप की बदसलूकी को सहन करेंगी । चुप रहेगी । विरोध भी नहीं करेगी । मीठा भी बोलेंगी । परंतु आप को मन से प्यार देना बंद कर देंगी । जिस व्यक्ति को प्यार नहीं मिलता तो समझो उसकी बदनसीबी शुरू हो गई है । वह आंतरिक रूप से परेशान रहेगा । उस का योग नहीं लगेगा । उस का परिणाम अच्छा नहीं होगा ।

- बच्चे वा पुरुष जिन के हम निमित्त है वह भी ऐसे ही रिएक्ट करते हैं । बस फर्क इतना है वह हमारा बोल या कर्म से विरोध भी करते हैं ।

-अगर आप मनचाहे अच्छे लक्ष्य प्राप्त करना चाहते हैं तो कोई कितनी भी गलती कर दे उसे दुत्कारना नहीं, कड़वा नहीं बोलना, तिरस्कार नहीं करना उसे हमेशा प्यार से समझाना है ।

-एक बात मन में पक्की बिठा लो व्यक्ति प्यार से बदलता है या भागवान की याद से बदलता है ।

-हरेक व्यक्ति चाहे छोटा है, चाहे बड़ा है, चाहे योगी है, चाहे भोगी है, गलती सब से होती है ।

-जब हम खुद गलती करते हैं तो सोचते हैं सामने वाला माफ़ कर दे, पर जब किसी और से गलती होती है तो हम रूठ कर बैठे जाते हैं।

-किसी को किसी की भूल के लिए क्षमा करना और आत्मग्लानि से मुक्ति दिलाना एक बहुत बड़ा परोपकार है।

-क्षमा करने की प्रक्रिया में क्षमा करने वाला क्षमा पाने वाले से कहीं अधिक सुख पाता है।

- छोटी से छोटी या बड़ी से बड़ी ग़लती को कभी भी भूतकाल में जा कर संवारा नहीं जा सकता, उसके लिए क्षमा से अधिक कुछ नहीं माँगा जा सकता है।

-अगर आप किसी की भूल को माफ़ करते हैं तो उस व्यक्ति की सहायता तो करते ही हैं साथ ही साथ स्वयं की सहायता भी करते हैं।

-कभी आपने इस बात पर ध्यान दिया है कि अपनी रोज़ की ज़िन्दगी में हम कितनो को क्षमा करते हैं और कितनो से क्षमा पाते हैं।

-कितना आसान है किसी से एक शब्द सोरी कह कर आगे निकल जाना और बदले में अपने आप ही ये सोच लेना कि उस व्यक्ति ने हमें माफ़ भी कर दिया होगा।

- क्या होता अगर हमारे माता- पिता हमारी भूलों के लिए हमें क्षमा नहीं करते ?

-क्या हो अगर ईश्वर हमें हमारे अपराधों के लिए क्षमा करना छोड़ दे ?

- किसी को किसी की भूल के लिए माफ़ ना करना बिल्कुल ऐसा ही है जैसे ज़हर खुद पीना और उम्मीद करना कि उसका असर दूसरे पर हो।

-अगर क्षमा नाम का परोपकार इस दुनिया में ना हो तो कोई किसी से कभी प्रेम ही नहीं कर पायेगा ।

-क्षमा ने ही युगों-युगों से मानव-जाति को नष्ट होने से बचाया है ।

जब कभी मन की उर्वर भूमि पर क्षमा के अंकुर फूटते हैं तो जीवन में विलक्षण अनुभव होता है ।

-क्षमा के बाद का रिश्तों का संगीत रग रग को निर्मल बना देता है ।

-क्षमा के बिना चित्त को शान्ति कभी नहीं मिलती, जीवन के इस यथार्थ को वही जानता है, जो इस अनुभव से गुजरता है ।

-कभी किसी के प्रति मन में दुर्भाव आ जाता है तो कहीं कर्कश वचन किसी के कोमल हृदय को घायल कर जाते हैं । कभी-कभी तो अपराध की स्थिति हद पार कर जाती है और हम कायिक रूप से किसी के प्रति अवांछनीय व्यवहार कर लेते हैं ।

-क्षमा सारी गलतियों व अपराधों को धोने का अमोघ उपाय है ।

-मनुष्य की श्रेष्ठता इसी में है कि वह अपनी भूलों को स्वीकार करे ।

-जो अपराध को स्वीकार नहीं करता, वह अपराध से कभी मुक्त भी नहीं हो पाता ।

-जीवन-पथ इतना लम्बा और अटपटा है कि यदि उसे क्षमा से बार-बार बुहारा न जाए तो वह कूडेदान बन जाएगा ।

-दुनिया के सारे धर्मग्रन्थों और उपदेशों का यही सार है कि क्षमा को छोड़कर हम कितना भी चलें, कहीं नहीं पहुंचेंगे ।

-यथार्थ तो यही है कि आत्मा-उत्कर्ष के किसी भी शिखर पर कभी पहुंचेगा तो वह क्षमा के साथ ही पहुंचेगा ।

## आंतरिक बल - 477

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -15

-नेतृत्व का आठवां नियम है ।

-क्षमा करना -2

-क्षमा एक महान गुण है । हम सभी क्षमा करते भी हैं । छोटी मोटी भूल होने पर भी हम कहते हैं आई अम सॉरी ।

-परंतु हकीकत यह है कि क्षमा करने के बाद भी बातें मन से निकलती नहीं हैं ।

-जिन व्यक्तियों ने कभी हमारे से बदसलूकी की है, हमें बुरा भला कहा है, उनको देखते ही या उनके बोलते ही हमारे मन में टकराव के विचार चलने लगते हैं । उनके प्रवचन तो बिल्कुल अच्छे नहीं लगते हैं ।

-ऐसे व्यक्तियों के साथ हो रहे मानसिक टकराव से बचने का सबसे बढ़िया तरीका है, जैसे ही वह सामने आते हैं तुरंत कोई और आत्मा जिस से आप को बहुत स्नेह है उसे मन में देखने लग जाओ और मन में बाबा की याद में रिपीट करो आप स्नेही है स्नेही है ।

-या

- किसी बड़े समूह को मन से तरंगें देने लग जाओ । तब उस टकराव वाली आत्मा का आप पर असर नहीं होगा । उसके संकल्प हमें डिस्टर्ब नहीं करेंगे ।

-मान लो वह प्रवचन कर रहा/रही है आप मानसिक रूप से दूसरों को तरंगें दो आप को मन में सकून मिलेगा ।

-यह इसलिये होता है क्योंकि इथर के द्वारा आप के संकल्प आप की स्नेही आत्माओं से जुड़ जाते हैं और उन से शक्ति प्राप्त करने लगते हैं । आप के ये विचार एक कवच का काम करते हैं और दोषी आत्माओं के बुरे विचारों से हमें बचाती है ।

-बाधा उपस्थित होने पर भी क्रोध ना करना और शांत भाव बनाये रखना क्षमा का लक्षण है ।



-जैसे ही आपको लगे कि किसी ने अचानक चोट पहुंचाई है, दुख दिया है, उसी समय भगवान को याद कर के कहो कि भगवान मेरी सहायता करो ताकि यह दुःख अंदर तक ना पहुंचे और ना घृणा का नासूर बने । भीतर तक पहुंचने से पहले ही घृणा को बाहर निकाला जा सकता है अन्यथा यह चोट काफी लम्बे समय तक दुखी करती रहती है ।

-यदि घृणा और चोट भीतर तक बैठ गई है तो तुरंत किसी अध्यात्मिक व्यक्ति , जिस पर आप का विश्वास है और जो बातों को समा सकता है, के पास जाओ और अपने मन की बात कह डालो । भगवान से योग लगाते हुये कहो की कष्ट देने वाले पर कृपा करें । मन का क्षोभ बाहर निकल जायेगा ।

-संसार में कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है जिस में अपराध बोध ना हो और जिसने कोई गलती ना की हो । भगवान अपनी शरण में आने वाले हरेक व्यक्ति की रक्षा करता है । इसलिए भगवान के चित्र के सामने या मन में भगवान से शक्ति और विल पावर बढ़ाने की कामना करें ।

-दूसरों के प्रति द्वेष, घृणा या स्वयं के प्रति अपराध बोध इस से हम स्वयं को ही हानि पहुंचाते हैं ।

-दूसरों से आहत हो कर हम स्वयं को अधिक अशांत करते हैं ।

-जब हम स्वयं अशांत होंगे तो अपने आस पास तथा विश्व में शांति स्थापन की बात कैसे करते हैं ।

-कुछ उंच पदों पर बैठी आत्मार्यें बदले की भावना से काम करती है वह आप की आवाज को दबा देगी । आप ऐसी आत्माओं के प्रति भी कल्याण का भाव रखो । अपने सकारात्मक काम में लगे रहो । ऐसी आत्माओं को सरकार या भगवान समय आने पर सुधार देगा । तब तक वह मानसिक रूप से पीड़ित रहेगी चाहे उनकी कितनी ही आरतियाँ उतारी जा रही है । याद रखो गॉड इज ट्रुथ । मन में निष्कपट भाव नहीं तो शांति नहीं चाहे कितने ही कोई आडम्बर रच ले ।

-ऐसी स्थिति से बचने के लिये आप अपने को पढ़ने में व्यस्त कर दो ।

-क्षमा करके भी प्राय व्यक्ति उन बातों को याद रखता है, जिस से मन अशांत रहता है । भूलना आसान नहीं है परंतु भूलने के सिवा कोई चारा नहीं है ।

-अन्याय करने वाले के सम्बंध में किसी से भी अप शब्द ना कहें , उसके लिये अच्छा बोले । नहीं तो आप के अपशब्द उस तक पहुंचा दिये जायेंगे जिस से समस्या बढ़ जायेगी ।

-आप अच्छे काम करने में लगे रहो, उचित सहयोग देते रहो, ज़्यादा से ज़्यादा ज्ञान अर्जित करने में लगे रहो, दोषी व्यक्ति को बदलने का यह सब से कारगर तरीका है ।

## आंतरिक बल- 478

-श्रेष्ठ तन, मन, धन .और सम्बंध की प्रप्ति -16

-पढ़ते हुये राजयोग का अभ्यास करना

-राजयोग ध्यान और कुछ नहीं एक निरंतर बनी रहने वाली स्थायी शुद्ध मानसिक तरंग है ।

-वे लोग जो भाग दौड़ भरी जिंदगी जीते है उन्हें बेचैन व अस्थिर मन की आदत हो जाती है ।

-एक मिनिट मन में कोई एक समस्या होती है, दूसरे ही मिनिट वातावरण की कोई दूसरी प्रोब्लेम हमारे मन में होती है, अगले मिनिट कोई और चीज हमारा ध्यान खींच लेती है । फिर अचानक कोई भावना उमड़ती है और हम उस में बह जाते है ।

-जो इस तरह की अस्थिर मानसिक स्थिति वाले है उन्हें ऐसे संसारिक विचारों को रोकने की योग्यता को फिर से जागृत करना होगा जो हमारी एकाग्रता को तोड़ कर हमें गहरे ध्यान की स्थिति में जाने से रोकते है ।

-प्राय हम सोचते है मुझे एक हफ्ते का समय मिल जाये तो मैं चुप चाप किसी शांत जगह, कोई शांत पर्वत पर बैठ कर राजयोग का अभ्यास करूंगा ।

-वहां ध्यान भंग करने वाली किसी चीज की चिंता नहीं करनी होगी और मैं बहुत तेजी से आगे बढ़ पाऊंगा ।

-वास्तव में हम जीवन की आपाधापी से कभी बाहर जाने के लिये समय निकाल ही नहीं पाते और घर में साधना करने के लिये आदर्श वातवरण होता नहीं है ।

- आधुनिक जीवन की यही चुनौतियां हैं । यदि आप ऐसी परिस्थितियों से गुजर रहे हैं तो निराश होने की जरूरत नहीं है आप ऐसे हलात में भी राजयोग में सफल हो सकते हैं । -चाहे परिस्थितियों कैसी भी हो हम अपने मन को अपने लिये काम करने को अनुशासित कर सकते हैं ।

-कम्पास को किसी भी दिशा में घुमाओ तो उसकी सुई हमेशा उत्तर दिशा की ओर ही अटकी रहेगी ।

- हम मन को मात्र एक तरंग या विचार की ओर घुमा कर उसे इच्छित समय के लिये केंद्रित कर सकते हैं ।

-यह तभी हो सकता है यदि हम पढ़ते हुये ध्यान का अभ्यास करें ।

-ऐसा अभ्यास करने से व्यक्ति का आंतरिक संसार एक लम्बे समय तक पुस्तक में डूबा रहेगा और मन कहीं और नहीं भटकेगा ।

-पढ़ते हुये राजयोग ध्यान का अभ्यास करें कैसे ?

-ऐसी पठन सामग्री चुने जिसका आध्यत्मिक मूल्य तो बहुत गहरा है परंतु उसे समझने के लिये बहुत बौधिक परिश्रम की जरूरत नहीं हो ।

-इसके लिये कई पत्रिकायें, सकारात्मक चिंतन की पुस्तके, प्रेरक पुस्तकें, बाबा की मुरली बुक्स तथा दर्शन शास्त्र की अन्य पुस्तकें हो सकती हैं ।

-अगला कदम है पढ़ने के लिये समय निकालना और उस गति से पढ़ना ताकि आप कुछ समय तक मन को पढ़ने में डूबो सके ।

-आप चाहे तो वाक्यों को हाइलाइट कर सकते हैं ।

-आप एक तिहाई या आधी पुस्तक पढ़ने का लक्ष्य तय कर सकते हैं ।

-कितना समय पढ़ना है यह भी तय कर सकते हैं ।

-हर बार एक से दो घंटे का समय पढ़ने में लगावें । यदि आप को यह ज्यादा लगता है तो शुरू में आप आधा घंटा लगाये । फिर धीरे धीरे यह समय तीन घंटे तक या ज्यादा बढ़ा लें ।

-जब आप इस स्तर तक पहुंच जयेंगे तो आप को अपने मन को तुरंत शांत स्थिति में ले जाने की योग्यता आ जायेगी । आप मन को बिंदु रूप या ईष्ट के रूप पर टिका सकेंगे ।

## आंतरिक बल -479

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -17

-पढ़ते हुये राजयोग का अभ्यास करें ।

-जैसे जैसे आप पढ़ेंगे तो आप पायेंगे की आप का ध्यान बार बार भटक रहा है ।

-आप तीसरे पेज तक पहुंचते पहुंचते बोर हो सकते हैं ।

-पांचवें पेज तक आते आते आप को आज के टी वी के देखें प्रोग्राम याद आ सकते हैं ।

-थोड़ा सा पढ़ने के बाद आप का मन लेट कर पढ़ने के लिये मचलने लग सकता है ।

-आप का मन किसी से बात करने, किसी से मिलने के लिये तडफने लगेगा ।

-15वे पेज तक आते आते रसोई की चीजें याद आने लग सकती हैं ।

-आप ने मन बना लिया है कि 40' पेज के बाद पढ़ना छोड़ देंगे ।

-कुछ पेज पढ़ने के बाद आप अगले पेज बार बार गिनते हैं कि कितने पेज और पढ़ने बाकी हैं ।

-जब भी आप पाये की आप की एकाग्रता इधर उधर भटक रही है, अपना ध्यान दुबारा शब्दों पर ले जायें ।

-यह एक चुनौतीपूर्ण कार्य है ।

-परंतु मन को वापिस बार बार एकाग्र करने से आप अपने मन को अपने अनुशासन में रखने में कामयाब हो जायेंगे जिस से असंख्य लाभ प्राप्त होंगे । आप को भागवान के साथ ध्यान लगाने में बहुत अच्छा अनुभव होने लगेगा ।

-यदि आप अपने मन को एक घंटा पुस्तक पढ़ने में लगा लेते हैं और मन में कोई भी व्यवधान का संकल्प नहीं आया है तो मन आप के अनुशासन में चलने लगेगा । भगवान से शक्तियाँ खींचने लगेगा ।

-कई बार भौतिक परिस्थितियों के कारण मन को एकाग्र नहीं कर पाते ।

-यदि आप ऐसे नगर में रहते हैं जहां परिवहन के साधनों में बहुत भीड़ रहती है ।

उनमें यात्रा करते हुये आप के पास इतनी जगह नहीं होती कि आप कोई बुक खोल कर पढ़ सकें ।

-ऐसे समय अगर पुस्तक पढ़ने में मन एकाग्र कर सके तो आप को भगवान से निरंतर ईश्वरीय बल मिलता रहेगा ।

-ऐसी भीड़ वाली जगह पर यदि आप पढ़ नहीं सकते तब किसी टॉपिक पर मंथन किया करो । मंथन में देखो मन एकाग्र हो रहा है की नहीं । अगर मंथन ठीक हो रहा है तो आप बहुत तीव्र गति से अपने लक्ष्य की ओर बढ़ रहे है ।

-मुरली/प्रवचन तथा व्यक्तिगत बातचीत सुनते और सुनाते समय मन की एकाग्रता दर्शाती है कि आप का भगवान से कितना प्यार है । इस एकाग्रता को ईमानदारी से चेक करो । अष्ट रत्न की उपाधि लेने लिये ये जरूरी है ।

## आंतरिक बल 480

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्रप्ति -18

-पढ़ते हुये राजयोग का अभ्यास ।

-हम मूल रूप से शांत स्वरूप, प्रेम स्वरूप और आनंद स्वरूप है ।

-इस तरह प्रत्येक मनुष्य में आध्यात्मिक शक्तियों का भंडार है ।

-हम निरंतर लोगों के सम्पर्क में रहते है ।

-लोगों के सम्पर्क में आते ही हमारे विचार चलते है । हम विचारों के निरंतर प्रवाह में बह जाते है ।

-जब हम दैनिक जीवन में तन से उन से दूर हो जाते हैं, तब उन की तरंगों से दूर हो जाते हैं और मन में अच्छा चिंतन करते हैं तो मूल विचारों की ओर लौटने लगते हैं।

-जब लोग हमारे आस पास होते हैं तो हम नाटक करते हैं। हम स्वार्थ या हीन भावना के कारण उनसे अपनापन दर्शा रहे होते हैं। जो हम कर रहे होते हैं उसके बिल्कुल विपरीत हमारे मन में चल रहा होता है।

-यही कारण है कि धर्म का प्रचार बहुत है परंतु आचरण नहीं है। जिस से लोग बदलते नहीं।

-अगर हम दूसरों को बदलना चाहते हैं तो पहले हमें अपने आंतरिक संसार पर नियंत्रण करना होगा।

-आप कुछ बर्तन पोंछना चाहते हैं। अगर बर्तन पोंछने वाला कपड़ा साफ नहीं है तो आप चाहे जितनी सावधानी से बर्तन साफ करें आप उसे साफ नहीं कर पायेंगे। पहली आवश्यकता है उस बर्तन पोंछने वाले कपड़े को साफ करना।

-जो शिक्षक स्वयं ठीक नहीं है वह अपने छात्रों को पढ़ाने में चाहे जितने भी कठिन प्रयास कर ले, उन में सुधार लाना मुश्किल है।

-परोपकारी विचार करना अत्यंत सरल है।

-जब तक आप स्वयं में परिवर्तन नहीं लाते तब तक दूसरों की मदद नहीं कर सकते।

-आंतरिक प्रकाश से आप दूसरों को प्रकाशवान बना सकेंगे।



-जो स्वयं को नियंत्रित नहीं करते, जो स्वयं का निरंतर सुधार नहीं करते, वह एक दिन विश्व के लिये बोझ समझे जाते हैं।

-स्वयं के नियंत्रण और सुधार का सब से आसान तरीका है पुस्तकें पढ़ते हुये भगवान को याद करना।

-अव्यक्त बाप दादा जितनी देर धरती पर आते हैं सिर्फ ज्ञान ही सुनाते हैं और हम सभी को हर रोज मुरली पढ़ने की तगीद करते हैं। हमें 20-22 बार मुरली पढ़ने का महत्व वरिष्ठ भाई बहिने बताते रहते हैं।

-जब तक हम मुरली ना पढ़े ऐसे लगता है जैसे कुछ सूना सूना है। असली कारण यह है कि हम मुरली पढ़ते समय भगवान से जुड़ जाते हैं। ऐसा इसलिये होता है क्यों कि मुरली भगवान के शब्द है। जिस के शब्द होते हैं उंहे पढ़ते ही हम उनसे जुड़ जाते हैं। यही अन्य पुस्तकें पढ़ने पर भी घटित होता है।

## आंतरिक बल - 481

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्रप्ति -19

-पढ़ते हुये राजयोग का अभ्यास।

-सकारात्मक पुस्तकें पढ़ना शुरू करते ही हम अल्फा स्टेज में पहुंच जाते हैं। वैसे अल्फा स्टेज में जाने लिये घंटों योग का अभ्यास करना पड़ता है। अल्फा स्टेज

