Best Seller पुस्तक 'यू कैन हील योर लाइफ' की लेखिका की अन्य सफल पुस्तक Heart Thoughts का हिंदी अनुवाद

खुद को Heal करने के 111 मंत्र

लुइस एल. हे

खुद को हील करने के 111 मंत्र

लुइस एल. हे

प्रभात प्रकाशन, दिल्ली
ISO 9001:2008 प्रकाशक

हमारा हृदय हमारी समस्त शक्तियों का केंद्र है।
मैं इस निष्कर्ष पर पहुँची हूँ कि जब विचार हमारे हृदय
की गहराई से आते हैं तो उनसे आसानी
से बिना अधिक परिश्रम
के परिपक्व सकारात्मक विचार
आते हैं। इसलिए अपनी
इस शक्ति को आज ही पहचानें।

लेखकीय

यह पुस्तक ध्यान, आध्यात्मिक उपचार और मेरे भाषणों का एक मिला जुला रूप है। यह हमारे दिन-प्रतिदिन के अनुभवों के विभिन्न पहलुओं पर केंद्रित है और इसका उद्देश्य है—हमें उस जगह मार्ग दिखाना, जहाँ पर कठिनाई का सामना करना पड़ रहा है।

जब हम पीड़ित की तरह महसूस करते हैं तब अपने आपको सबसे अलग-थलग कर लेते हैं। हमें दर्द व भय महसूस होता है और हम किसी अन्य की ओर देखते हैं कि वह आकर हमें बचाएगा, वह हमारे लिए कुछ करेगा। अब हमारे पास एक अवसर है कि जीवन की कठिनाइयों से निबटने के लिए हम अपनी क्षमताओं की खोज करें—एक पीड़ित की तरह नहीं, बल्कि इस तरह से कि वह हमें शक्ति प्रदान करे। हम पाएँगे कि जैसे ही हम अपनी अंतरात्मा से संबंध जोड़ते हैं, वैसे ही हमारे जीवन की गुणवत्ता का सुधार होना शुरू हो जाता है। यह एक बहुत आश्चर्यजनक अनुभव है कि हमें किसी और के ऊपर निर्भर नहीं होना है या रहना है; पर हमारे पास तमाम क्षमता है अपने जीवन में धनात्मक परिवर्तन लाने के लिए। यह एक बहुत आश्चर्यजनक रूप से स्वतंत्र करनेवाली चीज है।

कुछ लोग इस नई स्वतंत्रता से भयभीत भी हो सकते हैं, क्योंकि यह एक जिम्मेदारी की तरह प्रतीत होती है; पर यह जिम्मेदारी केवल यह इंगित करती है कि हम जीवन के प्रति जवाबदेह हैं। हम एक नए युग और नए अनुशासन में जा रहे हैं। यह समय है, जब कि हम अपनी पुरानी आदतों और विश्वासों को पीछे छोड़ दें।

जैसे-जैसे हम नए-नए विश्वासों का अभ्यास करेंगे और अपने व्यवहार में नए-नए तरीके अपनाएँगे, हम एक नए विश्वास के, नए समाज के निर्माण में सहयोग देंगे।

अपने आप में धैर्य रखें। उस क्षण से, जब आप परिवर्तन करने का निश्चय करते हैं और जब तक आप उसका प्रदर्शन नहीं कर लेते हैं, आप पुराने और नए के बीच झूलते रहेंगे। आप स्वयं से खिन्न न हों। आप अपना निर्माण करना चाहते हैं, न कि अपने को हराना चाहते हैं। आप इस पुस्तक की मदद ले सकते हैं, जब आप दुविधा की स्थिति में हों कि 'नए-पुराने' में से क्या चुनें। आप इसमें दिए गए 'ध्यान' और 'उपचार' प्रतिदिन करेंगे तो आपके अंदर परिवर्तन करने के लिए सामर्थ्य और विश्वास पैदा होगा।

यह जाग्रत् होने का समय है। आप यह समझ लें कि आप सुरक्षित हैं। शुरु-शुरु में आपको ऐसा नहीं लगेगा, पर यह आप जान जाएँगे कि जीवन सदा आपके लिए है। यह समझ लें कि पुरानी व्यवस्था से नई व्यवस्था में जाना सुरक्षित और शांतिपूर्ण है।

—लुइस एल. हे

मैं एक 'हाँ' कहनेवाला व्यक्ति हूँ

हम जितना ही इस बात पर ध्यान देंगे कि हमें क्या नहीं चाहिए, उतना ही वह हमें मिलेगा।

मुझे पता है कि मैं अपने जीवन के साथ एक (एकात्म) हूँ। मैं अनंत बुद्धि से घिरा हूँ और वे मेरे अंदर समाई हुई हैं। अतएव मैं पूर्णतया इस विश्व पर निर्भर हूँ कि वह मुझे हर संभव तरीके से, सकारात्मक रूप से मुझे समर्थन प्रदान करेगा। मेरी रचना जीवन द्वारा हुई थी और इस ग्रह (नक्षत्र) पर मुझे भेज दिया गया है कि वह मेरी हर आवश्यकता पूरी करे। वह हर चीज, जिसकी मुझे आवश्यकता पड़ सकती है, वह यहाँ पर मेरी प्रतीक्षा कर रही है। इस दुनिया में हमारी जरूरत से ज्यादा भोजन है। यहाँ पर इतना धन है, जो कि मैं संभवतया खर्च भी नहीं कर सकता हूँ। यहाँ पर इतने सारे लोग हैं, जिनसे मैं संभवतया कभी मिल नहीं सकता। यहाँ पर अपरंपार प्रेम है, जितना कि मैं कभी अनुभव नहीं कर सकता। यहाँ पर इतनी खुशियाँ हैं, जिनकी मैं कभी कल्पना नहीं कर सकता। इस संसार में वह सबकुछ है, जिसकी मुझे आवश्यकता है या इच्छा है। यह सब मेरे लिए है और मेरे उपयोग के लिए है। एक अनंत 'मन', एक अनंत 'बुद्धि' मुझसे हमेशा 'हाँ' कहती है। चाहे मैं किसी भी चीज में विश्वास करूँ, सोचूँ या कहूँ, यह संसार मुझसे 'हाँ' कहता है। मैं नकारात्मक सोच या विषयों पर अपना समय व्यर्थ नहीं गँवाता हूँ। मैं अपनी 'हाँ' को बहुत सावधानी से चुनता हूँ। मैं स्वयं को और अपने जीवन को बहुत ज्यादा 'सकारात्मक' रूप से देखता हूँ। अतएव मैं अवसर को और समृद्धि को 'हाँ' कहता हूँ। मैं हर अच्छाई को 'हाँ' कहता हूँ। मैं एक 'हाँ' आदमी हूँ, जो एक 'हाँ' संसार में रहता है और जिसे संसार से प्रत्युत्तर में 'हाँ' ही मिलता है, साथ ही मैं इस बात से खुश हूँ कि यह ऐसा है। मैं सांसारिक बुद्धि, जिसे कि सांसारिक शक्ति द्वारा बल मिलता है, उसके लिए अनुगृहीत हूँ और उसके साथ एक होने में प्रसन्न हूँ। यहाँ पर जो कुछ भी है, उसका यहाँ पर ही और अभी ही आनंद उठाने के लिए हे ईश्वर! आपका धन्यवाद।

मैं अपने सब हिस्सों (अंगों) को स्वीकार करता हूँ

दर्पण में देखिए और कहिए, ''मैं अपने आपको प्यार करता हूँ और जैसा हूँ वैसे ही अपने आपको स्वीकार करता हूँ।'' आपके मन में क्या आता है? आप ध्यान दें, आप कैसा अनुभव करते हैं। यह आपकी समस्याओं का केंद्र हो सकता है।

उपचार करने या अपने आपको संपूर्ण बनाने में सबसे बड़ी बात है अपने आपको स्वीकार करना, अपने सारे अंगों को स्वीकार करना। उस समय को स्मरण करना, जब हम अच्छे थे और वह समय, जब हम इतने अच्छे नहीं थे। वह समय, जब हम भयाक्रांत थे और यह सब जब हम प्रेमपूर्ण थे। वह समय, जब हम बहुत बेवकूफ या मूर्ख थे और वह समय, जब हम बहुत चतुर-सुजान (बुद्धिमान) थे। वह समय, जब हमारे ऊपर सड़े अंडे फेंके गए थे और वह समय, जब हम विजेता थे। अपने इन सभी भागों को, अंगों को। हमारी अधिकतर समस्याएँ इसलिए आती हैं कि हम अपने भागों को अस्वीकार कर देते हैं—स्वयं को बिना शर्त के संपूर्णतया प्रेम न करना। हमें पीछे मुड़कर शर्म से नहीं देखना चाहिए। अपने जीवन को अपने विगत जीवन की ओर हमें संपूर्णता और संपन्नता के रूप में देखना चाहिए। बिना संपूर्णता और समृद्धि के हम उस जगह पर नहीं होते, जहाँ हम आज हैं। जब हम अपने आपको संपूर्ण रूप में स्वीकार करते हैं, तभी संपूर्ण होते हैं और स्वस्थ होते हैं।

मैं उन सब चीजों को स्वीकार करता हूँ, जिनका मैंने स्वयं निर्माण किया है

यदि आप स्वयं को पूर्णतया, संपूर्णतया और पूरे तौर पर प्रेम नहीं करते तो आपने अपने जीवन-पथ पर कहीं ऐसा करना नहीं सीखा। आप इसे भूल जाएँ, अनसीखा करें, आप अपने प्रति सदाशय हों।

मैं स्वयं को उसी प्रकार से स्वीकार करता हूँ, जैसा मैं हूँ। मैं अपना समर्थन करता हूँ, अपने ऊपर विश्वास करता हूँ और जहाँ पर भी हूँ, अपने को स्वीकार करता हूँ। मैं स्वयं अपने हृदय के अंदर प्रेम में हूँ। मैं अपने दिल के ऊपर हाथ रखकर उस प्यार को अनुभव करता हूँ, जो मेरे हृदय में विद्यमान है। मुझे पता है कि मेरे मुझको इसी जगह और इसी समय स्वीकार करने के लिए सभी जगह हैं। मैं अपने शरीर को स्वीकार करता हूँ; अपने भार, अपनी ऊँचाई, अपना व्यक्तित्व, अपना लिंग व सेक्सुअलिटी तथा अपने अनुभव—सबको स्वीकार करता हूँ। मैं उन सब चीजों को स्वीकार करता हूँ, जिनका मैंने अपने लिए निर्माण किया है। अपना भूत और अपना वर्तमान। मैं अपने भविष्य का भी निर्माण होने देता हूँ। मैं एक दिव्य-भव्य जीवन की अभिव्यक्ति हूँ। मैं सर्वोत्तम चीजों के योग्य हूँ, वे मुझे मिलनी ही चाहिए। मैं यह सब अपने लिए अभी स्वीकार करता हूँ। मैं चमत्कारों को मानता हूँ। मैं उपचार को भी स्वीकार करता हूँ। मैं पूर्णतया को स्वीकार करता हूँ। सबसे अधिक, मैं स्वयं को स्वीकार करता हूँ। मैं बहुमूल्य हूँ और स्वयं का लुत्फ उठाता हूँ। और ऐसा है भी।

❑

मैं स्वयं को सकारात्मक रूप में व्यक्त करता हूँ

हम परिस्थितियों का निर्माण करते हैं और फिर हम अपनी शक्तियों को दे देते हैं तथा दूसरे लोगों पर दोषारोपण करते हैं अपनी निराशाओं के लिए। किसी आदमी की, जगह या चीज की हमारे ऊपर कोई ताकत या दबाव नहीं है। अपने मस्तिष्क में केवल हम ही विचारक हैं।

अमूमन यदि आप किसी दुर्घटना की चपेट में आ जाते हैं और आप ही वह व्यक्ति हैं, जिसे चोट लगी है या नुकसान हुआ है, तब आपको बहुत गहरे स्तर पर अपराध-बोध होता है और शायद किसी सजा की आवश्यकता होती है। आपके अंदर दबी हुई आक्रामकता होती—एक एहसास कि आपको अपने लिए बोलने का कोई अधिकार नहीं है। यदि आप किसी को मारते हैं तो आप किसी दबाए हुए गुस्से से निबटने का प्रयास कर रहे हैं। यह आपके क्रोध को अभिव्यक्त करने का मौका दे रहा है। आपके अंदर बहुत कुछ हो रहा है। एक दुर्घटना, दुर्घटना के अलावा बहुत कुछ है। जब कोई दुर्घटना घटती है, तब आप अपने अंदर झाँककर देखिए और आप दूसरे आदमी को प्यार से आशीर्वाद दीजिए तथा सारी घटना को अपने अंदर से निकाल दीजिए।

❑

मैं अब अपने उपचार की अगली सीढ़ी पर हूँ

जैसे ही आप कोई संकल्प लेते हैं, आप पीड़ित के चरित्र से बाहर निकल आते हैं। आप अब निस्सहाय नहीं हैं, आप अपनी शक्ति को पहचान लेते हैं, मान लेते हैं।

संकल्प लेना एक शुरुआत है। यह रास्ता खोलता है। आप अपने अवचेतन मन से कहते हैं, "मैं जिम्मेदारी उठा रहा हूँ।" मैं इस बात से अवगत हूँ कि कुछ ऐसा है, जिसे मैं बदल सकता हूँ। यदि आप संकल्प को बार-बार लगातार दुहराते हैं तो फिर या तो आप जो कुछ हैं, उसे चले जाने देंगे या वह आपके लिए एक नया मार्ग खोल देगा। आपके दिमाग में एक बिजली सी कौंध जाएगी या कोई मित्र आपको फोन पर कहेगा, "क्या तुमने कभी इस प्रकार से कोशिश की है?" आप अपने उपचार के अगले कदम की ओर बढ़ेंगे, जिससे आपके उपचार में मदद मिलेगी।

❑

मैं खुला हुआ हूँ और कुछ पाने के लिए हूँ

***संकल्प आपके अवचेतन मन को इस क्षण
कुछ काम करने को दे देते हैं।***

जब हम अपने जीवन में कुछ अच्छा निर्माण करने के लिए संकल्प करते हैं और हमारा कोई भाग यह नहीं विश्वास करता कि हम उसके योग्य हैं तो हम वह संकल्प पूरा नहीं कर सकते। तब हम उस बिंदु पर आ जाते हैं, जब हम कहते हैं कि 'संकल्प' काम नहीं करते। इससे संकल्प का कोई संबंध नहीं है। वास्तव में हम यह विश्वास नहीं करते कि हम इसके योग्य हैं।

❑

हमारे अंदर जो उत्तर हैं वे आसानी से मुझे पता चल जाते हैं

हमें इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि हम किस चीज में विश्वास करते हैं।

यदि आप अपने संकल्प (वादे) दर्पण के सामने कह रहे हैं तो एक पेंसिल और पैड अपने पास रखिए, जिससे कि जो नकारात्मक (निगेटिव) संदेश आपके मन में आ रहे हैं, उन्हें नोट कर लें। इस सूचना से आपको इसी वक्त नहीं निपटना है। बाद में किसी समय बैठकर यदि कोई नकारात्मक प्रत्युत्तर हैं तो उससे आप समझ सकते हैं कि आपके पास आप जो चाहते हैं, वह क्यों नहीं है। यदि आप अपने नकारात्मक संदेश के प्रति सजग नहीं हैं तो उन्हें बदलना बहुत मुश्किल होगा।

❑

मैं अतीत को आसानी से पीछे छोड़ देता हूँ और जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास करता हूँ

क्रोध एक रक्षात्मक प्रणाली है। आप भयभीत होते हैं, अतः आप रक्षात्मक हो जाते हैं।

क्रोध एक सामान्य और प्राकृतिक प्रक्रिया है। आमतौर पर आप एक ही बात पर बार-बार क्रोधित होते हैं। जब आप गुस्सा होते हैं तो आपको लगता है कि आप उसे व्यक्त नहीं कर पा रहे हैं, तो आप उसे अपने अंदर गटक जाते हैं। गुस्सा, जिसे आपने अपने अंदर दबा लिया है, वह बीमारी के रूप में बाहर निकलकर आता है। साल-दर-साल आप उस क्रोध को अपने शरीर के उस हिस्से में इकट्ठा करते जाते हैं। अतः आप अपना उपचार करने के लिए उस गुस्से को, अपनी सच्ची भावनाओं को बाहर निकलने दें। यदि आप उस व्यक्ति विशेष से सीधे-सीधे उसके सामने जाकर नहीं कह सकते तो आप दर्पण के सामने जाएँ और अपनी भावनाओं को उस व्यक्ति को संबोधित करते हुए कहें। उसको हर बात कह दें, 'मैं तुम पर बहुत नाराज हूँ', 'मैं इस बात से बहुत परेशान हूँ', 'तुमने मेरी भावनाओं को चोट पहुँचाई है' आदि-आदि। आप अपना सारा गुस्सा उसपर उँडेल दीजिए। एक गहरी साँस लीजिए, दर्पण में देखिए और पूछिए, ''इससे क्या पैटर्न बना है?''

