

ओम शांति,

आज एक बहुत अच्छा टॉपिक हम ले रहे हैं स्वमान से नेगेटिविटी पर विजय। संसार में नेगेटिव एनर्जी बहुत बढ़ती जा रही है, उसका प्रभाव सभी के ऊपर हो रहा है ना चाहते हुए भी नेगेटिव विचार बहुत आते हैं आत्मा कण्ट्रोल नहीं कर पाती है अपने विचारों को। व्यर्थ संकल्प चलते हैं। हम इन पर विजय प्राप्त करेंगे स्वमान के बल से, हम इन नेगेटिव विचारों को, व्यर्थ विचारों को कुछ भागों में बाँट लेते हैं। सभी के पास यह व्यर्थ विचार आते ही हैं।

1. व्यर्थ विचार पहली एक चीज व्यर्थ के संकल्प।
2. दूसरी बात अनावश्यक संकल्प। वोह भी व्यर्थ ही होते हैं पर अनावश्यक।
3. तीसरे साधारण संकल्प।
4. चौथे संकल्प होते हैं आवश्यक संकल्प। कामकाज में हम रहते हैं तो जो कामकाज के आवश्यक संकल्प हैं वोह हमारे मन में उठते हैं।
5. और पांचवे होते हैं नेगेटिव।

हर बात को नेगेटिव रूप से लेने कि आदत। किसी ने बहुत अच्छा काम भी किया हो तो भी क्या संकल्प उठेगा मन में? आज तो अच्छा काम किया कल तक तो खराब करते थे। नेगेटिव संकल्प आएगा। यह संकल्प आएगा देखा आज तो अच्छा किया देखेंगे कितने दिन तक करेंगे? नेगेटिव सोचने कि आदत। बहुत नेगेटिव सोचता है मनुष्य उस पर हम चर्चा करेंगे थोड़ीसी। सब से पहले हमें यह जानना चाहिए क्यूँ हमें नेगेटिव विचारों को छोड़ना है, क्यूँ छोड़ना है? बोलो? क्या नुकसान होता है उनसे? अशांति होती है, योग नहीं लगता है, हमारी शक्तियां नष्ट होती जाती हैं और नेगेटिव सोचते सोचते टेंसन बढ़ती जाती है, नुकसान ही नुकसान है। नेगेटिव को हमें पॉजिटिव में बदलना है। इसके आलावा हमारे चारों और नेगेटिव एनर्जी हैं। खराब वाइब्रेशन्स हैं, जो नेगेटिव सोचते हैं, व्यर्थ सोचते हैं माताएं घर में ध्यान दें घर में बैठ कर अगर आप नेगेटिव सोच रही हैं तो आपके घर का वातावरण कमजोर पड़ रहा है उस कमजोर वातावरण में बीमारियां बढ़ेगी, टेंसन बढ़ेगा, किसीको क्रोध आएगा, बिना मतलब कि समस्याएं आती रहेगी। इसलिए घरों में विशेष रूप से भाई भी ध्यान दें अपने ऑफिस में, जहाँ आप काम करते हैं वहाँ पर अगर आप नेगेटिव बहुत सोचते हैं तो चारों और के माहोल में नेगेटिव वाइब्रेशन्स फैल जायेंगे जो आपके लिए ही कष्ट कारक होंगे।

दूसरी बात बहुत इम्पोर्टेंट ध्यान देंगे सभी जानने योग्य हैं **हमारे चारों और जो भी नेगेटिव एनर्जी है अगर हमारे मन में नेगेटिव विचार चल रहे हैं तो हम उस नेगेटिव एनर्जी को भी ग्रहण कर रहे हैं, मन नाजूक हो रहा है।** मानलो किसीको बहुत क्रोध आता है, क्रोध किसी बात पर आजायेगा, मन में उलटे विचार चलेंगे तब आएगा तो क्रोध आते ही मन कमजोर हो गया और जो हमारे चारों और जो नेगेटिव एनर्जी है वोह हममें प्रवेश करने लगी। इसलिए क्रोध पर सभी को बहुत ध्यान देना है यह क्रोध से बहुत बड़ा नुकसान होगा। ऐसे ही आप किसी बात से परेशान हैं, आप किसी बात से ज्यादा सोच रहे हैं तो मन कि कमजोर होने के कारण बहार के नेगेटिव वाइब्रेशन्स आपके मन में प्रवेश करते रहेंगे वोह बुद्धि को कमजोर करेंगे, मन को कमजोर करेंगे, वोह संस्कारों पर प्रभाव डालेंगे, उसका दुस्प्रभाव हमें अपने जीवन में दिखाई देगा। सब से इम्पोर्टेंट बात यह है। और आप देख सकते हैं जो मन से कमजोर है उन्हें बहार कि बीमारियां जल्दी पकड़ती हैं। आजकल कौनसी बीमारी का ज्यादा डर है दुनिया में? माताएं तो नहीं जानती होंगी भाई जानते होंगे स्वाइन फ्लू। और भारत में क्यूँ ज्यादा डर हो गया? क्यूँकि उसके वाइरस दूसरों को बीमार करने लगे उसके पास जो व्यक्ति रहेगा वोह भी बीमार हो जाएगा तो सेवा कौन करेगा? तो कहा उससे दो मीटर दूर पर रहना है। अब दो मीटर दूर से तो पानी नहीं दिया जा सकता, या पाइप से पिलायेंगे पानी? तो जिनके मन कमजोर हैं उनको यह वाइरस जल्दी प्रभाव डालते हैं। ऐसा भी समय आने वाला है ध्यान से सुनेंगे कैसा समय? कि कहीं बीमारी फैलेगी और