में संकल्प बहुत शांत होते हैं और बहुत धीरे धीरे चलते हैं और अच्छे संकल्प चलते हैं ।

-सकारात्मक पुस्तक में बहुत अच्छे बलशाली शब्द होते हैं । शांतिदायक और प्रेम वर्धक होते हैं । जैसे ही हम पढ़ना शुरू करते हैं, हमारे मन में शुद्ध संकल्प चलने लगते हैं । जिस से हम अनजाने में अल्फा स्टेज में चले जाते हैं ।

-कोई भी व्यक्ति आस्तिक, नास्तिक, संसारी, शाकाहारी या मांसाहारी हो, पढ़ना शुरू करते ही अल्फा स्टेज की ओर बढ़ना शुरू हो जाता है । थोड़ी देर मन चंचलता करता है । परंतु अगर हम हठ से पढ़ते रहे तो आधा पौना घंटे के बाद हमें आनंद आने लगता है । यह आनंद वैसा ही होता है जो हमें गहरे योग में अनुभव होता है । इसलिये सभी योगीओ को पढ़ने के महत्व को समझना चाहिये ।

-पढ़ते समय अल्फा स्टेज को जल्दी प्राप्त करने के लिये हमें कुछ विशेष अभ्यास करना चाहिये ।

-हर पहरा पढ़ने के बाद आप एक मिनिट के लिये मन में मैं शांत हूँ शांत हूँ का अभ्यास करें और अपना मन बिंदु पर एकाग्र करें या अपने इष्ट पर एकाग्र करें ।

-अगर आप का भगवान में विश्वास नहीं है तो मन में कहते रहे मैं खुश हूँ खुश हूँ या और कोई भी सकारात्मक शब्द मैं उत्साही हूँ, मैं चुस्त हूँ, मैं कल्याणकारी हूँ, आदि आदि कर सकते हैं ।

-अगर एक मिनिट नहीं करना चाहते तो दस बार प्रत्येक पहरा के बाद ये यह शब्द रिपीट करो ।

-तीव्रता से मन की शक्ति को बढ़ाना चाहते हैं तो प्रत्येक फुल स्टॉप के बाद एक बार या पांच बार शांत हूँ शांत हूँ या कोई और शुद्ध संकल्प रिपीट करते रहो ।

-जितनी बार भी दिन में जब भी आप कुछ खाते हैं या पीते हैं तो मन में 5 बार शांत शब्द को रिपीट करो ।

-जब आप पैदल चलते हैं तो हर कदम उठाते हुये शांत शब्द को रिपीट करते रहो ।

-लोगों से बात करते समय, हाथ मिलाते समय, चाय पानी सर्व करते समय, टोली बांटते समय, गिफ्ट देते या लेते समय, मन में शांत हूँ शांत हूँ का शब्द रिपीट करते रहो ।

-एक खाली बाल्टी लो और एक पानी से भरी हुई बाल्टी लो । एक छोटा चमच लो । उस चमच से पानी वाली बाल्टी से पानी भर भर कर खाली बाल्टी में डालते रहो और प्रत्येक चमच के साथ मन में रिपीट करते रहो मैं शांत हूँ या परमात्मा आप शांति के सागर है । अगर कोई विरोधी आत्मा दिमाग में आती है तो उसे भी कहते रहो आप शांत हो शांत हो । जिन लोगों के पास काम नहीं होता उनके लिये यह काम का काम है और योग की कमाई भी है ।

-माचिस की तीलियों का ढेर लगा लो । एक एक तीली उठाते रहो और दूसरी जगह रखते रहो तथा प्रत्येक तीली उठाते हुये मन में रिपीट करते रहो मैं शांत हूँ शांत हूँ ।

## आंतरिक बल 482

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -20

-सम्बंधों में शांति

-लोगों के सम्पर्क में आने और रहने के बाद हमारा ध्यान उनकी कमियों पर जाता है । इसी कारण जीवन में शांति नहीं आती ।

-जीवन में शांति तब आयेगी जब हम लोगों में अवगुणों के बजाय उन के गुणों पर ध्यान दें ।

-हम ऐसे लोगों की उपस्थिति में हमेशा बेचैनी महसूस करते हैं जो हमारी कमियां और गलतियां बताते रहते हैं ।

-चाहे कोई कितना घटिया हो परंतु हकीकत यही है कि प्रत्येक व्यक्ति में कोई ना कोई गुण है ।

-जब हम साथ में रहते हैं या मिल कर कुछ काम करने का प्रयास करते हैं तो यही गुण आपस में टकराते हैं और विभिन्न विचार धारायें पैदा होती हैं । यही विचार धारायें विवादों में बदल जाती हैं ।

-यदि इन विवादों को सुलझा लिया जाये तो ये विचार महानता में बदल जाते हैं ।

-जब हम अपनी ही बात पर अड़े रहते हैं तो व्यक्ति दम्भी और अहंकारी बन जाता है ।

-90% लोग अपनी समस्याओं का दोष दूसरों पर या परिस्थितियों पर डाल देते हैं ।

-जब तक हम अपनी समस्याओं के लिये अपने मित्रों, अध्यापको वा सहकर्मियों तथा आसपास के लोगों को जिम्मेवार ठहराते रहेंगे । तब तक हमारे जीवन में परिवर्तन नहीं आयेगा ।

-हमारा मन प्रतिदिन हमारे चारों ओर की घटनाओं पर प्रतिक्रिया देता रहता है और हमें हर प्रकार की अनुभूतियां होती रहती हैं ।

-चाहे हम जिस भी स्थिति में हो, विजयी बनने लिये हमें सब से पहले अपने मन पर नियंत्रण रखना है ।

यदि हमें दूसरों का कहा गलत प्रतीत होता है तो इसका सीधा सा अर्थ है हमने उनके शब्दों को गलत लिया है ।

-किसी ने अप्रिय कहा आप को लगता है उसके शब्द चोट पहुंचाने वाले हैं । किंतु ऐसे में उन शब्दों से परेशान न होने का अधिकार आप के पास था ।

-उनके शब्दों ने आप की मर्यादा को चोट पहुंचाई है फिर आप जवाबी हमला बोल देते हैं तो स्थिति वाक युद्ध में बदल जाती है । सम्बंधों में तनाव बढ़ जाता है ।

-अन्य व्यक्तियों के शब्दों वा व्यवहार को सहजता से ले ।

-बोलने से पहले सोचा करो । इस के अमुक शब्द वा व्यवहार का क्या जवाब दूं ताकि हमारी आपस में बनी रहे ना कि बिगड़ जाये । ऐसा क्या बोलू जो हमारी फिर से बन जाये ।

-इंसान बुरे का बदला लेने में, जवाब देने में, कभी नहीं चूकता क्योंकि चुप रहने में उसे अपनी हार लगती है।

-दुश्मनी और बदले की भावना हमारे चारों ओर एक नर्क निर्मित कर देती है और हम बदले की आग में भस्म हो जाते हैं और चीजें बनने की बजाय बिगड़ने लगती हैं।

जो परिवर्तन हमें जगा सकता था, हमें संभाल सकता था वह हमें गर्त में ले जाता है और हम लड़खड़ा जाते हैं ।

-दुश्मनी और बदले की भावना को खत्म करने का उत्तम तरीका है अपने मन को सेवा में, मनन चिंतन में, राजयोग की साधना में लगा दो । नहीं तो मनुष्य इस आग में जलता रहता है तिल तिल मरता रहता है ।

## आंतरिक बल -483

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्रप्ति -21

-ब्रेन वेव जो बढ़ाये मानसिक शांति और शक्ति ?

-हमारे सभी विचारो , भावनाओ , व्यवहार , सुख- दुःख की अनुभूति हमारे दिमाग में मौजूद न्यूरान्स की वजह से होती है ! इन न्यूरान्स की गतिशीलता ही हमारी मनोदशा को निर्धारित करती है !

-अच्छी हाई तरंगो को दिमाग तक पहुंचाकर मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा दिया जाता है या यूँ कहे की मूड को बदला जाता है !

- अब संगीत वाद्य यंत्रो की ध्वनियों को मिलाकर अलग अलग फ्रेक्वेन्सी की तरंगें बनाई जा रही है ।

-हम जो भी क्रिया करते है या जो महसूस करते है उसके हिसाब से हमारे दिमाग में तरंगें बदलती रहती है !

-जब धीमी तरंगें हमारे दिमाग पर हावी होती हैं तब हम थका हुआ , सुस्त, या नींद का अनुभव करते हैं ! जरा सा हिंसक या विध्वंस्क विचार आने से धीमी तरंगें बनती हैं । ड्रम बीट से भी धीमी तरंगें पैदा होती हैं ।

-जब तेज तरंगें हावी होती हैं तब हम अति सावधान और सक्रिय महसूस करते हैं ।

-अच्छी तरंगें बहुत तेजी से चलने वाली होती हैं । बांसुरी जैसी आवाज, कोयल जैसी आवाज, पपीहे जैसी आवाज से ये तरंगें बनती हैं । इन तरंगों से बुद्धिमता , करुणा , मजबूत आत्म नियंत्रण , स्मरणशक्ति और खुशी बढ़ती है ।

- जब हमारा शरीर अच्छी तरंगों के संपर्क में आता है तब तब हमारी देखने , सूंघने, सुनने और खाने में अच्छे स्वाद का अनुभव होता है ! जहां हमें अच्छा अच्छा लगता है वहां ऐसी तरंगें होती हैं ।

-जब हमारा दिमाग इन तरंगों के संपर्क में आता है तो हमारे दिमाग को नई नई सूचनाये याद रखने में सहायता मिलती है !

- ये तरंगें हमारे दिमाग तक मेडिटेशन के अभ्यास से भी पहुंचती हैं ।

- जब हम अपनी पसंद का कोई कार्य कर रहे होते हैं तब भी हमारा दिमाग अपने आप ऐसी शक्तिशाली तरंगें पैदा करता है ! जिस काम को हम खुशी खुशी करते हैं उस से अच्छी अच्छी तरंगें बनती हैं ।

-जब हम दूसरों का कल्याण सोचते हैं तो उस समय मन से निकलने वाली तरंगें बहुत तेज़ और गतिशील होती हैं ! जब हम बहुत सजग अवस्था में किसी गंभीर समस्या का समाधान खोज रहे होते हैं या कोई निर्णय ले रहे होते हैं तब भी हमारे

दिमाग सेल्स में ये तरंगें पैदा होती हैं तथा बहुत ज्यादा उर्जा और उत्तेजना पैदा करती हैं।

-कई बार गुरबानी या अन्य धार्मिक गीत हमें सकून देते हैं उस समय शक्तिशाली तरंगें बनती हैं जिनके सुनने से हमें लाभ होता है। जब हमें बहुत उर्जा की आवश्यकता होती है तब भी ऐसी आवाजों के सुनने से लाभ होता है।

-अल्फा तरंगें हमारे दिमाग सेल्स में तब उत्पन्न होती हैं जब शांति से सोच रहे होते हैं! मैडिटेशन की अवस्था में भी अल्फा तरंगें बनती हैं। अल्फा तरंगें दिमाग को आराम देने में सहायक होती हैं इसलिए अल्फा तरंगों को पूरे मानसिक समन्वय, शांति और शरीर के सभी अंगों के एकीकरण करने के लिये इस्तेमाल किया जाता है!

-जब हम निद्रा या गहरे ध्यान में होते हैं तब थीटा तरंगें उत्पन्न होती हैं! ये तरंगें कुछ नया सीखने और स्मृति को बढ़ाने वाली होती हैं!

-जब हमारा दिमाग थीटा तरंगों के संपर्क में आता है तब हमारे दिमाग का संपर्क बाहरी दुनिया से कम हो जाता है तथा हमारा ध्यान उस पर केन्द्रित हो जाता है जिस विषय पर हम सोच रहे होते हैं।

## आंतरिक बल -484

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्रप्ति -22

-थकावट



- जब हम बहुत थका हुआ महसूस करते हैं तो उसका कारण काम नहीं है ।
- थकावट का कारण वह अप्रिय तरंगें हैं जो हमें पूरे दिन के दौरान विभिन्न लोगों से मिलती है ।
- मानसिक थकान से शरीरिक थकान होती है ।
- अगर आप शरीर से थके हुये हैं । आप की ऊर्जा शून्य तक पहुंची हुई है तो पहले शरीर को विश्राम दो ।
- यदि नींद पूरी ना होने के कारण थकावट है तो पहले नींद पूरी करनी चाहिये ।
- अगर व्यायाम की कमी के कारण थकावट है तो व्यायाम शुरू कर देना चाहिये ।
- हमारी शारीरिक स्थिति राजयोग साधना को प्रभावित करती है । इस लिये शरीर को चुस्त रखो ।
- जब हमारा मन बाहरी कारणों से त्रस्त रहता है तो आप भगवान से योग नहीं लगा सकते ।
- ऐसा मन जिसकी ट्यूनिंग बिगड़ी हुई है वह नकारात्मक आत्माओं को अपनी ओर आकर्षित करता है ।
- कई बार थकान का कारण शरीर में पोषक तत्वों की कमी होती है इसलिये पौष्टिक भोजन का सेवन कर के शरीर को बलवान बनाओ ।
- लम्बे लम्बे श्वास लेने से भी शारीरिक थकान दूर हो जाती है ।
- जब हमारे आसपास के लोग कठोर स्वाभाव और डांट फटकार करने वाले होते हैं । हम उनके सामने अपनी भड़ास नहीं निकाल पाते, हमें लगातार मानसिक घुटन

का सामना करना पड़ता है । इस घुटन के कारण हम थकान का अनुभव करने लगते हैं ।

-आप का शरीर आप की मानसिक व शारीरिक स्थिति का बैरोमीटर है ।

-यदि आप हमेशा चिड़चिड़े या असंतुष्ट रहते हैं तो इसका कारण आप की शारीरिक स्थिति ठीक ना होना हो सकता है ।

-आत्माओं के संसार में विचार ही सब कुछ है । आप जो भी सोचते हैं वह तुरंत सामने आ जाता है ।

-इस संसार में अधिकतर हमारे विचार वास्तविकता में नहीं बदलते क्योंकि हम भौतिक शरीरों में रहते हैं । जिस से हमारी आध्यत्मिक योग्यताएं सीमित हो जाती है ।

-यदि जरा भी मन में या शरीर में कष्ट है तो समझो अभी मन और शरीर में अंधेरा है ।

-यदि आप की शारीरिक स्थिति ठीक नहीं है तो नकारात्मक तरंगों को रोक नहीं पायोगे ।

-अंधेरे को भगाने की उत्तम विधि है प्रकाश जलाओ ।

-मन वा तन के अंधेरे व थकावट को मिटाने के लिये ज्ञान और योग का प्रकाश बढ़ाओ ।

## आंतरिक बल -485

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्रप्ति -23

-अतीत

-कई बार हम अतीत से बहुत व्यथित अनुभव करते हैं और बाहर निकलने का रास्ता भी नहीं ढूँढ़ पाते ।

-हम स्वयं को अंतहीन पच्छाताप के नकारात्मक चक्र में फंसा हुआ पाते हैं ।

-जीवन में कुछ चीजें नियंत्रण के बाहर होती हैं ।

-हमारी शक्ति सीमित है और मन को बुरी स्मृतियों से बाहर नहीं निकाल पाते ।

-जो हो चुका उसे बदल नहीं सकते ।

-पुरानी भूलों को याद रखने से हमारे मन से प्रेरणा और उत्साह खत्म होने लगता है, जिस से हम अपना सुधार नहीं कर पाते ।

- हमें स्वयं को ज्ञान से उन्नत स्तर तक उठाने के प्रयासों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिये । आप को तुरंत कोई ना कोई पुस्तक उठा कर पढ़नी चाहिये । कोई ना कोई कार्य करने लग जाओ ।

- आपने अतीत से जो सीख मिली है उसे याद रखना है ।

-उस विशेष व्यक्ति से घृणा करने का प्रयास कभी भी नहीं करें; क्योंकि जब उन्हें घृणा करने की कोशिश करेंगे तो वह आसक्ति बन कर आपके मन में छा जाएगी, जो आपको उनके बारे में सोचने के लिए हर-पल हर-क्षण प्रलोभन देगी । इसके परिणामस्वरूप, आप उन्हें भूल नहीं पाएंगे बल्कि चिढ़ जाएंगे ।

- अमुक व्यक्ति ने मुझे ठीक से ट्रीट नहीं किया, अमुक व्यक्ति ने मेरी मदद नहीं की जब मुझे उसकी मदद की जरूरत थी।

-ये सब व्यक्ति अगले जन्म में ब्याज सहित आप को वापिस सहयोग देंगे । प्रकृति हर चीज का हिसाब रखती है । चिंता नहीं करो आप और अच्छा अच्छा करते रहो । उस समय हलात ऐसे होंगे कि आप केवल एक ही संतान के रूप में उनके घर जन्म लेंगे । न चाहते हुये भी उन्हें सब कुछ देना पड़ेगा ।

- उस बुरे व्यक्ति या बुरी घटना को मन से निकालने के लिये आप के जीवन में कोई और जो अच्छा हुआ था उस घटना और किसी दूसरे अच्छे व्यक्ति को देखने लगो और उस समय के अच्छे पल याद करो आप को बुरा अतीत परेशान नहीं करेगा ।

- बीते दिनों के दुखद अनुभवों को याद करने से उनका दुःख बना रहता है।

-हम अपनी इस आदत के कारण खुद को व्यर्थ के दुःख में उलझाए रखते हैं ।

- हमारी ये भावनाएँ उस व्यक्ति की भांति हैं जो खुद ही अपने लिए काँटों का चयन करता है बजाय फूल चुनने के और इस प्रकार अपने ऊपर दुःख को थोप लेता है।

-अतीत की बातें हमारे पुराने घावों को फिर से हरा कर देती है। यदि हमारा मष्तिष्क इन्ही बातों से भरा रहेगा तो वह आगे चल कर नासूर बन जाएगा।

- यदि हम हमेशा गुजरे हुए कल की घटनाओं को बार-बार याद करते रहेंगे तो आने वाली घटनाओं की खुशी को खो देंगे और पीछे रह जायेंगे।

-आप जो लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सके, क्या गलतियां रह गई, उन से सीख लेते हुये, अपने बच्चों से वह लक्ष्य पूरा करवाओ । उन्हें गाइड करो ।

आप जो बनना चाहते थे, वह कार्य, वह पढ़ाई अब करो । थोड़ी देर कम से कम 5

मिनट जरूर करो । आप को अच्छा लगेगा और आप अगले जन्म में छोटी सी उम्र में वह लक्ष्य पा लेंगे ।

-अध्यात्म में प्रत्येक विचार चाहे अच्छा हो या बुरा उसे प्रार्थना माना गया है ।  
अगर अतीत को याद कर के रोते रहते हैं तो दूसरे शब्दों में वही आप के जीवन में आता रहेगा क्योंकि आप अंजाने दुख के लिये प्रार्थना कर रहे हैं ।

## आंतरिक बल -486

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्रप्ति -24

-दृष्टि

-अधिकतर मानवीय दुख केवल देखने की क्रिया से ही उत्पन्न होते हैं ।

-यदि आप देख ना पाये तो पाप करने से बच सकते हैं ।

-जो जानकारियां आंखों से लेते हैं उस से इच्छाओं में वृद्धि होती है ।

-विपरीत लिंग के प्रति झुकाव, पैसे की तरफ लालच, महंगे आभूषणों के प्रति आकर्षण, स्वादिष्ट पदार्थों के प्रति लालसा, ये सब दूसरों को देखने से होता है ।

-यह दृश्य चित वृत्ति में हल चल उत्पन्न करते हैं ।

-जो भी आप ने देखा उसका कुछ ना कुछ अर्थ अपने मन में लगाते हैं ।

-दूसरों के कार्य के प्रति हरेक का अलग दृष्टिकोण होता है ।

-नजरें मिलाकर बात करने का मतलब है कि बोलने वाले की बातों को ध्यान से सुना जा रहा है।

-कोई इंटरव्यू हो या किसी दोस्त या परिवार के सदस्य के साथ बातचीत हो या कोई डेटिंग हो यदि आँखों का उचित सम्पर्क नहीं होता तो बातों का प्रभाव अच्छा नहीं पड़ता।

-आवेश में या घबराहट में लोगो की आँखे तनी हुए या नजर ना मिलाने वाली होती हैं।

- नजर मिलाने के तरीके से ही हमारे पूर्वज यह पता लगा लेते थे कि लोग विश्वास योग्य हैं या नहीं।