''क्या मैं इसे बदल सकता हूँ?'' यदि आप अपने अंदर विश्वास की प्रणाली को बदल सकते हैं, जिससे यह व्यवहार बना है, तब आपको कुछ और करने की आवश्यकता नहीं है।

❑

मैं अपना 'व्यक्ति' होने के लिए स्वतंत्र हूँ

एक सबसे खराब चीज, जो हम कर सकते हैं वह है अपने आप पर क्रोध करना। क्रोध हमको अपने पैटर्न (तौर-तरीकों) में और अच्छी तरह जकड़ लेता है।

अपने क्रोध को निगल मत लीजिए और उसको अपने शरीर में स्थापित मत होने दीजिए। जब आप किसी बात से परेशान हों तो स्वयं को शारीरिक तरीके से मुक्त कीजिए। अपनी भावनाओं को मुक्त करने के लिए सकारात्मक तरीके से कई उपाय हैं। आप कार के शीशे बंद करके चिल्ला सकते हैं। आप अपने बिस्तर को पीट सकते हैं या तकिए को 'किक' कर सकते हैं या पाँव से मारकर उछाल सकते हैं। आप हल्ला-गुल्ला मचा सकते हैं। तकिए में चिल्ला सकते हैं या दौड़ सकते हैं, या टेनिस की तरह खेल सकते हैं, जिससे आपकी ताकत क्षीण हो जाए या निकल जाए। चाहे आप क्रोधित हों या न हों, सप्ताह में एक बार अपना शारीरिक तनाव दूर करने के लिए, जो आपके शरीर में इकट्ठा हो गया है, तकिए को किक करें या बिस्तर को पीटें।

मैं उसी प्रकार से संपूर्ण हूँ, जैसा मैं हूँ

यदि हम स्वयं को प्रेम करने के लिए तब तक प्रतीक्षा करेंगे जब तक कि संपूर्ण (परफेक्ट) न हो जाएँ तो हम अपना जीवन बेकार कर रहे हैं। हम अभी ही संपूर्ण हैं, यहीं पर और इसी समय पर।

न मैं बहुत अधिक हूँ, न ही बहुत कम हूँ। मुझे किसी को या किसी चीज को यह सिद्ध करके नहीं दिखाना है कि मैं क्या हूँ। मैं यह जान गया हूँ कि मैं जीवन की एकता (oneness) की एक संपूर्ण अभिव्यक्ति हूँ। जीवन की अनंतता में मेरे अनेक रूप हैं, जिसमें से प्रत्येक एक जीवन-काल की संपूर्ण अभिव्यक्ति है। मैं इस बात से बहुत संतुष्ट हूँ कि इस जीवन में मैं क्या हूँ और कैसा हूँ। मैं कुछ और बनना नहीं चाहता, क्योंकि वह (सही) अभिव्यक्ति नहीं होगी। अगली बार मैं कुछ भिन्न हूँगा। मैं जैसा हूँ, जहाँ पर हूँ, बिलकुल संपूर्ण हूँ। मैं पर्याप्त हूँ। मैं जीवन के साथ एक हूँ। मैं सारे जीवन के साथ एक हूँ। इससे बेहतर बनने के लिए संघर्ष करने की आवश्यकता नहीं है। मुझे केवल यह करना है कि मैं आज अपने को कल से ज्यादा प्रेम करूँ और स्वयं को ऐसा अनुभव करूँ, जिससे सबसे ज्यादा प्रेम किया जाता है; क्योंकि मैं स्वयं द्वारा सँजोया जा रहा हूँ मैं खुशी और सुंदरता से इतना खिल जाऊँगा, जिसे मैं शायद ही समझ पाऊँगा। प्रेम ही वह पोषक तत्त्व है, जिससे मानव को महानता प्राप्त होती है। जैसे-जैसे मैं स्वयं को प्रेम करना सीखता हूँ, वैसे-वैसे मैं प्रत्येक व्यक्ति से ज्यादा प्रेम करना सीखता हूँ। साथ मिलकर हम एक सुंदर विश्व को पोषित करते हैं। हम सब लोग ठीक हो जाते हैं, स्वस्थ हो जाते हैं और यह सारा नक्षत्र (पृथ्वी) स्वस्थ हो जाती है। खुशी के साथ मैं अपनी संपूर्णता को पहचानता हूँ और जीवन की संपूर्णता को भी—और यह ऐसा ही है।

❑

मैं अपने लिए अद्भुत नए विश्वासों की रचना करता हूँ

जीवन बहुत सादा है। हममें से प्रत्येक अपनी भावनाओं और तौर-तरीकों से अपने अनुभवों की रचना करता है। हम जो अपने लिए विश्वास करते हैं और अपने जीवन के प्रति धारणाएँ रखते हैं, वही घटित हो जाता है।

ये कुछ विश्वास हैं, जिनकी रचना मैंने स्वयं के लिए की है और जो मेरे लिए काम करती हैं—

- मैं हमेशा सुरक्षित हूँ।
- मैं जो कुछ जानना चाहता हूँ, वह मुझे उद्घाटित हो जाता है।
- जो कुछ भी मुझे चाहिए, वह सही समय पर, सही दशा में और सही शृंखला (सीक्वेंस) में मिल जाता है।
- जीवन प्रसन्नता है और प्रेम से परिपूर्ण है।
- जहाँ भी मैं जाता हूँ, फलता-फूलता हूँ।
- मैं बदलने के लिए और बढ़ने के लिए तैयार हूँ।
- मेरी दुनिया में सबकुछ ठीक है।

मैं अपने अंदर संभावनाओं के एक योग को अनुभव करता हूँ

आप इस क्षण क्या सोच रहे हैं, यह नोट करें। क्या यही सोच आपके भविष्य की रचना करेगा? क्या यह सोच नकारात्मक है या सकारात्मक है? इसे आप नोट करें और इसको ध्यान में रखें।

ꕥ⊙ꕥ

संभावनाओं के योग का आपके लिए क्या अर्थ है? इसको आप ऐसे देखिए कि संभावनाओं की कोई सीमा नहीं है। उन सब सीमाओं के पार जाना, जो हमने अपने लिए बना ली हैं। आप जो कुछ भी संभव समझते थे, उसके पार अपने मन को जाने दीजिए। ''यह नहीं किया जा सकता।'' ''यह काम नहीं करेगा।'' ''यह पर्याप्त नहीं है।'' ''यह काम करने का तरीका नहीं है।'' या कितनी बार आपने इन बाधाओं (सीमाओं) का उपयोग किया है? ''क्योंकि मैं एक औरत हूँ, मैं ऐसा नहीं कर सकती।'' ''क्योंकि मैं एक आदमी हूँ, मैं ऐसा नहीं कर सकता।'' ''मेरे पास पर्याप्त शिक्षा नहीं है।'' आप इन सीमाओं से बँधे रहते हैं, क्योंकि ये आपके लिए आवश्यक हैं। पर सीमाएँ आपको अपनी संभावनाओं को पूर्णतया विकसित नहीं होने देता या उसकी पूर्ण अभिव्यक्ति नहीं हो पाती। हर बार जब आप कहते हैं, ''मैं नहीं कर सकता'', आप स्वयं को सीमाबद्ध कर लेते हैं। क्या आप जो आज हैं, उसके पार जाना चाहते हैं?

❑

हमारा व्यापार/कार्य एक दिव्य विचार है

यदि आप वहाँ पर काम करते हैं, जहाँ प्रेम व हँसी-खुशी है और आपके कार्य की सराहना की जाती है, तब आप इतना बढ़िया काम करेंगे और पहले से दुगुनी मेहनत करेंगे। आप महसूस करेंगे कि आपके अंदर ज्यादा योग्यता और प्रतिभा है, जितनी पहले नहीं थी।

हमारा व्यापार/कार्य एक मन में एक दिव्य विचार है। वह दिव्य प्रेम से निर्मित हुआ है और उसका रख-रखाव तथा संरक्षण प्रेम द्वारा होता है। प्रत्येक कर्मचारी यहाँ पर इस वक्त प्रेम के आकर्षण से खिंचा हुआ आया है और उसका यहाँ पर इस समय और इस स्थान पर होना दिव्य अधिकार है। दिव्य सामंजस्य हम सबके अंदर व्याप्त हो रहा है और हम सब अत्यधिक उत्पादकता एवं प्रेम-मय रूप के साथ-साथ बह रहे हैं। हम प्रेम की प्रक्रिया द्वारा ही इस स्थान पर पहुँचे हैं। हमारे व्यापार का प्रत्येक पहलू दिव्य और सही क्रिया द्वारा परिचालित होता है। हमारे उत्पाद और सेवाएँ दिव्य बुद्धि द्वारा रची जाती हैं। दिव्य प्रेम के द्वारा हमारे पास वे लोग आते हैं, जो हमारे प्रेमपूर्वक काम में सहायता करते हैं। हम शिकायत करने की और भर्त्सना करने की पुरानी पद्धति को छोड़ देते हैं, क्योंकि हम जानते हैं कि यह हमारी संचेतना है, जो व्यापार में हमारी परिस्थितियों को रचती हैं। हम यह जानते हैं और घोषित कर रहे हैं कि व्यापार में हम दिव्य सिद्धांतों के ऊपर चल सकते हैं और हम प्रेम से अपने मानसिक औजारों के प्रयोग द्वारा अपने जीवन को और समृद्ध व बेहतर तरीके से जी सकते हैं। मानव-मस्तिष्क की सोच की सीमाओं से हम बँधना नहीं चाहते, सीमित नहीं होना चाहते। दिव्य मस्तिष्क (मन) हमारा व्यापारिक परामर्शदाता है और उसके पास हमारे लिए ऐसी योजनाएँ हैं, जिसको हमने कभी सपने में भी सोचा नहीं था। हमारा जीवन खुशी व प्रेम से परिपूर्ण है, क्योंकि हमारा व्यापार एक दिव्य विचार है और वह ऐसा ही है।

❑

हमारा व्यापार फल-फूल रहा है

दूसरों की सफलता में खुशियाँ मनाइए,
क्योंकि सबके लिए बहुत है।

हम सार्वभौमिक मन के साथ एक हैं तथा इसीलिए सारी बुद्धिमत्ता एवं ज्ञान हमें इसी समय और यहीं पर उपलब्ध है। हमें दिव्यता रास्ता दिखा रही है और हमारा व्यापार फल-फूल रहा है। उसका विस्तार हो रहा है और वह बढ़ रहा है। धन के आवक पर हमारी जो नकारात्मक सोच थी, वह अब पीछे छूट गई है। हम अपनी चैतन्यता को एक बड़ी छलाँग के लिए खोल देते हैं, यह सोचकर कि हमारे बैंक खाते में बड़ी मात्रा में धन आ रहा है और इस बात को हम स्वीकार कर रहे हैं। हमारे पास इस्तेमाल करने के लिए, दूसरों को बाँटने के लिए (फालतू) धन काफी है। संपन्नता के नियम के अनुसार हमारे पास प्रचुर मात्रा में धन आ रहा है। यह हमारे बिलों का भुगतान कर रहा है तथा जिस चीज की हमें आवश्यकता है वह और उससे कुछ ज्यादा ही मिल रहा है। इस संस्था में हममें से प्रत्येक व्यक्ति उन्नति कर रहा है और संपन्न हो रहा है। हम अब संपन्नता की चैतन्यता के जीते-जागते उदाहरण के रूप में चुने जा सकते हैं। हम आराम से, आसानी से एवं खूबसूरती से जी रहे हैं और काम कर रहे हैं। हमारे पास आंतरिक शांति व सुरक्षा है। हमारा व्यापार जिस प्रकार से बराबर हमारी आशा से अधिक बढ़ रहा है और फल-फूल रहा है, उसे हम खुशी के साथ और अनुग्रह के साथ देख रहे हैं (हम इस व्यापार को प्रेम से आशीर्वाद दे रहे हैं और वह ऐसा ही है)।

❑

मुझे परिवर्तन करना आसान होता है

अपने जीवन को बाहर से बदलने के लिए आपको अंदर से बदलना होगा। जिस क्षण आप बदलने के लिए इच्छुक होंगे, आप पाएँगे कि आश्चर्यजनक रूप से सारा संसार आपकी सहायता करने लगता है। वह प्रत्येक चीज जिसकी आपको आवश्यकता होती है, वह आपके पास पहुँचा देगा।

जब हम अपने ऊपर काम करना शुरू करते हैं तो शुरू-शुरू में चीजें बिगड़ जाती हैं, पर धीरे-धीरे वे बेहतर होने लगती हैं। यदि ऐसा होता है तो यह ठीक है। यह बेहतर होने की प्रक्रिया की शुरुआत है। यह उसी प्रकार से जैसे उलझे हुए ऊन के धागों को सुलझाना होता है। आप उसके साथ बहते जाइए। जो कुछ भी हम सीखना चाहते हैं, उसको सीखने में समय और शक्ति लगती है। आप तुरंत परिवर्तन की आशा न रखें। अधीरता का अर्थ है—परिवर्तन का प्रतिरोध। इसका अर्थ है—आप लक्ष्य को पाने की प्रक्रिया से गुजरना नहीं चाहते हैं। आप कदम-दर-कदम आगे बढ़ें। जैसे-जैसे आप चलेंगे, रास्ता आसान होता जाएगा।

जब एक दरवाजा बंद होता है तब दूसरा दरवाजा खुलता है

कहें :

"मैं परिवर्तन के लिए तैयार हूँ।" क्या आप दुविधा में हैं, हिचकिचा रहे हैं? क्या आप अनुभव कर रहे हैं कि यह सच नहीं है? आपके आड़े क्या विश्वास आ रहा है? याद रखें कि यह केवल एक सोच है और सोच को बदला जा सकता है।

जीवन दरवाजों की एक शृंखला है, जिसमें से कुछ खुल रहे हैं तो कुछ बंद हो रहे हैं। हम एक कमरे से दूसरे कमरे में अलग-अलग अनुभव लिये हुए जाते हैं। हममें से कई लोग कुछ दरवाजे, जो पुराने निगेटिव पैटर्न लिये हुए हैं, कुछ पुराने अवरोध (ब्लॉक्स), वे चीजें जो हमें कोई पोषण नहीं दे रही हैं या जिनकी हमारे जीवन में कोई उपयोगिता नहीं है, उन्हें बंद करवाना चाहेंगे। हममें से कई नए दरवाजे खोलने की प्रक्रिया में हैं और उन्हें आश्चर्यजनक नए-नए अनुभव हो रहे हैं—कभी-कभी कुछ सीखने का तजुरबा तो कभी-कभी कुछ हर्षित करनेवाला अनुभव। यह सब जीवन का हिस्सा है और हमें केवल यह जानना है कि हम सुरक्षित हैं। यह केवल एक अनुभव है। सबसे पहले दरवाजे को लेकर, जब हम इस दुनिया में आए थे, से सबसे आखिरी दरवाजे तक जब हम इस दुनिया से विदा लेंगे, हम सदैव सुरक्षित हैं।

यह केवल परिवर्तन मात्र है। हम अपनी अंतरात्मा के साथ शांतिपूर्वक हैं। हम अपने को सुरक्षित व प्रेम किया जानावाला पाते हैं और यह ऐसा ही है।

❑

मैं परिवर्तन के लिए इच्छुक हूँ

यदि हम जो सोचना चाहते हैं उसे उदारता और दृढ़ता से सोचें और बराबर सोचें तो परिवर्तन शीघ्र और आसानी से हो जाएगा।

ഇ⊙ഔ

अपने दोनों हाथों की उँगलियों को आपस में फँसाते हुए जोड़ें, किसी हाथ का अँगूठा ऊपर है। अब उन्हें खोलें और फिर से उसी प्रकार से फँसा लें, दूसरे अँगूठे को ऊपर रखते हुए। अब कैसा लग रहा है? अलग तरह से? हो सकता, है आपकी गलत प्रतिक्रिया हो। अपने हाथों को खोल लें और उसे दूसरे प्रकार से जोड़ें और फिर दूसरी तरह से और फिर पहली तरह से। अब कैसा लगता है? अलग तरह का हो सकता है, आपको गलत की एक प्रतिक्रिया मिली हो। अब इतना गलत नहीं लगता? यह वही चीज है, जब आप कोई नया पैटर्न (नमूना) सीखते हैं। आपको थोड़ा सा अभ्यास चाहिए। आप कोई चीज पहली बार करते हैं और कहते हैं, ''नहीं, यह गलत है।'' और फिर उसे दुबारा नहीं करते और आप अपनी आरामदेह स्थिति में वापस चले जाते हैं। यदि आप थोड़ा सा अभ्यास करेंगे तो आप पाएँगे कि आप यह नया काम कर सकते हैं। जब आपके पास कुछ ऐसा काम करना दाँव पर लगा है, जैसे कि 'स्वयं को प्रेम करना' तो यह अभ्यास करने योग्य है।

❑

मैं परिवर्तन के लिए और बढ़ने के लिए तैयार हूँ

जब हम अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाना चाहते हैं तो हमारे पास वे चीजें, जिनकी हमें आवश्यकता होती है, अपने आप खिंची चली आती हैं।

मैं नई चीजें सीखने के लिए इच्छुक हूँ, क्योंकि मैं उन्हें बिलकुल नहीं जानता। मैं पुरानी धारणाओं को छोड़ना चाहता हूँ, जो मेरे लिए अब काम नहीं करतीं। मैं अपने आस-पास की परिस्थितियों को देखना चाहता हूँ और कहता हूँ, ''मैं अब वह काम आगे नहीं करना चाहता हूँ।'' मैं यह जानता हूँ कि मैं अपने में वृद्धि करना चाहता हूँ। एक बेहतर आदमी नहीं, क्योंकि उसका अर्थ हुआ कि मैं उतना अच्छा नहीं हूँ। पर मैं जो कुछ हूँ, उससे कुछ अधिक होना चाहता हूँ। बढ़ना और परिवर्तित होना उत्साहजनक है, चाहे मुझे अपने अंदर कुछ दर्द भरी चीजों को देखना पड़े उसे करने के लिए।

❑

यह केवल एक सोच है तथा सोच को बदला जा सकता है

इस क्षण महत्त्वपूर्ण यह है कि आप सोचने और विश्वास करने के लिए तथा कहने के लिए क्या चुनते हैं। यही सोच और शब्द आपके भविष्य का निर्माण करेंगे। आपकी आज की सोच आपके कल की, अगले हफ्ते की, अगले महीनों की और अगले वर्ष के अनुभवों की रचना करेगी।

