

## 75. Experiencing Peace - 03.09.2013

ओम शांति,

शांतिवन में आकर आप सभी का मन तो शांत हो ही गया होगा? हुआ? और हो जायेगा। अभी तो दो दिन आप इधर है। मैं आपके सामने पहले कुछ जीवन से सम्बंधित महत्वपूर्ण बातें रखता हूँ - हर व्यक्ति संसार में शांति चाहता है। संसार का जो हाल है आजकल, चारो ओर जो नेगेटिव एनर्जी है आजकल, अशांति ही अशांति है, पाप ही पाप है उसमें अपने मन को शांत करना बहुत बड़ा चैलेंज है।

तो कुछ चीजे में आपके सामने रख रहा हूँ जिससे आप अपने मन को शांत रख सकेंगे। मैं एक उदाहरण देता हूँ - कुछ समय पहले ही एक बहिन लन्दन से हमारे पास आयी। मेरे से मिली तो कहा मैं तो अपने घर में बहुत शांति में रहती हूँ यहाँ आके तो मैं अशांत हो गयी। मैंने सोचा यहाँ आके सब शांत होते हैं और यह अशांत हो गयी? मैंने पूछा क्या बात हुयी? तो कहा मेरे पास वहां बड़ा घर है मैं अकेली रहती हूँ, यहाँ तो बहुत लोग आये हुए थे १५ - २० हजार यहाँ भीड़ ही भीड़ है। चाय पिने जाओ तो भारत वाले धकम-धुककी करते हैं, भोजन पर जाओ तो लाइन नहीं लगाते हैं, कोई टक्कर मारके चलता है, सॉरी भी नहीं कहते हैं मैं तो दुखी हो गयी, मैं यहाँ अशांत हो गयी। विचार करेंगे इस बात पर। मैंने उसको भी बहुत कुछ सिखाया था।

**हमारी शांति ऐसी कमजोर हो जिसे कोई भी बिगाड़ दे या हमारी शांति एक शक्ति बन जायें की किसी भी परिस्थिति में, समस्याओं में हम हमारी शांति को कायम रख सकें। कैसी शांति चाहिए आपको? कैसी चाहियें? आगे वालें बताएं। शक्तिशाली शांति। ऐसी शांति की हमारी शांति दुसरो को शक्ति देने लगे हमारी शांति के वायब्रेशन्स संसार में फैलकर संसार की अशांति को और अशांत करने लगोगी, ऐसी शांति नहीं। देखो कोई हमें कुछ केहदे और हम परेशान हों जाएँ और हम लोगो को कहने लगे हमें शांति चाहियें हमसे दूर रहो। ऐसी शांति मनुष्य को कमजोर बना देती है। हमारी शांति बहुत बड़ी शक्ति है।**

आज, क्यूंकि टाइम थोडा रह गया है पहले में आपको कुछ कहना चाहूंगा - हम सभी अपने अंदर समाई हुयी शांति को महसूस करें और स्वीकार कर ले इस सत्य को - **यदि हम शांति में रहना चाहें तो हमें कोई अशांत कर नहीं सकता। आप बिलकुल अच्छी तरह जान ले - सुख-शांति हमारा अपना शृंगार है, सुख-शांति हमारी अपनी पर्सनालिटी है, सुख-शांति को यदि कोई मनुष्य खोता है तो वोह स्वयम उसका जिम्मेदार है दुसरे नहीं।**

मैं आपको एक और उदाहरण दे देता हूँ बिलकुल सच्चा - कल ही कोई मुझसे मिलने आया देखो कैसे मनुष्य का जीवन अशांत होता है? कैसे मनुष्य को सुख से शांति से जीना नहीं आता है? दो स्त्री-पुरुष मेरे पास कल मिलने के लिए आये मैं जयादा उनके बारे में कहूंगा नहीं मैंने पूछा क्या समस्या है? उसने कहाँ २५ लाख कर्ज हो गया है। हम बहुत परेशान हैं। मैंने पूछा क्या हो गया? कहा हम दोनों मिनिस्ट्री में नौकरी करते थे बहुत अच्छी सैलरी मिलती थी, मेरे भाई ने मेरे पति को कहाँ नौकरी-नौकरी में क्या पड़े हो थोडा सा मिलता है मेरा काम बहुत बड़ा है मेरे साथ आजाओ। और हम दोनों ने नौकरी छोड़ दी भाई के साथ लग गये और भाई ने एक साल में हमें रिजेक्ट कर दिया, कैंसिल कर दिया, धोखा दे दिया। अब हमारे उपर २५ लाख कर्ज है हम दोनों को नौकरी नहीं है। मैंने उसको कहाँ - तुम दोनों का जीवन कितना सुख शांति में चल रहा था। दोनों को ९० हजार रुपयें सैलरी मिलती थी। सुख-शांति से जीवन व्यतीत हो रहा था। लोभ ने तुम्हारी शांति, खुशी, सुख नस्ट कर दिया।