बीमारी के वाइरस हवा के माध्यम से सारे संसार में फ़ैल जायेंगे। हवा ले आएगी अपने साथ वाइरस को और बिमारियों का प्रकोप होने लगेगा। तो सब को ध्यान रखना है, सावधान रहना है, हवा भी बिलकुल दुसित हो जायेगी। जितनी दुसित अब है इससे बहोत ज्यादा दुसित हो जायेगी। श्वांस से ही बहोत ज्यादा वाइरस अंदर जाने लगेंगे। हमें मन को शक्तिशाली बनाना है, साधारण संकल्प ही हमारे खत्म हो जाए, व्यर्थ संकल्प समाप्त हो जाए, चिंताओं के संकल्प समाप्त हो जाए, पास्ट का चिंतन समाप्त हो जाए, भविष्यका चिंता क्या होगा? कहीं ऐसा ना हो जाए? यह चिंता के संकल्प भी समाप्त हो जाए।

अब हम इसपे चर्चा करते हैं। कहने से तो समाप्त नहीं हो जायेंगे ना? हम किसी को केह दें पास्ट का ना सोचो अरे वोह तो बीत गया छोडो ना उसे लेकिन वोह उसके मन से जा नहीं रहा है। कल ऐसा ही एक केस मेरे पास आया कोई बहेन तो कहा मुझे तो भूलता ही नहीं सब कोई ऐसी घटना हो गयी है मेरे साथ कुछ समय पहले हालांकि सालो बीत गया लेकिन ऐसी घटना हो गयी कि जब मैं योग में बैठती हूँ, जैसे ही मैं कामकाज पूरा करके शांत में बैठूंगी बस वोह घटना याद आएगी और मैं दुखी हो जाती हूँ। यह घटना को घटे हुए दो साल गुजर गए उसके बिच मैं अब तक कितनी घटनाएं घटी होंगी लेकिन पास्ट अपनी और खिंच रहा है आत्मा को। हमें इन संकल्पों से मुक्त होना है, क्या करेंगे? इसमें हमें ज्ञान का बल भी बहोत काम आएगा, श्रेष्ठ स्मृतियों का बल काम आएगा, योग अभ्यास काम आएगा।

**योग अभ्यास** में भी विशेष ध्यान देंगे सभी निराकारी स्थिति जिसको पास्ट बहोत याद आता हो, जिसका दुःख भरा, कड़वाहट से भरा हुआ पास्ट, बिता हुआ समय वर्तमान को भी जहरीला कर रहा हो, दुखी कर रहा हो वोह ध्यान दें इस बात पर जैसे ही हम निराकारी स्थिति का अभ्यास करेंगे हमारे निराकार स्वरूप में सभी संकल्प समां जायेंगे। और निराकारी स्वरूप का अभ्यास एक बहोत सरल तरीका आप ध्यान में लाएं कभी भी दिन में बैठे और **संकल्प करें मेरा शरीर छूट गया, पांचो तत्वों में विलीन हो गए और बच गयी मैं निराकार आत्मा अपने निराकार स्वरूप को देखने लगे इसको ही कहते हैं निराकार स्वरूप में स्थित हो जाना**। संकल्प के साथ निराकार बनेंगे। बिलकुल अंतिम दिन आ गया सृस्टि का सभी समाप्त हो गए बच गई मैं निराकार आत्मा सब को अनुभव होने लगेगा आप इस स्थिति में दस सेकंड रहे, फिर एक मिनट तक बढ़ाएं समय को तो आपको अनुभव होगा सम्पूर्ण बिता हुआ समय उसके संकल्प उसके दुविधाएं उलझने इस निराकारी स्वरूप में समा ने लगी। दिन में दो चार पांच बार कर लेंगे कुछ ही दिनों में आपको लगेगा हम पास्ट से बिना मतलब ही परेशान हो रहे थे उसका तो कोई महत्त्व ही नहीं है।

**ज्ञान के द्वारा** हम अपने पास्ट के प्रभाव को हल्का करें, कैसे करेंगे? एक संकल्प करें सभी बहोत अच्छा उसे स्वीकार करलें **जो कुछ हमारे साथ हुआ वोह हमारे ही किसी ना किसी पाप कर्म का फल था समाप्त हो गया**। हमने ही कोई गलती करदी थी उसका परिणाम हमारे सामने आ गया था अब वोह पूरा हो गया पाप समाप्त हो गया हम हलके हो गए हैं। इसलिए अब उसको क्यूँ याद करें वोह तो भूल गया। अच्छे संकल्पों से पास्ट कि बातों को हल्का करो कि जो एक बार हो गया है वोह इस ड्रामा में दुबारा नहीं होता वोह पूरा हो गया उसे याद नहीं करना है। संकल्प दो अपने को। जैसे कई लोग बहोत दुखी होकर एक प्रश्न करते हैं क्या ड्रामा को नहीं बदला जा सकता? बदला जा सकता है? माताओं में है ताकत बदलने कि? नहीं है किसी में, नहीं बदला जा सकता, क्यूँ? बाबा तो कहता है तुम संसार को बदल सकते हो तो ड्रामा को क्यूँ नहीं बदल सकते? बना बनाया खेल है। मैं ऐसी व्यक्ति से जो मेरे से प्रश्न पूछता है मैं उससे प्रश्न करता हूँ आप ड्रामा को बदलना क्यूँ चाहते हो? तो उसका उत्तर तो जानते ही है हम कहता है मेरे जीवन में एक घटना इतनी खराब घटी मैं चाहता हूँ यह अगले कल्प में ना घटे। कल ही मुझे एक माता ने कहा कि और सारा ड्रामा अच्छा बस वोह एक घटना ना घटे तो बहोत अच्छा हो जाए मैं ऐसे मैं उनसे पूछता हूँ कि उस घटना के बाद ही आप बाबा के पास आये हैं तो ऐसी दुःख देने वाली घटना थी हम इतने दुखी हो गए कि शांति कि खोज करने लगे तो बाबा के पास