कितनी बार आप अपने आपको एक सकारात्मक (धनात्मक) सोच सोचने से रोका है। ठीक इसी तरह आप अपने को नकारात्मक विचारों को सोचने से रोक सकते हैं। लोग कहते हैं, ''मैं अपने को सोचने से नहीं रोक सकता हूँ।'' हाँ, आप ऐसा कर सकते हैं। आपको अपने मन को पक्का करना है कि आप यही करने जा रहे हैं। आपको अपनी सोच से संघर्ष नहीं करना है। जब आपके पास नकारात्मक विचार आएँ तो आप कह सकते हैं, ''अपने विचारों को बाँटने के लिए धन्यवाद।'' आप अपनी शक्ति नकारात्मक सोच पर नहीं नष्ट कर सकते और फिर भी आप इस बात से मना नहीं कर रहे हैं कि वह वहाँ है नहीं।

आप कहेंगे, ''ओ.के., आप वहाँ पर हैं और बाँटने के लिए धन्यवाद, और मैं कुछ अन्य करने की सोच रहा हूँ। मैं तुम्हारे विचारों से सहमत नहीं हूँ। मैं किसी प्रकार से अन्य प्रकार से काम करने की सोच रहा हूँ।'' अपने सोच-विचार से लड़ो नहीं। उनको मानो और उससे आगे चल पड़ो।

अब मैं अपना भविष्य बनाऊँगा

आपके माता-पिता ने अपनी समझ और ज्ञान के अनुसार आपके लिए सबसे अच्छे काम किए। वे आपको वे चीजें/ बातें नहीं सिखा सके जो वे स्वयं नहीं जानते थे। यदि आपके माता-पिता स्वयं को प्रेम नहीं करते थे तो ऐसा कोई रास्ता नहीं था जिससे आपको स्वयं से प्रेम करना सिखा सके।

आपका शुरुआती बचपन चाहे जैसा रहा हो, बढ़िया या घटिया, अब आप और केवल आप ही अपने जीवन के मालिक हैं। आप अपना समय अपने माता-पिता या प्रारंभिक वातावरण पर दोषारोपण करके बिता सकते हैं; पर यह सब आपको एक सताए हुए या दु:खी व्यक्ति के रूप में चित्रित करेगा। इससे आपका कभी कोई भला नहीं होने वाला। आपका जो अभी का विचार है, सोच है, वही आपके भविष्य का निर्माण करेंगे। यह आपके जीवन में नकारात्मकता और दर्द ला सकता है या असीमित आनंदमय जीवन। आप चुन लें, आपको क्या चाहिए।

❑

मैं अपने बच्चे के साथ खुलकर बात करता हूँ

बच्चे हमेशा वही करते हैं जो हम करते हैं। आप यह देखें कि आपको स्वयं प्यार करने के रास्ते में क्या बाधा आ रही है; और उसे आप निकल जाने दीजिए। आप अपने बच्चों के लिए एक अद्वितीय उदाहरण होंगे।

यह बहुत जरूरी है कि आप अपने बच्चों के साथ संचार माध्यम को खुला रखें, विशेषकर युवावस्था या टीन-एज में (13-19 वर्ष की उम्र में), जब बच्चे किसी विषय पर बात करना शुरु करते हैं तो आमतौर पर हम उन्हें बोलते हैं कि, 'यह मत करो', 'वह मत करो?' 'इस तरह से मत रहो या इस चीज को व्यक्त मत करो।' 'नहीं', 'नहीं', 'नहीं'! अतएव बच्चे स्वयं को आपसे काट लेते हैं या अलग कर लेते हैं। वे आपसे बातचीत करने में कतराते हैं। कुछ साल बाद जब वे बड़े हो जाते हैं, तब माता-पिता कहने लगते हैं, ''बच्चे हमें क्यों फोन नहीं करते।'' वे क्यों नहीं बात करते, क्योंकि किसी समय पर संचार की लाइनें काट दी गई थीं।

मैं सबकुछ स्वेच्छा से करता हूँ

आप स्वयं की कही बात को सुनना शुरू करें। ऐसी कोई बात न कहें जिसे आप अपने लिए सच नहीं होना चाहेंगे।

अपने शब्द संग्रह से 'मुझे यह करना है', 'मुझे वह करना है' निकाल दीजिए। इससे आपके ऊपर जो अपने आपसे थोपा गया दबाव है, वह निकल जाएगा। आप अपने ऊपर तमाम दबाव बना लेते हैं, यह कहकर कि—"मुझे उठना है। मुझे यह करना है। मुझे...करना है, मुझे...करना है।" इसके बजाय आप यह कहना शुरू करिए—"मैं चुन रहा हूँ...।" इससे आपके जीवन का सारा नजरिया बदल जाता है। जो कुछ भी करते हैं, उसका चुनाव आप स्वयं करते हैं। ऐसा आपको प्रतीत नहीं होगा, पर ऐसा ही है।

❑

अपने अंदर से प्रेम की धारा प्रवाहित होने दीजिए

हममें से प्रत्येक इस दुनिया में एक खास समय और जगह पर अवतार लेने का निश्चय लेते हैं। हमने यहाँ पर आने का चुनाव किया है, जिससे कि हम अपने आध्यात्मिक उद्भव/विकास के मार्ग पर चल सकें, आगे बढ़ सकें।

आप पीछे मुड़कर अतीत में देखिए और याद कीजिए, सबसे अच्छा क्रिसमस (या अन्य कोई त्योहार), जो आपने अपने बचपन में बिताया था। उसकी यादें अपने स्मृति-पटल पर लाइए और उसे साफ-साफ देखिए। याद कीजिए वे दृश्य, वह महक, वह स्वाद एवं स्पर्श और उन लोगों को जो वहाँ पर थे। आपने उस वक्त क्या-क्या किया था—उसमें से कुछ खास-खास चीजें। यदि किसी वजह से आपने बचपन में कोई बढ़िया क्रिसमस या त्योहार नहीं मनाया था तो अब एक बढ़िया सा त्योहार मनाइए। उसको बिलकुल वैसा ही मनाइए जैसा आपने उसे मनाना चाहा होगा। जब आप इस स्पेशल क्रिसमस के बारे में सोचेंगे, आप नोट करें कि आपका हृदय खुल रहा है। शायद उस क्रिसमस के बारे में सबसे बढ़िया चीज रही होगी, वह वहाँ पर प्यार-मोहब्बत जो रहा होगा। अब आप उस प्यार का दरिया अपने अंदर बहने दीजिए। आप उन सब लोगों को दिल से याद कीजिए, जिन्हें आप प्रेम करते हैं और जिनकी आप चिंता करते हैं। उन्हें इस प्रेम से आप सराबोर कर दीजिए। याद रखिए कि आप क्रिसमस के प्रेम को और उसकी याचना को अपने साथ हर जगह और हर समय ले जा सकते हैं, केवल क्रिसमस पर ही नहीं। आप ही प्रेम हैं, आप ही भावना हैं, आप ही प्रकाश हैं, आप ही शक्ति हैं और यह ऐसा ही है।

❑

यह दिन संपूर्णता का दिन है

अपने आपको प्रेम करना और उसका अनुमोदन करना, अपने अंदर एक सुरक्षा की भावना का स्थान बनाना, स्वयं पर विश्वास करना, योग्य समझना और स्वीकार करने से एक व्यवस्थित मन (मस्तिष्क) बनता है, जो कि कई प्रेमपूर्ण संबंधों को आकर्षित करता है, एक नई नौकरी दिलवा सकता है और आपके शरीर के भार को भी सामान्य कर सकता है।

मेरे जीवन का प्रत्येक क्षण संपूर्ण है और पूरा है। ईश्वर कभी कोई चीज अधूरा नहीं छोड़ता। मैं अनंत शक्ति, अनंत बुद्धि, अनंत क्रिया, अनंत एकता के साथ एक हूँ। मैंने कुछ पूरा कर लिया है, इस भावना से सुबह जागता हूँ, इस बात को जानते हुए कि जो भी काम मैं हाथ में आज लूँगा, उसे आज ही पूरा करूँगा। हर साँस पूरी है और वह पूरी तरह ली जाती है तथा छोड़ी जाती है। जो भी दृश्य मैं देखता हूँ, वह अपने आप संपूर्ण है। प्रत्येक शब्द, जो मैं बोलता हूँ वह संपूर्ण है। प्रत्येक काम जो मैं हाथ में लेता हूँ, वह संतोषजनक रूप से संपूर्ण हो रहा है। जीवन रूपी जंगल में केवल मैं ही अकेला संघर्ष नहीं करता हूँ। संघर्ष और अवरोध में अपने सब विश्वास छोड़ देता हूँ। मैं जानता हूँ और यह सुनिश्चित है कि मैं उस अनंत शक्ति के साथ एक हूँ। अंत में मेरा रास्ता आसान और सुखद हो जाता है। मैं अपने तमाम अनजाने मित्रों से सहायता स्वीकार कर लेता हूँ, जो कि मेरा मार्गदर्शन करने के लिए हमेशा तैयार रहते हैं और मैं उन्हें ऐसा करने देता हूँ। हमारे जीवन में प्रत्येक काम आसानी से बिना किसी मेहनत के हो जाता है। टेलीफोन समय पर कर दिए जाते हैं। पत्र आते हैं और उनके उत्तर समय पर दिए जाते हैं। प्रोजेक्ट्स पूरे होते हैं। दूसरे लोग सहयोग करते हैं। प्रत्येक काम समय पर होता है तथा बिलकुल दिव्य सही दिशा में। सबकुछ संपूर्ण है और मैं अच्छा अनुभव करता हूँ। यह दिन संपूर्णता का दिन है। मैं घोषणा करता हूँ। मेरा संसार शक्तिशाली है और मैं घोषणा करता हूँ तथा विश्वास करता हूँ कि वह ऐसा ही है—और वह ऐसा ही है।

❑

आप एक शुद्ध आत्मा हैं

इस बात को जान लीजिए कि आप शुद्ध चेतना हैं। आप अकेले नहीं हैं, खोए नहीं हैं और परित्यक्त नहीं हैं। आप पूरे जीवन के साथ एक हैं।

आप अपने अंदर केंद्र की जगह में देखिए और उस हिस्से पर ध्यान दीजिए, जो शुद्ध आत्मा है, शुद्ध प्रकाश और शुद्ध शक्ति है। अपनी सारी सीमाओं को एक-एक करके गिरते हुए देखिए, जब तक कि आप सुरक्षित न हो जाएँ, भले-चंगे और संपूर्ण। चाहे जो कुछ भी आपके जीवन में घटित हो रहा हो, चल रहा हो, चाहे जितने भी कठिन हालात हों, यह जान लें कि अपने हृदय के केंद्र में आप सुरक्षित हैं और आप संपूर्ण हैं। आप हमेशा रहेंगे। जीवन-पर्यंत से जीवन-पर्यंत तक आप एक चमकदार आत्मा हैं—एक सुंदर प्रकाश। कभी-कभी आप इस ग्रह (पृथ्वी) पर आते हैं और अपने प्रकाश को ढक लेते हैं तथा छिपा लेते हैं; पर प्रकाश वहाँ पर सदैव है। जैसे-जैसे आप उन सीमाओं को टूट जाने देते हैं और अपने अस्तित्व की असली सुंदरता को पहचान लेते हैं, आप शानदार रूप से चमकते हैं। आप प्रेम हैं। आप ऊर्जा हैं। आप आत्मा हैं। आप प्रेम की आत्मा हैं, जो चमकदार रोशनी बिखेर रही है। अपने प्रकाश को चमकने दीजिए।

❑

मुझे जीवन से प्यार है

हर बार जब आप कोई निर्णय लेते हैं, या आलोचना करते हैं, तब आप कुछ (तरंगें) बाहर भेज रहे हैं, जो आपके पास वापस आएँगी।

क्या आप यह कल्पना कर सकते हैं कि यह कितना अच्छा होता, यदि आप पूरा जीवन बिना किसी के आलोचना किए जी सकते? यदि ऐसा हो जाए तो कितना सुखद और आसान हो! आप सुबह उठेंगे और यह पता होगा कि आपका सारा दिन कितना सुखद और बढ़िया होगा, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति आपको प्यार करेगा और कोई आदमी भी आपकी आलोचना या नीचा दिखाने की कोशिश नहीं करेगा। आप बहुत अच्छा अनुभव करेंगे। आपको क्या पता है? आप अपने आपको यह दे सकते हैं। आपको अपने साथ रहने का अद्भुत अनुभव होगा, जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं। आप सुबह पूर्ण उत्साह के साथ उठ सकते हैं और अपने साथ एक खुशगवार दिन बिताने का अनुभव कर सकते हैं।

❑

मैं जैसा हूँ, उसी रूप में अपने आपको प्रेम करता हूँ और स्वीकार करता हूँ

आलोचक अकसर स्वयं आलोचनाओं का शिकार होते हैं, क्योंकि आलोचना करना उनकी आदत में शुमार है। उनकी आवश्यकता है कि वे हर समय संपूर्ण हों (कील-काँटा एकदम दुरुस्त हों)। क्या आप इस पृथ्वी पर किसी आदमी को जानते हैं, जो बिलकुल संपूर्ण हो?

हम सबके जीवन-क्षेत्र में कुछ ऐसे क्षेत्र होते हैं, जो न प्रेम करने योग्य होते हैं और न स्वीकार करने योग्य। यदि हम अपने किसी हिस्से से वास्तव में क्रोधित होते हैं तो स्वयं को गाली देते हैं। हम शराब, सिगरेट, नशा (ड्रग्स), अति-भोजन आदि का प्रयोग करते हैं या और कुछ भी। हम अपने आपको मारते हैं। एक सबसे बुरा तरीका अपने आपसे पेश आने का, जिससे नुकसान ज्यादा और फायदा कम होता है या न के बराबर। यह तब होता है जब हम स्वयं की (अकारण) आलोचना करते हैं। हमें सब तरह की आलोचना को बंद कर देना चाहिए। एक बार हम ऐसा कर दें तो पाएँगे कि हम आश्चर्यजनक तरीके से दूसरों की आलोचना करना भी धीरे-धीरे बंद कर देते हैं। इसका कारण यह है कि हर व्यक्ति हमारा ही प्रतिबिंब है और जो हम दूसरे व्यक्ति में देखते हैं, वही त्रुटियाँ हम स्वयं में देखते हैं। हम जब किसी अन्य व्यक्ति के बारे में शिकायत कर रहे हैं तो वास्तव में हम अपने बारे में ही शिकायत कर रहे हैं। जब हम स्वयं को वास्तव में प्रेम से स्वीकार कर लेते हैं कि हम जो हैं सो हैं तो फिर शिकायत करने का कोई मौका ही नहीं रह जाता। किस बात की शिकायत करें। हम अपने आपको दुःखी नहीं कर सकते और फिर हम दूसरे को भी दुःखी नहीं कर सकते। हमें इसी वक्त एक शपथ लेनी चाहिए कि हम अब किसी बात के लिए स्वयं की आलोचना नहीं करेंगे।

❑

मुझे जीवन में अच्छी चीजें मिलनी चाहिए

कुछ चीजें जिनमें हम विश्वास करते हैं, कभी सच नहीं थीं। वे किसी अन्य के भय थे। अपने आपको एक मौका दीजिए अपने विचारों को नजदीक से देखने का। उन विचारों को बदल दीजिए, जो नकारात्मक हैं। आप इसके योग्य हैं।

कभी-कभी जब ऐसा होता है कि हमारे अंदर से आवाजें आती हैं, जो कहती हैं कि आपको खुश नहीं रहना है, या हमने जीवन में कुछ अच्छी चीजों की रचना की है और उन शुरुआती संदेशों को बदला नहीं है, हम अपनी खुशियों को कम करने की चेष्टा करेंगे। जब हम यह विश्वास नहीं करते कि हम अच्छी चीजों के लायक नहीं हैं, हमें अपने अंदर जो भी चीजें चुभ रही हैं, उन्हें बाहर निकाल फेंकना है। कभी-कभी हम अपने आपको नुकसान पहुँचा देते हैं या कुछ शारीरिक समस्याएँ हो जाती हैं, जैसे—गिर पड़ना या कोई दुर्घटना हो जाती है। हमें यह विश्वास करना प्रारंभ कर देना चाहिए कि हम जीवन में अच्छी-अच्छी चीजों के लायक हैं।

❑

मैं खुशियाँ पाने योग्य हूँ

हम अपनी धारणाओं या विश्वास-प्रणाली को बचपन में ही सीख लेते हैं, फिर हम जीवन के पथ पर ऐसे अनुभवों को बनाते हुए चलते हैं, जो हमारे विश्वासों से मेल खाएँ।

आप में से कई लोग इस विश्वास में जीते हैं कि हम एक 'पर्याप्त नहीं' वातावरण में जीवन के योग्य हैं। आप यह सोचना शुरू कर दीजिए कि आप इससे बेहतर जीवन के योग्य हैं, आप अपने माता-पिता और बचपन की सीमाओं के पार जाने योग्य हैं। आप दर्पण में देखें और स्वयं से कहें, ''मैं 'सब बढ़िया' के योग्य हूँ। मुझे संपन्न होना चाहिए। मुझे प्यार मिलना चाहिए।'' अपनी बाँहों को फैलाएँ और कहें, ''मैं खुला हुआ हूँ और सबकुछ प्राप्त करने के लिए तैयार हूँ। मैं बहुत बढ़िया हूँ। मैं सब अच्छा पाने योग्य हूँ। मैं उसे स्वीकार कर रहा हूँ।''

❑

मैं सही कर्म के मार्ग पर चलता हूँ

जहाँ भी आप जाएँगे और जिससे भी मिलेंगे, आपका अपना प्रेम वहाँ आपकी प्रतीक्षा कर रहा होगा।