मनुष्य को सीखना है की सुखी जीवन कैसे जिया जायें? अपने चित्त को शांत कैसे किया जायें? हम अपनी शांति के लिये किसी के और प्यासी नजरों से नहीं देखेंगे। शांति हमारे अपने पास है। हम शांत में जीवन जीने की

कला को सिख लें। आप सभी ने दो बहुत सुंदर क्लास किये हैं एक सुबह और एक अभी। हम तिन मिनट के लिये एक बहुत अच्छी प्रैक्टिस करेंगे, लाल लाइट करें, सभी एकाग्र करें आत्मा पर दोनों भृकुटियों के बिच, अपने को देखेंगे, में चमकती हुयी ज्योति हूँ प्रकाशवान आत्मा ब्रेन के मध्य में बिराजमान हूँ, स्वीकार कर ले में पीसफुल हूँ, में शांत हूँ, शांति मेरी नेचर है, चले गहरे उस शांति में, में पीसफुल हूँ, शांति मेरी अपनी सम्पत्ति है, मेरे पास शांति की शक्ति है, में शांत हूँ, में आत्मा हूँ, यह देह मेरा वस्त्र है, में अजर अमर अविनाशी हूँ, में शांत हूँ।  
ओम शांति।

सभी याद रखेंगे अपने जीवन को शांत करने के लिये में एक बहुत सुंदर बात आपके सामने रख रहा हूँ उसको आप अपने जीवन में, बुद्धि में, ग्रहण कर ले सवेरे जब हम उठें तो कुछ सुंदर विचार अपने मन में पैदा करेंगे **पहले दस मिनट में किये गये विचार हमारे जीवन पर गहरी छाप डालते हैं** क्योंकि उस समय हमारा सब-कोनसीयस (sub-conscious) माइंड, हमारा अंतर मन, जाग्रित होता है। उठते ही सुंदर विचार क्रिएट करेंगे में आपके सामने सुंदर विचार रखता जाऊंगा और आप उनमें से कुछ कुछ रोज अभ्यास करेंगे। **उठते ही आपके कुछ भी समझ में ना आये में भगवान् का बच्चा हूँ, वोह शांति का सागर है, में पीसफुल हूँ, में भगवान् का बच्चा हूँ, वोह प्रेम का सागर है, में भी आज सबको प्यार बाटूंगी, में सर्व-शक्तिवान की संतान हूँ, में भी बहुत शक्तिशाली हूँ, में समस्याओं से अनेक शक्तिशाली हूँ उठते ही विचार करेंगे।** आपका अंतर मन उसे स्वीकार कर लेगा और वैसा ही जीवन बन जाएगा।

हम एक साथ साथ चिंतन करेंगे - मनुष्य को अशांत किसने किया? हम तो शांत हैं, हम तो शांति चाहते हैं। कोन सी चीज है जो मनुष्य को बैचैन करती है, अशांत करती है, आप अपने अपने जीवन पर एक दृष्टी डालें। **मनुष्य की अनावश्यक इच्छाएं उसको अशांत करती हैं।** दुसरो से बहुत ज्यादा expectation मनुष्य को अशांत करती है।