-हर व्यक्ति से कम्पन निकलते रहते है । जिस भी व्यक्ति को देखते है । उसके गुण और अवगुण आँखों में तैरते रहते है और वह हमें प्रभावित कर जाते है ।

उसी अनुसार हमें

उनके प्रति अच्छा या बुरा भाव उठता है ।

-चाहे दूसरे से दृष्टि ना मिलाये तब भी दूसरे को देखते ही कुछ असर हो जाता है ।

-जो लोग हमारे साथ रहते है उनका हमारे पर और हमारा उन पर हर पल असर होता रहता है । इसलिये जो लोग आप के साथ रहते है सदैव अच्छा सोचते रहो चाहे वह कैसे भी हो । आप की शुभ सोच उन्हें बदल देगी । आप को अपना पता है कि मैं क्या सोच रहा हूँ । इसलिये यहां ईमानदार बनो ।

-जो घर में बड़े हैं या जो टीम या संगठन में बड़े पदों पर हैं, वह अपने लोगों के बारे में सोच रहे हैं, उनको मानने वाले लोग वही बनने लगते हैं और वही करने लगते हैं। इसलिये सदैव बढ़िया सोचो।

-हम टी वी व नेट पर जिन्हें देखते हैं उनका भी हमारे ऊपर असर होता है। आज दुनियां में चरित्र कमजोर होता जा रहा है। उस का कारण यह है कि जो हमारे मन पसंद कलाकार हैं उनके वास्तविक जीवन में चरित्र की कमजोरी है।

-अगर हम बुरे समाचार टी वी या अखबारों में पढ़ते हैं उनकी फोटो देखते हैं तो उनकी फोटो देखते ही हमारा मन उन से जुड़ जाता है और हम उनकी बुरी हरकतें याद करते रहते हैं और उन्हें श्रापित करते हैं जिस से हम भयभीत भी रहते हैं

-इसलिये टी वी आदि पर बुरे व्यक्तियों के समाचार मत सुना करो, नहीं तो उनके अवगुण आप में आ जायेंगे 1

## आंतरिक बल -487

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -25

-बोल का महत्व

-मानव के अधिकतर दुखों का कारण आंखों के बाद मुंह से बोले गये शब्दों से जुड़ा हुआ है।

-हर मुसीबत का कारण कोई ना कोई किसी ना किसी का बोल ही है।

-दूसरों द्वारा बोले गये शब्द आप को दुखी कर सकते हैं।

-आप के द्वारा बोले गये शब्द दूसरों के लिये अप्रसन्नता का कारण बन सकते हैं।

-मनुष्य के दुख और सुख में शब्दों का महत्वपूर्ण योगदान है।

- यदि सभी लोग उचित शब्द बोले तो यह संसार स्वर्ग बन सकता है ।
- जिसका मानसिक स्तर उंच होगा वह उतना ही अच्छा बोल बोलेगा ।
- शब्दों के माध्यम से व्यक्ति को किसी भी भाव व रिश्ते का अहसास होता है।
- शब्दों के द्वारा ही व्यक्ति अपने विचारों का आदान-प्रदान करता है। शब्द अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं। वे व्यक्ति के विचारों को प्रभावित करते हैं।
- शब्दों के बिना न तो हम सोच सकते हैं, न ही अपना कोई कार्य कर सकते हैं। शब्दों की शक्ति अतुलनीय है।
- अच्छे शब्दों का प्रयोग व्यक्ति का जीवन बदल देता है। जितना ज्यादा अच्छी पुस्तकें पढ़ेंगे उतने ही ज्यादा आप के दिमाग में अच्छे शब्द आयेंगे ।
- सही बात सही समय पर केवल अच्छे शब्दों के माध्यम से ही की जा सकती है।
- अनुचित शब्दों का प्रयोग करके अपने चरित्र व रिश्ते पर प्रश्नचिह्न लगा देते है।
- व्यक्ति को प्रतिदिन अपने अंदर अच्छे व सही शब्दों का प्रयोग करने की आदत डालनी चाहिए, क्योंकि कई बार यदि व्यक्ति गलत शब्दों को रोक ले तो अनर्थ होने से बच जाता है।
- सर्वाधिक इच्छा होने के बावजूद गलत बात को बिना कहे रह जाना उससे भी बड़ी कला है।
- शब्दों की शक्ति अतुलनीय है। जिन व्यक्तियों का शब्द भंडार अच्छा होता है वे अपने मधुर शब्दों के माध्यम से सहजता से बिगड़े कामों को भी संवार देते हैं।



-शब्दों की शक्ति का आभास इस बात से लगाया जा सकता है कि बड़े से बड़े युद्धों का कारण गलत शब्दों का प्रयोग बना है।

-हृदय से बोले गए शब्द 'मुझे माफ कर दीजिए, 'मुझसे गलती हो गई और 'धन्यवाद' व्यक्ति को कितनी मुसीबतों से बचा लेते हैं।

-ये छोटे से शब्द बड़ी से बड़ी लड़ाई व हानि को टालने का दम रखते हैं।

- जो अच्छे शब्दों का प्रयोग करते हैं, उनका जीवन सुंदर बन जाता है। अच्छे शब्द मन को अध्यात्म एवं आनंद की अनुभूति प्रदान करते हैं।

-अच्छे शब्द जब हम बोलते हैं तो उस से सुगंध निकलती है और सुगंध सब को अच्छी लगती है।

-जब हम भगवन को याद करते हैं तो हमारे बोल में ईश्वरीय शक्ति भर जाती है जिस से सभी को सकून मिलता है और वह बदलने लगते हैं। यही कारण है योगीओ के करोड़ों फॉलोअर बन जाते हैं।

## आंतरिक बल -488

श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -26

-बोल का महत्व-2

- आप किसी से बात करते समय कैसे बोलते हैं इस का सामने वाले पर गहरा असर होता है।

- आपके न रहने पर भी लोग आपको याद रखें, तो उसके लिये अपने शब्दों को संवारें, उसे शालीन बनाएं, क्योंकि शब्दों में बहुत शक्ति होती है ।

- स्वामी विवेकानंद और महात्मा गांधी के कहे शब्द आज बरसों बाद भी हमें प्रेरित करते हैं.

-शब्दों के रूप में आप हमेशा लोगों के दिलों में ज़िंदा रहते हैं ।

- यदि आप भी चाहते हैं कि आपके पीछे लोग आपको दिल से याद करें, तो किसी से कुछ कहने से पहले अपने शब्दों को संभालें और उन्हें श्रेष्ठ बनाने की कोशिश करनी चाहिये ।

-शब्द आपका व्यक्तित्व बना भी सकते हैं और बिगाड़ भी सकते हैं ।

-जो व्यक्ति बहुत प्यार व सम्मान से बात करता है, हम तुरंत उसके मुरीद बन जाते हैं, उस वक़्त आप उसके विचार/भावनाओं से अवगत नहीं रहते हैं, मगर उसके शब्दों का जादू आप पर ऐसा चल जाता है कि आपकी नज़र में वो नेक इंसान बन जाता है ।

-यदि कोई इंसान आपसे बेरूखी से बात करे, तो दुबारा उससे मिलना तो दूर आप उसका ज़िक्र भी पसंद नहीं करेंगे और ऐसा इंसान आपकी नज़रों में अकडू कहलाएगा

- आपके बोल ही हैं, जो आपको लोगों का प्रिय या अप्रिय बना सकते हैं, अब फैसला आप पर है कि आप क्या बनना चाहते हैं ।

-यदि आपको किसी व्यक्ति से कोई काम करवाना है, तो वहां भी शब्द बहुत अहम् हो जाते हैं, यदि आप उससे प्लीज़ सर/मैडम करके विनम्रता से बात करते हैं, तो आपका काम ज़रूर हो जाएगा।

- यदि आप अपनी ताकत या किसी और चीज़ का धौंस जमाते हुए बेरुखी से कहेंगे तो हो सकता है सामने वाला आपका काम करने से इनकार कर दे या जानबूझकर देर करे, दरअसल, जीवन के हर क्षेत्र में सफल होने के लिए ये बहुत ज़रूरी है कि आपकी भाषा शालीन और शब्द सुंदर हों।

-ऑफिस में बॉस व क्लीग से लेकर घर में जीवनसाथी और बच्चों तक, हर जगह बोलते समय शब्दों पर ध्यान देना ज़रूरी है। यदि आपके शब्द सकारात्मक व सुंदर हैं तो हर जगह आपकी छवि अच्छी बनेगी, बच्चे भी आपका अनुसरण करके विनम्र बनेंगे, इतना ही नहीं किसी से प्यार से बात करने पर आपका मन भी शांत व खुश रहता है।

- जब आप अंदर से खुश रहेंगे तो आपको हर चीज़ अच्छी लगेगी, हर काम मन लगाकर करेंगे, ऐसे में ज़ाहिर है अपने काम में सफलता भी मिलेगी।

- किसी से कठोरता/बदतमीज़ी से बात करने या किसी को झिड़क देने पर आपका मन भी अशांत हो जाता है, आप स्थिर होकर अपने काम पर ध्यान नहीं दे पाते।

- कठोर शब्द सामने वाले के साथ ही आपको भी अशांत/अस्थिर कर देते हैं, तो भला क्यों न ऐसे शब्दों से दूर ही रहा जाए और सुंदर शब्दों से लोगों का दिल जीतने के साथ ही अपना व्यक्तित्व निखारने की कोशिश की जाए।

-हमारे मन में जो सूक्ष्म भाव होता है, ईर्ष्या, नफरत, प्यार, किसी को गिराने या उठाने का भाव हमारे शब्दों के द्वारा दूसरे समझ जाते हैं। उसी अनुसार लोग रीएक्ट करते हैं। इसलिये बोलने से पहले अपने भाव ठीक करो।

-हम अपने मन जैसी भावनायें रखते हैं, शब्दों द्वारा वैसी ही चीजें आकर्षित करते हैं। -हर हलात, हर व्यक्ति व हर स्थिति हमारे मन के विचारों की ही देन है।

-हम ने अपने भीतर जो भावनायें सँजोड़ है, आप का जीवन उसी का प्रतिबिम्ब है।

-आप अपने भीतर कैसी भावनायें रखते हैं, यह हमेशा आप के नियंत्रण में है।

## आंतरिक बल -489

--श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -27

-बोल का महत्व -3

-हम जो भी शब्द बोलते हैं वे हमारे जीवन, हमारी आदतों और व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

-सभी मनुष्य कुछ ना कुछ ऐसे वैसे शब्द बोल बैठते हैं। वह नहीं समझते कि इन शब्दों का जीवन को बनाने या बिगाड़ने में कितना हाथ है।

-शब्दों का पहला रूप है शुभ और सात्विक शब्द जिन का सम्बोधन व्यक्ति को सम्मानजनक लगे। जैसे महाशय, श्रीमान, देवी, बहिन, महाराज, बन्धुवर, राजा बहिन, प्रियवर, इत्यादि। मुझे आप पर गर्व है।

-अशुभ और कुत्सित शब्द जैसे दुष्ट, राक्षस, पापात्मा, बदमाश, शरारती, ठग, चोर, झूठा तथा असंख्य गालियाँ। हम नहीं जानते कि दैनिक जीवन में किस वर्ग के शब्दों का प्रयोग कर रहे हैं तथा उनका क्या प्रभाव हो रहा है।

-आपके मुख से निकलने वाला हर एक शब्द, प्रत्येक स्वर, चाहे उसका कुछ भी अर्थ हो, हमारे समग्र शरीर को चलायमान कर देता है। हमारी सूक्ष्म नाड़ियाँ झंकृत हो उठती हैं। हमारे मुखमण्डल के अवयव विशेष रूप से तनते या ढीले पड़ते रहते हैं। हमारे ओष्ठ हिलते हैं, पर साथ ही हमारे नेत्र, हमारे होंठ? , हमारा मुखमण्डल एक विशेष तरह से देदीप्यमान हो उठता है।

- जब हम कोई प्रिय शब्द बोलते हैं, तो गुप्त रूप से उससे संयुक्त समस्त भाव, विचार, कथाएँ और प्रभाव हमारे शरीर में एक बार ही घूम जाते हैं और हमारे तन मन को प्रफुल्लित कर जाते हैं।

-अच्छे शब्दों से हमें गुप्त आत्मिक बल मिलता है। सेनाएँ हर हर महादेव बोलकर अनेक युद्धों में विजय प्राप्त करती रही हैं। सभ्यताएं देवी-देवताओं के नाम बोल-बोलकर प्राचीन काल से शक्ति संग्रह करती चली आई है। भगवान भला करेगा, सत्य श्री-काल, प्रभु की मेहरबानी से सब ठीक होगा, आदि-2 अनेक शब्द हम दैनिक जीवन में प्रयोग करते हैं। प्रत्येक शब्द के साथ गुप्त बल, भरोसा, विश्वास मन में भर जाता है।

-इन सात्विक शब्दों के उच्चारण से, एक शक्तिशाली पवित्र विचारधारा और शुद्ध सात्विक भाव हमारे मानसिक जगत में फैल जाते हैं। पूरा मानसिक वातावरण उसी

स्वर और विचार से आच्छादित हो उठता है। शरीर का अणु-अणु उसी शब्द से काँप उठता है, उसी के अनुसार नए सिरे से ढलने लगता है।

-आप कोई शब्द पूरे विश्वास से बोलो और साथ ही दर्पण में अपने मुख की आकृति भी देखो। उस शब्द के उच्चारण से आपके मुख पर क्या क्या परिवर्तन दिखाई देते हैं? गंदे लोग शीशे के सामने खड़े हो कर गंदी गंदी गाली देने का अभ्यास करते हैं और मुंह की गंदी शकल बनाते हैं और देखते हैं उनके गंदे मुंह से लोगों पर कितना बुरा असर पड़ेगा।

-शब्द के भाव या अर्थ के अनुसार ही आपकी आकृति भी बनती बिगड़ती जा रही हैं। इसलिये अच्छे शब्द बोल बोल कर शीशे में मुंह की स्माइलिंग आकृति बनाओ जैसे विश्व सुंदरी कॉम्पिटिशन में भाग लेने वाली लड़कियां करती हैं।

-आप ने महसूस किया होगा जैसे ही क्रोध, आवेश, गाली गलौज या कुत्सित उत्तेजना का कोई शब्द आपके मुख से निकलता है, वैसे ही आपका मधुर चेहरा तन जाता है, आँठ काँपने लगते हैं, सम्पूर्ण शरीर में अजीब थरथराहट सी उत्पन्न हो जाती है, नेत्र लाल होकर चढ़ जाते हैं।

- इन बाहरी परिवर्तनों के अलावा शरीर के अन्दर समग्र मानसिक जगत में अजीब कोलाहल, कसक और तेजी पैदा हो जाती है।

-जितनी देर तक बुरे शब्द मुख से निकलते रहेंगे, उतनी देर तक आन्तरिक मानसिक संस्थान में भी सर्वत्र भयंकरता छाई रहेगी। आपका हृदय क्रोधाग्नि में

फूंकने लगेगा। दिल की धड़कन बढ़ जायेगी। शरीर में गर्मी, खुशकी और वायु का प्रकोप प्रतीत होगा।

-देर तक कड़वे वा क्रोध के शब्दों का उच्चारण करने से सिर में भारीपन आ जाएगा और कमर में दर्द रहने लगेगा।

-बुरे शब्दों के उच्चारण से मानसिक रोगी बन जाते हैं।

-स्वर विज्ञान बतलाता है कि बुरे वा गन्दे शब्दों की जड़ें मनुष्य के गुप्त मन में बैठ जाती हैं। जो व्यक्ति गाली देते हैं, उनकी अश्लीलता उनके गुप्त मन में मौजूद रहती है। चिरकाल से मन में जमी हुई नीचता का मैल ही कुशब्दों और गालियों के रूप में से बार बार निकला करता है।

-जो शब्द मन में एक बार जम जाता है, वही धीरे-धीरे अपने गुण रूपी अंकुरों को चारों ओर फैलाया करता है। ये जड़ें पुनः पुनः वही शब्द बोलने या व्यवहार में लाने से बढ़ पनप कर वृक्ष बन जाती हैं। पहले आदमी इन गालियों के रूप में शब्दों का अर्थ नहीं समझता, पर धीरे-धीरे यह शब्द ही अच्छे या बुरे फल प्रकट करते हैं।

-जिन घरों में मुखिया या बड़े भाई बहिनें मुँह से कुशब्द, गालियाँ, क्रोध और घृणा सूचक कुशब्दों का उच्चारण किया करते हैं, वह अपने बच्चों के चरित्रों को नीचे गिराने का कार्य कर रहे हैं। वही बच्चे एक दिन उनके दुख का कारण बनेंगे।

-यही नियम संस्थाओं, कार्यालयों और देशों पर लागू होता है।

## आंतरिक बल -490

--श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -28

-बोल का महत्व -4

-वार्तालाप हमारे जीवन की वह कला है जो हमें दूसरों के दिलों पर राज करना सिखाती है।

-जो लोग इस कला से अंजान हैं, वे न तो खुद के व्यक्तित्व को सँवार पाते हैं और न ही अपने कार्य में सही मुकाम तक जा पाते हैं।

- जितनी भी शक्तियाँ इस ब्रह्माण्ड में हैं वह सब हमारे अंदर जन्म से भरी हुई हैं बस उन्हें जगाना भर है ।

- उन सभी शक्तियों को जागृत करने का आधार है वार्तालाप की कला । वार्तालाप की कला में जो व्यक्ति निपुण हो जाता है, उसकी अन्य गुप्त शक्तियाँ भी जागृत होने लगती हैं । वैसे वार्तालाप भी एक शक्ति ही है । हम दिन भर की अपनी आवश्यकतायें वार्तालाप से ही पूरी करते हैं । यह शक्ति भगवान ने हरेक मनुष्य को दे रखी है ।

-अगर हम अपनी इस शक्ति के निखार पर कार्य करें तो हमारी पहचान लाखों की भीड़ में भी अलग होगी। अगर यह कहें कि हमारी आर्थिक, परिवारिक, समाजिक, आध्यात्मिक उन्नति और गिरावट का कारन हमारी वार्तालाप ही है तो गलत नहीं होगा ।



-अच्छे शिक्षक, माता-पिता, दोस्त, सेवक, दुकानदार, व्यापारी या अच्छे एजेंट वो ही होते है जो अपनी बात को सामने वाले के समक्ष उत्तम ढंग से रख पाएं। बस इस की दक्षता हमें ही सीखनी पड़ती है, कभी कोई सिखाता नहीं ।

- जिसके पास कोमल, मधुर व योग्य शब्दों का भंडार न हो, तो वो सब गुण होते हुए भी दिलों का राजा नही बन सकता, फिर चाहे उसके पास कितनी भी धनसंपदा या ताकत आदि क्यों न हो।

-इसलिये हर रोज नये नये अच्छे अच्छे सकारात्मक शब्द हर रोज पाठ की तरह पढ़ते रहो और दोहराते रहो ।

-प्यार, खुशहाल , दयालु, कृपालु , रहमदिल, कल्याणकारी, सहयोगी, योगी, प्रसन्नता, मधुरता आदि जैसे शब्दों की लिस्ट बना ले । आप के जीवन में जो चाहते है उसका एक शब्द दोहराते रहो । धनवान बनना है तो राजा शब्द दोहराओ । निरोगी बनना है तो

तंदरुस्त शब्द को दोहराओ । मन में मौज चाहते है तो आनंद शब्द को दोहराया करो ।

-जिसकी बातचीत के लहजे में नम्रता, मिठास, प्रसन्नता, दया और प्रोत्साहन होता है वह व्यक्ति ही जादूगर होता है।

-हमें व्यर्थ की बातों का परहेज करना चाहिए। बात उतनी ही कही जाये जिससे आपके उद्देश्य की पूर्ति हो जाये 1

-वार्तालाप जितनी संक्षिप्त होगी वो उतनी ही आकर्षक व प्रभावशाली होगी ।

- ज़्यादा बोलने वालों को यह गर्व होता है कि लोग उन्हें सुन रहे हैं जबकि लोग सुनने का दिखावा कर रहे होते हैं।

- आप जैसा अपने दिमाग में सोचते हैं परिणाम भी उसी अनुरूप होता है।

- आप अपने दिमाग को जिस कार्य दिशा की ओर संकेत देते हैं तो आप कार्य भी वैसा ही करने लग जाते हैं।

- आपने बार-बार अपने दिमाग को यह संकेत दिया कि आप असफल हैं तो निश्चित ही आप असफल होंगे।

- अपने मन और मस्तिष्क को हमेशा सफलता और आत्मविश्वास का संकेत देते रहिये जिससे आप प्रसन्न रहेंगे।