जीवन के अनंत पथ पर जहाँ हूँ, सबकुछ ठीक-ठाक है, संपूर्ण है और पूरा है। यह जानते हुए कि मैं अपने स्रोत (विधाता या रचनाकार) के साथ एक हूँ, और यह कि मैं सही मार्ग पर चल रहा हूँ तथा सही सिद्धांतों पर हूँ। मैं अपने विचारों को ऐसे चुनता हूँ कि वे मेरे सर्वथा भलाई के लिए और प्रसन्नता प्रदान करने के लिए हों। मेरी जीवन-शैली का गुण वैसा ही है जैसा मैंने चाहा था। मैं जीवन को प्यार करता हूँ। मैं स्वयं को प्रेम करता हूँ। मैं हर समय सुरक्षित हूँ। मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है।

❑

मैं सही जगह पर हूँ

एक गुलाब हमेशा सुंदर होता है, हमेशा संपूर्ण होता है और हर वक्त बदलता रहता है। हम भी इसी प्रकार से हैं; हम जीवन में जहाँ भी हैं, हम हमेशा संपूर्ण हैं।

ജ⊙ര

जिस प्रकार से सारे तारे व ग्रह अपने-अपने सही चक्र (Orbit) या पथ पर हैं और दिव्य सही मार्ग पर हैं, वैसे ही मैं भी हूँ। अपने सीमित मानव मस्तिष्क से मैं शायद सबकुछ नहीं समझ सकता, तथापि, मैं जानता हूँ कि ब्रह्मांड के स्तर पर मैं सही जगह पर हूँ, सही समय पर हूँ और सही काम कर रहा हूँ। मैं केवल सकारात्मक बातें सोचता हूँ। यह वर्तमान अनुभव मेरे लिए एक नई चेतना के द्वार खोलेगा और उसके साथ ही एक महानतम महिमा की।

❑

प्रत्येक चीज, जिसकी मुझे आवश्यकता होती है वह सही समय, सही स्थान और सही क्रम में मिल जाती है

सहायता के लिए माँग करें। जीवन को बताएँ कि आपको क्या चाहिए, तथा उसको घटित होने दें।

संकल्प लेना, अपनी इच्छाओं की सूची बनाना, खजाने का नक्शा (ट्रेजर मैप) बनाना, किसी चीज की कल्पना करना, जर्नल लिखने आदि कामों की तुलना ऐसे ही है जैसे रेस्टोरेंट में जाना हो। वेटर आपका ऑर्डर लेकर किचेन में शेफ के पास जाता है और उसे दे देता है। आप वहाँ बैठकर प्रतीक्षा करते हैं या और कुछ करते हैं, यह मानकर चलते हुए कि थोड़ी देर में खाना आपको परोसा जाएगा। आप हर 2-4 सेकेंड पर वेटर से यह नहीं पूछते कि ''क्या खाना तैयार हो गया? वे उसे किस तरह से बना रहे हैं? वे वहाँ पर क्या कर रहे हैं?'' आप अपना ऑर्डर दे देते हैं और जानते हैं कि थोड़ी देर में आपको खाना परोसा जाएगा।

यह लगभग वैसा ही है, जिसे हम कॉस्मिक किचेन या ब्रह्मांड की रसोई कहते हैं। आप ब्रह्मांड की रसोई में ऑर्डर दे देते हैं और जानते हैं कि अब वह तैयार किया जाएगा और मिलेगा। यह आपको बिलकुल सही समय पर और सही जगह पर तथा सही क्रम में मिलेगा।

❑

मैं हमेशा सुरक्षित हूँ

पुराने विश्वासों के साथ आपके जो भावनात्मक जुड़ाव हैं, उन्हें मुक्त कर दीजिए, जिससे कि वे आपको दुःख न पहुँचाएँ। यदि आप पूर्णतया वर्तमान (क्षण) में रहेंगे तो आप पुरानी बातों से व्यथित नहीं होंगे, चाहे वे जो कुछ भी रही हों।

जब आप अपनी भावनाओं को अपने अंदर दबाए रखते हैं या और कोई चीज मन में रखे रहते हैं तो आप अपने अंदर एक ज्वालामुखी को जन्म दे रहे हैं। आप स्वयं को इतना प्रेम करें कि अपनी भावनाओं को महसूस कर सकें। शराब आदि के व्यसन आपकी भावनाओं पर आवरण डाल देते हैं या छुपा देते हैं, जिससे आप उन्हें अनुभव नहीं करते। अपनी भावनाओं को सतह पर ऊपर आने दें। पुरानी चीजों को आपको प्रसंस्कृत करना पड़ेगा। मथना पड़ेगा, अपने आपके लिए कुछ संकल्प लेना शुरु कर दीजिए, जिससे आप इसे आसानी से और बिना किसी बाधा के तथा आराम से कर सकें। यह संकल्प करें कि आप अपनी सच्ची भावनाओं को महसूस करेंगे और सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि अपने आपको बताते रहेंगे कि आप सुरक्षित हैं।

❑

मैं अपने रोजगार से खुश हूँ

कुछ लोग ऐसे हैं जिन्हें आपकी योग्यता एवं गुणवाले व्यक्ति चाहिए, या आप उन्हें जो सेवा प्रदान कर सकते हैं, वे चाहिए। जीवन रूपी शतरंज के खेल में आप दोनों को एक ही चेकर-बोर्ड पर लाया जाता है।

मेरा काम है ईश्वर को व्यक्त करना। मैं अपने इस काम से प्रसन्न रहता हूँ। मेरे जरिए ईश्वरीय बुद्धि की शक्ति का प्रदर्शन होता है, जिसके लिए मैं उसे हर वक्त धन्यवाद देता हूँ। किसी भी समय जब मुझे कोई चुनौती दी जाती है, मैं जानता हूँ कि यह मौका मुझे भगवान् द्वारा प्रदान किया गया है और मैं अपनी बुद्धि को शांत करता हूँ, अंतर्मुखी होता हूँ तथा उपचार के शब्दों के लिए प्रतीक्षा करता हूँ, जो मेरे मन को भर दें। उन उद्गारों को मैं सहर्ष स्वीकार करता हूँ, यह जानते हुए कि किसी काम के अच्छी तरह संपन्न होने पर यहाँ मेरा पुरस्कार है। इस उत्साहवर्धक काम के लिए मुझे भरपूर मुआवजा मिलता है। मेरे सहकर्मी, जो सब मानव हैं—हमारे मददगार हैं, प्रेम करनेवाले, प्रसन्नचित्त, उत्साहवर्धक और शक्तिशाली कार्यकर्ता हैं, आध्यात्मिक विकास से चाहे वे इस बात से अवगत हों या अनभिज्ञ हों। मैं उनको 'एक मस्तिष्क' (One Mind) की तरह देखता हूँ, जो निष्ठा से अपने काम में लगे हुए हैं। मैं इस अदृश्य पर सदैव चीफ ऑपरेटिंग ऑफिसर (COO—मुख्य परिचालन अधिकारी) की तरह देखता हूँ, जो बोर्ड का सबसे बड़ा अध्यक्ष है। मेरी रचनात्मक क्रिया, जो भगवान् की अभिव्यक्ति में लगती, उसका पुरस्कार प्रचुर मात्रा में धन के मिलने से होती है। और यह ऐसा ही है।

❑

मैं स्वस्थ हूँ और शक्ति से भरपूर हूँ

अपने कदमों में वह उछाल महसूस करें। अपनी चमकदार आँखों को देखें। चमकदार किरणें बिखेरते हुए आप ही हैं। आप इस पर अपना अधिकार करें।

मैं जानता हूँ और दावे से कहता हूँ कि मेरा शरीर रहने के लिए एक खुशनुमा जगह है। मैं अपने शरीर का आदर करता हूँ और उसके साथ अच्छा व्यवहार करता हूँ। मैं ब्रह्मांड की शक्ति के साथ जुड़ा हुआ हूँ और उसे अपने अंदर प्रवाहित होने देता हूँ। मेरे पास अद्भुत शक्ति है, चमकदार है, जीवन-शक्ति से भरपूर और जीवित।

❑

मैं अनंत (जीवन) की अंतहीन यात्रा पर हूँ

आज आपके जीवन का बहुत उत्साहवर्धक दिन है। आप एक बहुत उत्साहजनक व रोमांचकारी यात्रा पर हैं और इस प्रक्रिया से आप दुबारा नहीं गुजरेंगे।

जीवन की अनंतता में सबकुछ संपूर्ण है—पूरी और संपूर्ण। एक समय प्रारंभ का होता है, एक वृद्धि का होता है, एक समय अस्तित्व में रहने का होता है, फिर बिखरने या टूटने-फूटने का समय आता है और फिर एक समय इस दुनिया को (चोले को) छोड़ने का समय आ जाता है। यह सब जीवन की संपूर्णता का हिस्सा है। हम इसे सामान्य और प्राकृतिक अनुभव कहते हैं और यद्यपि कभी-कभी हम उदास होते हैं, हम इस चक्र को और इसके उतार-चढ़ाव को स्वीकार करते हैं। कभी-कभी मध्य चक्र में अचानक यह रुक जाता है। हम व्यथित और भयभीत अनुभव करते हैं।

कोई बहुत युवावस्था में मर गया या कोई चीज टूट-फूट गई। अकसर वे विचार, जो हममें दर्द पैदा करते हैं, वे हमारी क्षण-भंगुरता की ओर इशारा करते हैं—हमारे जीवन-चक्र का भी अंत होगा। क्या हम पूरा जीवन जी पाएँगे या हमारा भी अंत शीघ्र हो जाएगा? जीवन प्रति क्षण बदलता रहता है। कोई प्रारंभ नहीं है, कोई अंत नहीं है। जीवन में पदार्थों और अनुभवों का चक्र व पुनश्चक्र चलता रहता है। जीवन कभी रुकता नहीं, कभी बासी नहीं होता : किसी भी क्षण। हर क्षण नया-ताजा रहता है। कोई भी अंत एक नई शुरुआत है।

❑

मैं प्रेम में ही साँस लेता हूँ और जीवन के साथ बहता रहता हूँ

सारे सवाल, जो आप कभी पूछने जा रहे हैं, उन सबके जवाब आपके अंदर अभी और यहीं पर हैं। जितनी बार भी आप कहते हैं—''मैं नहीं जानता'', आप अपनी ही बुद्धिमत्ता के दरवाजे बंद कर देते हैं।

क्या आप विस्तारित हो रहे हैं या सिकुड़ रहे हैं? जब आप अपनी सोच का विस्तार करते हैं, अपने विश्वासों और अपने बारे में हर चीज का विस्तार करते हैं, तब प्रेम स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होता है। जब आप संकुचित होते हैं, आप अपने चारों ओर दीवारें खड़ी कर लेते हैं और अपने आपको बंद कर लेते हैं या स्वयं में सिमट जाते हैं। यदि आप भयभीत हैं या खतरा महसूस कर रहे हैं या कुछ गड़बड़ अनुभव कर रहे हैं तो आप साँस लेना शुरू कर दें। श्वसन की प्रक्रिया से आप खुल जाते हैं। आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी हो जाती है। आपकी छाती खुल जाती है। आपके हृदय को विस्तार के लिए जगह बन जाती है। श्वसन का अभ्यास करने से आपके अवरोध खुल जाते हैं और आप खुलने लग जाते हैं। यह एक प्रारंभिक अवस्था है। इसीलिए एकदम से घबराने के बजाय आप साँसें लीजिए और अपने आपसे पूछिए—''क्या मैं संकुचित होना चाहता हूँ या विस्तारित होना चाहता हूँ?''

सत्य की मेरी अभिव्यक्ति

यह एक नया दिन है। नई शुरुआत कीजिए और सब अच्छी चीजों की रचना कीजिए।

ഇ⊙ಡ

मैं अपने को इस चेतना के साथ देखता हूँ कि ईश्वर की उपस्थिति और उसकी शक्ति के साथ ऐक्य है। मैं अपने भीतर ईश्वर की भक्ति का अनुभव करता हूँ। वही जो कुछ मैं इच्छा करता हूँ, उसका स्रोत है। मैं अपने को इस प्रकार से देखता हूँ कि मैं उसकी उपस्थिति में उसी को अपनी सारी आवश्यकताओं के लिए पुकारता हूँ। मैं बिना शर्त के भगवान् की हर तरह की अभिव्यक्ति को प्रेम करता हूँ, यह जानते हुए कि जो कुछ है, उसका सच क्या है। मैं जीवन के पथ पर अपने स्वयमेव ईश्वर (God Self) के साथ चलता और सहर्ष अपनी अच्छाई को व्यक्त करता हूँ। मेरी बुद्धि एवं मेरी आत्मा की समझ बढ़ती जाती है और मैं प्रत्येक दिन इसको अधिक अच्छी तरह से करता हूँ। मेरे हर अनुभव में दिव्य नियम हमेशा उपस्थित रहते हैं और मेरे पास जो भी करना है, उसके लिए पर्याप्त समय रहता है। मैं अपने सारे व्यवहार में, दूसरों के साथ बुद्धिमत्ता समझदारी और प्यार का आदान-प्रदान करता हूँ तथा इसमें मुझे ईश्वरीय मार्गदर्शन मिल जाता है।

मैं अपनी आध्यात्मिक प्रचुरता को बाहुल्यता की अभिव्यक्ति के रूप में देखता हूँ—मेरी दुनिया में भलाई के लिए, उपयोग करने के लिए—प्रचुर मात्रा में। मैं अपने काम में आत्मा की रचनात्मक ऊर्जा की अभिव्यक्ति देखता हूँ, सत्य वचन को बोलना, लिखना आसानी से जिसमें गहरी समझ और बुद्धिमत्ता हो। मेरी चेतना से आमोद-प्रमोद व उच्च विचार प्रवाहित होते हैं और मैं उन विचारों का अनुकरण करता हूँ। उन्हें पूरी तरह से अपने जीवन में आत्मसात् करता हूँ, और यह ऐसा ही है।

❑

सत्य की मेरी अभिव्यक्ति

यह एक नया दिन है। नई शुरुआत कीजिए और सब अच्छी चीजों की रचना कीजिए।

ജ⊙ഏ

मैं अपने को इस चेतना के साथ देखता हूँ कि ईश्वर की उपस्थिति और उसकी शक्ति के साथ ऐक्य है। मैं अपने भीतर ईश्वर की भक्ति का अनुभव करता हूँ। वही जो कुछ मैं इच्छा करता हूँ, उसका स्रोत है। मैं अपने को इस प्रकार से देखता हूँ कि मैं उसकी उपस्थिति में उसी को अपनी सारी आवश्यकताओं के लिए पुकारता हूँ। मैं बिना शर्त के भगवान् की हर तरह की अभिव्यक्ति को प्रेम करता हूँ, यह जानते हुए कि जो कुछ है, उसका सच क्या है। मैं जीवन के पथ पर अपने स्वयमेव ईश्वर (God Self) के साथ चलता और सहर्ष अपनी अच्छाई को व्यक्त करता हूँ। मेरी बुद्धि एवं मेरी आत्मा की समझ बढ़ती जाती है और मैं प्रत्येक दिन इसको अधिक अच्छी तरह से करता हूँ। मेरे हर अनुभव में दिव्य नियम हमेशा उपस्थित रहते हैं और मेरे पास जो भी करना है, उसके लिए पर्याप्त समय रहता है। मैं अपने सारे व्यवहार में, दूसरों के साथ बुद्धिमत्ता समझदारी और प्यार का आदान-प्रदान करता हूँ तथा इसमें मुझे ईश्वरीय मार्गदर्शन मिल जाता है।

मैं अपनी आध्यात्मिक प्रचुरता को बाहुल्यता की अभिव्यक्ति के रूप में देखता हूँ—मेरी दुनिया में भलाई के लिए, उपयोग करने के लिए—प्रचुर मात्रा में। मैं अपने काम में आत्मा की रचनात्मक ऊर्जा की अभिव्यक्ति देखता हूँ, सत्य वचन को बोलना, लिखना आसानी से जिसमें गहरी समझ और बुद्धिमत्ता हो। मेरी चेतना से आमोद-प्रमोद व उच्च विचार प्रवाहित होते हैं और मैं उन विचारों का अनुकरण करता हूँ। उन्हें पूरी तरह से अपने जीवन में आत्मसात् करता हूँ, और यह ऐसा ही है।

❑

मैं अपने को स्वतंत्र तरीके से व्यक्त करता हूँ

यह आपका जन्मसिद्ध अधिकार है कि आप अपने को उन तरीकों से व्यक्त करें, जैसे चाहें।

मैं वास्तव में आशीर्वादित (कृपापात्र) हूँ। हमारे पास तमाम अच्छे अवसर हैं अपने को व्यक्त करने की, मैं कौन हूँ। मैं इस सृष्टि की सुंदरता और प्रसन्नता हूँ, अभिव्यक्ति करने में और प्राप्त करने में। मैं अपने आपको दिव्य ईमानदारी और न्याय से घेरे हुए हूँ। मैं जानता हूँ कि दिव्य सही काम हो रहा है। चाहे जो भी फल हो, वह मेरे लिए और अन्य संबोधित लोगों के लिए बिलकुल सही है। मैं उसी सत्ता या शक्ति के साथ, जिसने मेरी रचना की है। मैं अद्भुत हूँ। मैं अपने होने के तथ्य में आनंदित हूँ। मैं इसको इसी रूप में स्वीकार करता हूँ और इसे यूँ ही रहने दिया जाए, और मैं जानता हूँ कि मेरे इस सुख संसार में सबकुछ यहीं पर तथा इसी वक्त सर्वोत्कृष्ट है और यह ऐसा ही है।

❑

मैं अपने परिवार को प्रेम करता हूँ

यदि आप अपने परिवार से प्रेम और उनकी स्वीकारोक्ति चाहते हैं तो आपको उनका प्यार और अपनापन मिलेगा-ही-मिलेगा।