आज अगर हम बहुत गहराई से देखें मेरा अनुभव मुझे कहता है। हर रोज में देखता हूँ मनुष्य के पाप कर्म मनुष्य को बैचैन करते हैं। और यह विडम्बना है की बुद्धिमान मनुष्यों को यह पता नहीं की वोह पाप कर रहे हैं वोह पाप को भी पुण्य मान रहे हैं और अशांत होते जा रहे हैं। संसार समस्याओं से घिरता जा रहा है। याद रखेंगे बहुत पढ़े-लिखे भाई बहने मुझे दिखाई दे रहे हैं एक सुंदर फार्मूला, एक सत्तेल थ्योरी, आप आज से अपने अंदर लेकर जाएँ - इस संसार में दो तरह की एनर्जी काम कर रहीं हैं **नेगेटिव एनर्जी और पॉजिटिव एनर्जी**। Attention देंगे सभी इस बात पर। **अगर हमारे मन में नेगेटिव विचार चल रहे हैं तो हम हमारे चारो ओर की नेगेटिव एनर्जी को ग्रहण करते रहते हैं, attract करते रहते हैं उसे और हमारा मन अशांत और बैचैन होता रहता है।** अगर हम जीवन में शांति चाहते हैं, अगर हम जीवन में सफलता चाहते हैं तो हम पॉजिटिव संकल्प क्रिएट करें। **जो मनुष्य अपने मन में पॉजिटिव संकल्प क्रिएट करता है वोह इस ब्रह्माण्ड की पॉजिटिव एनर्जी से जुड़ जाता है और उसके अंदर पाजिटिविटी प्रवेश करने लगती है।** आज संसार में नेगेटिव एनर्जी बहुत है हर मनुष्य के मन में नेगेटिव थिंकिंग उजागर है छोटे बच्चो से मिलिये, वृद्धो से नेगेटिव विचार ८० परसेंट पॉजिटिव विचार केवल २० परसेंट। इस सबसे भी देखने में आ रहा है आप अपने पास एक सुंदर विचार जान ले, लिख ले, आप अपने घरों में रख दे - **हमारा पॉजिटिव चिंतन हमारे उज्वल भविष्य का निर्माण करेगा अपने बच्चो को भी सिखा दे, जिनसे आप बहुत प्यार करते हैं, जिनके भविष्य को आप उज्वल बनाना चाहते हैं, जिन पर आपकी आशाएं टिकी हुयी है उनको आप सिखा दे नेगेटिव थिंकिंग जीवन को विनाश की और ले जाती है असफलता का द्वार खोलती है पॉजिटिव थिंकिंग हमें सफलता के सिखर पर चड़ा देती है।**

जिस मनुष्य को जीवन में गहन शांति चाहिये उसे पॉजिटिव थिंकिंग प्रारंभ कर देना है, अच्छा सोचना। अभी आप क्लास में सुन चुके हैं हमारा परमपिता शिव बाबा शांति का सागर है, सब मानते हैं ना? हम भगवान् के बच्चे हैं जैसे ही हम उसके स्वरूप पर बुद्धि लगायेंगे, जैसे ही हम उसके स्वरूप को देखेंगे, सरल भाषा में जैसे ही हम

उसके स्वरूप पर ध्यान लगायेंगे उसकी शांति के वायब्रेशन्स आने लगेंगे ।

अब हम फिर से तिन मिनट डीप साइलेंस का अनुभव करते हैं परमात्म शांति को प्राप्त करेंगे लाल लाइट करें - चले फिर से मैं आत्मा, अपने को आत्मा देखे मस्तक के मध्य में, मैं पीसफुल, शांत, स्वीकार कर लें मैं शांत हूँ। अपनी बुद्धि को ले चलें उपर की और हमारे उपर चाँद तारें आकाश उसके और उपर देखें बुद्धि से बहोत उपर, गोल्डन रेड प्रकाश, ब्रह्म लोक शांति धाम यह हमारा घर है यहीं से हम संसार में आये हैं। महसूस करें मैं आत्मा शांति धाम में हूँ और यहाँ की शांति मुझ में समा रहीं है यह स्वीट साइलेंस है। हमारे सामने है शांति के सागर, हमारें परमपिता, उनसे चारो और शांति की किरणे फ़ैल रहीं है, उनकी यह शांति की किरणे मुझ पर पड़ रहीं है, मुझ में समा रहीं है। संकल्प कर ले मैं शांति के सागर की संतान, शांति पर मेरा अधिकार है। संसार की कोई बात मुझसे मेरी शांति को छीन नहीं सकती।