- अपने आप को कभी भी कमजोर न समझें कभी भी अपने आप को हारा हुआ न मानें।

- खुद को कमजोर समझना सबसे बड़ा पाप है।

- लोगों से बात करते हुये अच्छे शब्द मन में दोहराते रहो जैसे सम्मान, इज्जत, शांत,

मीठी वाणी, मुस्कुराते रहो, खुश रहो, नम्रता, स्नेह, सम्मान, शांत मन आदि आदि .। ये बहुत ही अच्छे विचार हैं ऐसे ही विचारों पर ध्यान रखेंगे तो आप लोगों से बहुत अच्छी वार्तालाप कर पायेंगे।

- अगर लोगों से बात करते हुये भागवान को मन में याद करते रहो तब भी आप की वार्तालाप में निखार आयेगा।

-जब हम अकेले होते हैं तब भी किसी ना किसी से बात करते रहते हैं । ये बात आप इथर के माध्यम से सचमुच में कर रहे होते हैं । इसलिये एकांत में भी बेस्ट वार्तालाप किया करो ।

-जब एकांत में आप को मन में आनंद आयेगा तब वास्तविक रूप में भी आनंद आयेगा ।

## आंतरिक बल 159

का आखिरी पहरा इस प्रकार है

विचारो की विद्युत तरंगो समीपवर्ती लोगो तक पहुंचती है । वे अपने से दुर्बल मन वाले को परास्त कर के अपना अधिकार जमा लेते है ।

## आंतरिक बल 491

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -29

-बोल का महत्व -5 -

-बोलने की अनमोल शक्ति की वजह से मनुष्य जानवरों से अलग हैं।

- इस गुण का अनुचित प्रयोग हो रहा है । ज्यादातर लोग आहत करने वाली भाषा बोलते है ।

-दूसरों की बेइज्जती करना, कोसना, गाली बकना, ईश निंदा करना, घटिया और अश्लील भाषा इस्तेमाल करना, इनसे कभी-कभी एक इंसान को इतनी चोट पहुँच सकती है, जितनी कि शरीर पर लगे घाव से भी न पहुँचे।

-ऐसे शब्द बोलने से मानसिक एनेर्जी अंगारों का रूप ले लेती है और अंगारा जहा गिरता है वहां आग लगा देता है । आग से सभी दूर भागते है । ऐसे व्यक्तियों से सभी दूर भागते है ।

- कुछ बोल तलवार की नाई चुभते है । ऐसे बोल बोलते समय संकल्प कील का रूप धारण कर लेते है ।

-गंदी बोली बोलना या किसी को कोसना, अब ज़्यादा-से-ज़्यादा लोगों की आदत बनती जा रही है।

- आजकल बच्चे बहुत ज़्यादा गाली-गलौज करने लगे हैं।

-कुछ लोग मानते है कि दिल की भड़ास निकालने के लिए जब किसी को ठेस पहुँचानेवाली बातें बोली जाती हैं तो यह फायदेमंद होती हैं।

- अश्लील भाषा बोलना नए ज़माने का ही चलन नहीं है बल्कि करीब 2,000 साल पहले भी लोग ऐसी भाषा बोलते थे ।

- कुछ लोगों को जब गुस्सा आता है तब वे अश्लील भाषा इस्तेमाल करते हैं ।

-बदले की आग में जलते हुए ऐसी बोली जानबूझकर दूसरों का दिल दुःखाने या ठेस पहुँचाने के लिए बोलते है ।

-आज भी कई लोग गुस्से में दिल को गहरी चोट पहुँचानेवाली बात बोल जाते हैं।

- क्रोध, रोष, वैरभाव, निन्दा और मुंह से गालियां बकना ये सब बातें छोड़ दो। क्रोध और अश्लील बातों से जो अकसर गुस्से में बोली जाती हैं, दूर रहें।
- कई लोग जब अश्लील भाषा बोलते हैं तो उनका इरादा किसी को ठेस पहुँचाना या दुःखी करना नहीं होता।
- ऐसी भाषा अकसर वे बिना सोचे-समझे यूँ ही बोल देते हैं।
- हम देखते हैं कि गंदी भाषा लोगों की आम बोली का हिस्सा बन गया है। कुछ लोगों को बिना ऐसी बोली के बातचीत करना भी बहुत मुश्किल लगता है।
- दूसरों का दिल बहलाने के लिए किया गया गंदा मज़ाक बहुत-ही घिनौनी भाषा है।
- अश्लील मज़ाक कई फिल्मों में दिखाए जाते हैं, यहाँ तक कि इन्हें टेलिविज़न और रेडियो कार्यक्रमों में भी इन्हें प्रसारित किया जाता है।
- अश्लील भाषा, चाहे किसी भी इरादे से बोली जाए ईश्वरीय नियम के विरुद्ध है ।  
। यह अनैतिक है। एक ऐसी बोली है जो दूसरों के दिल को गहरी चोट पहुँचाती है।
- अपमान, ताना, ठट्ठा और कड़ी निंदा भी भावनाओं को आहत कर सकती हैं। यह सच है कि हम सभी अपनी ज़बान से पाप कर बैठते हैं खासकर ऐसे माहौल में, जहाँ चारों तरफ लोग ताना मारनेवाले और पीठ पीछे बुराई करनेवाले होते हैं।
- मगर सच्चे योगियों को भूलकर भी गंदी बोली के बारे में हलका नज़रिया नहीं अपनाना चाहिए। ऐसा कोई भी बोल ठीक नहीं जो दूसरों के दिल को ठेस पहुँचाये ।

-उपरोक्त सभी नकारात्मक बातों के समय हमारे मन से निकलने वाले संकल्प किसी ना किसी औजार का रूप धारण कर लेते हैं। हथियार से जिस पर भी वार करेंगे उसे थोड़ी बहुत चोट पहुंचेगी।

-इसलिये अगर हम संसार को श्रेष्ठ बनाना चाहते हैं अपने बोल पर ध्यान रखो और सम्माननीय शब्द बोलो और अनजाने में हो रहे नुकसान से संसार को बचाओ।

-कोई भी उपरोक्त संकल्प मन में उठे तुरंत सोचो मेरा मन कमजोर हो रहा है। इसे कमजोर नहीं होने देना।

## आंतरिक बल -492

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्रप्ति -30

-बदला

-बहुत-से लोगों को लगता है कि बदला लेने से कलेजे को ठंडक पहुँचती है।

-जब कोई हमारा दिल दुखाता है या किसी तरीके से हमें नुकसान पहुँचाता है, तो हम गुस्से से भड़क उठते हैं।

-जन्म से हमारे अंदर सही-गलत की समझ होती है और यही समझ हमें नाइंसाफी के खिलाफ आवाज़ उठाने और उसे सुधारने के लिए उभारती है।

-अलग अलग ढंगों से एक-दूसरे का दिल दुखाया जाता है ।

-थप्पड़ मारना, धक्का देना, ज़लील करना, गाली-गलौज करना, मार-पीट करना, लूटमार करना आदि ।

-उसने मेरे साथ जो किया उसका मैं उसे वो मज़ा चखाऊँगा कि ज़िंदगी-भर याद रखेगा ।

-बदला लेने के ज़्यादातर मामले दोस्तों, जान-पहचानवालों और नाते-रिश्तेदारों के बीच देखने को मिलते हैं।

-जब कोई हमें भला-बुरा कहता है या बिना सोचे-समझे ऐसा काम करता है जिससे हमें ठेस पहुँचती है, तो हम अकसर जैसे को तैसा रवैया अपनाते हैं।

- आपका दोस्त आपसे कड़वी बातें कहता है, तो क्या आप भी उसे दो-चार सुना देते हैं?

- घरवालों में से कोई आपको नाराज़ करता है, तो क्या आप उससे हिसाब बराबर करने की तरकीब लड़ाते हैं?

-जब हमारे अपने रुखाई दिखाते हैं, तो हम कितनी आसानी से बदला लेने की सोच बैठते हैं!

-जो लोग बदला लेने की ताक में रहते हैं, वे अकसर अपने दिल को पहुँची चोट पर मरहम लगाने के लिए ऐसा करते हैं। परंतु घाव हरा ही रहता है ।

-जब कोई हमारा दिल दुखाता है, तो हमारे मन में दिन-रात बस एक ही खयाल घूमता रहता है, 'कैसे उससे बदला लिया जाए?' इस तरह की सोच में डूबे रहना नुकसानदेह है।

-बदले की आग सुलगाए रखने से आप खुद उसमें जल जाते हैं।

- जिस इंसान ने आपको ठेस पहुँचायी है उसे मन-ही-मन कोसने और उससे बदला लेने का रास्ता ढूँढ़ने में आपका सारा वक्त और ताकत बुरे कार्य में लगती रहती है ।

-मन के जलने से हड्डियां भी जल जाती हैं ।

-प्रायः प्रचारक या आम आदमी यही कहता है, बदला ना लो बदल कर दिखाओ ।

-वास्तविक दुनिया में ऐसा नहीं होता , थोड़ा बहुत हर व्यक्ति बदले की आग में जल रहा है । जिस के हाथ में थोड़ी सी शक्ति आ जाती वह यही सब करने लगता है ।

-हम अपने से बड़ों को नहीं बदल सकते । सिर्फ एक बात याद रखो मेरे साथ चाहे कोई कैसा भी व्यवहार करें, मुझे अपने से जो छोटे हैं या मेरे पर निर्भर हैं, घर में बच्चे और बहिनों के साथ तथा दफ्तर में अपने से नीचे पद वाले और सत्संग में आने वाले भाई बहिनों के साथ कभी भी दूर व्यवहार नहीं करना । उन से बदला नहीं लेना ।

-उनका कभी आर्थिक नुकसान नहीं करना । उन्हें कभी गलत मार्ग दर्शन नहीं देना ।



-उन्हें सदा मन से प्यार देते रहना है । उनकी भलाई का सोचते रहना है ।

-जिन लोगों से बदला लेना चाहते हैं उन्हें अधिक से अधिक काम पर लगा कर रखो । उनसे प्रवचन कराओ । उन्हें लिखने का काम दो । उन्हें और कोई सेवा में लगाये रखो ।

-ऐसे लोग घर पर या कार्यस्थल पर हो तब आप अपना ध्यान भगवान में लगा कर रखे, किसी स्नेही आत्मा को मन से याद करते रहे और अपना कार्य करते रहे । आप से निकल रही ये तरंगें उन्हें बदल देगी ।

-आप का कोई हक मार गया है, कोई बात नहीं', आप उस से किनारा कर ले अगर कर सकते हैं । अगर नहीं कर सकते तो जायज कानूनी राह पर चले । आप का हक तुम्हें मिलेगा ।

-जिसने भी आप का हक मारा है, प्रकृति सब हिसाब रखती है । वह आप को ब्याज सहित वापिस मिलेगा ।

-आप जिस से अच्छा व्यवहार करते हैं उसका प्रभाव उस पर पड़ेगा । वह वही प्रभाव अपने घर वा सम्पर्क में आने वाले लोगों पर छोड़ेगा । वह लोग अपने साथ वाले लोगों पर प्रभाव छोड़ेंगे । वह आगे प्रभाव छोड़ेंगे । इस तरह यह सारा संसार बदल जायेगा । बदले की आग से बच जयेगा ।

## आंतरिक बल 493

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -31

-बदला -2

-जिंदगी में कभी न कभी, किसी ना किसी ने आप को बुरा-भला कहा होगा और आपने बदला लेने की सोची होगी, किसी ने आपको नुकसान पहुंचाया तो आपके मन में बदले का खयाल आया होगा ।

-बदले की भावना तब से है, जब से हम इस धरती पर रह रहे हैं, विश्व के सभी देश बदले की कहानियों से भरे पड़े हैं ।

-ऐसे लोग बिरले ही मिलेंगे, जो अपने साथ गलत होने पर बदले की भावना से न भर गए हों, बदले की भावना जोर मारते ही ये लगता है कि बदला लेने से आपको जो नुकसान हुआ है, उसकी भरपाई हो जाएगी ।

- बदले की भावना हर समाज में देखने को मिलती है, लोग गुस्से से पागल होकर दूसरों को नुकसान पहुंचाने का खयाल अपने मन में लाते हैं ।

- दुनिया में बीस प्रतिशत हत्याओं के पीछे और स्कूलों में होने वाली गोलीबारी में साठ प्रति शत के पीछे बदले की भावना होती है । कई बार हमारी राजनीति पर भी बदले की भावना का सीधा असर देखने को मिलता है ।

-बदले की भावना मन में आने के पीछे शराब, अपमान और अक्सर खुदगर्जी बड़ी वजह होती है ।

- किसी का बर्ताव बुरा लगने पर भी लोग हिंसक हो उठते हैं, बेइज्जती होने की सूरत में बदले की भावना प्रबल हो जाती है।

- जब किसी आदमी को समाज से अलग-थलग कर दिया जाता है, अपमानित किया जाता है, तो वह बहुत तकलीफ महसूस करता है।

- जब कोई आपको खारिज करता है, तो पहले तो आपको तकलीफ होती है, लेकिन जैसे ही आप इस बेइज्जती का बदला लेने का मौका पाते हैं, तो मनुष्य को अजीब सा स्कून मिलता है। इसीलिए तो कहा जाता है कि बदले का स्वाद बेहद मीठा होता है।

- बदले की भावना इंसान में स्वतः ही जन्म लेती है। बदला लेकर इंसान स्वयं को सामने वाले के बराबर समझता है।

- इंसान भले ही अच्छे के बदले कभी अच्छा करे न करे लेकिन बुरे का बदला लेने में, जवाब देने में, कभी नहीं चूकता क्योंकि चुप रहने में उसे अपनी हार लगती है। इंसान सदा बदले की अग्नि में जलता है।

- इंसान अपना आधा जीवन उन लोगों से बदला लेने में, षड्यंत्र रचने में लगा देता है जिसने उसे दुख पहुंचाया था। वह सोचता है बदला लेने से हिसाब बराबर हो जाएगा।

-जिससे हम बदला लेंगे वह पुनः अपनी हार का, अपमान का बदला लेगा।

-फिर उससे ज्यादा हम उसके उत्तर में बदला लेने की कोशिश करेंगे।

- धीरे-धीरे फिर यही बदले की भावना हमारे चारों ओर एक नर्क निर्मित कर देती है और हम बदले की आग में भस्म हो जाते हैं और चीजें बनने की बजाय बिगड़ने लगती हैं।

-जो परिवर्तन हमें जगा सकता था, हमें संभाल सकता था वह हमें गर्त में ले जाता है और हम लड़खड़ा जाते हैं। इसलिए छोड़ो बदले की भावना को बस स्वयं को ही परिवर्तित करो ताकि कुछ रूपांतरित हो सके।

-दो भाइयों का झगड़ा हो जाये और उन में एक भाई हार मान ले तो सिर्फ एक भाई को नुकसान होगा दूसरे को फ़ायदा होगा ।

-अगर दोनों युद्ध पर उतर आयें तो दोनों को आर्थिक नुकसान होगा और बीस लोग फायदा उठायेगे अर्थात पुलिस और न्यायालय के लोग उनके पैसे फीस और दूसरे खर्चों के रूप में हड़प जायेगे ।

-अक्सर कोई आप से बदसलूकी करता है, तिरस्कार करता, बुरा भला कहता है, आप को आगे नहीं बढ़ने देता है, सबको आप के प्रति भड़का देता है, टोंट मारता है या कोई भी ऐसा वैसा व्यवहार आप के साथ करता है जिसे आप ठीक नहीं समझते है । यह लोग घर या कार्यस्थल पर होते है । आप की मजबूरी है रहना वही है । मन में विद्रोह उठता है । कुछ कर नहीं सकते, कोई सही गाइड नहीं करता । समझ नहीं आता क्या करूं ? बदले की भावना से कैसे बचू ?

-कोई भी विघ्न आये तुरंत बुक्स पढ़ा करो । तब तक पढ़ते रहो जब तक आप की समस्या का सही हल ना मिल जाये ।

-अमुक व्यवहार से क्या सीख मिली सिर्फ वह चीज सोचा करो । आगे ऐसा क्या करूं जो ऐसी समस्या फिर ना आये ।

-उनके प्रति कल्याण का भाव रखो, आप अपना रास्ता बदल लो । वह किसी और से टकरायेगा और सेर को सवा सेर एक दिन मिल जयेगा । कुछ चीजों का इलाज समय करता है, कुछ चीजों का इलाज भगवान करता है । कुछ चीजों का इलाज सरकार करती है । कुछ चीजों का इलाज व्यक्ति की संतान करती है । आप उस समय सोचा करो मेरे बस मे.क्या है । आप के बस में है अपने को अच्छे कार्यों में लगाना ।

- पते की एक बात याद रखना उनका आर्थिक नुकसान नहीं करना । कभी नौबत आये तो कानूनी करवाई कर सकते है । अगर आप पर निर्भर है तो उचित सहयोग देना है । कभी भी उन्हें गलत राय मत देना ।

-एक आदमी/ औरत बुरी हो सकती है । सारी दुनिया नहीं । आप अपना मन उन व्यक्तियों में लगा कर रखो जो आप को पुचकारते है, सिर पर हाथ फेरते है और आप का निस्वार्थ सहयोग करते है ।

-भगवान को सदा याद रखो और प्रार्थना करते रहो कि ईश्वर उन्हें सदबुधि दे ।

## आंतरिक बल 494

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बन्ध की प्राप्ति -32

-शक

-आज तक यह माना गया है कि शक बहुत बड़ी बीमारी हैं जिसका किसीके पास भी इलाज असम्भव हैं ?

- शक बीमारी नहीं हैं यह एक महसूसता हैं जो अन्दर से आती हैं ।

-जब हमें शक हो जाता है की घर का कोई सदस्य किसी विपरीत लिंग में ज्यादा दिलचस्पी ले रहा है तो हम उस पर निगरानी रखनी शुरू कर देते हैं और उसका बाहर आना जाना बंद कर देते हैं ।

-जब कोई घर से बाहर का व्यक्ति बार बार बिना किसी कारण के हमारे घर आने लगता है तो हमें शक होने लगता है ।

-शक के कारण ही लोग एक दूसरे पर तेजाब डाल देते हैं । गोली मार देते हैं ।

- कई व्यक्ति इस बात पर लोगो से लड़ पड़ते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि वो लोग उसके बारे में गलत बोल रहे हैं और उनके खिलाफ साजिश रच रहे हैं लेकिन हकीकत में ऐसा कुछ नहीं होता ।

- शक उस विश्वास से बनी हुई सोच या विचार को कहते हैं जिसको मानने की कोई वजह नहीं होती है और व्यक्ति फिर भी उस सोच या विचार को पक्के विश्वास के साथ मानकर चलता हैं।

- व्यक्ति शक के खयाल के अलावा कुछ ओर मानने के लिए तैयार ही नहीं होता। उसे लगता है कि जो वह सोच रहा है या फिर कर रहा है वह सब सही है और बाकी सब गलत हैं ।

-व्यक्ति को लगता है कि उसका जीवन साथी किसी और से प्यार करता है करती है ।

-शक करना एक बहुत गंदी आदत है। शक जैसी बुरी आदत से पूरी दुनिया परेशान है। शक करना एक ऐसी आदत है जिस से अच्छे संबंध भी टूट जाते हैं।

अगर हमें एक बार यह बुरी आदत लग गई तो हम किसी पर भी बिना वजह शक करने लगते हैं ।

-शक करने का सबसे बड़ा कारण यह होता है कि आपको रोजाना कोई काम नहीं है। क्योंकि खाली दिमाग शेतान का घर होता है और उसके दिमाग में ऐसे नेगेटिव विचार आने लगते हैं।

-अगर कोई भरोसा तोड़ दे तो उस पर शक रहने लगता है ।

-उसने भरोसा नहीं तोड़ा है फिर भी आप उस पर शक कर रहे हो तो उस व्यक्ति से संवाद साधिये। उसे सच बताइए और उससे भी सच जानिए। ऐसा करने से आपकी शक करने की आदत छूट सकती है ।

-अगर आप बिना वजह उस पर शक कर रहे हो तो यह गंदी आदत है उस व्यक्ति की अच्छाईयां गिने। इससे आपका शक दूर होने में मदद होगी।

-अगर आपको बिना वजह किसी पर भी शक करने की आदत है तो यह आप के मन की कमजोरी को दर्शाता है । अपने नेगेटिव विचार हटाने के लिए रोजाना मेडिटेशन करें ।

-जिस व्यक्ति ने स्वयं जिंदगी में एक बार भी गलती की है और उसका किसी को पता नहीं चला तो वह सब पर शक करता रहेगा की सभी ऐसे ही होते हैं ।

-आज कल साधारण और विशिष्ट आत्माओं के दरिंदगी के समाचार आते रहते हैं जिस से व्यक्ति सोचने लगता है कि सारा संसार ही ऐसा है । आम आदमी का भरोसा टूटा है ।