सब लोगों के पास इतना विशेष परिवार नहीं होता जैसा मेरे पास है, न उनको इतना मौका है कि वे अपने हृदय को इतना खोल सकें, जैसा कि मेरा परिवार करता है। हम पड़ोसियों की सोच या समाज के पूर्वग्रहों से सीमाबद्ध नहीं हैं। हम उससे कहीं ज्यादा ही हैं। हमारा एक परिवार है, जो प्रेम से आता है। हम अपने परिवार के हरेक सदस्य को गर्व द्वारा एक विशेष सदस्य के रूप में मानते हैं। मैं भी विशेष हूँ और प्रेम पाने योग्य हूँ। मैं अपने सुंदर परिवार के प्रत्येक सदस्य को प्यार करता हूँ और स्वीकार करता हूँ तथा वे भी मुझे प्यार करते हैं और चाहते हैं। मैं सुरक्षित हूँ। मेरी दुनिया में सब कुशल-मंगल है।

❑

मैं अपने पिता के लिए बहुत भावुक हूँ

आप अपने बुजुर्गों से कैसे व्यवहार करते हैं? आप जैसा व्यवहार उनके साथ आज करेंगे, वैसा ही व्यवहार आपके साथ वृद्धावस्था में होगा।

यदि आपकी अपने माता-पिता के साथ कोई 'कहा-सुनी' हो गई है तो अपने मन में 'ध्यान' करें और उनसे बातचीत करें, जिससे कि पुराने मतभेद मिट जाएँ। उन्हें क्षमा कर दें या स्वयं को क्षमा करें। उनसे कहें कि आप उन्हें प्रेम करते हैं। अपने मन को साफ करें, जिससे कि आप अपने को स्वयं के प्रति अधिक योग्य समझ सकें।

❑

मैं सदैव पूर्णतया सुरक्षित हूँ

कभी-कभी जब हमारा जीवन बहुत सुखमय तरीके से बीत रहा होता है, हमें आशंका रहती है कि कुछ गड़बड़ होने वाला है या कुछ खराब हो सकता है, जो इस सुख को छीन ले जाएगा। मैं इसको चलायमान आशंका कहता हूँ। आशंका भय है और अपने ऊपर विश्वास नहीं करना है। इसको अपने उस भाग से पहचानिए, जो कि किसी बात पर परेशान है और उसे धन्यवाद दीजिए कि यह (आशंका) उसने आपसे बाँटा और उसे चले जाने दीजिए।

याद रखें कि जब आपको भयंकर (भयपूर्ण) विकार आते हैं तो सदा वे आपकी रक्षा करते हैं या आपकी रक्षा करने की कोशिश करते हैं। भय इसी सबके बारे में है। जब आप भयभीत होते हैं तो आपके अंदर अड्रेनलिन (Adrenaline) का प्रवाह होता है, जो आपको लड़ने की शक्ति देता है और आपकी रक्षा करता है। डर से कहें, ''मैं इस बात को समझ रहा हूँ कि आप मेरी सहायता करना चाहते हैं।'' फिर उस विशेष 'भय' के बारे में एक संकल्प करें। भय को माने और उसे धन्यवाद दें, पर उसे महत्त्व न दें।

❑

मैं सारे पुराने अनुभवों को भुला देता हूँ

हमें यह जानने की आवश्यकता नहीं है कि हम कैसे क्षमा करें। हमें केवल क्षमा करने के लिए इच्छुक होना है। 'कैसे करें' यह संसार/ब्रह्मांड अपने आप रास्ता ढूँढ़ लेगा।

जब 'क्षमा' शब्द का जिक्र होता है, आपके मन में किस व्यक्ति का विचार आता है?

ऐसा कौन सा व्यक्ति है या अनुभव (वाकया) है, जिसे आप कभी नहीं भुला पाएँगे, न ही क्षमा कर पाएँगे? जब आप क्षमा करने से मना करते हैं तो अपने भूतकाल से जुड़े रहते हैं और आपके लिए वर्तमान में रहना असंभव हो जाता है; पर जब आप 'वर्तमान' में जिएँगे, तभी अपने भविष्य की रचना कर पाएँगे। क्षमा कर देना अपने आपको ही एक उपहार देना है। यह आपको भूतकाल, पुराने अनुभव और पुराने संबंधों से मुक्त कर देता है। यह आपको वर्तमान काल में रहने देता है। जब आप स्वयं को क्षमा कर देते हैं और साथ-ही-साथ दूसरों को भी क्षमा कर देते हैं, तब आप वास्तव में मुक्त/स्वतंत्र हो जाते हैं। जब आप दूसरों को क्षमा कर देते हैं तो आपको काफी स्वतंत्रता महसूस होती है। अकसर तमाम दर्दनाक अनुभवों से गुजरने के बाद उन्हें भुलाने के लिए आपको स्वयं को क्षमा करना पड़ता है और आपको पर्याप्त प्रेम न करने के लिए भी। अतएव, स्वयं से प्रेम करें, अपने को क्षमा करें, दूसरों को भी क्षमा करें और वर्तमान में जिएँ। आपकी सारी पुरानी कड़वाहट, पुराना दर्द आपके कंधों से बोझ की तरह हट जाएगा। जब आप एक प्रेम की जगह से आते हैं तो सदैव सुरक्षित रहते हैं। सबको क्षमा कर दें, सारे पुराने अनुभवों को भी क्षमा कर दें। आप स्वतंत्र हैं।

❑

मैं स्वतंत्र हूँ

जितनी ही ज्यादा हमें आत्म-श्लाघा (स्वयं से घृणा) या अपराध-बोध की भावना होगी उतना ही हम जीवन में कम काम कर पाते हैं; जितनी ही हमें कम आत्म-श्लाघा या अपराध-बोध कम होगा, हमारा जीवन अति उत्तम ढंग से चलेगा : हर स्तर पर।

मैं शुद्ध आत्मा, प्रकाश और ऊर्जा हूँ। मैं स्वयं को स्वतंत्र देखता हूँ। मैं अपने मस्तिष्क से स्वतंत्र हूँ और अपनी भावनाओं से भी स्वतंत्र हूँ। मैं अपने संबंधों में स्वतंत्र अनुभव करता हूँ। मैं अपने शरीर से स्वतंत्र-आजाद हूँ। मैं अपने जीवन में स्वतंत्र अनुभव करता हूँ। मैं स्वयं को अपनी शुद्ध आत्मा, जो पूर्णतया स्वतंत्र है, उसके साथ संबंध जोड़ता हूँ। मैं अपनी सीमाओं और जो मानवीय भय हैं, उनको भी मुक्त करता हूँ। अब मैं कहीं भी रुका हुआ या ठहरा हुआ नहीं महसूस करता। जैसे ही मैं अतरात्मा के साथ संबंध जोड़ता हूँ, जो शुद्ध आत्मा है, मैं यह समझ पा रहा हूँ कि मैं अपने व्यक्तित्व से कहीं ज्यादा हूँ या अपनी समस्याओं अथवा अपनी बीमारी से। जितना ही मैं अपने इस हिस्से से जुड़ पाता हूँ उतना ही मैं जीवन के हर क्षेत्र में स्वतंत्र हो पाता हूँ। मैं अपनी आत्मा का वह हिस्सा बन सकता हूँ, जो कि पूर्णतया स्वतंत्र है। यदि मैं एक क्षेत्र में स्वतंत्र हो सकता हूँ तो मैं कई क्षेत्र में भी स्वतंत्र हो सकता हूँ। मैं स्वतंत्र होने के लिए इच्छुक हूँ। मेरा वह हिस्सा जो शुद्ध आत्मा है, वह जानता है कि कैसे मुझे नेतृत्व करे और गाइड करे, जो मेरे लिए सबसे ज्यादा लाभदायी हों। मैं अपनी आत्मा पर विश्वास करता हूँ और जानता हूँ कि स्वतंत्र होना सुरक्षित है। मैं अपने को प्रेम करने के लिए स्वतंत्र हूँ। मैं अपने प्रति प्रेम को स्वतंत्र रुप से बहने देता हूँ। स्वतंत्र होना सुरक्षित है। मैं आत्मा हूँ और स्वतंत्र हूँ और ऐसा ही है।

❑

मैं जो करना चाहता हूँ, कर सकता हूँ

प्रसन्नता अपने बारे में अच्छा अनुभव करना है।

मैं अब बढ़ चुका हूँ। मैं जो चाहूँ, वह कर सकता हूँ। जब भी मैं वह करना चाहता हूँ, जो कर सकता हूँ, मेरे साथ कुछ आश्चर्यजनक होता है। किसी को 'न' कहना मेरे लिए पोषण करनेवाला हो सकता है। जैसे ही मैं अपने को पोषित करता हूँ, मुझे अपने जीवन में ज्यादा आनंद आता है। जितना ही मैं आनंदित होता हूँ, मौज-मस्ती करता हूँ उतना ही दूसरे लोग मुझे प्यार करते हैं। मैं अपने को प्रेम करता हूँ और उसका अनुमोदन करता हूँ। मैं अपने बारे में अच्छा अनुभव करता हूँ। मेरे प्रफुल्लित संसार में सबकुछ अच्छा है।

❑

मृत्यु नहीं होती

हम लोग अनंतता की ओर एक अंतहीन यात्रा पर हैं। एक जीवन-काल के बाद दूसरा जीवन-काल है हमारे पास। हम एक जीवन-काल में जो कार्य नहीं कर पाते, वह दूसरे जीवन-काल में कर लेंगे।

हमारी आत्मा हमसे अलग नहीं की जा सकती; क्योंकि यह हमारा वह हिस्सा है, जो अनंतकाल तक रहता है। कोई भी विवाद इसे हमसे नहीं छीन सकता। कोई बीमारी इसे हमसे अलग नहीं कर सकती। किसी संबंध का टूटना भी इसे छीन नहीं सकता, न मृत्यु ही हमसे अलग कर सकती है; क्योंकि आत्मा शाश्वत है। वे सारे लोग, जो इस संसार से विदा हो चुके हैं, वे शुद्ध तत्त्व रूप में शुद्ध आत्मा के रूप में यहीं पर हैं। वे हमेशा रहे हैं। वे अब भी हैं और हमेशा रहेंगे। यह बात अवश्य सच है कि अब हम उनके भौतिक शरीर से फिर कभी जुड़ नहीं सकेंगे; परंतु जब हम शरीर छोड़ देंगे तो हमारी आत्माएँ जुड़ सकेंगी। कोई हानि नहीं हुई है, कोई मृत्यु नहीं हुई है। केवल शक्तियों का चक्रण और पुनर्चक्रण हुआ है—एक रूपांतर। जब हम अपनी आत्मा के साथ जुड़ते हैं तो हम सभी गौण बातों से परे चले जाते हैं। हमारी समझ इतनी महान् है। हमारी आत्मा, हमारी जीवात्मा, हम क्या हैं इसका सार, हमेशा सुरक्षित है और जीवित है—और ऐसा ही है।

❑

प्रेम के प्रकाश को चमकने दें

कोई दुःखद घटना हमारी महानतम अच्छाई के लिए हो सकती है। यदि हम उसे इस तरह से लें या देखें, जिससे कि हम बढ़ सकते हों।

जब हम दर्द में होते हैं या भयभीत होते हैं या किसी बात से दुःखी होते हैं और हमें अँधेरे में कोई रोशनी दिखाई पड़ती है, तब हम अकेला नहीं महसूस करते। यह हमें गरमाहट देती है और आराम पहुँचाती है। हममें से प्रत्येक के अंदर अपने प्रेम की रोशनी होती है। हम अपने प्रकाश को चमकने दे सकते हैं, जिससे कि वह हमें आराम पहुँचाएगी और दूसरों को भी आराम देगी। हम उन लोगों को जानते हैं, जो अब इस दुनिया में नहीं रहे। अब उनकी रोशनी को चमकते हुए देखो और उनके प्रकाश व प्रेम से हमें चारों ओर से घिरने दो। हम सबके अंदर देने को प्रेम का अनंत भंडार है। जितना हम देते हैं, उससे ज्यादा हमारे अंदर (प्रेम) देने को है। फिर भी कभी-कभी हमें दुःख अनुभव होता है; पर ईश्वर का धन्यवाद है कि हम महसूस कर सकते हैं। अपने हृदय से प्रेम का विकिरण होने दें, सुख-शांति से रहें—और ऐसा ही है।

❑

मैं स्वयं को बिना शर्त प्रेम देता हूँ

अपने हृदय को खुलने दें और यह जानें कि उसके अंदर आपके लिए जगह है।

यदि आपका बचपन भयाक्रांत व संघर्षमय था और आप मानसिक रूप से स्वयं को कोसते रहते हैं तो आप अपने आंतरिक बच्चे से (बालपन को) अभी भी वैसे ही व्यवहार कर रहे हैं, पर बच्चे के लिए आपके अंदर समाने की कोई वजह नहीं है। अब आप स्वयं को इतना प्रेम करें कि अपने माता-पिता (के प्यार) की सीमाओं से बाहर जा सकें। उनके पास आपको सिखाने का कोई और तरीका नहीं था। आप बहुत समय तक एक अच्छे बालक के रूप में रहे, वही करते थे, जो आपके माता-पिता कहते थे। अब समय है कि आप आगे बढ़ें और बड़े निर्णय लें, जो आपको पोषित करे और सहारा दे।

❑

मैं स्वयं को कुछ भी गलत करने के लिए क्षमा करता हूँ

अपराध-बोध से कभी कोई बेहतर नहीं अनुभव कर सकता, न ही वह किसी परिस्थिति को बदल सकता है। अपराधी अनुभव करना बंद करें, अपने को जेल से बाहर निकालें।

आप में से कई लोग अपराध-बोध की गहरी भावना से ग्रस्त रहते हैं। आप हमेशा अपने को गलत समझते हैं। आप यह ठीक नहीं कर रहे हैं। आप हमेशा माँगते रहते हैं। आप स्वयं को भूतकाल में किए गए किसी गलत काम के लिए क्षमा नहीं करते। आप अपने स्वार्थ के लिए दूसरों का इस्तेमाल करते हैं, जैसा लोग पहले आपका इस्तेमाल करते थे। अपराध-बोध किसी समस्या को हल नहीं करता। यदि आपने वास्तव में बीते समय में कुछ गलत काम किया था जिसके बारे में आप दुःखी महसूस करते हैं तो ऐसा करना बंद कीजिए। यदि आप कुछ भूल-सुधार कर सकते हैं, यदि नहीं, तब ऐसा फिर मत कीजिए। अपराधी सजा को ढूँढ़ता है और सजा दर्द पैदा करता है। अपने आपको और दूसरों को क्षमा कर दीजिए। अपने बनाए हुए बंदीगृह से बाहर निकलिए।

❑

मैं एक सामंजस्यपूर्ण व्यक्ति हूँ

आपके जीवन में प्रत्येक घटना, प्रत्येक अनुभव, प्रत्येक संबंध आपके अंतर्मन में जो चल रहा है उसका दर्पण में प्रतिबिंब है।

मैं एक दिव्य मन का केंद्र हूँ पूरी तरह से संपूर्ण, पूरा और दुरुस्त। दिव्य मार्गदर्शन द्वारा मेरे सारे कार्य सही होते हैं और उनका सही परिणाम निकलता है। मैं जो कुछ भी सोचता हूँ, करता हूँ वह सत्य के साथ सामंजस्य और संतुलन में है। मेरे जीवन और मेरे कार्य में हमेशा सही व संपूर्ण काम हो रहा है। परिवर्तन मेरे लिए सुरक्षित है। मेरे अंदर जो भी भ्रम, गड़बड़ी, असामंजस्य तथा अपमान या अविश्वास के विचार या विकार हैं उसे मैं मुक्त कर रहा हूँ। इस तरह के विचार मेरी चेतना से बिलकुल हटा दिए गए हैं। मैं जिन लोगों के संपर्क में हूँ, उनसे मेरे समरस संबंध हैं। लोग हमारे साथ काम करना और रहना पसंद करते हैं। मैं अपने सोच-विचार और भावनाओं को व्यक्त करता हूँ, जो लोगों द्वारा आसानी से स्वीकार किए जाते हैं और समझे जाते हैं। मैं एक प्रेमी व प्रसन्नचित्त व्यक्ति हूँ और मुझे सब लोग स्नेह करते हैं। मैं सुरक्षित हूँ और मैं जहाँ हूँ मेरा सहर्ष स्वागत होता है। मेरी दुनिया में सबकुछ अच्छा है और जीवन में हर क्षण बेहतर हो रहा है।

❑

मैं सत्य व शांति में केंद्रित हूँ

खोजो अपने हृदय को; अन्याय के लिए जो आपके अंदर अभी भी घर किए हुए है, उन्हें क्षमा करो और जाने दो।

मैं चाहे जहाँ भी हूँ वहाँ केवल आत्मा है, ईश्वर है और अनंत अच्छाई है। यह अन्यथा हो ही नहीं सकता। इसमें कोई द्वैत या दुविधा नहीं है। अतएव मैं यहीं पर और इसी जगह अपने कार्य-स्थल पर घोषित करता हूँ और इसकी पुष्टि करता हूँ कि यहाँ पर केवल अनंत समरसता, बुद्धिमत्ता और पे्रम है। कोई ऐसी समस्याएँ नहीं हैं जिनका हल संभव न हो। कोई ऐसे प्रश्न नहीं हैं, जिनके उत्तर न हों। मैं अब समस्याओं से परे जाकर दैवी क्रिया करता हूँ, इस व्यापार में आई अड़चनों और असामंजस्यों को दूर करने के लिए। हम यह असम और दुविधा प्रतीत होनेवाले वातावरण से सीखना चाहते हैं और आगे बढ़ना चाहते हैं। हम सारे दोषारोपणों को पीछे छोड़कर और अपने अंदर से सत्य जानना चाहते हैं। हमारे अंदर इस स्थिति के जिम्मेदार जो भी सोच-विचार का पैटर्न रहा हो उन सबको मुक्त करते हैं, छोड़ते हैं। हमने सत्य जानने को चुना है और सत्य हमें मुक्त करता है। दिव्य बुद्धि, दिव्य सामंजस्य और दिव्य प्रेम हमारे अंदर राज्य करते हैं और मेरे चारों तरफ तथा हमारे ऑफिस के सारे कार्यकर्ताओं के चारों ओर यह व्यापार ईश्वर का ही व्यापार है और ईश्वर ही हमारे सब कार्यों को निर्देशित कर रहा है और नेतृत्व कर रहा है। मैं अपने लिए और इस व्यापार में प्रत्येक व्यक्ति के लिए शांति, सुरक्षा, समरसता व सबके लिए प्रेम तथा स्वयं के लिए भी प्रेम घोषित करता हूँ।