ओम शांति।

आज मनुष्य की अशांति का कारण बढ़ती हुयी समस्याएं हैं, मैं कुछ कहना चाहूँगा पांच मिनट में इसके लिए। आपको सभी अपनी शक्तियों को जानेंगे। एक छोटा सा उदाहरण आपके सामने जो आपको हमेशा याद रहेगा - शेर का बच्चा शेर होता है, शेर की संपूर्ण शक्ति उसके बच्चे में भी विद्यमान होती है, हम सर्व शक्तिवान के बच्चे हैं, हम बहोत शक्तिशाली हैं। स्वीकार करें सभी बहने भी भाई भी हम सर्व शक्तिवान की संतान हैं, हम बहोत शक्तिशाली हैं। आप सवेरे उठते ही अपने को एक विचार दे देना। **जीवन में चाहे कितनी भी समस्याएं हैं मैं इस समस्याओं से अधिक शक्तिशाली हूँ।** याद रखेंगे समस्या आयी है तो जायेगी। समस्या आयी है उसका समाधान भी साथ लायी है। समस्या चाहे कितनी भी बड़ी हों उसका समाधान संभव है, हर समस्या का समाधान मेरे पास है, अपने से बात करेंगे। **होता क्या है समस्या छोटी होती है लेकिन मनुष्य सोच सोच सोच कर उसे बहोत बड़ा कर देता है।** आपको याद रखना है जितना ज्यादा हम सोचेंगे, जितना नेगेटिव सोचेंगे हमारी शक्तियां नस्ट होंगी। हमें अपनी शक्तियों को नस्ट नहीं होने देना है। समस्याएं तो जीवन में आएँगी ही क्योंकि युग ऐसा है, समय ऐसा है। बहोत सारी समस्याएं समय की देन हैं, बहोत सारी समस्याएं नेगेटिव एनर्जी की देन हैं। और आप एक बहोत सुंदर सिधांत जीवन में याद रखना - **समस्याएं और कुछ नहीं कमजोर मन की रचना है।**

**अगर मनुष्य अपने मन को शक्तिशाली बना दे, अगर मनुष्य अपने मन को सुद्ध करने लगे तो अनेक समस्याएं उसके पास आयेंगी ही नहीं।** शांति भी बनी रहेगी जीवन में खुशी भी बनी रहेगी प्रेम भी बहोत रहेगा। इसलिये जो मनुष्य परिस्थितियों से हार नहीं मानता, जो हार कर भी हारता नहीं है उसे अवस्य विजय प्राप्त होती है, समस्याएं उससे दूर चली जाती हैं। बहोत सारी बातें होती हैं- आपके घर में आपके बच्चे हैं, कईयों के पास ऐसी समस्या होती है बार बार एग्जाम दे रहे हैं सफलता नहीं हो रहीं है। बी.टेक कर लिया है नौकरी नहीं मिल रहीं है। एक का ऐसा ही केस था पांच साल हो गया उसको नौकरी नहीं मिल रहीं बच्चा बहोत निरास हो गया यह सब समस्याएं भी आज कल आती हैं। **ऐसे में हमें जानना चाहिये संसार की हर समस्या का समाधान ईश्वरीय ज्ञान और योग के द्वारा संभव है।** मैंने कितने लड़के और लड़कियों को कुछ अच्छी योग की विधि सिखाकर उनके सफलता के द्वार खोलते हुए देखे हैं। किसी को नौकरी नहीं मिल रहीं थी फटाफट नौकरी मिल गयी, जो यह मान बैठे थे की हमारा तो सिलेक्शन होगा ही नहीं उनका सिलेक्शन हो गया।

एक example दे रहा हूँ कैसे हमारे विचार हमें निरास करते हैं और कैसे हमारे सुंदर विचार हमें उमंग उत्साह दिलाते हैं। पिछली बार एक माता ने मुझे फ़ोन किया की मेरा लड़का आय.ऐ.एस. का एग्जाम दे रहा है लेकिन यह बहोत निरास है इसको उमंग नहीं हो रहीं है। बहोत होशियार स्टूडेंट रहा है। कोचिंग बहोत अच्छी की है, हमने भी