-मनुष्य ने जन्म जन्मांतर शादी के बाद अपवित्रता का जीवन जिया है । यह संस्कार बहुत गहरा हो गया है । इसलिये हरेक व्यक्ति इस रोग से पीड़ित है ।

-हमारे बच्चे जब घर से बाहर जाते हैं तो अंजाने में शक करने लगते हैं कि कहीं ये भटक ना जाये । घर में भी अपने बच्चों वा दूसरे सदस्यों के प्रति सोचते रहते हैं कि वह कहीं भटक ना जाये ।

-शक के संकल्पों से ऐसी खुशबू निकलती है जो सूक्ष्म में उन व्यक्तियों को अपवित्रता की तरफ आकर्षित करती है या अपवित्रता के कार्य करने के लिये प्रेरित करती है ।

-अपने बच्चों वा अन्य व्यक्तियों के प्रति सिर्फ यही सोचा करो आप श्रेष्ठ हो, आप चरित्रवान हो, हमें आप पर गर्व है । आप सीधे आते हो सीधे जाते हैं । ऐसा सोचने से आप के मन से जो तरंगें निकल रही हैं वह बहुत शक्तिशाली होती हैं और उस व्यक्ति को बल मिलता है । अगर वह गलत राह पर चल रहा होगा तब भी बदल जायेगा ।



-जिन के प्रति शक है उन लोगों को मुख से समझाना छोड़ दो । उन्हें सिर्फ मन से समझाओ । टोका टाकी की आदत छोड़ दो । बस मन में उनके प्रति अच्छा सोचते रहो । धीरे धीरे वह आप की सोच अनुसार चलने लगेंगे

## आंतरिक बल -- 495

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -33

-शक -2

-यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को देखें जो बेबुनियाद किसी पर शक करता हो, हर बात पर वहम करता हो, अपने आप में खोया रहता हो और डरता हो, सामाजिक और पारिवारिक कार्यकलापों में रुचि नहीं लेता हो तथा अपने घर से बिलकुल बाहर नहीं निकलता हो, तो आप समझ लें कि शक करते करते मानसिक रोगी हो गया है ।

- एकाग्रता में कमी आ जाना, अपनी ही दुनिया में खोए रहना, चिड़चिड़ापन आ जाना कार्यकुशलता तथा नींद और भूख में कमी इस रोग के शुरुआती लक्षण हैं।

-उन्हें लगता है जैसे उनको किसी साजिश या षड्यंत्र में फँसाया जा रहा है। ऐसे लोगों को देखकर लोग हँसते हैं और उनकी चर्चा करते हैं।

- व्यक्ति को कानों में ऐसी आवाजें सुनाई देती हैं जो वास्तव में होती नहीं हैं और वह इन्हें सच मानता है, जबकि इन आवाजों का वास्तविक स्रोत बाहरी न हो कर व्यक्ति के दिमाग में ही होता है।

- वह डरा-डरा और बेचैन नजर आता है और अपने घर से बिलकुल बाहर नहीं निकलता है।

-शक एक खतरनाक बीमारी है, जो अच्छे-अच्छों का घर तबाह कर देती है।

- दिल में शक पैदा हो जाए, तो रिश्तों को टूटने में देरी नहीं लगती है।

-महिलाएं शक का अधिक शिकार होती हैं।

- वास्तव में यह बेफिजूल की बातें हैं जो किसी के भी दिमाग में आ सकती हैं। इन बातों को सोचकर इंसान परेशान ही रहता है ।

-शकी व्यक्ति कहीं पर भी हो वह सोचता है कि केवल उसे छोड़ कर बाकी सारी दुनिया धोखेबाज, बेइमान, चोर और चरित्रहीन है ।

-अगर उसके पास कोई पद है तो वह अपने नीचे काम करने वालों को चैन से नहीं जीने देगा । सब की सी आई डी रखेगा । सब के बारे शक करता रहेगा ।

-याद रखो आप जो सोचते हैं, उसे आकर्षित कर लेते हैं ।

-जो आप नहीं चाहते, उसके बारे में न सोचें। अतीत की घटनाओं पर रूके न रहें।

अगर आप सिर्फ खराब चीजों पर ध्यान लगाएंगे जो आपके साथ हुई हैं, या वो खराब

चीजें जो आपके साथ हो सकती हैं तो आपके साथ वही होने लगेगा जो आप नहीं

चाहते । इससे आप बुरी परिस्थितियों को आकर्षित कर रहे हैं।

-आकर्षण का नियम सिर्फ ये देखता है कि आप किस चीज के बारे में सोच रहे हैं, ये नहीं देखता कि आप जिसके बारे में सोच रहे हैं आप उसके होने से डर रहे हैं।

-आप जिस चीज के बारे में सोच रहे हैं आकर्षक का नियम वो आपको देने लगता है। यही कारण है आज सारा संसार डरा हुआ है। एक ही बात सब के मन में है किसी का कोई भरोसा नहीं। बहिर्न सुरक्षित नहीं।

-अगर आप अपनी बुरी भावना को अच्छी भावना में बदलना नहीं जानते तो आकर्षण के नियम को लागू करना आपके लिए संभव नहीं होगा।

-कोई आपको इसका जवाब नहीं दे सकता कि आप अपनी भावनाओं को कैसे प्रभावित करके उन्हें सकारात्मक रख सकते हैं। इसका पता आपको अपने आप लगाना होगा।

- अगर आपकी इच्छा स्वस्थ रहना है तो आपको स्वस्थ रहने के बारे में ही सोचना होगा।

- आप दूसरों से क्या चाहते हैं, सोचो वह कैसे बन रहे हैं और बन जायेंगे। उनकी वर्तमान आदते अज्ञानता के कारण हैं। आप मन में उनके बारे में अच्छा सोचो धीरे धीरे वह कैसे ही बनने लगेंगे।

## आंतरिक बल -496

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -34

-साहस

-साहस अर्थात् किसी नई और अज्ञात वस्तु की खोज करना ।

- किसी अज्ञात वस्तु की प्राप्ति के आनंद के कारण ही सभी प्रकार के कष्टों और जोखिमों का सामना किया जाता है ।

- अज्ञात वस्तु का आह्वान हमें रोमांचित और उत्तेजित करता है । ऐसी किसी बात को खोज निकालना, जिसका हमें कोई ज्ञान नहीं । इसके लिए यदि हमें जोखिम उठाना पड़े तो भी हम ऐसा करके उसका पता लगाएंगे ।

- हम कठिनाई को दूर करेंगे और रूकावटों को पार करेंगे ।

- इससे हम अपने भाग्य का निर्माता बन जाते हैं ।

-हमें इस बात का पता होता है कि अपने कार्यों तथा साधनों में किस प्रकार संतुलन बनाकर रखना है । साहसी व्यक्ति सतर्क होता है ।

- जीवन और मरण को भूलकर निर्भीकता से जोखिमों का सामना करना ही साहस है ।

-असंभव कार्य करने की कला को साहस कहते हैं ।

-जो कुछ हमें सही लगता है, उसे पूरे तन-मन से, दृढ़ विश्वास और लगन के साथ अंजाम तक पहुंचाना ही साहस है ।

-हर मौसम में धूप- बारिश की चिंता किए बिना रोज काम पर जाने वाला मजदूर या किसान या फिर मूर्ति को ही गुरु मानकर अभ्यास करने वाला एकलव्य, ये सभी साहसी व्यक्ति ही हैं।

-मनुष्य आलसी वृत्ति के कारण हर चीज को टालता है।

-किसी काम को करने के दौरान आने वाली मुश्किलें राह का पत्थर बन जाती हैं। तब लक्ष्य से भटककर उसे वह अधूरा ही छोड़ देता है। ऐसे समय में विचलित हुए बिना काम को पूरा करना ही साहस है।

-साहस अर्थात् मनोबल, आत्मबल, दृढसंकल्प बनाए रखना।

- बाहरी जगत से ज्यादा मनुष्य को भीतरी वृत्तियों से खतरा है।

-प्रमाद, नकारात्मक विचार, गुस्सा व्यक्ति की आंतरिक शांति को खत्म करता है।

-अपने उद्देश्य को बिना भटके हुए पूरा करना ही साहस है।

-प्रकृति की शक्ति पर बहुत खोज हो चुकी है।

-परमपिता परमात्मा की शक्तियों पर खोज करनी है।

-हमें ऐसे ऊर्जामय, एयर कंडीशंड और ध्वनि निरोधक शारीरिक और मानसिक चिकित्सालय स्थापित करने हैं जहां ईश्वर की शक्ति से शारीरिक और मानसिक उपचार किये जा सकें।

-ऐसी खोज करने के लिये हमें अपना दीपक खुद बनना है, साहसी बनना है।

-यह प्रतीक्षा करना व्यर्थ है कि संस्था कोई प्रबंध करेगी।

-संचालक तो केवल वही करेंगे जिसे करने के लिये व्यवस्था से अनुमति मिलेगी।

-हर व्यवस्था, हर संगठन में, कुर्सी, पद, महत्वआकांक्षा से भरे लोग अर्धमूर्च्छित हो जाते हैं। दायित्व का बोध केवल उन्हें होगा जो निष्काम योगी हैं।

-ईश्वरीय गुणों को स्थूल दुनिया में विज्ञान के साधनों की तरह प्रयोग में लाना एक साहसिक खोज है।

-निष्काम योगियों से निवेदन है कि इस दिशा में आगे आये ताकि बाबा ( भगवान ) को प्रत्यक्ष किया जा सके और विश्व को दुखों से छुड़ाया जा सके।

## आंतरिक बल -497

-श्रेष्ठ, तन, मन धन और सम्बंध की प्राप्ति -35

-साहस -2

-साहसी व्यक्ति आगे बढ़ते हैं और खतरों से खेलते हुए भँवर में फंसी नाव को नदी से पार ले जाते हैं।

- पानी नीचे की ओर बहता है। उसे कुएँ से ऊपर खींचना हो तो अतिरिक्त बल लगाना पड़ता है। इस अतिरिक्त बल को साहस कहते हैं।

- प्रगति के लिए पुराने ढर्रे को तोड़ना और नये को अपनाना पड़ता है। इस परिवर्तन को सम्पन्न करना साहस का काम है। यही वह ऊर्जा है, जिसके सहारे उत्कृष्टता की दिशा में जीवन चक्र चल पड़ता है।

- चौरासी घावों से जर्जर राणा साँगा पीड़ा की परवाह न करके शरीर में प्राण रहते लड़ते ही रहे, पीछे हटने का नाम भी नहीं लिया। साहस के बल पर ही एक ओर वेदना तो दूसरी ओर कर्तव्य निष्ठा के साथ जूझते रहे।

-यह साहस ही था कि एकाकी प्रवास में निहत्थे भीम कीचक से भिड़ गए और अनाचारी का कचूमर निकाल दिया ।

-साहस के कारण हाड़ा रानी ने मोहग्रस्त पति को मोर्चे पर जाने के लिए अपना सिर काटकर ही उसके सामने रख दिया था।

- यह साहस ही था कि झांसी की रानी लक्ष्मीबाई साधनों की परवाह ना करते हुये अंग्रेजों से लड़ी, टूटी पर झुकी नहीं।

- सिकन्दर ने जब भारत पर आक्रमण किया तो उसके सैन्यबल से हतप्रभ होकर अन्य राजा पराजय स्वीकारते और आधीन होते चले गये। किन्तु पोरस ने अन्त तक जूझते रहने का फैसला किया और उस के दाँत खट्टे कर दिये। सिकंदर को भारतीय वीरता का लोहा मानना पड़ा और उसने आगे बढ़ने का विचार छोड़कर सेना को वापिस लौटा दिया।

-जलियावाला बाग का 'प्रतिशोध लेने वाले ऊधमसिंह ने एकाकी साहस के बलबूते कितना बड़ा खतरा उठाया।

-अपने अधिकारों के लिए साहसी बनो, कमजोरों के लिए साहसी बनो, हार को सहने के लिए साहसी बनो, खुद को मजबूत करने के लिए साहसी बनो, दूसरों को माफ करने के लिए साहसी बनो जिन्होंने तुम्हारे साथ गलत किया ।

-साहस जितना छोटा शब्द है, उतना ही करिश्माई भी है, साहस के सामने दुनिया की महाशक्तियां भी बौनी पड़ चुकी हैं ।

-साहस ने युग बदले हैं, बड़ी से बड़ी ताकत के नशे में चूर सत्ताओं को इस ने धूल में मिलाया है, तानाशाहों की अकड़ ढीली की है, उन्हें खत्म किया है ।

- साहस सभी मानवीय गुणों में सर्वश्रेष्ठ माना गया है, पुराने जमाने में साहसी लोग समाज के नायक माने जाते थे, उन्हें खास सम्माननीय दर्जा मिलता था, यह साहस ही है, जिस ने इस धरती को बदला, सभ्यताओं के लिए रास्ते बनाए, बेहतर जीवनशैली और विचारों के लिए जगह बनाई ।

-साहस का इतिहास उतना ही पुराना है, जितना लंबा मानवीय इतिहास, हजारों लाखों साल के मानवीय सफर में साहसी लोगों को दबाने की भी चेष्टाएं हुईं, लेकिन हर बार वे कुंदन की तरह तप कर सामने आए, हर बार उन्होंने अनूठी परिभाषा गढ़ी ।

-महान लक्ष्य हमेशा साहस से ही निर्धारित होते हैं और तब बाधाएं तथा जीवन का भय छोटा लगने लगता है ।

-साहस तभी आता है, जब आप के पास एक मकसद हो, जन्न हो, लगन हो ।

-हमें यह लक्ष्य रखना है कि जो मन सदा लड़ता झगड़ता रहता है, निंदा और शिकायत से भर रहता है । जो हर बात पर नहीं कहता है । उसे अपना आज्ञाकारी बनाये । यह साहस से कर सकेंगे ।



-अनेकों जन्मों से हम अपने को शरीर समझते आ रहे हैं। वास्तव में हम सूक्ष्म ज्योति बिंदु आत्मा हैं। इस स्वरूप में टिकने का साहस दिखाना है।

-हमारे आस पास जो व्यक्ति व पशु पक्षी और प्रकृति है हर पल उन सब के प्रति सदा कल्याणकारी वृत्ति रखने का साहस रखना है।

-अगर यह हम कर पाये तो यह ऐसी खोज है जिस से सारा संसार देखते ही देखते स्वर्ग बन जयेगा।

## आंतरिक बल 498

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -36

-साहस -3

-साहस की जरूरत केवल युद्ध के मैदान में नहीं होती। जीवन में सफलता के लिये छोटी छोटी रुकावटों जैसे आलस्य को जीतना, टालमटोल की आदत को जीतना, ईर्ष्या की आदत को जीतना हो, उसके लिये भी साहस की जरूरत होती है। देखने में यह आदतें बहुत हल्की हैं परंतु हैं बहुत भयंकर हैं जिन्हें साहसी ही जीत सकता है।

- खुशी और गम हमारे साहस के ईद-गिर्द ही होते हैं।

-ना करना सीखे

ज्यादातर व्यक्ति मुखिया को या किसी और व्यक्ति को खुश करने में अपना दिन रात एक कर देते हैं, उनकी शक्ति नहीं होती परंतु हर काम ओट लेते हैं। काम की अति से व्यक्ति टूट जाते हैं। ऐसे ही कई व्यक्ति सभी को उधार देते रहते हैं। वह किसी को मना नहीं कर पाते। उनका कर्ज डूब जाता है, जिस से वह विपत्ती में फंस जाते हैं। इसलिये जिंदगी में ना करने का भी साहस रखो।

-सबको खुश करने की प्रवृत्ति हमें मुसीबतों में डाल देती है। इस लिये साहसी वनों और मना करना सीखो।

-शिकायत करना छोड़ें

-प्राय हम अपने बॉस, जीवनसाथी, दोस्त, माता-पिता को किसी ना किसी बात पर दोष देते रहते हैं। लगातार शिकायत करना नकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है। आज प्रत्येक मनुष्य किसी ना किसी की शिकायत करने की बीमारी से पीड़ित है। अपनी असफलता के लिये किसी दूसरे को दोष नहीं दो। केवल साहसी व्यक्ति ही किसी की शिकायतें नहीं करता वह संसार में सिर्फ सकारात्मक संकल्प और कर्म करता है। वही अष्ट रत्नों में आ जाता है।

-जीवन में किसी भी उपलब्धी और लक्ष्य प्राप्त ना होने के लिये सिर्फ और सिर्फ एक व्यक्ति जिम्मेवार है और वह व्यक्ति आप ही हैं। लक्ष्य प्राप्त न होने का कारण है ज्ञान की कमी। इसलिये हर रोज कुछ नया पढो।

-प्रशंसा

- दूसरों की तारीफ करें। खुद को और दूसरों को माफ करें। हर समय नाखुश रहने वाले लोगों से दूर रहे। दूसरों के प्रति आपका प्यार और समय दोनों मूल्यवान हैं। खुद का मूल्य जानेंगे तभी अपने जैसे लोगों को आकर्षित कर सकेंगे।

-राय बनाना छोड़ें-

-लोगों की सुनी सुनाई बातों पर हम दूसरों के प्रति पूर्वग्रहों से ग्रसित हो जाते हैं और दूसरों के प्रति गलत राय बना लेते हैं। दूसरों में जिन दोषों को देख रहे हैं, वे कहीं न कहीं आपमें मौजूद हैं। यह जानना हो कि आप खुद को कितना प्रेम करते हैं, तो देखें आप दूसरों को कितना प्रेम करते हैं। यह तो नहीं प्रेम के नाम पर दूसरों के पर काटने पर लगे रहते हैं। इस गंदी आदत को बदलने के लिये साहस की जरूरत होती है।

दूसरों को काबू करना छोड़ें

प्रत्येक मनुष्य को अपना जीवन जीने का अधिकार है। उसे सोचने, बोलने और आगे बढ़ने का अधिकार है। यदि आप दूसरे किसी एक को भी अपने काबू में करना चाहते हैं तो यह सिंध करता है आपको खुद को बदलने की जरूरत है। बड़े बड़े तानाशाह दूसरों को काबू करते करते खुद ही ऊपर बले के पास पहुंच गये। इस भावना को बदलने लिये साहस की जरूरत है।

अपनी जिंदगी जिएं

दूसरों की जिंदगी न जिएं और न ही उनकी तरह बनने का प्रयास करें। अपनी प्रतिभा का इस्तेमाल अपनी और दूसरों की जिंदगी को बेहतर बनाने में करें।

अपनी कमियां न छुपाएं

हर व्यक्ति में दोष है। जैसा अच्छा आप मुख से बोलते हैं, वैसे ही भीतर से भी अच्छे वनों। अगर आप ऐसा नहीं करेंगे तो आप का मन खाता रहेगा और लोग वह बनेंगे जो आप सोचते हैं। आप सम्मान देना सीखें। अपना सच कहें। अपनी जिंदगी जिएं। 'साहस सबसे जरूरी गुण है। इसके अभाव में किसी भी अन्य गुण को जीवन में लाने का अभ्यास नहीं किया जा सकता। यही कारण आज के महापुरुष भी अपनी कमियों से परेशान हैं।

-संदेहों को छोड़ें

अपने संदेह, डर और असफलताओं को खुद पर हावी न होने दें। दूसरों के प्रति संदेह नहीं रखो। बिना संदेह वृत्ति त्यागो बदलाव संभव नहीं। अपनी रुचियों, मूल्य, विचार और सपनों को समझें। गलतियों से डरें नहीं। संदेह की गंदी आदत को छोड़ने के लिये साहस की जरूरत है।

-दुखी होना छोड़ें

शांत रहना सीखें। कुछ भी समस्या आए तो कोई बुक पढ़ना। दुख और क्रोध की जगह प्यार की ओर ले जाने वाले रास्ते को चुनें। दूसरों से तुलना न करें। अगर तुलना करेंगे तो कोई ना कोई दुख मन में बना रहेगा। कोई भी जीत अंतिम नहीं और कोई भी हार जीवन का अंत नहीं है। इस क्रम की निरंतरता का होना ही साहस है।

## आंतरिक बल - 499

- श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -37

-प्रसन्नता

- प्रसन्न रहना मनुष्य का जन्मजात स्वाभाव है।

-छोटा बच्चा सदा खुश रहता है ।

-हरेक व्यक्ति बच्चों की तरह प्रसन्न रह सकता है ।

-जिस परिवार में हम जन्म लेते हैं, वह सदस्य हमारे को छोटी छोटी बातों पर टोकते हैं, अपने निर्णय हमारे पर थोपते हैं अगर हम नहीं मानते हैं तो लताड़ते हैं, सजा देते हैं, हमारे बड़े भाई बहिन हमें बात बात बात पर पीटते हैं । जिस से बच्चे की खुशी गायब होने लगती है ।