हम सत्य में केंद्रित हैं और प्रसन्नता में जीते हैं।

❑

मैं स्वयं को सभी स्तरों पर स्वस्थ कर सकता हूँ

उपचार करने का अर्थ है—स्वस्थ करना, अपने शरीर के हर हिस्से को स्वीकार करना, केवल वही हिस्से नहीं जो हमें पसंद हैं, बल्कि अपने सभी हिस्सों को।

यह समय उपचार (भला-चंगा) करने का है। अपने अंदर जाइए और उस हिस्से से संबंध जोड़िए, जो उपचार करना जानता है। आप यह जान लीजिए कि अपने को स्वस्थ बनाने के दौर से गुजर रहे हैं। इस समय आप अपने को स्वस्थ करने की, ठीक करने की योग्यता का आविष्कार कीजिए। वे योग्यताएँ, जो मजबूत और शक्तिशाली हैं। आप अविश्वसनीय रूप से सामर्थ्यवान् हैं। अतएव एक नए स्तर पर जाने की कोशिश कीजिए और अशक्तियों तथा काबिलियत को पहचानिए, जो आपके अंदर छिपी हुई हैं, न कि किसी बीमारी को ठीक करने के लिए, बल्कि अपने को हरसंभव स्तर पर स्वस्थ करने के लिए। आप एक आत्मा हैं और आत्मा होने के नाते आप अपने को बचाने के लिए और विश्व को बचाने के लिए स्वतंत्र हैं। और यह ऐसा ही है।

❑

मैं चमत्कारों के लिए एक चुंबक हूँ

बीमारियाँ व्यक्ति को अक्षमाशील बना देती हैं। क्षमा करना किसी के (गलत) व्यवहार को क्षमा कर देना नहीं है। वही आदमी, जिसे आप क्षमा कर पाना बहुत कठिन समझते हैं, वही आदमी जिसे आपके लिए क्षमा कर देना अति-आवश्यक है। मैंने पाया है कि क्षमा कर देना और अपने क्रोध को मुक्त कर देना आपके लिए बहुत मददगार साबित होगा, यहाँ तक कि वह कैंसर रोग को भी ठीक कर सकता है।

आज मेरे जीवन में अनजाना और अप्रत्याशित लाभ होने वाला है या कोई अच्छा काम होने वाला है। मैं अपने चैतन्य को बदलता हूँ और चमत्कार होने लगते हैं। हरेक चिकित्सीय संस्थान में कई ऐसे चिकित्सक हैं, जो ज्ञान प्राप्त कर चुके हैं और आध्यात्मिक विकास के पथ पर हैं। प्रेम और स्वीकार करने का जो मेरा मानसिक वातावरण है वह तमाम छोटे-मोटे करिश्मों के लिए एक चुंबक है। चाहे जहाँ पर मैं रहूँ, वहाँ पर एक स्वस्थ वातावरण बन जाता है और सुख-शांति का साम्राज्य सबके लिए होता है।

और ऐसा ही है।

मेरा पूर्ण व्यक्तित्व प्रकाश से कंपित है

यदि हम आंतरिक परिवर्तन नहीं करते, तब या तो बीमारियाँ वापस आ जाती हैं या हम कोई अन्य बीमारी पैदा कर लेते हैं।

෴⊙෴

आप अपने हृदय के अंदर गहरे झाँककर देखिए और उस छोटे से चमकदार रंगीन प्रकाश बिंदु को पाइए। यह कितना सुंदर रंग है। यही आपके प्रेम और स्वस्थ करने की ऊर्जा का केंद्र है। देखिए, कैसे आपके प्रकाश का केंद्र स्पंदन करता है और बढ़ता जाता है तथा सारे हृदय को भर देता है। इसको अपने शरीर के भीतर सिर से नीचे पैर के पंजों तक चलने दीजिए। आप इस सुंदर रंगीन प्रकाश की आभा से दमक रहे हैं। यही आपके प्रेम और स्वस्थ करने की (उपचारक) शक्ति है। अपने शरीर को इस प्रेम-प्रकाश से कंपित होने दीजिए। आप स्वयं से कह सकते हैं, ''मैं प्रत्येक श्वास के साथ ज्यादा-से-ज्यादा स्वस्थ होता जा रहा हूँ।'' ऐसा अनुभव कीजिए कि यह रोशनी आपके शरीर से बीमारियों को निकाल रही है। इस प्रकाश के विकिरण को अपने कमरे में फैलने दीजिए, इस विश्व में और आपका जो विशेष स्थान इस संसार में है।

सब चीजों को पूरा देखें। आप महत्त्वपूर्ण हैं। आपकी हैसियत है (गिनती है)। आप अपने हृदय में स्थित प्रेम से क्या करते हैं, यह मायने रखता है। आप एक परिवर्तन लाते हैं। और ऐसा ही है।

❑

मेरे हाथ बहुत शक्तिशाली, स्वस्थ करनेवाले उपकरण हैं

हर बीमारी हमारे लिए/सीखने के लिए एक पाठ होती है।

किसी को हाथ से स्पर्श करना, उस पर हाथ रखना एक बहुत सामान्य और प्राकृतिक प्रक्रिया है। आपको पता है कि जब आपके शरीर में कहीं पर दर्द होता है तो आप सबसे पहले उसको छूने या सहलाने का प्रयास करते हैं या उस स्थान पर हाथ रखते हैं, जिससे वह बेहतर लगे, उसमें आराम आए। अतः आप स्वयं को ऊर्जा देने का प्रयास करें। एक गहरी साँस लीजिए और तनाव को खत्म करिए अथवा भय, क्रोध या दर्द को भगाइए और अपने दिल से मोहब्बत का दरिया बहने दीजिए। अपने हृदय को भी खुला छोड़ दीजिए, जिससे बाहर से प्यार अंदर आ सके। आपके शरीर को पता है कि उस स्वास्थ्यवर्धक शक्ति का कैसे इस्तेमाल करना है। अपने अंतस्तल से प्रेम-पुंज को निकलते देखिए—एक खूबसूरत, सुंदर रोशनी। उस प्रेम को अपने हृदय से निकलकर अपनी बाँहों और हाथों में आने दें। वह प्रकाश आपके व्यक्तित्व में करुणा, समझदारी और दूसरों की परवाह करने की राह बनाता है। आप स्वयं को संपूर्ण रूप में स्वस्थ महसूस करें। आपके हाथ शक्तिशाली हैं। आपको प्रेम मिलना चाहिए। आपकी कोई देखभाल करे, अपने को उन चीजों को प्राप्त होने दीजिए। और यह ऐसा ही है।

❑

कोई भी हाथ, जो हमें स्पर्श करता है,

वह एक रोग-मुक्त करनेवाला हाथ है

हमें लक्षणों के उपचार करने से कुछ ज्यादा करना पड़ेगा। हमें रोग के कारणों को समूल नष्ट कर देना चाहिए। हमें अपने अंदर जाना चाहिए, जहाँ पर बीमारी की प्रक्रिया शुरू हुई थी।

मैं एक बहुमूल्य व्यक्ति हूँ और संसार मुझे प्रेम करता है। जैसे-जैसे मैं अपने प्रति प्यार को बढ़ाता हूँ, वह संसार दर्पण में प्रतिबिंबित होता है और उससे भी ज्यादा मात्रा में। मैं जानता हूँ कि सार्वभौमिक शक्ति सब जगह, प्रत्येक व्यक्ति में है, हर जगह और हर चीज में है। यह प्रेम से परिपूर्ण और उपचारी शक्ति चिकित्सा व्यवसाय के लोगों में से बहकर निकलती है और यह उन सब हाथों से है, जिसे मैं स्पर्श करता हूँ या जो मुझे स्पर्श करते हैं। अपने स्वास्थ्यवर्धक या उपचारक रास्ते पर मैं बहुत ही विकसित लोगों को आकर्षित करता हूँ। मेरी उपस्थिति से लोगों की आध्यात्मिकता बाहर निकलकर आती है, लोगों को भला-चंगा करने की उनकी शक्तियाँ उजागर होती हैं। डॉक्टर और नर्सें हमारे साथ काम करके और मेरी उपचारक शक्ति देखकर आश्चर्यचकित होते हैं।

❑

मैं अपने शरीर के संदेशों को सुनता हूँ

आपका शरीर जीवन में अन्य चीजों की तरह आपके अंदरूनी सोच-विचार और विश्वासों का एक दर्पण है। प्रत्येक कोष, जो आप एक भी सोच सोचते हैं, उसका प्रत्युत्तर देता है और प्रत्येक शब्द, जो हम बोलते हैं उसका भी।

इस परिवर्तनशील युग में मैं हर क्षेत्र में लचीलापन का रुख अख्तियार करता हूँ। मैं स्वयं को और अपने विश्वासों को परिवर्तित करने के लिए तैयार हूँ, जिससे मेरे जीवन और संसार की गुणवत्ता उन्नत हो।

मेरा शरीर मुझे प्रेम करता है, इसके बावजूद कि मैं इसके साथ कैसा व्यवहार करता हूँ। मेरा शरीर मुझसे बातचीत करता है और मैं उसके संदेशों को सुनता हूँ। मैं संदेशों को सुनने की इच्छा रखता हूँ। मैं उस पर ध्यान देता हूँ और जहाँ जरूरी होता है, उसमें आवश्यक सुधार करता हूँ। मैं अपने शरीर को हर स्तर पर वह सबकुछ देता हूँ, जो उसे स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है। मैं अपनी आंतरिक शक्ति को पुकारता हूँ और बाहर लाता हूँ, जो कि जब आवश्यकता होती है, मेरी है। और यह ऐसा ही है।

❑

मेरा शरीर, मन और आत्मा एक स्वस्थ टीम है

अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ है थकान नहीं होना, अच्छी भूख लगना और निद्रा में जाना तथा आसानी से जाग जाना, अच्छी स्मृति (याददाश्त) होना, प्रसन्नचित्त रहना, विचारों व कार्यकलापों में एक प्रकार की परिशुद्धता और सूक्ष्मता, ईमानदार होना, विनम्र होना और आभारी होना तथा प्रेमपूर्ण होना। आप कितने स्वस्थ हैं?

आपका शरीर आपसे हर वक्त बात करता है। आप क्या करते हैं, जब आपके शरीर से कोई संदेश आता है, जैसे कि कहीं कोई छोटा-मोटा दर्द हो रहा है, आप अपने घर की ही अलमारी में कोई दवाई-गोली ढूँढ़ते हैं या फिर दौड़े-दौड़े किसी फार्मेसी या केमिस्ट की दुकान पर जाते हैं और एक गोली निगल लेते हैं। वास्तव में आप अपने शरीर से कहते हैं, "चुप रहो, मैं तुम्हारी नहीं सुनना चाहता हूँ। मुझसे बात मत करो।" यह अपने शरीर को प्यार करना नहीं है। जब आपके शरीर में कहीं दर्द होता है या कुछ और गड़बड़ होती है, बैठ जाइए, आँखें बंद कर लीजिए और बहुत शांति से स्वयं से पूछिए, "वह क्या बात है, जो हमें जाननी चाहिए?" कुछ देर तक आप इसका उत्तर जानने की प्रतीक्षा कीजिए। यह इतनी साधारण सी बात हो सकती है, "जाइए, थोड़ी देर के लिए सो जाइए।" या और कोई अन्य बड़ी बात हो सकती है। यदि आप चाहते हैं कि आपका शरीर आपके लिए अच्छी तरह काम करे तो आपको अपने शरीर, मन और आत्मा की उपचारी टीम का एक हिस्सा बनना पड़ेगा।

❑

मैं वह स्वीकार कर लेता हूँ, जो मेरे लिए सर्वोत्तम है

कुछ लोग 'नहीं' कहना नहीं जानते; केवल एक ही तरीके से वे नहीं कह पाते हैं—और वह है 'बीमार' पड़ जाना।

यदि मैं आपके ऊपर एक गरम आलू फेंकूँ तो आप क्या करेंगे? क्या आप उसे पकड़ लेंगे? क्या आप उसे पकड़े रहेंगे, चाहे उससे आपके हाथ जल रहे हों? क्यों नहीं आप उसके रास्ते से हट जाते? क्या किसी चीज को मना कर देना संभव है, चाहे वह कोई उपहार ही क्यों न हो? क्या आप इस बात को जानते हैं?

❑

मेरा घर एक शांतिपूर्ण जगह है

यदि आप जहाँ पर हैं वहाँ से हटकर कहीं और जाना चाहते हैं तो अपने वर्तमान स्थान को पसंद करें यह मत कहें कि "अरे, मैं इस जगह को पसंद नहीं करता," क्योंकि तब आपको वास्तव में कोई ऐसी जगह नहीं मिलने वाली, जो आप वास्तव में पसंद करेंगे। आप जहाँ पर हैं, उस स्थान को पसंद करें, जिससे कि आप एक नई बढ़िया जगह पर जा सकें।

अपने घर की ओर देखो। यह एक जगह है, जहाँ आप वास्तव में रहना पसंद करते हैं। क्या यह आरामदेह और खुशहाल है? क्या यह तमाम सामानों से भरा हुआ, इधर-उधर सामान बिखरा हुआ और गंदा है? यदि आप उसके बारे में अच्छा नहीं अनुभव करते तो आप फिर उसमें कभी खुश नहीं रह सकते। आपका घर आपका ही प्रतिबिंब है। वह किस अवस्था में है? जाइए, अपनी अलमारियों और फ्रिज को साफ कीजिए।

वे सब कपड़े अपनी अलमारी से बाहर निकाल दीजिए, जिसे आपने बहुत अरसे से नहीं पहना है। उसे किसी को दे दें, बेच दें या जला दें। उससे पीछा छुड़ाइए, जिससे आप कुछ नया ला सकें। आप उन्हें जैसे-जैसे निकालकर बाहर करते जा रहे हैं तो साथ-साथ कहिए, "मैं अपने दिमाग (की अलमारी) को साफ करता जा रहा हूँ।" ऐसा ही आप अपने फ्रिज के साथ कीजिए। उसमें जो सब खाना और इधर-उधर का सामान पड़ा है, उसे निकालकर फेंक दीजिए। वे लोग, जिनकी अलमारियाँ और फ्रिज फालतू सामान से भरे रहते हैं, उनका दिमाग भी उसी तरह से होता है। अपने घर को एक सुखद व आरामदेह रहने का स्थान बनाइए।

❑

मेरी आय निरंतर बढ़ रही है

धन ऊर्जा है, शक्ति है; यह सेवाओं का आदान-प्रदान है। इसका कोई अर्थ नहीं, इसके अलावा जो हम उसे देते हैं और उसके बारे में विश्वास करते हैं। हमारे पास धन के बारे में बहुत कुछ कहने को है; परंतु वास्तव में जो हम विश्वास करते हैं, उसी के योग्य हम होते हैं।

अपनी आय को बढ़ाने का सबसे तेज तरीका है—कुछ मानसिक काम करना या गणना करना। आप अपनी सहायता करने के लिए क्या कर सकते हैं? आप दो विकल्पों में से एक को चुन सकते हैं—या तो आप धन को अपनी ओर खींच सकते हैं या उसे अपने से दूर भगा सकते हैं। यही चीज अन्य प्रकार के सुख-संपन्नता पर लागू होती है। शिकायत करने से कोई फायदा नहीं। आपका एक मानसिक ब्रह्मांडीय बैंक खाता है और आप उसमें पॉजिटिव अफर्मेशंस (धनात्मक संकल्प) जमा कर सकते हैं और यह विश्वास कर सकते हैं कि आप उसके योग्य हैं या नहीं। आप यह संकल्प लें—

''मेरी आय निरंतर बढ़ रही है। मैं संपन्नता के योग्य हूँ।''

❑

मेरे पास अनंत संभावनाएँ हैं

आप अपना समय उन सब चीजों के बारे में दुःख प्रकट करते या शिकायत करते हुए व्यतीत कर सकते हैं, जो गलत हो गई थी या आप सही नहीं थे या आप अपना समय सुखद अनुभवों को याद करने में व्यतीत कर सकते हैं। अपने आपको प्रेम करना और प्रसन्न रहना, अच्छे विचारों को सोचना सबसे द्रुतगामी तरीका है एक खुशहाल जीवन की रचना करने के लिए।

जीवन की अनंतता में जहाँ हम हैं, सबकुछ पूरा है, संपूर्ण है, निर्दोष है। हम इस बात में आनंद मनाएँ कि हम उस परम शक्ति के साथ हैं, जिसने हमारी रचना की है। वह शक्ति अपनी सारी रचना को प्यार करता है, जिसमें हम भी शामिल हैं। हम इस विश्व के प्यारे बच्चे हैं और हमें सबकुछ प्रदान किया गया है। हम इस ग्रह पर सबसे उच्च प्रकार के प्राणी या जीव हैं और हमें सब प्रकार की इंद्रियों से सज्जित किया गया है, जिनसे हम सब प्रकार के अनुभव कर सकें। हमारा मन भी उस एक अनंत मन से सदैव जुड़ा हुआ है, अतः हमें सब प्रकार के ज्ञान और बुद्धि प्राप्त है और हम ऐसा ही विश्वास करते हैं। हम अपने ऊपर विश्वास करते हैं—उन्हीं सब चीजों की रचना करने में, जो हमारी सबसे उच्चतम अच्छाई के लिए, हमें सबसे ज्यादा खुशी देने के लिए और हमारे आध्यात्मिक विकास एवं उद्भव के लिए होता है।