बहुत खर्च किया है पर वोह बहुत परेशान है । मैंने कहाँ फ़ोन उसको दे दो, उस माता ने उस लड़के को फ़ोन दिया मैंने उसे पूछा क्या समस्या है तुम्हारे पास? कहा मुझे संकल्प आता है लाखो स्टूडेंट्स इस एग्जाम में बैठेंगे साइं चरसो का सिलेक्शन होगा मेरा नंबर कहाँ आएगा? मैंने कहाँ यह सोचने से तुम्हे कुछ फायदा हो रहा है? मैंने कहाँ जरा ऐसा भी तो तुम सोच सकते हो की लाखो स्टूडेंट्स बैठेंगे साइं चरसो का सिलेक्शन होगा उसमें एक नंबर मेरा भी होगा । उसमें जाग्रति आ गई सुनते ही । उस दिन से उसमें जो एक डर बैठ गया था, जो नेगेटिविटी प्रवेश कर गयी थी वोह खतम हो गया । उसका पहले ही एग्जाम में क्लियर हो गया था ।

तो हमें जानना चाहियें बहुत सुंदर बात आप सभी अपनी बुद्धि में समां ले जो संकल्प हम बार बार करते हैं उसको हम क्रिएट करते हैं situation को नेगेटिव बनाना या पॉजिटिव बनाना यह हमारे अपने संकल्पों पर आधारित है । **इसलियें जिसको सफलता चाहियें जिसको शांति चाहियें जिसको खुशी चाहियें जिसको चाहियें की जीवन में विघन और समस्याएं ना हों वोह अपने संकल्पों को थिक करें ।** हमारे अपने ही विचार हमारे जीवन को या तो उज्वल बनाते हैं या निराशा के गर्त में डुबो देते हैं । तो हमेशा पॉजिटिव थिंकिंग रखना है । आप सभी यहाँ आयें हैं बहुत अच्छी कला सिख कर जायें की हमको अपनी लाइफ को इजी बनाना है । ध्यान देंगे इस सुंदर बात पर हर एक के जीवन में कुछ ऐसी बातें हैं जिनको हम बदल नहीं सकते । चेक करें हर एक अपने जीवन पर एक दृष्टी डालें जो कुछ हो गया उसको हम बदल नहीं सकते । कुछ वर्तमान में भी ऐसी बातें हैं जिस पर हमारा कोई अधिकार नहीं होता, उसे स्वीकार कर लें । अपने मन को शांत करें और आप जान लें बहुत सुंदर सिद्धांत - **मन शांत होते ही समस्याएं शांत हो जाएगी ।** मैंने कई जगह प्रयोग कराया बहुत सुंदर फार्मूला है, यह बहुत गहन फिलोसोफी है - **जिस क्षन हमारा चित्त शांत हो जाता है हमारे सामने पहाड़ बन कर कड़ी समस्याएं भी धरासायी हो जाती हैं, शांत हो जाती हैं ।** इसलियें सभी अपनी शक्तियों को पहचान कर यहाँ से जायें । हम सर्व शक्तिवान के बच्चे हैं यह भूलना नहीं है हम बहुत शक्तिशाली हैं । आप याद रखेंगे जैसे आप अपने बच्चो का बहुत ध्यान रखते हैं, जैसे आप अपने बच्चो की बहुत केयर करते हैं, जैसे आप अपने बच्चो को बहुत प्यार करते हैं, हम सबका परमपिता भी वैसा ही हमारा ध्यान रखता है, हमारी केयर करता है, हमें मदद करता है, हमें बहुत प्यार देता है । पर यह चीज कहने की नहीं realise करने की है । इसलियें नए भाई बहने बहुत आयें हैं में आपको एक और सुंदर बात बता दे रहा हूँ, सिखाना चाहता हूँ - **जहाँ आपका कोई वश ना चलें, जहाँ आपको कुछ भी समाज में ना आयें की इस समस्या का करें क्या? वहाँ अपनी समस्या, अपने मन का बोज अपने परमपिता को समर्पित कर देना, सच्चे मन से बहुत मदद उनकी आपको मिल जायेंगी ।** आपका चित्त शांत हो जायेगा टॉपिक तो बहुत बड़ा है लेकिन आप भी बहुत देर से बैठ कर सुन रहे हैं इसलियें इसको यहीं ही समाप्त कर देते हैं ।

ओम शांति ।