-हम स्कूल जाते हैं तो वहां टीचर्स बहुत कड़क मिल जाते हैं हमें दबा कर रखते हैं । हमें बोलने नहीं दिया जाता । अनुशासन के नाम पर प्रताड़ित करते हैं । जिस से खुशी गायब हो जाती है ।

-सदा खुश रहना चाहते हैं तो जो बच्चे आप के घर या सम्बंध में हैं उन्हें कभी भी मुंह तो क्या मन में भी डांटना नहीं उन्हें प्यार देना । आप को खुशी अनुभव होगी ।

-जब हम काम धंधा करने लायक हो कर समाज में जातें हैं वहां की धोखेबाजी, हेराफेरी, भाई भतीजावाद हमें तोड़ कर रख देता है ।

-ऐसे लोगों के प्रति कल्याण का भाव रखना है । इस से आप का मनोबल नहीं टूटेगा ।

-शादी होने के बाद , जीवन साथी का स्वभाव और व्यवहार तथा दूसरे सामाजिक नियम और कायदे, ईर्ष्या द्वेष की भावनायें हमारी एनर्जी खत्म कर देती है जिस से हमारी प्रसन्नता गायब हो जाती है ।

-हरेक मनुष्य में शांति और प्रेम दो स्वाभाविक गुण हैं । हरेक मनुष्य शांति और प्रेम चाहता है । इसलिये हरेक व्यक्ति अगर चाहे तो प्रसन्न रह सकता है अगर हम अपनी सोच अपना दृष्टिकोण बदल लें ।

-अच्छाई खोजना :

-लोगों का व्यवहार हमें दुखी करता है । जिस व्यवहार से आप दुखी होते हैं तब सोचो कि इस व्यक्ति में अच्छाई क्या है तो हम प्रसन्न रहने लगेंगे । दूध देने वाली गाय की लात खानी पड़ती है क्योंकि हमें पता है दूध से हमें बहुत शक्ति मिलती है । हम गाय के इस गुण को दिमाग में रखते हैं जिस से उसकी दुलति भी अच्छी लगती है ।

-अच्छाई सिर्फ लोगों में ही नहीं खोजनी है, बल्कि हर एक परिस्थिति में आपको सकारात्मक रहना है और उसमें क्या अच्छा है ये देखना है।

- आप किसी नौकरी में सेलेक्ट नहीं हुए तो आपको ये सोचना चाहिए कि शायद भागवान ने आपके लिए उससे भी अच्छी जोब रखी है जो आपको देर-सबेर मिलेगी ।

-माफ़

-जाने अंजाने जब हमारा ईगो हर्ट हो जाता है तो हमें दुःख होता है । परंतु खुश रहने वाले लोग ऐसी बातों को दिल से नहीं लगाते और दूसरों को माफ़ कर देते हैं ।

-जब लोगों से वास्ता पड़ता है, उस समय अपने लक्ष्य पर ध्यान रखो, आप उसके पास जिस काम के लिये गये हैं, सिर्फ़ ये सोचते रहो इस से यह सहयोग लेना है, उसके बोल और व्यवहार को मत देखो, यह उसकी प्रॉब्लम्स है। हमारी प्रोब्लेम है जो उस से चाहतें हैं वह प्राप्त करना । बाकी सब उन्हें माफ़ कर दो ।

-अगर हमारे खुद से कोई गलती हो जाती है, तो माफ़ी माँगने से भी नहीं कतराओ ।

-खुश रहने वाले सॉरी बोलने में कभी कंजूसी नहीं करते । कभी खुद को सही सिद्ध करने में अपनी एनर्जी मत गंवाओ ।

-माफ़ करना और माफ़ी माँगना दिमाग को हल्का करता है, बेकार की उलझन और परेशान करने वाली विचारों से बच जाते हैं ।

-मधुर सम्बंध

अगर हमारा परिवार और मित्रों से मधुर सम्बंध है तो आप सदा प्रसन्न रहेंगे । छोटी छोटी झड़पो से बचा करो । अगर कोई रूखा बोलता है तो उस समय सोचा करो मैं ऐसा क्या जवाब दूँ कि हमारी बन जाये हमारी बिगड़ ना जाये । आप की आखिरी इच्छा हमारी बन जाये, पूरी होगी और आप सदा प्रसन्न रहेंगे ।

ये नजदीकी लोग अगर नराज हो तो भूत की तरह हर समय मन में आते रहते हैं ।  
 जैसे ही कोई भी व्यक्ति मन में आये उसे मन में कहो आप वास्तव में शांत स्वरूप  
 हैं शांत स्वरूप हैं । आप का यह संकल्प उनको पहुंचेगा और उन्हें अच्छा लगेगा  
 और आप को भी अच्छा अच्छा महसूस होगा । खुशी बरकरार रहेगी ।

## आंतरिक बल -500

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -38

-प्रसन्नता -2

-सुख या दुख क्षणिक हुआ करते हैं ।

-जीवन एक समान नहीं रहता । उसमें उतार चढ़ाव बना रहता है । समझदार  
 व्यक्ति सुख दुख में एक समान रहता है ।

-रोने से, उदासीन होने से, निराश होने से कोई भी दुख कम नहीं होता ।

-जो लोग प्रसन्नता के साथ दुख का सामना करते हैं उनके दुख शीघ्र मिट जाते हैं ।

-आप के पास एक भी पैसा नहीं है । मुंह लटकाने, शोक मनाने से पैसा नहीं आयेगा  
 । लोग आप का मजाक उड़ायेगे । बेचारा बड़ा दुखी है बस यह बोल देंगे इस से  
 ज्यादा कुछ नहीं करेंगे ।

-यह दुख आप को ही भोगना है । फिर निराश क्यों ।



-उदासी, दुःख तथा अभाव और कुछ नहीं है । जब यह विचार मन में उठते हैं तो हमारा दिमाग अपने उस केंद्र से जुड़ जाता है जहां से मन की एनर्जी जलने लगती है जिस से भयंकर गेसों की लहरें बनने लगती हैं जिन से दम घुटता है और हम परेशान हो जाते हैं तथा लोग भी दूर भागने लगते हैं ।

-बहुत सारे लोग जीवन भर अपने लिये किसी जादू या चमत्कार का इंतजार करते हैं ।

-वह अलाउद्दीन का चिराग खोजते हैं जो यकायक उन का हर काम बनायेगा ।

-इस प्रकार का कोई जादू नहीं है कि मनुष्य जो चाहे उसी समय हो जाये ।

-हां आप में शक्ति तो है पर वह आप के मन में है ।

-इस शक्ति को जागृत करने के लिये आप को परिश्रम और त्याग और तपस्या करनी होगी होगी ।

-बिना आत्म शक्ति वाला मनुष्य तुच्छ जीवन जीता है , पशुओं वाला जीवन जीता है ।

-जब मनुष्य की मानसिक शक्ति जागृत हो जाती है तो उसका जीवन ऊंचा उठ जाता है । अथाह शक्तियों के द्वार खुल जाते हैं । तृप्ति व संतोष मिलता है और सर्व प्राप्तियों हो जाती हैं सब दुख मिट जाते हैं खुशीओ का सागर फूट पड़ता है ।

-उस परम पिता परमेश्वर को सदा याद रखो । मेरा कथन आप को आस्तिक बनाने का नहीं, आप नास्तिक भी हो सकते हैं ।

-ईश्वर शब्द आप प्रयोग ना करें । कोई एक महान शक्ति मान लें । उसे एक प्रकाश का बिंदू समझ उस से ही अपना नाता जोड़ लें । मन में इस बिंदु को देखते रहो ।

-हमारे शरीर में यह ईश्वरीय शक्ति उसी रूप में विद्यमान रहती है जिस प्रकार बिजली के तार में करंट । हम उसे देख नहीं पाते परंतु वह अपना कार्य बराबर करती रहती है ।

-हमारा ईश्वर अदृश्य रह कर ही हमारा मनोबल बढ़ाता है । हम उसी की कृपा से लक्ष्य को प्राप्त करते हैं । उसी की कृपा से मधुर मुस्कान प्राप्त करते हैं ।

-मैं अपना हर काम समय पर पूरा करूंगा ।

-मैंने लोगों को जो वचन दिये हैं उन्हें अवश्य पूरा करूंगा ।

-मैं सदा प्यार से बोलूंगा, विनय और नम्रता मेरे साथी हैं ।

-मैं कोई भी ऐसा काम नहीं करूंगा जिस से दूसरों के मन को कष्ट हो ।

-इन सब बातों को सोचते रहे, दोहराते रहें और यह कार्य सुबह उठते ही हर रोज करना ।

-इस से आप में खोई हुई शक्ति वापिस आ जायेगी । आप महसूस करेंगे की मस्तिष्क पर कोई बोझ नहीं है । आप का हर सपना साकार होगा । आप सदा प्रसन्न रहेंगे ।

-यही सबसे बढ़िया पाठ है ।

## आंतरिक बल -501

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्रप्ति -39

-प्रसन्नता -3

-आप जो कुछ कर रहे हैं उसकी सच्चाई पर आप को विश्वास होना चाहिये ।

-जिन शब्दों का आप उच्चारण कर रहे हैं वे आप के अंतःकरण को स्वीकार होने चाहिये ऐसा ना होने पर ये शब्द आप के लिये निर्जीव हैं । आप के हर संकल्प के पीछे मानसिक बल होना चाहिये ।

-जिन विचारों से आप को अच्छा अच्छा लगता है, वही शब्द रिपीट करो । देखना आप को बहुत खुशी मिलेगी ।

-मनुष्य के अंतःकरण में हर प्रकार की शक्ति है । यह ईश्वर का वरदान है । अगर हम इस वरदान का उपयोग नहीं करते हैं तो यह हमारी ही कमी है ।

-अपने हर अच्छे प्रण को बार बार दोहराये इस से मन में सात्विक बल उत्पन्न होता है ।

-कोई निंदा करे, चुगली खाये, बुरा कहे, चाहे सारी दुनियां आप के विरुद्ध हो जाये तब भी आप अपना लक्ष्य मत छोड़िये, पीछे मुंड कर मत देखें, आगे बढ़ते जायें ।

-अपने बल पर ही सारा काम करें । दूसरों का सहारा लेने वाले, सदा भटकते हैं ।

-अगर आप में कोई बुराई है तो घबराओ नहीं बस हर गलती के बाद कहते रहे अब नहीं करूंगा ।

- गलती हो जाने के तुरंत बाद एक या दो घंटे योग लगाये या कोई अच्छी पुस्तक पढ़े । पच्छाताप नहीं करना । पच्छाताप करने से कमजोरी और बढ़ती है । निराशा आती है ।

-हर इंसान में ईश्वर ने ऐसी शक्ति दे रखी है कि वह अपनी हर बुरी आदत छोड़ सकता है और उसकी शर्त है, अगर वह खुद चाहे तब ।

-जब भी मन में कोई दुख आये तुरंत भगवान को याद किया करो ।

-जिस से हमें स्नेह होता है उस से मिलने के भिन्न भिन्न ढंग सोचते रहते हैं ।

-ऐसे ही भगवान से शक्ति लेने के भिन्न भिन्न ढंग सोचते रहो ।

-आप को भगवान को याद करना मुश्किल लगता है । इसकी सहज विधि क्या है ।

-आप हर समय एक शब्द, हां हाँ हाँ हाँ मुख व मन से रिपीट करते रहा करो ।

-जब भी कोई हीन भावना, बुरा विचार, बुरी परिस्थिति आये कोई सख्त व्यक्ति आये वह कड़वा बोलता है उस समय आप अपने मन में हर असहज विचार के विपरीत अच्छा क्या हो उसके लिये हां हां हाँ रिपीट करते रहना आप को बहुत खुशी रहेगी ।

-कुछ भी समझ ना आये तब सिर्फ हाँ हाँ हाँ कहते रहो और तोते की तरह कहते रहो आप में अपार मानसिक बल उत्पन्न होगा और इस विधि से हरेक व्यक्ति भगवान से जुड़ सकता है । यह नहीं कह सकते कि आप को ध्यान लगाना नहीं

आता । हाँ कहना ही ध्यान जैसी अनुभूति है । इस विधि से आप को अखंड खुशी मिलेगी ।

-हर बुरा बोल और संकल्प प्रसन्नता में बाधा डालता है । एक शक्तिशाली शब्द है 'हां' ।

-जरा सा दुख आने पर आगर आप रोना शुरू कर देते हैं तो इसका आर्थ है आप अज्ञानता का शिकार है । इसलिये अपने ज्ञान का भंडार बढ़ाये । ज्ञान मिलता है क्लास से, सत्संग से, पुस्तकें पढ़ने से और प्रकृति से । खुशबूदार और हरे भरे बगीचे में बैठने से ही खुशी मिलती है ।

## आंतरिक बल -502

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -40

-प्रसन्नता

-4

-ऐसा माना जाता है कि परिस्थितिया यदि मनोकूल रहें तो व्यक्ति प्रसन्न रहता है और विपरीत रहने पर दुखी अथवा अप्रसन्न रहता है ।

-वास्तव में व्यक्ति का प्रसन्न रहना परिस्थितियों पर नहीं बल्कि व्यक्ति के चरित्र पर निर्भर करता है ।

-यदि आप परिवार विरोधी, समज विरोधी व देश विरोधी कोई कार्य कर रहे है तो यह चरित्रहीनता है ।

-अगर चरित्र ठीक नहीं है तो वह व्यक्ति कभी प्रसन्न नहीं हो सकता ।

-योगी हो, राजनेता है, नामीग्रामी सेवाधारी हो, साधारण मनुष्य हो, वह कभी भी प्रसन्न नहीं रह सकता । उसे मन में अशांति ही बनी रहेगी ।

-चरित्र के इलावा अप्रसन्नता का कारण क्रोध है ।

- क्रोध का मुख्य करण ईर्ष्या, द्वेष और प्रतिशोध है ।

-ईर्ष्या हमारे मन की एक छिपी बिमारी जैसी है जो धीमें जहर का काम करती है ,आज इंसान इस बुराई के साथ जी रहा है लेकिन इस जहरीली बिमारी का इलाज नहीं करते ।

-ईर्ष्या एक ऐसा भाव है जिसका जन्म आलस्य, अभिमान एवं निराशा के कारण होता है ।

- ईर्ष्या के कारण व्यक्ति अंदर ही अंदर दूसरों के प्रति स्वयं जलता रहता है ।

- ईर्ष्या किसी का विशेष गुण ,सुख ,ऐश्वर्य नहीं देख सकती।

- उसे बस सामने वाले में सिर्फ बुराईया ही नजर आती है।

- ईर्ष्या करने वाला इंसान दूसरों की चीज ,तरक्की ,शोहरत,धन दौलत को बर्दास्त नहीं कर पाती ।

- इंसान मन ही मन कुढ़ने लगता है जो प्राप्ति वह नहीं कर सका, वह प्राप्ति अगर दूसरा करने लगे तो ईर्ष्या पैदा होती है ।

-जो बात मैं नहीं कर पाया वह बात दूसरे ने हासिल कैसे कर ली ।

-जो लोग आपके पहचान वाले हैं ,मित्र संबंधी हैं ,पड़ोसी हैं या हमारे सहकर्मी हैं विशेषतौर हमारा समकक्ष व्यक्ति हो और वह धन,मान ,शान,रूप ,पद प्रतिष्ठा में उन्नति कर रहा हो तो उस से ईर्ष्या हो जाती है ।

-अनजान या दूर के लोगो से हमें ईर्ष्या नहीं होगी ।

-आप इंजीनियर हैं और दुसरा डॉक्टर है उसकी प्रगति से आपको ईर्ष्या नहीं होगी

-आपके जूनियर सहकर्मी का प्रमोशन हो जाए या आपके बदले आपके जूनियर की सराहना आपका बॉस करता हो तो उसके बारे में तुरंत ईर्ष्या पैदा होगी ।

-ईर्ष्या हमेशा सामने वाले का गुण नहीं परन्तु अवगुण देखती है ।

-ईर्ष्या एक गुप्तरोग है जिसमें व्यक्ति स्वयं ही अंदर ही अंदर जलकर अपना नुकसान कर लेता है ।

-जिन लोगों को आप पसंद करते हैं या करते थे, उन लोगों की एक लिस्ट बना लो । एक कापी में लिख लो ।

-जब भी मन में किसी के प्रति ईर्ष्या उठने लगे या और किसी कारण से अप्रसन्न हो, उस समय अपने जानकारों की लिस्ट को सामने रखे । एक एक व्यक्ति का नाम पढ़े, उस का चित्र मन में सामने देखे और उसे 10 बार कहें आप शांत हो शांत हो ।

-जब हम 25 आदमियों को इस प्रकार तरंगें दे देते हैं तो बहुत अच्छा अच्छा लगने लगता है । यह संख्या जितनी बढ़ती जाती है तो हमारी आंतरिक खुशी बढ़ती

जाती है और ईर्ष्या से जो पीड़ा हो रही होती है वह बंद हो जाती है । धीरे धीरे प्रसन्न रहने लगते है ।

-इसकी चर्चा आगे भी करेंगे ।

## आंतरिक बल -503

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -41

-प्रसन्नता -5

-अप्रसन्नता का एक कारण है ईर्ष्या ।

- ईर्ष्या ऐसी अग्नि है जो व्यक्ति के सुख शांति को जला डालती है ।

- क्रोधी का कोई मित्र नहीं होता और ईर्षालु का कोई पडोसी नहीं होता ।

-ईर्ष्या एक चूहे समान है जो फूँक मारकर कुतरती रहती है और पता भी नहीं चलता है ।

ईर्ष्या से मुक्ति

- सबके साथ प्यार भरा व्यवहार करे क्योकि प्यार सहन करना सिखाता है, सहन करना कोई मज़बूरी नहीं है वह तो शक्ति है ।

-परमात्मा रहमदिल है वैसे ही हम हर एक के प्रति रहम दिली दिखाए, अपने को ऐसा समझो कि मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ ।



- परमात्मा ने एक महान दिव्य शक्ति हम सब मनुष्यों को दे रखी है । इस शक्ति का सदुपयोग हरेक व्यक्ति कर सकता है । हम व्यक्तिगत परिवर्तन और विश्व का परिवर्तन कर सकते हैं ।

-वह शक्ति है संकल्प शक्ति । हम जो भी संकल्प करते हैं, जिस भी व्यक्ति के बारे में सोचते हैं उस व्यक्ति के पास पहुंच जाता है ।

-यह सब ईश्वर के कारण होता है ।

-ईश्वर एक तत्व है जो पूरे ब्रह्मांड में समाया हुआ है । ईश्वर संकल्पों का सुचालक है ।

-दिमाग के उस भाग में जहां हम सोचते हैं वहां ईश्वर भरा हुआ है । हम जो भी विचार करते हैं वह तुरंत ईश्वर में प्रसारित हो जाता है और सोचते ही विचार उस व्यक्ति के पास पहुंच जाता है जिस के बारे में हमने सोचा है ।

-दूसरे शब्दों में कह सकते हैं हम सोच ही ईश्वर में रहे हैं ।

-इसमें कोई भी व्यक्ति स्त्री, चाहे पुरुष, चाहे बूढ़ा, चाहे बच्चा, चाहे जवान, गरीब चाहे अमीर जो भी विचार करता है, उसके सोचते ही उस व्यक्ति तक पहुंच रहा है जिस के बारे में वह सोचता है ।

-दिमाग की इस विशेषता का प्रयोग करके हम विश्व को बहुत तीव्र गति से परिवर्तित कर सकते हैं ।

-दिमाग की इस विशेषता को विज्ञान का रूप दे सकते हैं । विश्व में एक भारी क्रांति ला सकते हैं ।

-इस में थोड़ी शोध की जरूरत है ।

-आईनस्टाइन ने जब चुम्बकीय शक्ति के बारे विचार रखे थे लोगों ने विरोध किया था । गलिलियो ने पहली बार कहा कि धरती गोल है । उसका विरोध हुआ । परंतु इन दोनों खोजों ने विश्व की दिशा और दशा बदल दी ।

-मैं जो यह विचार दे रहा हूँ कि हमारा दिमाग जंहा सोचता है वहां ईथर भरा हुआ है और हमारा हर विचार पूरे ब्रह्मांड में प्रसारित हो रहा है और हर उस व्यक्ति तक पहुंच रहा है जिस के बारे हम सोच रहे हैं । यह एक नई खोज सिध होगी । यह खोज विश्व में क्रांति लायेगी । इसी क्रांति की विश्व को जरूरत है ।

- जिन भाई बहिनों को अच्छा लगता है वह मेरे सुझावों अनुसार अभ्यास कर के देखें और अपने अनुभव शेयर करें ।