हम जो हैं, उसे प्रेम करते हैं। हम अपने इस अवतार (मनुष्य-रूप) से विशेषकर प्रसन्न हैं। हम जानते हैं कि हम अपने व्यक्तित्व को नए-नए रूप दे सकते हैं और यहाँ तक कि अपने शरीर को भी, जिससे वे हमारी अंत:शक्ति को व्यक्त कर सकते हैं। हम अपनी असीमता पर खुश होते हैं और जानते हैं कि हर क्षेत्र में तमाम संभावनाएँ हैं। हम पूर्णतया एक शक्ति में विश्वास करते हैं कि हमारे संसार में सबकुछ अच्छा है। और ऐसा ही है।

❑

मैं स्वयं को वर्तमान में पूर्णतया प्रेम करता हूँ

अपने अंदर के शिशु से दयालु और स्नेहिल हों, जैसे-जैसे आप अपने ऋणात्मक संदेशों को बाहर निकालते हैं और मुक्त करते हैं, कहते जाइए—''हमारे सारे परिवर्तन आरामदेह, आसान व आनंददायी हैं।''

प्रेम सबसे बड़ा मरहम है अंदर के घावों को मिटाने के लिए। प्रेम गहरी-से-गहरी छाप को मिटाने में सक्षम है, क्योंकि यह मनुष्य के अंतस्तल में प्रवेश कर सकती है। आपके बचपन की छाप बहुत गहरी है और आप बार-बार यह कहते हैं कि ''यह सब उनकी गलती है और मैं अब बदल नहीं सकता।'' तब आप वहीं रुक गए हैं। आप काफी काम दर्पण के सामने कीजिए। दर्पण में देखकर आप स्वयं को नख-शिख तक निहारें और स्वयं को प्यार करें—कभी कपड़े पहनकर और कभी नग्न। अपनी आँखों के अंदर देखें और स्वयं के अपने के अंदर शिशु को प्रेम करें।

❑

मैं अपने आंतरिक शिशु को प्रेम से गले लगाता हूँ

हममें से प्रत्येक अपने अंदर के तीन वर्षीय बच्चे के साथ काम करता रहता है। दुर्भाग्यवश हममें से अधिकतर लोग उस बच्चे पर हमेशा चीखते-चिल्लाते रहते हैं और फिर यह अचरज करते रहते हैं कि हमारे जीवन में कोई काम क्यों नहीं हो रहा है।

आप अपने अंदर के शिशु की देखभाल करें, जो कि डरा हुआ है। यह वह बच्चा है, जो दुखी हो रहा है। यह वह बच्चा है, जो नहीं जानता कि क्या करना चाहिए। अपने बच्चे के लिए वहाँ मौजूद रहें। उसको गले से लगाएँ और प्यार करें तथा उसकी जरूरतों का खयाल रखें। अपने बच्चे को यह बताएँ कि चाहे जो भी हो जाए, आप उसकी सहायता के लिए सदैव तत्पर रहेंगे। आप उससे कभी भी मुँह नहीं मोड़ेंगे या भागेंगे। आप इस बच्चे को हमेशा प्यार करेंगे।

❑

मैं प्रतिदिन कुछ नया सीखता हूँ

दूसरे लोगों के पाठ आप उनके लिए नहीं पढ़ सकते हैं। उन्हें स्वयं अपने लिए काम करना होगा और वे करेंगे, जब इसके लिए तैयार होंगे।

क्या यह अच्छा नहीं होगा यदि हम तमाम युद्धों या लड़ाइयों की तिथियाँ बच्चों को रटाने के बजाय उन्हें सोचना सिखाएँ—कैसे अपने को प्रेम करते हैं, कैसे अच्छे संबंध रखे जाएँ, कैसे अच्छे माता-पिता बनें, कैसे धन का उपयोग करें या फिर कैसे स्वस्थ रहें आदि सिखाएँ। हममें से बहुत कम लोगों को जीवन के इन पहलुओं के बारे में सिखाया गया है। यदि हम यह जानते होते तो इन चीजों को अलग तरीके से करते।

❑

मेरे जीवन में इस दशा की जरूरत को मैं जाने देता हूँ

यदि आप अभी तक कोई ऐसी आदत पाले हुए हैं तो स्वयं से पूछिए कि क्या इससे कोई मतलब हल हो रहा है, या यह आपके लिए कैसे उपयोगी है? यदि आप यह काम आदतन न कर रहे होते तो क्या होता? बहुत लोग कहते हैं —"मेरा जीवन बेहतर होता।" आप ऐसा क्यों विश्वास करते हैं कि आप एक बेहतर जीवन जीने योग्य नहीं हैं?

हम आदतों और पैटर्नों की रचना इसलिए करते हैं, क्योंकि वे एक पैटर्न बनाते हैं और उनसे हमारा कोई मतलब निकलता है। यह बात है कि हम कई बीमारियाँ इसलिए पाल लेते हैं, क्योंकि हम या तो अपने माता-पिता को सजा देना चाहते हैं या उनसे प्रेम करते हैं। "मुझे अपने पिता की तरह मधुमेह हो सकता है, क्योंकि मैं उन्हें प्रेम करता हूँ।"

यह हमेशा एक चैतन्य अवस्था में नहीं होता, पर यदि हम अंदर झाँक कर देखें तो हम एक पैटर्न पाएँगे। हम अपने जीवन में बहुधा एक निगेटिविटी या ऋणात्मकता की रचना कर लेते हैं, क्योंकि हमें नहीं पता कि अपने जीवन के कुछ पहलुओं से कैसे पार पाएँ। हमें अपने आपसे यह पूछना चाहिए—

"मैं किस बारे में दुखी अनुभव कर रहा हूँ?"

"मैं किससे क्रोधित हूँ?"

"मैं किस चीज से बचने की कोशिश कर रहा हूँ?"

"यह मुझे कैसे बचाएगा?"

यह हम किसी चीज को जाने देने के लिए छोड़ने के लिए तैयार नहीं हैं। वास्तव में हम उसे पकड़े रहना चाहते हैं, क्योंकि उससे हमारा काम निकल रहा है—यह नहीं मायने रखता कि हम क्या करते हैं, वह काम नहीं करेगा। जब हम उसे छोड़ देने के लिए तैयार रहते हैं, यह बड़ी आश्चर्यजनक बात है कि छोटी-से-छोटी चीज भी उसे छोड़ने में हमारी सहायता करती है।

❑

मैं भी किसी योग्य हूँ

न केवल आपके व्यक्तिगत विश्वास व मान्यताएँ होती हैं, बल्कि परिवार के और समाज के भी विश्वास व मान्यताएँ होती हैं। विचार संक्रामक होते हैं।

क्या आपको कुछ ऐसा विश्वास है, जो कहता है, ''मैं किसी लायक नहीं हूँ।'' या ''आप इस चीज को नहीं ले सकते।'' स्वयं सोचिए—''मैं उस विश्वास को अपने अंदर से निकाल फेंकना चाहता हूँ। मुझे अब उस पर विश्वास नहीं करना है।'' आप संघर्ष मत कीजिए। यह कठिन काम नहीं है। आप केवल एक सोच को बदल रहे हैं। आप जीवन को आनंद से बिताने के लिए पैदा हुए थे। आप इस बात को बार-बार दोहराएँ कि आप उस प्रचुरता व समृद्धि को ग्रहण करने के लिए तैयार हैं, जो सर्वत्र बिखरी पड़ी है। यह आप अपने लिए, उसे ग्रहण करने के लिए कहें। ''मैं फलने-फूलने के योग्य हूँ। मैं अपनी भलाई पाने योग्य हूँ।'' आपने जो घोषणा की है वह आपकी चेतना में अभी ही घटित हो चुका है और वह अब आपके अनुभव में तथा जीवन में भी हो जाएगा। और यह ऐसा ही है।

❑

मैं अपने जीवन के लिए धनाढ्यता और परिपूर्णता घोषित करता हूँ

यदि आप बहुत निगेटिव (ऋणात्मक) व्यक्ति रहे हैं, जो कि स्वयं को और अन्य सब व्यक्तियों की हमेशा आलोचना ही करता रहा है और जीवन को निगेटिव (ऋणात्मक) आँखों से देखते हैं, तब आपको पीछे मुड़ने और एक प्रेमपूर्ण व्यक्ति बनने में समय लगेगा। आपको धैर्य रखना पड़ेगा। आप स्वयं पर क्रोधित न हों, खीजें नहीं कि आप उसे तेजी में नहीं कर पा रहे हैं।

अब मैं स्वयं को सीमित (सीमाबद्ध) करनेवाले विश्वासों से परे हटा रहा हूँ, जिनकी वजह से मुझे लाभ नहीं मिल रहा था।

मैं घोषित करता हूँ कि मेरी चेतना में जितने निगेटिव विचार के पैटर्न हैं, उन्हें साफ कर रहा हूँ, मिटा रहा हूँ और अपने से अलग कर रहा हूँ। मेरी चेतनता अब मुदित, धनात्मक और प्रेममय विचारों से भरी हुई है, जिनसे मुझे स्वस्थ धन-धान्य और स्नेह-संबंध मिलते हैं। अब मैं उन सब निगेटिव सोच-विचारों को जो हानि का भय, अँधेरे का भय, नुकसान का भय, गरीबी का भय, दर्द, अकेलापन और किसी प्रकार के स्वयं का दुरुपयोग, अच्छा न महसूस करना, बोझ या किसी भी प्रकार का नुकसान या कोई और फिजूल बात, जो मेरे चेतन मन के किसी अँधेरे कोने में छुपी पड़ी हो, उन सबको मैं बाहर निकालकर फेंक देता हूँ। मैं अब जीवन में सब अच्छी-अच्छी चीजों को स्वीकार करने के लिए स्वतंत्र हूँ। मैं अपने जीवन में सुख-समृद्धि की घोषणा करता हूँ, तमाम प्यार की नदी बहती हुई, तमाम समृद्धि, अच्छी तंदुरुस्ती, नई-ताजा रचनात्मकता और चारों तरफ शांति-ही-शांति। मैं इन सब चीजों के लायक हूँ और उन्हें स्वीकार करने का इच्छुक हूँ और उनको स्थायी रूप से। मैं अपने एक सर्वेश्वर के साथ सह-रचनाकर्ता हूँ और हमारे सामने अनंत संभावनाएँ हैं और मैं इसमें आनंदित हूँ। और यह ऐसा ही है।

❑

मैं अपनी आंतरिक बुद्धि पर भरोसा करता हूँ

जो कुछ भी वहाँ बाहर हो रहा है, वह हमारी अंदरूनी सोच का एक दर्पण है।

केवल एक ही बुद्धि है। वह हर जगह है, हमेशा उपस्थित है। यह बुद्धि आपके भीतर है और उन सब चीजों में है जिसकी आपको तलाश है। जब आप गुम हो जाते हैं या कोई चीज खो जाती है तो यह कहना मत शुरु कीजिए—मैं गलत जगह में हूँ। मुझे सही रास्ता नहीं मिल रहा है। ऐसा कहने से बचें। इस बात को जानें कि आपके अंदर जो बुद्धिमत्ता है और जो चीज आपको चाहिए उसमें जो बुद्धि है, अब वह आपको इकट्ठे लाती है। दिव्य मन में कोई भी चीज हमेशा के लिए नहीं गुम होती है। अपने अंदर इस बुद्धि पर विश्वास कीजिए।

मेरा प्रेम असीम है

स्वयं को प्रेम करने का एक बोनस यह है कि आप अच्छा अनुभव करते हैं।

इस दुनिया में इतना प्रेम भरा पड़ा है और हमारे दिलों में भी इतना प्रेम भरा हुआ है और हम कभी-कभी यह भूल जाते हैं तथा कभी-कभी सोचते हैं कि यह पर्याप्त नहीं है या बहुत थोड़ा है। तो हमारे पास जो कुछ भी प्रेम है, उसे जमाकर लेते हैं या उसको खर्च करने से डरते हैं। हम उसे बाहर निकालने से भी डरते हैं। पर हममें से जो लोग सीखना चाहते हैं, वे उस बात को समझते हैं कि हम अपने अंदर से जितना प्रेम बाहर को प्रवाहित करने देंगे, उससे कहीं ज्यादा हमारे अंदर है और हमें उससे ज्यादा प्यार मिलेगा। यह समय से परे और अंतहीन है। प्रेम सबसे ज्यादा शक्तिशाली है, जो बड़े-से-बड़े घावों को भर देता है। बिना प्रेम के हम इस दुनिया में जी नहीं सकते। यदि छोटे-छोटे बच्चों को प्यार-दुलार न मिले तो वे मुरझा जाएँगे और मर भी सकते हैं। हममें से बहुत लोग सोचते हैं कि हम बिना प्रेम के जीवित रह सकते हैं; पर हम ऐसा नहीं कर सकते। अपने लिए प्रेम ही वह शक्ति है, जो हमें भला-चंगा कर सकती है। प्रेम का इतना अभ्यास कीजिए जितना आप कर सकते हैं।

❑

मैं जीने के योग्य हूँ

दिन में कम-से-कम तीन बार अपनी बाँहें पूरी तरह खोलकर व फैलाकर कहें—"मैं प्रेम को अपने अंदर आने देने का इच्छुक हूँ। प्रेम को अंदर आने देना सुरक्षित है।"

आपको प्रेम करने का उतना ही अधिकार है जितना कि श्वास लेने का। आपको इन्हें कमाना नहीं है। आपको साँस लेने का अधिकार है, क्योंकि आपका अस्तित्व है। इसी प्रकार से आपको प्रेम पाने का अधिकार है, क्योंकि आपका अस्तित्व है। बस, आपको इतना ही जानने की आवश्यकता है।

आप अपना प्रेम पाने योग्य भी हैं। अपने माता-पिता या समाज के पूर्वग्रहों या निगेटिव राय की वजह से यह न सोचें कि आप ठीक-ठीक या अच्छे नहीं हैं। वास्तविकता यह है कि आप प्रेम करने योग्य हैं। इसको मान लें और जान लें। जब आप ऐसा करते हैं तो आप पाएँगे कि लोग, आपका प्यारा व्यक्ति, प्रेम पाने योग्य पाएँगे।

❑

मैं एक ऐसी दुनिया बनाने में मदद कर रहा हूँ, जहाँ एक-दूसरे से प्रेम करना सुरक्षित है

जितनी बार भी आप ध्यान करते हैं, या कुछ चीजों की कल्पना करते हैं, किसी का उपचार करने के लिए, हर बार जब आप इस पूरे नक्षत्र को स्वस्थ करने की बात करते हैं, तब आप उन लोगों के साथ जुड़ रहे हैं, जो कि आपकी ही तरह हैं और उसी प्रकार के लोगों से सारी दुनिया में जुड़ रहे हैं।

यह मेरा एक सपना है कि एक ऐसे विश्व की रचना हो, जहाँ एक-दूसरे को प्रेम करना सुरक्षित हो। जहाँ पर हम जैसे भी हैं वैसे ही हमें दूसरे लोग प्रेम करेंगे। यह कुछ ऐसी चीज है, जो जब हम बच्चे थे तो चाहते थे—कि हमें, हम जैसे हैं, उसी रूप में प्रेम किया जाए—स्वीकार किया जाए, न कि जब हम और लंबे हो जाएँ, सुंदर हो जाएँ या चमकदार हो जाएँ या अपने अन्य भाई-बहनों अथवा पड़ोसियों की तरह हो जाएँ तब; बल्कि हमें लोग उसी रूप में प्यार करें, स्वीकार करें, जैसे हम हैं।

पर यह हमें अन्य लोगों से तब तक नहीं मिलेगा जब तक कि हम स्वयं अपने को और दूसरों को प्रेम न दें। जब हम स्वयं को प्रेम करते हैं तो हमें दूसरों को भी प्रेम करना आसान हो जाता है। प्यार बाँटते चलो। जब हम स्वयं को प्यार करते हैं तो दूसरों को भी दुखी नहीं करते या नुकसान नहीं पहुँचाते। हम एक समूह या दूसरे समूह के लिए सारे पूर्वग्रहों को मुक्त कर देते हैं, अलग कर देते हैं। जब हम यह समझ लेते हैं कि हम कितने खूबसूरत हैं, तब हमें विश्व-शांति के लिए एक हल मिल जाता है—एक ऐसा विश्व, जहाँ एक-दूसरे को प्रेम करना सुरक्षित है।

मैं सब सीमाओं से ऊपर उठ सकता हूँ

यदि आप सोचते हैं कि आपने कुछ गलत किया है, तब आप अपने को दंडित करने के लिए कोई-न-कोई रास्ता ढूँढ़ ही लेंगे।

जीवन में प्रत्येक अनुभव एक सीढ़ी है—उन 'गलतियों' सहित, जिन्हें आपने कभी किया था। अपने को प्रत्येक गलती के लिए प्यार करें। वे आपके लिए बहुत बहुमूल्य रही हैं। उन्होंने आपको बहुत सी बातें सिखाई हैं। अपने आपको दोषी ठहराना बंद करें। इसी प्रकार से आप सीखते हैं। अपने आपको सीखने और आगे बढ़ने की इच्छा के लिए प्रेम करें।

❑

मुझे स्वेच्छा से जीने का अधिकार है

अपने लिए समर्थकों का एक समूह बनाएँ, विशेषकर जब आप कोई चीज नहीं करना चाहते हैं। वे आपको आगे बढ़ाने में सहायक होंगे।