आगये। अब रहश्य समज में आ गया होगा आपको अगर वोह घटना ना होती तो भगवान् भी ना मिलता। अगर आप चाहते हैं वोह घटना दुबारा ना हो तो भगवान् भी नहीं मिलेगा, पसंद है? तो कहा नहीं। बाबा तो चाहिए तो कुछ तो कुरबानी करनी पड़ेगी ना भगवान् प्राप्ति के लिए ऐसे संकल्पो से अपने को हल्का करें। हल्का करना है। जो बीत गया वोह पांच हजार साल के बाद ही आएगा हम अभी से उसका चिंतन क्यूँ करें? घटना छे माँस पहले हुई थी अब वोह देखो पांच हजार साल में से छे मास कम में फिर से होंगी क्यूँ हम उसे बार बार याद करें? संकल्प कर लें हमें पास्ट के चिंतन अपने वर्तमान के सुखो को नष्ट नहीं करना है। अपने से बात करेंगे। अपने को सुंदर चिंतन देना है सब को जो आत्मा अपने को जितना सुंदर चिंतन देंगी उतना ही यह पास्ट का प्रभाव समाप्त होता जाएगा।

कई माताएं थकी हुई हैं जीवन में, थके हैं? थका दिया है किसी को बच्चो ने थकाया है, किसी को बिमारियों ने थकाया है, किसी को जीवन में बुरी बुरी घटनाएं हुई हैं उसने थकाया है, समस्यायों ने थकाया, किसी को शुगर ने थकाया, थकाया है ना? देखो एक बहोत प्रैक्टिकल बात जिनके साथ चौबीस घंटे रहते हैं उनके व्यवहार ने थका दिया है। हम इस थकान से ऊपर निकलेंगे अपने मन को सुंदर विचार दें, स्वमान दें स्वमान से पास्ट भूल जाएगा। स्वमान में बाबा ने हमें बहोत सारी बातें बतायी हैं। एक बहोत अच्छा स्वमान दिया याद दिलाया, स्मृति दिलाई तुम कैसे पवित्र देवी देवता थे, याद आया सबको? कैसे पवित्र देवी देवता थे? बच्चो को याद आया? कैसे देवता थे? जिसकी मंदिरो में पूजा होती है ऐसे, जिनके दर्शन करते ही मनुष्य को शांति मिल जाती है ऐसे देवता थे हम, ऐसी पुण्य आत्माएं, पवित्र आत्माएं थे हम, जिनके मंदिरो में जाते ही कामनाएं पूर्ण हो जाती हैं, जिनका नाम समरण करने से ही समस्याएं समाप्त हो जाती हैं, थे ऐसे सभी? खो गया है हमसे हमारा वोह स्वरूप, हमारी वोह दिव्यता, हमारा वोह तेज, हमारी वोह प्यूरिटी, हमारी वोह शक्तियां हमसे चली गई है बाबा याद दिलाता है तुम ऐसे थे फिर बन जाओ। अब बाबा विधि बता रहे हैं हम फिर वैसे ही बन जाएँ।

तो अपने उस पास्ट को याद करें थकान उतारने के लिए बाबा ने एक बहोत अच्छी बात केह दीं आप सबको अनुभव होगा माताओ कि बात करूँ में आपके घर में मेहमान आये हो आपने बहोत काम करके बहोत सारा भोजन बनाया हो थक गए हो आप जब मेहमान भोजन खा रहे हो और आपके भोजन कि बहोत महिमा कर दे वाह दही वादे तो कितने टेस्टी बनाये हैं कैसे बनाया आपना? यह सुनते ही सारी थकान समाप्त हो जायेगी, हो जायेगी ना? अच्छे विचार अच्छी बातें सुनकर थकान समाप्त हो जाती है। और कोई यह केह दें कि क्या खाना बनाया, खाना भी बनाना नहीं आता इससे अच्छा तो हमारे घर में बनता है तो और थकान हो जायेगी। बाबा ने हमें क्या कहा? हम अपनी थकान उतारे एक बात से हमारी पांच हजार साल कि यात्रा पूरी होने आयी तो क्या हुआ? भगवान् स्वयं हमारे घर में मेहमान बन कर आ गया, आया सभी के घर में? माताओ के घर में आया? क्या खिलाते हो उसको? उसके लिए भी कुछ बनता है या नहीं? लौकिक मेहमान आयेंगे तो बहोत माल बनाएंगे और भगवान् मेहमान बन कर आया है तो क्या खिलाते हैं उसे? या पता ही नहीं वोह क्या खायेगा? निराकार है खाता नहीं, खाता तो है ऐसे नहीं बाजार से फ्रूट लाके लगा दिया भोग वोह इतना स्वादिष्ट नहीं होता प्यार से बनाया जाएगा ना उसमें स्वाद भावनाएं सब कुछ भरा जाएगा।

तो सुंदर विचारो के द्वारा नेगेटिव विचारो को समाप्त करेंगे। दूसरी बात सभी एक काम करेंगे अब मुरली तो सब को सुनने को मिलती है अव्यक्त भी मुरलियां बहोत साकार मुरलियां में भी बहोत गुह्य ज्ञान है एक अलग डायरी आप अपनी बनाएं जिसमें आप पचास पावरफुल पॉइंट लिखें मुरलियों के ऐसी पावरफुल पॉइंट जिन्हे याद करते ही सोयी हुई आत्मा जग जाए। जिन्हे याद करते ही निराकार ने अन्धकार में डूबी हुई आत्माए प्रकाश में आजाये ऐसे पचास सुंदर महावाक्य आप लिखेंगे, लिख सकती हैं माताएं? रोज उन्हें पढ़ो याद करो मन का बोज उतरता जाएगा। ऐसे बहोत सुंदर महावाक्य है बाबा कि मुरलियों में जिनको याद करते ही आत्मा का तेज बढ़ जाता है, मलिनता, दबाव,