-प्रत्येक व्यक्ति जानी चाहे अजानी खुश रह सकता है । सभी योग का अनुभव कर सकते है ।

## आंतरिक बल -504

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -42

-प्रसन्नता -6

-- कभी कभी हम बिना किसी कारण के प्रसन्न होते हैं, कभी कभी हम अप्रसन्न होते है और अप्रसन्न होने का कोई कारण नहीं होता ।

-इसके पीछे विज्ञान यह कि जब कोई व्यक्ति हमारे बारे अच्छा सोच रहा होता है तो हमें खुशी मिलती है और कोई बुरा सोच रहा हो तो हमें तनाव होने लगता है ।

-ऐसे ही जब हमें बुरा लग रहा हो, तनाव हो या किसी और समस्या में फंसे हो तो दूसरे लोगों के बारे शुभ सोचे तो हमें खुशी होने लगेगी ।

-बहुत भाई बहिनों से फोन आते रहते हैं तथा व्यक्तिगत सम्पर्क में आने वाले भाई बहिनों से बातचीत करने पर यह उभर कर आया है कि हरेक व्यक्ति किसी ना किसी नजदीकी व्यक्ति के व्यवहार या उनकी आदतों से पीड़ित है, आर्थिक तंगी या रोग के कारण, महत्व आकांक्षा के कारण, एक दूसरे के लिये दुख का कारण बने हुये हैं ।

- वर्षों से लोग योग का अभ्यास कर रहे हैं, वह लोग भी 5 विकारों से तथा अपने वरिष्ठ भाई बहिनों के व्यवहार से पीड़ित हैं । कोई ना कोई रोग ने उन्हें घेर रखा है । सेवा बहुत करते हैं, परंतु योग लगता नहीं और ना ही सम्बंधों में मधुरता है । क्या करें, किस विधि योग करें ।

-मन की विशेषता यह है कि यह हर रोज नया चाहता है । इस लिये जो योग अभ्यास हम कर रहे हैं उसमें नवीनता लाये । नई नई विधियां सोचते रहे जिस से योग बहुत आसानी से लगे । योग की ऐसी विधियां निकालनी हैं कि अज्ञानी व्यक्ति भी उसका अभ्यास कर सके । उसे भी परमात्म शक्ति लेने का अधिकार है, उसे भी जीवन की समस्याओं से मुक्ति का अधिकार है ।

-हरेक व्यक्ति चाहे वह किसी भी कारण से परेशान है, योगी है, चाहे जन साधारण है अपने सम्बंधों में मधुरता ला सकते है । अपनी हर समस्या से छूट सकते है । सदा प्रसन्न रह सकते हैं ।

-इसके लिये एक सुझाव है, शुभ राय है ।

-आप सभी ऐसे लोगों की लिस्ट बनाओ, जो आप को पसंद है और जिंहे आप स्नेह करते है या करते थे । ऐसे लोग आप के लौकिक वा अलौकिक परिवार में से हो सकते है, दोस्तों में से हो सकते है, जंहा कार्य करते है वहां से हो सकते है । आप का बचपन का दोस्त या सहेली हो सकती है । स्कूल या कालेज के समय के टीचर वा विद्यार्थी हो सकते है । इसे आप स्नेही लोगों की लिस्ट कह सकते है ।

-जब भी आप को जरा सी मन में परेशानी आये आप इस स्नेही लोगों की लिस्ट को सामने रखो । भगवान का बिंदु रूप बीच में रखते हुये एक एक स्नेही आत्मा की फोटो मन में देखो और उसे दस बार कहो आप शांत हो शांत हो । फिर दूसरे, तीसरे और अंत तक एक एक व्यक्ति को ऐसे तरंगें देते रहो ।

-अगर आप भगवान को नहीं मानते है तो कोई बात नहीं । आप एक एक आत्मा को मन में अपने समाने देखो और उसे दस दस बार कहो आप शांत हो शांत हो ।

-मैंने देखा है जब 25-30 आदमियों को ऐसे तरंगें दे देते है तो हमारे मन में अच्छा अच्छा महसूस होने लगता है । कई व्यक्तियों को 50 लोगों को तरंगें देने बाद अच्छा अच्छा लगने लगता है । आप को 100 या 200 आदमियों को तरंगें देने के

बाद खुशी हो सकती है। परंतु होगी जरूर। यह संख्या कम ज्यादा होने का कारण हमारी मानसिक शक्ति का ज्यादा खर्च होने के कारण से होता है।

-आप सभी को भी अच्छा लगने लगेगा। धीरे धीरे सम्बंधों में सुधार आने लगेगा और घर में सुख शांति और प्रसन्नता लौट आयेगी।

-यह अभ्यास हर घंटे करना है या जब भी जरा सा मन में व्यर्थ चले तुरंत मन्सा तरंगें दो। आप को बहुत अच्छा लगेगा।

## आंतरिक बल -505

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्रप्ति -43

-प्रसन्नता -7

-आमतौर पर सुख समृद्धि और खुशियों से भरा हुआ घर बनाने के लिए शांति तथा पैसा दोनों की ही जरूरत पड़ती है परन्तु किसी के पास पैसा है तो शांति और सुख नहीं है। किसी के पास सुख शांति है तो पैसा नहीं है हर व्यक्ति किसी ना किसी समस्या से परेशान है।

-हर माँ-बाप का सपना होता है कि उनके बच्चे पढ़ - लिखकर अपने जीवन में कामयाबी हासिल करें। लेकिन दूसरी तरफ उनकी परेशानी का सबसे बड़ा कारण

होता है, बच्चों का पढ़ाई न करना, अगर बच्चे का मन पढ़ाई में नहीं लगता तो वह जीवन में असफल हो जाते हैं ।

-परिवार तथा सम्बंधित रिश्तेदारों से भी किसी ना किसी बात पर विवाद बने ही रहते हैं ।

-इन सब समस्याओं का हम सहज इलाज कर सकते हैं, सब समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं ।

-अपने घर के सदस्यों की लिस्ट बना लो जो एक जगह खाना खाते हैं । इसमें मम्मी, पापा, बच्चे और दादा-दादी आ जायेंगे ।

-फिर बाप पक्ष के सभी लोगों चाचा , चाची , बुआ और उनके बच्चों की लिस्ट बना ले ।

-इसी तरह माता पक्ष के लोगों की लिस्ट बना ले ।

-अपनी बारादरी के लोगों की लिस्ट बना लें ।

-ये सब ऐसे लोग हैं जो आप के जीवन को किसी ना किसी रूप से प्रभावित करते हैं ।

-सब से पहले अपने घर वालों को, उसके बाद दूसरों को, एक एक को मन के सामने एमर्ज कर के 10-10 बार आप शांत हैं शांत हैं हर घंटे के बाद में तरंगें दे ।

-बच्चों के बारे में मन में कहें आप आदर्श हो, आदर्श हो, आप सीधे आते हो सीधे जाते हो । हमें आप पर गर्व है । आप बुधिवान हैं । आप हर काम एकाग्रता से करते हैं ।

-जब ये लोग घर से बाहर होते हैं तब उन्हें खासतौर पर तरंगें देते रहो । धीरे धीरे यह सब लोग बदलने लगेंगे और आप का घर खुशीओ से भर जायेगा ।

-इस के पीछे विज्ञान यह है कि जब हम शांति के संकल्प सोचते हैं तो ये संकल्प उस केंद्र से निकलते हैं, जिस केंद्र से हम भगवान को याद करते हैं तो किरणें निकलती है । अर्थात यह तरंगे ध्यान की तरंगों के समान होती हैं । इसलिये ये संकल्प शक्तिशाली होते हैं । जिनको हम यह तरंगें देते हैं वह बदलने लगते हैं । हमारे में भी बदलाव आता है । शांति की अनुभूति होती है ।

-इन तरंगों को हम ऐसे कह सकते हैं कि ये इनवर्टर से उत्पन्न विद्युत है । जो कि घरों में आने वाली विद्युत की तरह बहुत बड़े बड़े काम नहीं कर सकती परंतु जरूरी कार्य कर सकती है । अगर इन मानसिक तरंगों को शक्तिशाली बनाना है तो हमें भगवान की याद में रहते हुये ये संकल्प दूसरों को भेजें ।

-अगर हम 6 घंटे तक किसी ना किसी मो तरंगें देते रहे तो हमें गहन ध्यान जैसी अनुभूति होगी । जिन लोगों को तरंगें दी है उन्हें भी सकून मिलेगा ।

## आंतरिक बल -506

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -44

-प्रसन्नता -8

-जब हम दूसरों का कल्याण करते हैं । दूसरों के बारे अच्छा सोचते हैं तो हमें खुशी होती है ।

प्यारे बाबा ( भगवन ) ने हमें सिखाया है कि योग और सेवा का बैलेंस रखो । अगर सेवा नहीं करेंगे तो खुशी नहीं होगी । योग और सेवा दो पलड़े हैं । अगर एक पलड़ा भारी होगा तो दूसरा पलड़ा ऊपर उठ जायेगा और उसे हम कहेंगे लटका हुआ है ।

-आज के समय ज्यादा ध्यान सेवा पर दिया जा रहा है । लोगों का योग पर कम ध्यान है ।

-सेवा करते हुये लोग योग जैसा नशा महसूस करते हैं । खुश रहते हैं । सेवा को योग समझ रहे हैं ।

-सेवा करते योग जैसी अनुभूति क्यों होती है ।

-प्रत्येक व्यक्ति में एक जैवीय विद्युत बैटरी रखी हुई है जिस से विद्युत बनती है जिस के द्वारा मनुष्य शरीर से कार्य करता है । इस बैटरी का धनात्मक पोल हरेक मनुष्य के सिर में है और नेगेटिव पोल पैरों की तरफ रीढ़ की हड्डी के आखिरी मनके में है ।

-जब हम किसी की सेवा या सहयोग करते हैं तो अपने मन में उसकी शकल देखते हैं तो उसका चेहरा ध्यान में आता है । चेहरा देखते और उसके बारे अच्छा सोचते ही हमारी आत्मा में रखी जैविक विद्युत बैटरी उस व्यक्ति की जैविक विद्युत रूपी बैटरी से जुड़ जाती है जिसका पॉजिटिव पोल उसके सिर में होता है । उस की बैटरी



से हमें थोड़ी विद्युत मिलने लगती है, जिस से हमारी शक्ति बढ़ जाती है और हमें खुशी होने लगती है।

-इस तरह हम जितने मनुष्यों की मन से सेवा करते हैं उन में स्थित बैटरी से जुड़ते जाते हैं जिस से हमारी विद्युत बढ़ती जाती है। जिसके परिणाम स्वरूप हमारी खुश भी बढ़ती जाती है।

-जब हम भगवान को याद करने से हमें भगवान से विद्युत प्राप्त होती है क्योंकि भगवान एक शक्तिशाली पॉवर हाउस है।

-ऐसे हमें डबल विद्युत प्राप्त होती है। एक तो भगवान की याद से दूसरा सेवा करने से विद्युत मिलती है।

-भगवान को याद करना थोड़ा कठिन लगता है परंतु मन से शुद्ध संकल्प तो कोई भी व्यक्ति दूसरों को दे सकता है और उनसे विद्युत प्राप्त कर सकता है।

-जितनी ज्यादा लोगों की मन से सेवा करते हैं उतनी ज्यादा विद्युत हमें मिलती है। इस विद्युत से हमारा मन भगवान से सहज ही जुड़ने लगता है जिस से हमें अथाह खुशी मिलती है। हम भगवान से भी शक्ति खींच सकते हैं।

-इसी लिये कहते हैं करो सेवा खाओ मेवा। या कहते हैं सेवा बिन मेवा नहीं।

- जब कभी कोई भी मन में परेशानी आये तुरंत किसी ना किसी को मन में एमर्ज कर के कहो आप शांत है शांत है और उस से विद्युत प्राप्त कर के शक्ति शाली बनो।

-इस तरह मनसा सेवा करने से आप को अति प्रसन्नता रहेगी।

## आंतरिक बल -507

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -45

-प्रसन्नता -9

-जब हम भगवान को याद करते हैं तो उस से मिली शक्ति मस्तिस्क की तरंगों के स्वरूप को अल्फा स्तर पर ले आती है

- चिकित्सा की गति बढ़ जाती है ।

-मस्तिस्क पहले से अधिक सुन्दर, नवीन और कोमल हो जाता है ।

- मस्तिस्क का आंतरिक रूप स्वच्छ हो जाता है ।

- जब भी आप व्यग्र, अस्थिर और भावनात्मक रूप से परेशान होते हैं तब ध्यान आपको शांत करता है ।

- दया की भावना जाग जाती है और हम दूसरो से प्यार और निस्वार्थ मदद करने है जिस से हमें खुशी मिलती है।

-हम नकारात्मक भावनाओं को या तो दबा देते हैं या फिर किसी के सामने प्रकट नहीं कर पाते हैं। अक्सर ये भावनाएं गुस्से का रूप लेकर गलत वक्त पर बाहर निकलती हैं।

- ध्यान करने से मन शांत रहता है और नकारात्मक भावनाएं नहीं आती हैं। धीरे-धीरे आप अपने गुस्से को पूरी तरह काबू में कर लेते हैं।

-भगवान को याद करने से मन में किसी को हानि पहुंचाने का भी ख्याल भी नहीं आता ।

-साधना से हमारे जीवन में उपलब्धियों क्यों आने लगती है ।

-जैसे ही हम भगवान के दिव्य गुणों का चिंतन करते हैं तो हमारे संकल्प ईथर के माध्यम से भगवान तक पहुंच जाते हैं और भगवान की शक्ति ईथर के माध्यम से हमारे में आने लगती है ।

-भगवान से निकली किरणें लेजर किरणों के समान होती हैं । ये हमारे में जमी हर प्रकार की अशुधि को निकाल देती हैं ।

-भगवान के बिंदु रूप की फोटो या अपने ईष्ट को जिसे भी आप मानते हैं उसकी फोटो समने रखो या मन में देखो तो आप के संकल्प ईथर के माध्यम से ब्रह्मांड में चाहे आप का ईष्ट कहीं भी हो उसको ढूंढ लेते हैं और उस से एनेर्जी लेने लगते हैं । आप में आमूल चूल परिवर्तन होने लगता है ।

-ये ऐसे ही हैं जैसे हम मोबाइल से नंबर डायल करते हैं तो हमारा मोबाइल उस व्यक्ति को ढूंढ लेता है वह विश्व में चाहे कहीं भी हो ।

-ऐसे ही विभिन्न धर्मों की महान आत्माओं की लिस्ट बनाओ ।

-बिंदु रूप शिव, ब्रह्मा, विष्णु, महेश, श्री कृष्ण, श्री राम, श्री हनुमान, ईसा मसीह, शंकराचार्य या वह सब गुरु और संत जिनमें आप का विश्वास है उन सब की लिस्ट बना लो ।

-प्रत्येक घंटे में कम से कम एक एक को 10 बार कहो आप प्यार के सागर है प्यार के सागर है । इस समय वह ब्रह्मांड में जहां भी विराजमान हैं आप का मानसिक सम्पर्क हो जायेगा और उनकी कृपा आप को प्राप्त होने लगेगी । बेशक उन्होंने कहीं जन्म ले रखा होगा तब भी उनसे तरंगें मिलेगी क्योंकि हम उनके पूज्य रूप को याद कर रहे हैं ।

-जब जब थोड़ी थकावट हो, खालीपन लगने लगे इन सब से मानसिक सम्पर्क रखो । आप जिसे बहुत पसंद करते हैं उसकी फोटो अपने पर्स में रखो । उनकी फोटो दिन में बार बार देखते रहो और खासतौर पर उनकी आंखों में देखते हुये कम से 10 बार कहो आप प्यार के सागर है । आप को अथाह शक्ति मिलेगी ।

-आप में अविनाशी प्रसन्नता रहने लगेगी । आप को देखने से ही लोगों को प्रेरणा मिलेगी ।

## आंतरिक बल -508

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -46

-प्रसन्नता -10

-अगर हम सदा प्रसन्न रहना चाहते हैं तो हमें जानवरों के प्रति दया भाव प्रेम का भाव रखना चाहिये । यही हमें सिखाया जाता है ।

-इसका विज्ञानिक आधार है ।

-प्रत्येक जानवर गाय, भैंस, बकरी, शेर, चीता आदि में विद्युत होती है ।

- इस विद्युत का पॉज़िटिव पोल जानवर के सिर में होता है और नेगेटिव पोल जानवर की पूछ की तरफ होता है ।

-जो भी जानवर हमारे आसपास है या जिंहे हम देखते है उन के प्रति दया का भाव रखो और मन में कहो आप का कल्याण हो ।

-जैसे ही आप किसी भी जानवर के बारे में ऐसा सोचते है तो हमारा मन उनकी जैविक बैटरी से जुड़ जाता है और उस की शक्ति हमारे में आने लगती है ।

-जितने ज्यादा जानवरों के प्रति ऐसा भाव रखेंगे उन सब की जैविक विद्युत हमें प्राप्त होने लगेगी ।

-इस विधि से हमारा सूक्ष्म मानसिक बल बढ़ जाता है । जिस के परिणाम स्वरूप हम प्रसन्न रहने लगते है ।

-गाय में सब से ज़्यादा पॉज़िटिव विद्युत पाई जाती है ।

-गाय एक अकेला ऐसा जानवर है जो बीमार होने पर भी उसके मन से हमेशा पॉज़िटिव तरंगें निकलती है । इसलिये गाय को माता या कामधेनु कहा जाता है ।

-जिस बछड़ी की आयु । से 3 मास है, उसकी आंखों में देखते रहो तो आप को बहुत एनर्जी मिलेगी ।

-अगर आप तनाव में हैं और अगर सम्भव हो तो गायों के झुंड में जा कर बैठो ।  
खासतौर जब गाये भोजन करने के बाद जुगाली कर रही हो तो उस समय उनसे बहुत शक्तिशाली तरंगें निकलती हैं जिस से हमारे रोग तक ठीक हो जाते हैं कम से कम निराशा और तनाव तो खत्म हो जायेगी ।

-पूराने जमाने में प्रत्येक गाय इसलिये पाली जाती थी क्योंकि उसकी पॉज़िटिव तरंगें हर समय घर में प्रवाहित होती रहती थी । जिस से परिवार के सभी सदस्य निरोगी और प्रसन्न रहते थे ।

-ऐसे ही पक्षियों में कहते हैं कबूतर से और हंस से बहुत अच्छी तरंगें निकलती हैं ।

-सांप, बिच्छू, अजगर आदि के प्रति दया भाव रखे तो उनसे भी विद्युत मिलती है । उन्हें घर में नहीं पालना । दूर से ही सलाम अच्छी है ।

-शेर, चीते आदि से भी दया भाव रखने से हमें विद्युत मिलती है ।

-ध्यान के साथ साथ सभी जानवरों के प्रति दया भाव रख कर हम समाधि की गहन अवस्था को जल्दी प्राप्त कर सकते हैं ।

## आंतरिक बल -509

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -47

-प्रसन्नता -12 -वृक्ष

- मानव के प्रकृति से गहरे संबंध है ।

-वृक्ष पर्यावरण की दृष्टि से हमारे परम रक्षक और मित्र है।

-वृक्ष हमें अमृत प्रदान करते है।

-हमारी दूषित वायु को स्वयं ग्रहण करके हमें प्राण वायु देते है।

- वृक्ष हर प्रकार से पृथ्वी के रक्षक हैं जो मरूस्थल पर नियंत्रण करते हैं, नदियों की बाढ़ो की रोकथाम व जलवायु को स्वच्छ रखते हैं ।

-पेड़ों की एक और विशेषता है जिस की तरफ संसार का अभी ध्यान नहीं गया है ।

- प्रत्येक पेड़-पौधा एक छोटा-सा विद्युत गृह भी है ।

--जैसे ही हम किसी पेड़ को देखते है उस पेड़ की विद्युत हमें मिलने लगती है ।

हमारे रोग ठीक हो जाते है । हमारी आत्मिक शक्ति बढ़ जाती है ।

-यही कारण है कि ऋषि जंगलों वा पहाड़ों पर तपस्या करते थे ।

-कई ऐसे रोग होते है जिनके हो जाने पर डॉक्टर्स पहाड़ों पर पेड़ों के बीच रहने के लिये भेज देते है । क्योंकि वहां वृक्षों से पर्याप्त मात्र में विद्युत मिलती है ।

- जब हम थके हुये होते है और किसी हरे भरे बाग में जाने पर या हरियाली वाले स्थान पर जाने से थकावट दूर हो जाती है ।

-असल में हमें पौधों से विद्युत मिलती है जिस से हमारी थकावट उतर जाती है ।

-रंग बिरंगे फूलों और हरे पत्तों को देख कर खुशी होती है क्योंकि उनमें प्रचुर विद्युत होती है ।