धुंधलापन सब लोप हो जाता है। मैं आपको कुछ बातें सुना देता हूँ आप मुरलियों से ढूँढ ढूँढ कर जो भी अच्छी पॉइंट मिले उसको अलग अपनी एक पर्सनल डायरी में नोट करो रोज पढ़लो पाच मिनट का काम होगा चेतनता आ जायेगी। सवेरे उठते ही अपने को याद दिलादो मेरी यह बहोत प्रिय पॉइंट आपको भी बहोत प्रिय लगेगी - **बाबा ने कहा बच्चे तुम मेरी याद में मग्न रहो, तुम्हारे लिए सोचनेका काम भी में करूँगा।** पसंद है माताओं को? कौन सोचेगा हमारे लिए? वोह सोचेगा जो सर्व शक्तिवान है, जो सारे संसार का बोज हर लेता है।

मैं भक्ति कि एक किताब में एक छोटी कि कहानी पढ़ा करता था शुरू में मुझे बहोत प्रिय लगती थी इससे से जुडी हुई है कि एक भक्त जंगल में एक पैड के निचे परमात्मा के ध्यान में मग्न बैठा है सुधबुध भूली हुई है, उसके चारो और क्या हो रहा है उसे पता नहीं। उस पेड़ पर अचानक कहीं से आजाता है एक बहोत भयानक सांप। वोह देखता है निचे एक मनुष्य बैठा है उसने अपने को लपेटा पैड में और मूह निचे चलाया उसको काटने के लिए यह दिखाया है उसमें तो ऊपर से विष्णु का सिंहासन हिलने लगा, विष्णु ने देखा अच्छा मेरा भक्त जो मेरी याद में मग्न है उसको सांप काटना चाहता है वही से सुदर्सन चक्र छोटा और सांप को खत्म कर दिया।

तो जो मेने बाबा कि यह बात सुनी तो तुम मेरी याद में मग्न रहो तुम्हारे लिए सोचने का काम भी में करूँगा। समर्पण भाव तुम कहो बाबा सब कुछ तेरा तो बाबा भी क्या कहेगा ऊपर से बच्चे मेरा सब कुछ तेरा। पर हम ही नहीं केह रहे हैं दिल से तो बाबा का भी वैसा ही उतर आएगा बाबा कि आवाज़ सुनो दिल में -**बच्चे में तुम्हारे साथ हूँ तुम अकेले नहीं हो। तुम इस संसार में माया के युद्ध में समस्यायों के कलयुग में अकेले नहीं हो में तुम्हारे साथ हूँ याद रखो केवल, केवल याद रखो सर्व शक्तिवान शिवबाबा मेरे साथ है समस्याएं हलकी हो जायेगी।** केवल याद रखने से कि वोह साथ है एक है योग लगाना इसमें किसी को कठनाई हो सकती है बुद्धि स्थिर ना हो मन भटकने लगे लेकिन बाबा साथ है यह नशा यह फिलिंग हमें अनेक चीजो से मुक्त करेगी। ऐसे बाबा के बहोत अच्छे अच्छे महावाक्य है। एक बहोत अच्छा महावाक्य और याद दिलादूँ आपको - **जो बच्चे साक्षीपन में स्थित रहते है वोह एक मास का काम एक घंटे में कर सकते है।** हमें अपनी संकल्प शक्ति के महत्व का रियलाइसेशन होता है कि हम साक्षी नहीं रहते हम क्या क्यूँ में रहते है, हम तेरे मेरे में रहते है, हम उलझनो और परेशानियों में रहते है इससे हमारी मन कि शक्तियां नष्ट हो जाती है। मन कि शक्तियां नष्ट होने से हमारी कार्य क्षमता कमजोर पड़ जाती है। सभी माताएं अनुभव करके देखें आपको यदि भोजन बनाने में यदि दो घंटे लगते है आप बिलकुल आनंद में प्यार से बाबा को याद करते हुए स्वमान में स्थित रहे कर भोजन बनाओ ढेड़ घंटे में पूरा हो जाएगा। जल्दी जल्दी करेंगे, टेंसन में भोजन बनाएंगे, इसके बाद यह काम करना है, किसी से लड़ाई हो गई उसके विचारो में भोजन बनाएंगे दो घंटे का काम ढाई घंटे में होगा थक भी बहोत जायेंगे। कर के देख लें अनुभव सभी मन जितना शांत है कार्य शक्ति उतनी बढ़ी हुई है।

ऐसे ही बाबा ने दूसरी बात कही - **तुम साक्षीपन कि सीट पर बैठे रहो सारी समस्याएं इस सीट के निचे दब कर नष्ट हो जायेगी।** जागृति देने वाले महावाक्य है याद करें जो बच्चे स्वमान कि सीट पर सेट रहते है उनका जिम्मेदार बाप है। ऐसी माताएं और भाई जो अपने को बंधन में महसूस करते है वोह यह जानलें स्वमान का जितना अभ्यास करेंगे बाबा जिम्मेदारी रखेगा बाबा हमारे कार्य संवारेगा, बाबा आपके बंधनो को समाप्त करेगा और बाबा ने कहा जो बच्चे अपसेट रहते है, परेशान रहते है उनके जिम्मेदार वोह खुद है। बाबा उनका जिम्मेदार जो स्वमान कि सीट पर सेट रहते है। तो बहोत अच्छी अच्छी चीज दी है बाबा ने जिसको बाबा पोजीसन कहते है तुम्हारे पोजीसन है तो ओपोजिशन समाप्त हो जायेगी। कितना सुंदर महावाक्य है **अपनी श्रेष्ठ पोजीसन में रहो, स्वमान में रहो तो ओपोजिशन माना विरोध समाप्त हो जाएगा। कोई भी आपका विरोध नहीं करेगा तो ऐसे सुंदर महावाक्य।**

एक और बात मुझे याद आगयी मेने क्लासेज में बहोत सुनाई है **यदि तुम सब को आत्मा देखो तो तुम्हारे बंधन कट**