-अगर हम किसी पौधे को देखते ही यह सोचे कि आप कल्याणकारी है या कोई और सकारात्मक शब्द बोलते हैं तो उस की विद्युत हमारे में आने लगती है और हमें अच्छा अच्छा लगने लगता है ।

-कोई गुलाब के फूलों से स्वागत करे तो हमें कितना अच्छा लगता है । अक्सर स्नेह प्रकट करने का यही उत्तम ढंग है दूसरों को फूल देना । परंतु इसके पीछे फूलों की विद्युत है जो हमें आकर्षित करती है । सकून देती है ।

-जिन पेड़-पौधों से प्रचुर मात्रा में बिजली मिलती है -वह है केला, कैक्टस, गुलाब, अगिया घास, आक, बैंगन, आलू, मूली, प्याज, टमाटर, पपीता, हरी मिर्च, अमरूद आदि वृक्ष एवं सब्जियों के पौधे हैं। इन पौधों की विद्युत से हम बल्ब तक जला सकते हैं ।

-आपके आसपास जो भी पौधे है या कहीं आते जाते देखते हैं तो उन पौधों को सकारात्मक विचार दिया करो । इस से उनकी विद्युत आप में आने लगेगी और आप की खुशी बढ़ेगी । जितना ज्यादा पौधों को तरंगें देंगे उतना ही आप का मानसिक बल बढ़ेगा और आप सहज योगी बन जायेंगे ।



## आंतरिक बल-510

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -48

-प्रसन्नता -23 -वृक्ष

-वृक्ष मनुष्य के जीवन का आधार हैं ।

-वृक्षों से हमें आकसीजन मिलती है । जिसके बिना हम 5 मिनिट भी जिंदा नहीं रह सकते ।

- वृक्षों से हमें जैविक विद्युत मिलती है जिस से हमारी उमंग उत्साह, खुशी बढ़ती है और हम रोग मुक्त रहते हैं ।

-वृक्ष संकल्पों के भी सुचालक है ।

-कई वृक्षों से टी. वी. वा रेडियो के अंटीने का कार्य भी लिया जा सकता है । यह सिद्ध हो चुका है ।

-आगे चल कर जो काम हम रेडियो, टी. वी . और मोबाइल से लेते हैं, वह काम हम वृक्षों से लेंगे ।

-हमें कहीं कोई संदेश भेजने के लिये वृक्ष यूज करने पड़ेंगे क्योंकि साइन्स के साधन परमाणु युद्ध में समाप्त हो जायेंगे ।

-पीपल का पेड़ संकल्पों का सुचालक है ।

-पूराने जमाने में हरेक गांव में एक पेड़ ऐसा बनाया जाता था जिस से संदेश भेजने का कार्य लिया जाता था ।

-एक गांव का कोई व्यक्ति दूसरे शहर कुछ खरीदने जाता था तो सभी लोग उसे अपनी अपनी जरूरतों की लिस्ट दे देते थे कि वह उनके लिये अमुक अमुक चीज खरीद कर लाये ।

-उस व्यक्ति के शहर चले जाने के बाद अगर किसी और व्यक्ति को चीज मंगाने की जरूरत होती थी तो वह उस पेड़ के नीचे जा कर कहता था कि फलानी फलानी चीज उसके लिये भी खरीद कर ले आये ।

-उसका यह संदेश उस व्यक्ति को मिल जाता था और उसी अनुसार चीजें ले आता था ।

-किसी का कोई रिश्तेदार दूसरे शहर या गांव रहता था तो उसे भी संदेश उस पेड़ के माध्यम से दिये जाते थे ।

-ऐसे ही सुरक्षा अजेनसिया भी एक दूसरे को संदेश पेड़ों के माध्यम से भेजते थे ।

-जैसे आजकल मोबाइल के टावर जगह जगह लगे होते हैं और उनकी देखभाल के लिये इंजिनियर नियुक्त किये जाते हैं आम आदमी उनको नहीं समझ सकता ।

-पुराने जमाने में संदेश वाहक पेड़ों पर विद्वान और योगी लोग रखे जाते थे जो पेड़ों की भाषा समझ कर सही संदेश सम्बंधित व्यक्ति तक पहुंचा देते थे ।

-इसलिये राजयोगियों को अभी से पेड़ों को भी तरंगें भेजनी चाहिये ताकि दिमाग पेड़ों की भाषा को समझ सके । चर्चा करेंगे ।

## आंतरिक बल -511

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -49

-प्रसन्नता -24-वृक्ष

- योगी हमेशा जंगलों और पहाड़ी की गुफाओं में जाकर रहते थे।

- वहां बैठने का उद्देश्य उन सभी सीमाओं के परे विकास करना था, जो अभी आपको बांधे हुए हैं।

-पेड़ों से सूक्ष्म विद्युत मिलती है जिस से मन शक्तिशाली बनता है। पेड़ सभी प्रकार की नकारात्मक तरंगों को खत्म कर देते हैं।

-यही कारण है जितनी भी दवाइयां हैं सभी पेड़ों से ही बनती हैं।

-पेड़ों के नीचे बैठ कर तपस्या करते हैं तो पेड़ संकल्पों को पकड़ लेते हैं और ब्रह्मांड में प्रसारित कर देते हैं।

- जब हम तनाव या गर्मी से सताये हुये होते हैं तो हरे भरे पेड़ों में जाने से मन को चैन मिलता है।

-वास्तविकता यह है कि पेड़ से निकली सूक्ष्म तरंगें मनुष्य को प्रभावित करती हैं।

-पेड़ों की आकर्षण शक्ति से बरसात भी होती है।

-वृक्षों की यह एनेर्जी बहुत सूक्ष्म है जिस पर खोज की जरूरत है।

-आज भी लोग पीपल तथा कुछ अन्य वृक्षों पर कच्चे धागे या मौली की गांठ बांधते हैं ताकि उनकी अमुक मन्नत पूरी हो ।

-यह धागा क्यों बांधा जाता है ।

-हमारी अंगुलियों के पोरों, आंखों से और श्वास से, मन की एनर्जी जो हम सोचते हैं प्रवाहित होती रहती है ।

-कच्चे धागे या मौली को हाथों से पकड़ते हैं, देखते हैं संकल्प या मंत्र पढ़ कर के उस धागे को फूंक मारते हैं तो हवा उस धागे में रुक जाती है जो हमारे सांस से निकली थी । इस हवा में हमारी मनो कामना के सूक्ष्म संकल्प कैद हो जाते हैं । धागे में से हवा बाहर नहीं निकलती ।

- यह धागा पीपल पर बांधा जाता है ।

- पीपल धागे के अंदर हवा में कैद सूक्ष्म तरंगों को रीड कर लेता है और उसे ब्रह्मांड में प्रसारित कर देता है ।

-यह धागा एक केस्ट या पेन ड्राइव का काम करता है । धागे के अंदर बंद हवा में हमारी मनो कामना के विचार हर समय पेड़ के द्वारा ब्रह्मांड में प्रवाहित होते रहते हैं ।

-वृक्ष के नीचे साधना करते समय मन में जो एनेर्जी बन रही होती है एक तो सीधे भगवान के पास पहुंचती है दूसरे वृक्ष भी उस एनेर्जी को भगवान तक प्रसारित कर देता है । जिस से साधना में दोहरा फायदा होता है और हमें तीव्रता से दिव्य शक्तिया अनुभव होने लगती है ।

-तीसरा हमारे शुद्ध संकल्प पेड़ द्वारा छोड़ी जा रही ऑक्सीजन में प्रवेश कर जाते हैं और वह आक्सीजन जिन लोगो तक पहुंचेगी, उनकी मानसिक शुद्धता अनजाने में ही होने लगती है।

## आंतरिक बल -512

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति --50

-प्रसन्नता -25 -वृक्ष

-हर मनुष्य हर पल किसी ना किसी पेड़ को प्रभावित कर रहा है। क्योंकि वह कार्बनडाय आक्साइड गैस छोड़ रहा है और कोई ना कोई पेड़ उसे ग्रहण कर रहा है।

-ऐसे ही हर पल कोई ना कोई पेड़ किसी ना किसी मनुष्य को प्रभावित कर रहा है क्योंकि उस द्वारा छोड़ी गई आक्सीजन गैस को कोई ना कोई मनुष्य ग्रहण कर रहा है।

-पेड़ और मनुष्य एक दूसरे के पूरक हैं।

-पेड़ मनुष्य की सोच से भी प्रभावित होते हैं।

-छुई-मुई के पेड़ के पास हाथ ले जाते ही वह शर्मा कर सिकुड़ जाता है।

-इसलिये हमें पेड़ों के प्रति अच्छा सोचना है। मनुष्य की सोच पेड़ों पर गहरा असर करती है। पेड़ हमारी सोच को ब्रह्मांड में प्रसारित कर देते हैं और ब्रह्मांड उसी अनुसार हमें फल देता है। इस तरह मनुष्य भी पेड़ों से लाभाविंत होता है।

-अगर आप पार्क जाते हैं और वहां कोई पीपल का पेड़ है तो उसका फोटो खींच लो । उस फोटो को आप अपने पूजा के कमरे में, अपने ईष्ट के साथ रख दो । जब भी पूजा करेंगे, भगवान को याद करेंगे तो आप की प्रार्थना, आप के विचार आप के ईष्ट के साथ उस पीपल के पेड़ को भी जा रहे हैं । वह पेड़ आप के विचारों को अम्प्लीफायर की तरह बढ़ा कर ब्रह्मांड में भेज रहा है ।

-अगर आप फोटो नहीं रखना चाहते हैं तो पार्क के किसी एक पेड़ या कई पेड़ों को दिमाग में रख लो ।

-सभी राज योगीओ और दूसरे ईश्वर से प्रेम करने वाले बंधुओं को सुझाव है कि जब वह शिव बाबा/भगवान को

याद करते हैं तो किसी ना किसी पीपल के पेड़ को भी दिमाग में देखते रहे । इस से उनके संकल्प पेड़ों को भी शुद्ध करेंगे । पेड़ आप के शुद्ध विचारों को बढ़ा कर सारे ब्रह्मांड में भेज देंगे और आप को योग में बहुत अच्छा लगेगा ।

-आप का मन पेड़ों के द्वारा भागवान से संदेश ले और दे सकेगा । विनाश के समय पेड़ों से हम संदेशों का आदान प्रदान कर सकेंगे ।

-अगर पीपल का पेड़ नहीं है तो आप और कोई चौड़े पत्तों वाला पेड़ ले सकते हैं ।

-आप कोई भी पेड़ या सब्जियों के पौधे या दूसरे फसली पौधे भी ले सकते हैं ।

-अगर आप घर में कोई फूलों के पौधे लगा सकते हैं तो लगा ले और उन गमलों में स्थित पौधों को योग की तरंगें देते रहो । वह पौधे भी आप के संकल्पों को बढ़ा कर ब्रह्मांड में भेजेंगे ।

-आज राजयोगी जैविक खेती के बारे बहुत कमाल कर रहे हैं ।

-ऐसे ही हरेक व्यक्ति अगर किसी ना किसी पौधे के बारे अच्छा सोचता रहे तो उस व्यक्ति की सोच तथा विश्व में क्रांतिकारी परिवर्तन आयेगा ।

-जब भी रास्ते में कहीं कोई पेड़ या पौधा देखें, देखते ही उसके बारे अच्छा सोचे । आप कल्याणकारी हो या कोई और अच्छा संकल्प करें । आप को बहुत अच्छा अच्छा लगेगा ।

## आंतरिक बल -513

--श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -.51

-प्रसन्नता -26 -वृक्ष

-मनुष्य को जिंदा रहने के लिये सब से जरूरी है आक्सीजन ।

- जिंदा रहने के लिये दूसरी जरूरी चीज है भोजन ।

- आक्सीजन और भोजन हमें वृक्षों से ही मिलता है ।

-रोजाना के भोजन में गेहूं, चावल, जौ, मक्का, बाजारा, दालें, सब्जियां और फल आदि हमें पेड़ों और पौधों से ही प्राप्त होते हैं ।

-दूसरे शब्दों में हम यह कह सकते हैं कि हमारा शरीर पेड़ों से बना हुआ है ।

-आत्मा अर्थात मन और शरीर दोनों एक दूसरे के लिये अभिन्न हैं । दोनों एक दूसरे पर निर्भर हैं ।

-मन को श्रेष्ठ बनाने के लिये तो हम राजयोग या और किसी ना किसी साधना का प्रयोग करते हैं ।

-परंतु पेड़ों, जिन से शरीर बनता है, को शुद्ध बनाने के लिये हम साधना या कोई दूसरे धार्मिक उपाय नहीं करते हैं ।

-राज योग से दुनियां को बदलने के लिये कार्य योजनायें बनाते हैं परंतु राजयोग से पौधों के कल्याण के लिये योजनायें नहीं बनाते हैं ।

-हमें पौधों का संकल्पों से कैसे कल्याण करना है यह किसी को पता ही नहीं है ।

-आज प्रत्येक व्यक्ति बीमार है क्यों कि हमें पौधों से बना भोजन अशुद्ध मिल रहा है । जो भोजन हम घर में बनाते हैं वह भी शुद्ध नहीं है क्योंकि उस भोजन को बनाने वाले उतना तप नहीं कर रहे हैं जितना करना चाहिये । प्रायः देखा गया है जो कम समझ वाली आत्मायें हैं उन्हें भोजन पर लगाया जाता है ।

- हम अपने मन को सुधारने के लिये कितना मेहनत करते हैं, योग लगाते हैं, तपस्या करते हैं, पुस्तकें पढ़ते हैं ।

-ऐसे ही हमें पौधों को श्रेष्ठ बनाने लिये साधना वा राजयोग का अभ्यास करना है जिस से पौधे श्रेष्ठ बने । पौधे श्रेष्ठ बनेंगे तो उन से बनी वस्तुयें श्रेष्ठ होगी । श्रेष्ठ वस्तुओं से शरीर श्रेष्ठ बनेगा । शरीर श्रेष्ठ होगा तो मन भी सहज ही राज योग में लगेगा ।

-जो भी दाल, आटा, सब्जियां , फल आदि जितनी भी खाने पीने की चीजें हमारे रसोई घर में हैं, उन की लिस्ट बना लो ।

-लिस्ट को सामने रख लो और चीजों को पढ़ना शुरू करो । सब से पहले जिस बर्तन में आटा है । उस आटे को मन में देखो । आटा और आप के बीच में भगवान या



ईष्ट को देखो और भागवान को याद करो और कहो आप शांति के सागर है । ये शब्द दोहराते रहो । भगवान की सर्व शक्तियां आटे में प्रवेश कर जायेगी । ये शब्द पांच बार रिपीट करना है ।

-ऐसे ही 5-5 बार हल्दी, नमक, मसाले , घी, तेल, दाल , चना और दूसरी प्रत्येक चीज को देखते हुये करना है ।

-दिन में एक बार घर के सभी सदस्यों को किचन की प्रत्येक वस्तु के लिये ऐसे ही संकल्प करने है । ज़्यादा जितना कर सकें उतना ही अच्छा है ।

-बहिनों को जो किचन सम्भालती है उन्हें हर घंटे के बाद ऐसा करना है ।

-चीजें अपने सामने रखने की जरूरत नहीं है । जब हम उन्हें मन में देखते है तो हमारे विचारों की तरंगें उन बर्तनों को पार कर जाती है और उन खाद्य पदार्थों पर असर करती है ।

-बैठने की भी जरूरत नहीं है, आप कहीं भी हो बस मन से किचन को एमेर्ज करें और एक एक खाद्य वस्तु को तरंगें दे ।

-इस से रसोई की प्रत्येक वस्तु शक्तिशाली बन जायेगी । उन की सारी अशुद्धता निकल जायेगी फिर उन के सेवन से हम तंदरुस्त तो बनेंगे ही हम शक्तिशाली भी बन जायेंगे । हमारी मानसिक ऊर्जा भी बढ़ेगी । हमारे में आलस्य नहीं आयेगा । ईर्ष्या द्वेष नहीं आयेगी ।

## आंतरिक बल -514

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -52

-प्रसन्नता -27- वृक्ष और उपचार

-बीमार होने पर हम दवाई खाते हैं ।

- दवाई और कुछ नहीं किसी ना किसी पेड़, पौधे या जड़ी बूटी का सूक्ष्म रूप है ।

- दवाई को शक्ति शाली बनाने के लिये भी संकल्प शक्ति का प्रयोग करना चाहिये

-आप जो दवाई खाते हैं उस दवाई के लिफाफे को अपने पूजा के कमरे में रखो

और भगवान को याद करो आप शांति के सगर हैं । शांति के सागर हैं । भगवान

की याद ले दवाई शक्तिशाली बन रही है ।

-आप के यह संकल्प उन सब पौधों को भी जा रहे हैं जिन से दवाई बनी हुई है । इस

तरह उन पौधों से भी तरंगें वापिस दवाई में आयेगी ।

-आध्यात्मिक नियम यह कहता है कि किसी भी वस्तु का चाहे कितना भी छोटा

टुकड़ा कर दिया जाये, उस वस्तु से सूक्ष्म में जुड़ा रहता है जिस से वह पैदा हुआ

है । जब इस छोटे से छोटे टुकड़े को हम किसी प्रकार के संकल्प देते हैं तो वह उसके

स्त्रोत को भी पहुंचते हैं ।

-इस तरह दवाई को संकल्प देने से वह तो शक्तिशाली बनती ही है परंतु ब्रह्मांड

में उसके पौधे जिस से वह दवाई बनी है वह भी शक्ति शाली बनते हैं ।

-अगर आप पूजा के लिये समय नहीं निकाल सकते हैं तो आप कहीं पर भी बैठे हुये या चलते हुये दवाई को कल्पना में देखते रहो और कल्पना में ईश्ट को देखते हुये उस के गुण आप शांति के सागर है को दोहराते रहो । इस से भी दवाई में यौगिक शक्ति भर रही है । इस विधि से तरंगित दवाई लेने से आप बहुत जल्द रोग मुक्त होंगे ।

-जब आप बीमार होते हैं और अपने डॉक्टर के पास जाते हैं । उस समय भगवान को याद करते रहो । जब डॉक्टर आप को देख रहा हो उस समय उसे विशेष रूप से मानसिक तरंगें देते रहो । भगवान डाक्टर की रोग को परखने की शक्ति बढ़ा देगा और वह सही और सस्ती दवाई देगा जिस से आप जल्दी जल्दी ठीक हो जायेंगे

-आप के शरीर के जिस भाग में रोग है, जो लोग स्वस्थ हैं उनके उस भाग पर तरंगें देते रहा करो । खासतौर पर जवान बच्चों के अंग शक्तिशाली होते हैं । उनके उस भाग पर तरंगें देने से आप का रोग बहुत जल्दी ठीक होगा ।

## आंतरिक बल -515

-श्रेष्ठ तन, मन, धन और सम्बंध की प्राप्ति -53

-प्रसन्ता -28- पेड़ और मन से उपचार

-कहते हैं भगबन ने प्रत्येक रोग का इलाज कोई ना कोई जड़ी बूटी में दे रखा है ।

-ये जड़ी बूटियां बहुत दुर्लभ होती हैं और हिमालय की बहुत उंची चोटियों पर होती हैं जहां पर पहुंचना बहुत ही मुश्किल है और अगर पहुंच भी जाये तो उन्हें पहचानना बहुत ही मुश्किल है ।

-ऐसी दुर्लभ जड़ी बूटी के लिये भी राज योग का प्रयोग करना चाहिये ।

-कल्पना में आप अपने को देखो कि आप हिमालय की चोटी पर पहुंच गये हैं और उस जड़ी बूटी के पास पहुंच गये हैं जिस में आप के रोग को ठीक करने के औषधीय गुण हैं । बस आप उस बूटी को देखते रहो और कहते रहो आप कल्याणी हैं आप की शक्ति से मैं ठीक हो जायूंगा । बूटी और अपने बीच बाबा को देखते रहो ।

-मन की यह विशेषता है कि s ईथर के माध्यम से शरीर के लिये जरूरी तत्व खींच लेता है ।

-मन में यह गुण है कि उसके सोचते ही वह उस जड़ी बूटी को ढूंढ लेता है । बस हमें विधि अनुसार सोचते रहना है । जब तक आप ठीक नहीं होते हैं इस तरह से दिन में एक बार जरूर मानसिक उपचार करना है ।

-जो रोग आप को है । ऐसे ही रोगों से पीड़ित गरीब लोगों के उपचार के लिये मुफ्त के हॉस्पिटल खोलने से आप ठीक हो जायेंगे ।

-अगर हस्पताल नहीं खोल सकते तो उस रोग से पीड़ित गरीब लोगों के इलाज के लिये दान दिया करो ।