**जायेंगे।** कितनी गुह्य फिलोसोफी है आत्मिक दृष्टि रखने से बंधन कटते हैं देहिक दृष्टि रखने से बंधन बढ़ते हैं। परिवारों में किसी के युगल किसीको बंधन डालते हैं, किसी के बच्चे किसी को बंधन डालते हैं, किसी के माबाप, किसी के सांस ससुर बंधन में डालते हैं आत्मिक दृष्टि से देखो सब को बंधन कटने लगेंगे। सुंदर जागृति देने वाले बाबा के महावाक्य है ऐसे ऐसे पचास भी आप लिख सकते हैं। कम से कम दस लिख कर रोज सवेरे याद किया करें तो उसका प्रभाव जीवन पर बहोत ही सुंदर आएगा।

**स्वमान कि बात** हमने कि कुछ स्वमान सभी अपने अपने चुन लें और स्वमान के बल से व्यर्थ को समाप्त करें। मैं आपको बाबा का एक ऐसे ही और बहोत अच्छा महावाक्य याद दिलादूँ यह गुह्य महावाक्य है - **स्मृति स्वरूप रहने से पास्ट कि स्मृतियाँ भूल जायेगी। जितना अच्छी स्मृति में रहेंगे उतना पास्ट कि बुरी स्मृतियाँ भूल जायेगी।** मैं महान आत्मा हूँ, इस स्मृति में रहेंगे बिता काल भूलता जाएगा। एक बहोत ही अच्छी चीज याद करें आप अपने जीवन में यह एक बहोत ही बड़ी चीज है जो बहोत अच्छा पुरुषार्थ कर रहे हैं यह उनके लिए है - **इस संसार को हमारी सकास कि बहोत बहोत जरूरत है।** महसूस भी करते होंगे आप संसार में रहते हुए, दुःख बहोत बढ़ रहा है, संसार समस्याओं में उलझता जा रहा है, टेंसन का तो जैसे साम्राज्य हो गया है, क्रोध बढ़ रहा है, लोभ बढ़ रहा है, पाप कर्म बहोत बढ़ रहे हैं, बहोत पाप बढ़ रहे हैं। बाबा ने कभी कहा है विनाश काल में ऐसा समय आएगा कि सबको महसूस होगा कि सरकार नामकी भी कोई चीज नहीं है, केवल वोह आत्माएं जिनके पास परमात्म शक्तियां हैं अपने को सुरक्षित महसूस करेगी, विकराल काल होगा वोह विनाश काल। सब केह तो देते हैं ना कि विनाश होगा जल्दी हो बहोत देर हो गई पता नहीं कब विनाश होगा लेकिन जिस दिन विनाश प्रारम्भ हो गया वोह दिन लोग शायद कहने लगे कि बाबा विनाश ना करो यह दुनिया ही अच्छी थी। विनाश बहोत भयानक काल होगा इसलिए हम सब को सकास देनी है संसार को। कौन कौन देते हैं आप मेसे सकास? हाथ उठाओ जरा? अच्छा यह तो बहोत भाई बहने है। बाकि सब लेते हैं? बाकि सब नहीं देते लेते हैं, बाबा से तो लेना ही है और संसार को देना है।

तो मैं जो आपको बात केह रहा था वोह यह है **जिन्हे बहोत महान कार्य करने हैं उन्हें अपना टाइम छोटी छोटी बातों में, छोटे छोटे संकल्पों में, उलझानों में नहीं बिताना चाहिए।** सब अपने मन में एक संकल्प ले लें हमारे महान कर्तव्य हमारा इन्तेजार कर रहे हैं, आने वाले समय में हमें संसार को बहोत कुछ देना होगा, देना है? तो बातों से और व्यर्थ के संकल्पों से ऊपर उठ जाए। अगर हम अपने में दृढ़ता ले आये हमें व्यर्थ में नहीं रहना है, व्यर्थ बुरी चीज है। गलती दूसरा करें और चिंता हम करते रहे, कमजोरी दूसरे कि हो और दूसरे को देख कर परेशान हम होते रहे यह समजदारी नहीं है। ऊपर उठ जायेंगे इससे। अपने में एक महान चिंतन कि शुरुआत करें और महान चिंता प्रारम्भ होता है स्वमान से।

देखो आप सभी जो भाई बहने जो गृहस्त में रहते हैं एक चीज के बहोत अनुभवी हैं आपके घर में जो बच्चे हैं जब परीक्षा आती है तो कितनी मेहनत करती है? और भी आप जानते हैं जिन बच्चों को हायर एजुकेशन लेनी है, अच्छी अच्छी पढाई पढनी है देखो वोह छे मास एक साल कोचिंग करते हैं, बहोत मेहनत करते हैं, एक नौकरी पाने के लिए रात दिन एक कर देते हैं, नौकरी में कितनी तनखा मिलेगी? चलो पचीस हजार मिलेगी किसी को और ज्यादा मिली। हम उनकी मेहनत से प्रेरणा लें इस अल्पकालीन क्षणिक प्राप्ति के लिए वोह भी कब चली जाए पता नहीं, स्टूडेंट्स दिन रात एक करते हैं और भगवान् हमारे सम्मुख बैठ कर केह रहा हो मैं तुम्हारे लिए विश्व कि रजाई ले कर आया हूँ ले लो तब हम क्या कर रहे हैं? क्या हमें इस सर्व श्रेष्ठ प्राप्ति का एहसास है? एक जन्म के लिए नहीं तिन युग कि बात है, सतयुग के साथ से द्वापर तक और वही अच्छे संस्कार कलयुग में भी काम करेंगे। जन्म जन्म का भाग्य बनाने का अवसर हमारे द्वार पर आया है तब हम क्या कर रहे हैं। इसलिए जो बुद्धिमान बाबा के बच्चे हैं वोह अपने को अनेक तरह के

व्यर्थ से बचाएँ। बचा सकते हैं यह अपने हाथ है, बचा सकते हैं या नहीं? चाहे व्यर्थ कि बातें हो, चाहे व्यर्थ का चिंतन हो, भविष्य कि चिंता, बच्चो कि चिंता।

एक परिवार आज मिला बाप बहोत अच्छी पोस्ट पर बहोत अच्छे पैसे मिलते हैं उसको दो बच्चे बहोत बड़े भी नहीं हैं लड़का ज्ञान में, लड़की नाइन्थ में बच्चे दोनों थोड़े कम होशियार हैं। बाप उनकी टेंसन में आधा हो गया, मेंटली आधा हो गया मेने उसको कहा अगर तुम पुरे हो गए तो? इन बच्चो को कौन संभालेगा? तो उनकी धर्म पत्नी थी जो युगल थी वोह ज्ञान में नहीं है मिलने आयी थी परेशानी से कि दिमाग ऐसा हो गया है अटैक आने लगा है ब्रेन पर। पैनिक अटैक। ब्रेन बिलकुल काम नहीं करता, अँधेरा छ जाता है। मेने उससे पूछा मानलो तुम समाप्त हो गए तब बच्चो का भविष्य? तब क्या होगा? तो उसकी पत्नी कहने लगी मैं भी उनको येही समझती हूँ, फिर मेने कहा कि हर बच्चा पढाई में होशियार तो नहीं हो सकता ना? अगर सौ स्टूडेंट्स है तो सौ में से दस बहोत होशियार होंगे, दूसरे थोड़े अच्छे होंगे बाकि कुछ सेकंड क्लास होंगे, कुछ थर्ड क्लास होंगे। इस बच्चे को तुम कोई दूसरा काम सिखादो पढाई छुड़वाओ। तो उसने कहा यह बात उसको अच्छी लगी कि यह सचमुच नहीं पढता लेकिन जिस काम में उसको बहोत रुचि होती है, एक काम बताया उन्होंने तो मेने कहा इसको इसमें लगा दो। उन्होंने धीरे धीरे लगाना शुरू किया और आप हो जाओ टेंसन से फ्री।

सोचना है हमें जिन बच्चो कि टेंसन में आप परेशान हो रहे हैं क्या उन्हें अपनी भविष्य कि चिंता है या नहीं? सोचो? और क्या आपके चिंता करने से उनका भविष्य उज्वल हो जाएगा? बिलकुल नहीं। चिंता आपको रोगग्रस्त करेगी, बच्चो का भी मनोबल गिराएगी। आप उसको भी रोज केह केह कर निरास करेंगे ना कि तुम पढते नहीं हो, तुम्हारा भविष्य खराब हो जाएगा, तुम किसी काम के नहीं, पता नहीं क्या करोगे जिंदगी में, हमारे कुल का नाम खराब करोगे। गलत गलत बोलके बच्चो में भी निरसा और अशांति के संस्कार आजायेंगे। इसलिए चिंता नहीं रास्ता निकालो। समस्याओं में उलझने के बजाये सुंदर तरीका है समस्याओं का समाधान सोचा जाए, बच्चे नहीं पढ रहे हैं तो क्या किया जाए उनके लिए विचार करें। उनको इस काम में नहीं, उस काम में लगाया जाए।

बहोत सारी कन्याएं होती हैं माँ लेकर आती हैं बच्ची दसवी क्लास में हैं पढती ही नहीं हैं मेने बहोत कहा पढो। मैं बच्ची से बात करता हूँ तो पता चलता है बच्ची को पढना बहोत भारी लगता है तो उसको डंडे मार मार के क्यूँ पढा रहे हो? उसको और कुछ सिखाया जा सकता है ना? नहीं हमारे पडोश के बच्चो ने MCA कर लिए, BBA कर लिए अभी MBA करने वाली हैं हम अपने बच्चो को देखते हैं तो बड़े परेशान होते हैं। मेरे पडोशी ने तो बड़ी बड़ी डिग्री ले ली हमारे बच्ची तो दसवी तक भी नहीं पढती यह परेशानी क्या कल्याणकारी है? सभी विचार करें। इसमें परेशान होने कि बात नहीं **कुछ चीजे ऐसी हैं जीवन में जिन्हे सहज भाव से स्वीकार कर लेना चाहिए**। और मैं आप सब को कहूंगा और इम्पोर्टेंट बात अपने अपने घरों में कोई भी माताएं या भाई दबाव का माहोल ना बनने दो। कैसे होती है घुटन? मानलो बाप को बहोत गुस्सा आता है तो जैसे ही बाप घर में आएगा बच्चो का क्या हाल होगा? सब डर जायेगे पापा आगये। किताब खोल के बैठ जायेंगे कि देखो हम तो पढ रहे हैं फिर जूठ मुठ का पढ़ेंगे, कोई कोई तो बच्चे के दिल में डर बैठ जाता है जो आगे चल कर उनके जीवन के लिए बड़ा खतरनाक होता है।

आज एक ऐसा ही केस मेरे पास आया उसको बहोत तकलीफ थी वोह हमारे यहाँ भी नहीं आया था दिल्ली से आया था घूमने, पांडव भवन गया उनको समस्या बतायी मेरे पास भेजा ज्ञान सरोवर में। तो मैं उसको कारण पूछता रहा कि तुम्हारी समस्या का कारण क्या है? उसको समझ में नहीं आता था, टेंसन होगी कुछ और होगा फिर बताया कि मेरा बाप बचपन से बहोत गुस्सा करता था और मैं ज्यादा डरा रहता था। बस यह था उसकी समस्या का कारण। बाप के क्रोध ने बच्चे में इतने भय के संस्कार भर दिए कि वोह खुद बहोत बड़ा हो गया है ४५ साल का लेकिन भयभीत। बाप

अब नहीं है वोह गया लेकिन भय का संस्कार उसको जीवन का सुख नहीं लेने दे रहा है। सब भाई विशेष रूप से ध्यान दें यह पाप हो गया ना बहुत बड़ा? अब देखिये उसको बाप का क्रोध इसको भयभीत कर रहा है, इसका भय इसके परिवार को परेशान कर रहा है। तिन पीढ़िया दुखी हो रही है एक के क्रोध से। ऐसा बुरा है यह क्रोध इसलिए सावधानी पूर्वक अगर गुस्सा आ भी जाए तो लाइट करो अपने घर के माहोल को खुशाली से भरो, हल्का करो अपने को भाई विशेष ध्यान देंगे तो बच्चो कि बुद्धि का विकास होगा, बीमारियां नहीं बढ़ेगी, बहुत अच्छे अच्छे आपको परिणाम दिखाई देंगे। क्योंकि हमें यह एक बात हमें जानलेनी चाहिए - बहुत लोग जो जीवन में कदम कदम पर असफलता का अनुभव करते हैं, जो ऐसा महसूस करते हैं कि सब कुछ थिक चल रहा था लास्ट मोमेंट पर आकर असफल हो गए कोई कहता है समय ने साथ नहीं दिया, कोई कहेगा भाग्य हमारा साथ नहीं देता, सब कुछ फर्स्ट क्लास था लगता था बस अब यह हो जायेगा लास्ट मोमेंट पर आकर खेल बिगड़ गया उन्हें जानना चाहिए **असफलता का मुख्य बिज है नेगेटिव विचार। नेगेटिव विचार मनुष्य को अपने में विश्वास नहीं लाने देते, विश्वास नहीं करने देते।** कड़्यों को बीमारी हो जाती है कोई वोह सोचते हैं हम थिक हो जायेंगे पर उसका संकल्प रहता है अंदर ही अंदर लगता है हम थिक नहीं होंगे। कमजोर संकल्प रहता है, डॉक्टर्स भी कहता है नहीं तुम थिक हो जाओगे पर मन में विचार रहता है दस डॉक्टर को दिखा दिया सब येही कहते थे तुम थिक हो जाओगे अभी तक तो थिक नहीं हुआ।

बहुत कमजोर संकल्प है, नेगेटिव संकल्प है। तो अपने मन से ऐसे कमजोर संकल्पो को निकालो। आज ही आप अपने जीवन के बारें में बैठ कर विचार करें हम जो कुछ भी सोचते हैं, हमारे संकल्प बिज है यह संकल्प हमारे अंतर मन कि खेती में चले जाते हैं अंतर मन है एक खेत उसमें हमने यह बिज डाल दिए तो फसल कैसी मिलेगी? हमने कमजोर संकल्प डाल दिए कैसा फल मिलेगा? अशांति, हमने वैर भाव के बिज डाल दिए अंदर तो अशांति मिलेगी। हमने बदले के विचार भर दिए अपने अंतर मन में सुख होगा ही नहीं तनाव ही तनाव मिलेगा। सभी ध्यान दें **जो कुछ हम सोच रहे हैं वोह हम बिज डाल रहे हैं अपने जीवन कि खेती में उसका फल हमें मिलना ही है क्योंकि बिज हम डाल रहे हैं तो अपने संकल्पो कि बिज को सभी अच्छा करें।** कमजोर संकल्प नहीं, निरासा के संकल्प नहीं, भय के संकल्प, चिंताओ के संकल्प, परेशानियों के संकल्प, बदला लेने के संकल्प इन सभी को हटाते चलो। संकल्प हमारी पूंजी है, खजाना है ना बहुत बड़ा संकल्प? समज लो जिसके पास जितने सुंदर संकल्प है वोह उतना ही धनवान है और एक धनवान व्यक्ति भी यदि कमजोर संकल्प से ग्रसित है तो वोह उतना ही निर्धन है। उसके जीवन में सुख संतोष प्रेम, सम्मान यह सब नहीं मिलता है।

लास्ट बात पर सब ध्यान दें - **हमारे यदि विचार कमजोर है, हमारे विचार यदि नेगेटिव है तो हमारा दुसरो पर अच्छा प्रभाव नहीं रहेगा। ना हम सम्मान प्राप्त करेंगे दुसरो के द्वारा, ना स्नेह, ना सहयोग। हम मांगते ही रहेगे सदा कोई प्यार ही नहीं करता, सब ठुकराते हैं, सब नफरत कि निगाह से देखते हैं हमें।** यह हमारे नेगेटिव विचारो का रिजल्ट होता है, हम अपने विचारो को अच्छा करें और याद रखें जितना अच्छा हम सोचेंगे देखो हमारे विचार गुम्बज देखा ना गोल गोल बना देते हैं ना? उसमें आवाज़ करो तो फट से वापिस आती है ना? जोर से ओमशांति बोलो तो लगेगा कि उधर से भी ओमशांति बोली जा रही है। वोह आवाज़ वापिस आती है टकराके फॉर्स से। हमारे सुंदर विचार दुसरो के पास जाकर बहुत सुंदर हो कर हमारे पास वापिस आजायेंगे, हमारे नेगेटिव विचार, हमारे वाई भाव, ईर्षा के विचार दुसरो से टकराकर डबल होकर हमारे पास आजायेंगे। उसकी भी मिक्स हो जायेगी ना उसमें? हमारे क्रोध विचार दूसरे से टकराएंगे उनके क्रोध से मिक्स होकर डबल हो कर हमारे पास आजायेंगे।

इसलिए विचारो कि सुंदरता पर ध्यान दें, सब से बड़ा सौंदर्य, सब से पर्सनलिटी यह अति सुंदर सुखद विचार है। स्वमान से हमें यह विचार प्राप्त होंगे। जैसे मेने आपको कहा मिनिमम दस पाइंट ज्ञान कि, ऐसे कम दस पाइंट स्वमान के लिखें



हम विश्व कल्याणकारी हैं, भगवान् ने हमें काम दिया बच्चे तुम्हें विश्व का कल्याण करना है, तुम्हें इस संसार से माया के दुर्गन्ध को समाप्त करना है, तुम्हें इस संसार को पाप के गर्ग से मुक्त करना है, तुम्हें इस संसार को अच्छे वाइब्रेशनस दे कर सबकी दुःख अशांति को नष्ट करना है। यह हमारा महान कार्य है। तो क्या हम किसी से वैर भाव रख सकते हैं? अंदर में चिंतन होगा तो उतर मिलेगा - नहीं। तुम्हें तो विश्व का कल्याण करना है, तुम्हें संसार को रोशन करना है, संसार के अन्धकार को मिटाना है तुम संसार में अन्धकार कैसे पैदा कर सकते हो? अंदर से आवाज़ आने लगेगी। तुम्हें तो सब का क्रोध समाप्त करना है तुम स्वयं क्रोध कि अग्नि में कैसे जल सकते हो? तुम्हें तो संसार में शांति स्थापित करनी है तुम छोटी छोटी बातों में अशांत कैसे हो सकते हो? स्वमान हमारे विचारों को महान करेगा।

सब ध्यान देंगे सभी में बार बार कहता हूँ वोह बात क्लास में क्योंकि सब से अधिक इम्पोर्टेंट है वोह में मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ कम से कम दिन में जिनको बहुत अच्छा अनुभव करना है एक दिन में दस बार याद करो में मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ क्योंकि परमात्म शक्तियां मेरे पास है। अपने अंतर मन यह विचार भरले लगे सभी बाबा ने अपनी सम्पूर्ण शक्तियां मुझे दे दी है, हम कमजोर नहीं है आप यह ना कहें बहुत परिस्थियां आ गयी है क्या करें? एक परिस्थिति जाती ही नहीं दूसरी तैयार रहती है, वोह तो रहेगी क्योंकि उसके बिज हमने ही बोये है, बोये है या नहीं? या किसी और कि खेती से हम काट रहे है? यह हमारी अपनी खेती है। याद करलो इन सभी परिस्थियों से अधिक शक्तिशाली में हूँ क्योंकि में मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ। बार बार अपने को याद दिलाओ, शक्तियां बढ़ती जायेगी, समस्या और परिस्थियों का फॉर्स डाउन होता जायेगा, बहुत अच्छे अनुभव होंगे।

**-: ओम शांति :-**

**-: श्रेष्ठ संकल्प :-**

- ✓ हमारे चारों ओर जो भी नेगेटिव एनर्जी है अगर हमारे मन में नेगेटिव विचार चल रहे हैं तो हम उस नेगेटिव एनर्जी को भी ग्रहण कर रहे हैं, मन नाजूक हो रहा है।
- ✓ संकल्प करें मेरा शरीर छूट गया, पांचों तत्वों में विलीन हो गए और बच गयीं में निराकार आत्मा अपने निराकार स्वरूप को देखने लगे इसको ही कहते हैं निराकार स्वरूप में स्थित हो जाना।
- ✓ सुंदर विचारों के द्वारा नेगेटिव विचारों को समाप्त करेंगे।
- ✓ बाबा ने कहा बच्चे तुम मेरी याद में मग्न रहो, तुम्हारे लिए सोचनेका काम भी में करूँगा।
- ✓ बच्चे में तुम्हारे साथ हूँ तुम अकेले नहीं हो। तुम इस संसार में माया के युद्ध में समस्याओं के कलयुग में अकेले नहीं हो में तुम्हारे साथ हूँ याद रखो केवल, केवल याद रखो सर्व शक्तिवान शिवबाबा मेरे साथ है समस्याएं हलकी हो जायेगी।
- ✓ जो बच्चे साक्षीपन में स्थित रहते हैं वोह एक मास का काम एक घंटे में कर सकते हैं।
- ✓ तुम साक्षीपन कि सीट पर बैठे रहो सारी समस्याएं इस सीट के निचे दब कर नष्ट हो जायेगी।
- ✓ अपनी श्रेष्ठ पोजीसन में रहो, स्वमान में रहो तो ओपोजिशन माना विरोध समाप्त हो जाएगा। कोई भी आपका विरोध नहीं करेगा
- ✓ यदि तुम सब को आत्मा देखो तो तुम्हारे बंधन कट जायेंगे।
- ✓ स्मृति स्वरूप रहने से पास्ट कि स्मृतियाँ भूल जायेगी। जितना अच्छी स्मृति में रहेंगे उतना पास्ट कि बुरी स्मृतियाँ भूल जायेगी।
- ✓ इस संसार को हमारी सकास कि बहुत बहुत जरूरत है।
- ✓ जिन्हे बहुत महान कार्य करने है उन्हें अपना टाइम छोटी छोटी बातों में, छोटे छोटे संकल्पों में, उलझनों में नहीं



### 03. Swaman Se Negative Par Vijay

बिताना चाहिए ।

- ✓ कुछ चीजे ऐसी है जीवन में जिन्हे सहज भाव से स्वीकार कर लेना चाहिए ।
- ✓ असफलता का मुख्य बिज है नेगेटिव विचार । नेगेटिव विचार मनुष्य को अपने में विश्वास नहीं लाने देते, विश्वास नहीं करने देते ।
- ✓ जो कुछ हम सोच रहे है वोह हम बिज डाल रहे है अपने जीवन कि खेती में उसका फल हमें मिलना ही है क्यूंकि बिज हम डाल रहे है तो अपने संकल्पो कि बिज को सभी अच्छा करें ।
- ✓ हमारे यदि विचार कमजोर है, हमारे विचार यदि नेगेटिव है तो हमारा दुसरो पर अच्छा प्रभाव नहीं रहेगा । ना हम सम्मान प्राप्त करेंगे दुसरो के द्वारा, ना स्नेह, ना सहयोग । हम मांगते ही रहेगे सदा ।
- ✓ तुम्हे तो विश्व का कल्याण करना है, तुम्हे संसार को रोशन करना है, संसार के अन्धकार को मिटाना है तुम संसार में अन्धकार कैसे पैदा कर सकते हो? तुम्हे तो सब का क्रोध समाप्त करना है तुम स्वयं क्रोध कि अग्नि में कैसे जल सकते हो? तुम्हे तो संसार में शांति स्थापित करनी है तुम छोटी छोटी बातों में अशांत कैसे हो सकते हो?