आप अपनी माताजी के साथ किस प्रकार का संबंध रखना चाहेंगे? उसे आप सकारात्मक रूप में रखें और बार-बार दोहराएँ। तब आप उन्हें (माताश्री) बता सकते हैं। यदि वह अब भी संतुष्ट नहीं हैं और आपको दोषी मानती हैं, तब आप उन्हें ठीक प्रकर से नहीं बता पा रहे हैं कि आप उनके प्रति कैसा अनुभव कर रहे हैं। आपको अपना जीवन अपने प्रकार से जीने का हक है। आप निर्णय कीजिए कि आपकी जरूरतें क्या हैं। वह उसका अनुमोदन नहीं कर सकतीं, पर आप उन्हें गलत न समझें। उन्हें बताएँ, आपको क्या चाहिए। उनसे पूछें कि ''क्या हम इस मसले को मिल-बैठकर सुलझा सकते हैं?'' उनसे कहें कि ''आप उनसे प्यार करते हैं और उनके साथ एक अच्छा व मधुर रिश्ता रखना चाहते हैं तथा मैं अपनी तरह से जीना चाहता हूँ।''

❑

मैं अब केवल अपनी अच्छाई देखना चाहता हूँ

ऐसा विचार, जो कहता है—"मैं एक बुरा आदमी हूँ", एक नकारात्मक भावना पैदा करता है। फिर भी, यदि आपके मन में ऐसी कोई सोच नहीं है तो फिर आपके अंदर ऐसी भावना नहीं आएगी। ऐसी सोच को बदल दीजिए और वह भावना स्वत: गायब हो जाएगी।

मैं अब चुन रहा हूँ कि मैं अपने मन से सारे निगेटिव, विनाशकारी, भयानक सोच-विचारों को बाहर निकालकर फेंक दूँ। अब मैं हानिकारक विचारों का हिस्सा नहीं बनता। आज मुझे कोई नुकसान नहीं पहुँचा सकता, क्योंकि मैं अपने को नुकसान पहुँचाने में विश्वास नहीं रखता। मैं नुकसान पहुँचानेवाली भावनाओं में, चाहे वे जितनी न्यायोचित क्यों न हों, विश्वास नहीं करता। मैं उन तमाम चीजों के ऊपर उठ जाता हूँ, जो मुझे भयभीत कर सकती हैं या गुस्सा दिला सकती हैं। नष्ट करनेवाली ताकतों का मेरे ऊपर कोई असर नहीं होता। अपराध-बोध से इतिहास या बीता हुआ समय बदल नहीं सकता। मैं वही सोचता और करता हूँ, जिसे अपने जीवन में रचना चाहता हूँ। जो कुछ मुझे करना आवश्यक है, उसके लिए मैं पर्याप्त हूँ। मैं उस 'एक' शक्ति के साथ एक हूँ, जिसने मुझे बनाया है। मैं सुरक्षित हूँ।

मेरी दुनिया में सब कुशल-मंगल है।

❑

इस साल मैं परिवर्तन के लिए मानसिक कार्य करूँगा

मौज-मस्ती कीजिए, आनंद-उत्सव मनाइए—आपका उद्देश्य इस वर्ष यही होना चाहिए : 'खुशियाँ मनाओ।' जीवन यहाँ पर आज आपके लिए आनंद मनाने के लिए है।

आप में से कई लोग नव-वर्ष में कुछ संकल्प लेते हैं; पर चूँकि हम आंतरिक परिवर्तन नहीं करते, वह संकल्प यूँ ही शीघ्र धराशायी हो जाते हैं। जब तक आप आंतरिक परिवर्तन नहीं करते और कुछ मानसिक काम नहीं करते, तब तक कुछ भी बाहरी रूप से बदलने वाला नहीं है। केवल एक ही चीज आपको बदलनी है और वह है अपनी सोच—केवल सोच। यहाँ तक कि स्वयं से घृणा करना भी एक सोच है, जो अपने बारे में बना रखा है, उससे घृणा करना है। आप अपने बारे में सकारात्मक रूप से क्या कर सकते हैं? आप अपने लिए इस वर्ष में क्या करना चाहते हैं, जो आपने पिछले वर्ष नहीं किया था? आप इस वर्ष क्या छोड़ना चाहेंगे, जिससे आप पिछले वर्षों में चिपके रहे? आप अपने जीवन में क्या बदलाव लाना चाहेंगे? क्या आप वह सब काम करना चाहते हैं, जिससे यह परिवर्तन आ सके?

❑

मैं ध्यान दे रहा हूँ कि मेरे अंदर क्या चल रहा है

आप यह ध्यान से देखें कि आपके जीवन में क्या हो रहा है तथा इस बात को जानें कि ये आपके अनुभव नहीं हैं।

आपको क्या करना चाहिए कि आप उस स्थान पर पहुँचें जहाँ आप स्वयं को दुनिया का सबसे प्रसन्न और शक्तिशाली व्यक्ति महसूस कर रहे हों। यदि अपने ऊपर काफी काम किया है और आप उस सिद्धांत को समझते हैं कि आप जो सोचते हैं और कहते हैं, वह बाहर जाता है और यह ब्रह्मांड उसको प्रतिध्वनित करता है तथा वह आपके पास वापस आ जाता है। आप स्वयं को बिना आलोचना और बिना उस पर कोई फैसला किए देखें। यह सबसे बड़ी बाधा प्रतीत होती है, जो आपको पार करनी है। आप स्वयं को ऑब्जेक्टिवली देखें—अपने चारों ओर सब चीजों को। उन सब चीजों को बिना टिप्पणी किए देखें। केवल ध्यान से देखें। आप जैसे ही अपने अंदर स्थान बनाएँगे और शुरु करेंगे ध्यान से देखना कि क्या हो रहा है, आपको कैसा अनुभव हो रहा है, आपकी क्या प्रतिक्रिया है, आप क्या विश्वास कर पाते हैं—आप एक ऐसे स्थान से आते हैं, जहाँ आप ज्यादा खुले हुए हैं।

❑

मैं सारी जीवित वस्तुओं से जुड़ा हुआ हूँ

या तो हम इस ग्रह (पृथ्वी) को नष्ट कर सकते हैं या इसको स्वस्थ रख सकते हैं। यह हमारे ऊपर है : प्रत्येक व्यक्ति पर। प्रतिदिन आप कुछ देर बैठ जाइए। तथा इस नक्षत्र को कुछ प्रेम भरे, उपचारित करनेवाली ऊर्जा भेजिए। हम अपने दिमाग से क्या करते हैं, इससे फर्क पड़ता है।

मैं आत्मा हूँ, रोशनी हूँ, ऊर्जा हूँ, तरंग हूँ, रंग और प्रेम हूँ। मैं इस ग्रह पर हर व्यक्ति से और जीवित प्राणियों (जीवन) से जुड़ा हुआ हूँ। मैं स्वयं को स्वस्थ, संपूर्ण और एक ऐसे समाज में रहते हुए देखता हूँ, जहाँ सब प्राणी एक-दूसरे से प्रेम करते हैं और जहाँ रहना मेरे लिए सुरक्षित है।

मैं यह दृष्टिकोण अपने लिए और हम सबके लिए रखता हूँ, क्योंकि यह समय उपचार करने का और सबको संपूर्ण करने का है। मैं उस पूर्ण का हिस्सा हूँ। मैं सारे प्राणियों के साथ हूँ। और यह ऐसा ही है।

❑

मैं जीवन में नए द्वार खोलता हूँ

कई बार हमारी आध्यात्मिक उन्नति अप्रत्याशित तरीकों से होती है

आप जिंदगी के गलियारे में खड़े हैं और आपके पीछे कई दरवाजे बंद हो गए हैं। ऐसी बातें, जो अब आप नहीं करते, कहते या सोचते हैं। वे अनुभव, जो अब नहीं कर पाते हैं। आपके आगे दरवाजों का एक लंबा गलियारा है, जिसमें से प्रत्येक एक नए अनुभव के लिए हुए खुलता है। इस प्रकार से आप अपने भूतकाल से आगे बढ़ते हैं। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते हैं, आप देखेंगे कि विभिन्न दरवाजे आपके लिए एक नया अनुभव लिये हुए हैं, जिन्हें आप महसूस करना चाहेंगे। विश्वास करें कि आपका आंतरिक पथ-प्रदर्शक आपको सबसे उत्तम तरीके से आपका मार्गदर्शन कर रहा है, जो आपके लिए सर्वोत्तम है और आपकी आध्यात्मिक उन्नति लगातार हो रही है। कोई परवाह नहीं कि कौन सा दरवाजा खुल रहा है या कौन सा दरवाजा बंद हो रहा है। आप हमेशा सुरक्षित हैं। आप शाश्वत हैं। आप हमेशा एक अनुभव से दूसरे अनुभव की ओर जाते रहेंगे। आप स्वयं देखेंगे कि आपके लिए प्रसन्नता, शांति, उपचार (स्वास्थ्य), समृद्धि और प्रेम के द्वार खुल रहे हैं। समझदार, करुणा और क्षमा के द्वार, स्वतंत्रता के द्वार। अपनी स्वयं की योग्यता और आत्मसम्मान के द्वार, स्व-प्रेम के द्वार का रास्ता। यह सब आपके सम्मुख है। कौन सा दरवाजा आप सर्वप्रथम खोलेंगे। याद रखें, आप सुरक्षित हैं। वह केवल एक परिवर्तन है।

❑

मेरे सब अनुभव मेरे लिए सही हैं

भय इसलिए आता है, क्योंकि हम जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास नहीं करते। अगली बार आप जब भयभीत हों तो कहें—''मैं जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास करता हूँ, कि वह मेरी देखभाल करेगा।''

हमारा जब से जन्म हुआ है, तभी से हम दरवाजों से गुजरते रहे हैं। वह एकबड़ा दरवाजा था और एक बड़ा परिवर्तन। हम इस धरती पर इस विशेष समय पर आए कि हम उसका अनुभव कर सकें। हमने अपने माता-पिता को चुना और तब से सभी दरवाजों से गुजर चुके हैं। हमारे अंदर वे सारी चीजें थीं, जिससे हम इस जीवन को पूर्णतया जी सकें। हमारे पास बुद्धि है। हमारे पास ज्ञान है। हमारे पास सारी योग्यताएँ और प्रतिभाएँ हैं। हमारे पास ढेरों प्यार और भावनाएँ हैं, जिनकी हमें आवश्यकता है। जीवन यहाँ पर हमें सहारा देने और हमारी देखभाल करने के लिए है तथा हमें इसको जानने व विश्वास करने की जरूरत है। दरवाजे बराबर बंद हो रहे हैं और खुल रहे हैं तथा यदि हम अपने आप में केंद्रित रहेंगे तो हमेशा सुरक्षित रहेंगे। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम किस द्वार से गुजर रहे हैं।

यहाँ तक कि जब हम इस पृथ्वी पर आखिरी दरवाजे से गुजर रहे हैं तो भी यह अंत नहीं है। यह एक नई रोमांचक यात्रा की शुरुआत है। अतः हमें सदैव यह सोचकर चलना चाहिए कि हम सदैव सुरक्षित हैं। परिवर्तन को अनुभव करना अच्छा है, ठीक है। आज एक नया दिन है। हमें कई आश्चर्यजनक नए-नए अनुभव होंगे। हमें लोग प्रेम करते हैं। हम सुरक्षित हैं। और यह ऐसा ही है।

❑

मैं दूसरे लोगों को उन्हीं की तरह रहने देता हूँ

इधर-उधर अपने सब दोस्तों का उपचार करते हुए मत घूमें। अपना मानसिक कार्य कीजिए और अपने को स्वस्थ रखिए। इससे आपके पास जो लोग हैं उनका भला होगा, बजाय अन्य किसी काम से।

हम दूसरों को बदलने के लिए दबाव नहीं डाल सकते। हम उन्हें एक सकारात्मक मानसिक वातावरण दे सकते हैं, जहाँ परिवर्तन के लिए संभावनाएँ हैं, यदि वे चाहें तो। पर हम दूसरों के लिए या दूसरों को बदल नहीं सकते हैं, प्रत्येक व्यक्ति यहाँ पर अपना पाठ सीखने-समझने को है और यदि हम यह उनके लिए करते हैं तो फिर वे दुबारा से ऐसा ही करेंगे, क्योंकि उन्होंने इसके लिए (बदलाव के लिए) कोई मेहनत नहीं की, जो उन्हें करनी चाहिए थी। हम उन्हें केवल प्यार कर सकते हैं। वे जैसे भी हैं उन्हें वैसे ही रहने दीजिए। यह जान लीजिए कि सच्चाई हमेशा उनके अंदर है और वे जिस क्षण चाहें, अपने में परिवर्तन ला सकते हैं।

❑

मैं दूसरे लोगों को उन्हीं की तरह रहने देता हूँ

इधर-उधर अपने सब दोस्तों का उपचार करते हुए मत घूमें। अपना मानसिक कार्य कीजिए और अपने को स्वस्थ रखिए। इससे आपके पास जो लोग हैं उनका भला होगा, बजाय अन्य किसी काम से।

हम दूसरों को बदलने के लिए दबाव नहीं डाल सकते। हम उन्हें एक सकारात्मक मानसिक वातावरण दे सकते हैं, जहाँ परिवर्तन के लिए संभावनाएँ हैं, यदि वे चाहें तो। पर हम दूसरों के लिए या दूसरों को बदल नहीं सकते हैं, प्रत्येक व्यक्ति यहाँ पर अपना पाठ सीखने-समझने को है और यदि हम यह उनके लिए करते हैं तो फिर वे दुबारा से ऐसा ही करेंगे, क्योंकि उन्होंने इसके लिए (बदलाव के लिए) कोई मेहनत नहीं की, जो उन्हें करनी चाहिए थी। हम उन्हें केवल प्यार कर सकते हैं। वे जैसे भी हैं उन्हें वैसे ही रहने दीजिए। यह जान लीजिए कि सच्चाई हमेशा उनके अंदर है और वे जिस क्षण चाहें, अपने में परिवर्तन ला सकते हैं।

❑

मैं अपनी दुनिया में कुशल और सुरक्षित हूँ

यदि हमारे अंदर कोई विवशता वाली आदत है तो इसलिए यह सोचना कि हम कितने बुरे हैं, हमें यह समझना चाहिए कि हमारे चैतन्य में इस तरह की दशा (आदत) की कुछ आवश्यकता है, अन्यथा यह ऐसा नहीं होता।

अधिक वजन या ओवरवेट होने का अर्थ है—सुरक्षा। जब आप असुरक्षित या भयभीत महसूस करते हैं, आप स्वयं की पैडिंग करना शुरु कर देते हैं, तरह-तरह के कवच धारण कर लेते हैं। आप में से अधिकतर मोटे होने के कारण स्वयं पर गुस्सा करते हैं और खाना खाते वक्त उनमें एक अपराध-बोध रहता है। वजन का और खाने का कोई संबंध नहीं है। आपके जीवन में कुछ ऐसा हो रहा है, चल रहा है, जिससे आप स्वयं को असुरक्षित महसूस करते हैं। आप मोटापे से 20 साल तक लड़ सकते हैं, फिर भी मोटे बने रह सकते हैं; क्योंकि आपने उसके मूल कारण को समझने की कोशिश नहीं की और उसका समाधान नहीं किया। यदि आप मोटे हैं, आपका वजन ज्यादा है तो आप इन चीजों को भूल जाइए और दूसरे मसलों पर काम करिए—यह पैटर्न कहता है, ''मुझे सुरक्षा की आवश्यकता है। मैं असुरक्षित हूँ।''

आप क्रोधित न होइए, जब आपका वजन बढ़ रहा है, क्योंकि आपकी कोशिकाएँ आपकी मनोदशा की प्रतिक्रिया कर रही हैं, उसके अनुसार काम कर रही हैं। जब सुरक्षा की जरूरत खत्म हो जाएगी और आप सुरक्षित महसूस करने लगेंगे तो मोटापा स्वतः कम होने लगेगा, चरबी अपने आप पिघलने लगेगी। आप कहना शुरू कर दीजिए, ''मुझे वजन बढ़ने की समस्या थी।'' आपका पैटर्न बदलने लगेगा। आज आप जो सोचना शुरू करेंगे, उसी तरह से आपका शरीर आकार लेने लगेगा। कल आपकी नई 'फिगर' होगी।

❑

मैं अपने भय से मुक्त होना चाहता हूँ

वे लोग, जिन्हें नशे की आदत होती है वे सामान्यतया अपने आपसे भाग रहे होते हैं और वे किसी-न-किसी प्रकार का नशा करते हैं—अपने अंदर की जगह भरने के लिए।

यदि आप मोटे हैं या ज्यादा वजन के हैं तो अपनी समस्त इच्छा-शक्ति दुनिया भर की डाइटिंग या नियंत्रित भोजन या कम खाने पर लगा देंगे। आप वास्तव में दृढ़ इच्छा-शक्ति के हो सकते हैं, और कई माह तक आप अपनी मनचाही चीज का एक ग्रास भी नहीं खाते, परंतु जैसे ही आपका मनोबल टूटता है, फिर से आपका वजन बढ़ने लगता है। इसका कारण यह है कि आपने इसके वास्तविक कारण को हल करने की, समझने की कोशिश नहीं की। आपने इसके बाहरी प्रभाव पर काम किया था।

वजन बढ़ने का वास्तविक कारण तो भय है, जिसकी रचना सुरक्षा के लिए होती है। आप जीवन भर मोटापे से लड़ते रहते हैं, पर कभी भी असली मुद्दे पर नहीं आते। आप यह सोचते-सोचते मर जाएँगे कि आपने सही तरीके से वजन घटाने का प्रयास नहीं किया। फिर भी, आपको भयमुक्त या सुरक्षित अनुभव करने का एक पॉजिटिव तरीका भी है, तब वजन अपने आप घट जाएगा। आप कहिए, "मैं अपने वजन की समस्या की आवश्यकता को छोड़ना चाहता हूँ। मैं इस भय से मुक्त होना चाहता हूँ। मैं इस सुरक्षा की जरूरत को भी छोड़ना चाहता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ।"

❑

मैं अपने निश्चय स्वयं करता हूँ

जब हम बड़े हो जाते हैं, तब भी हमारी प्रवृत्ति होती है कि हम उस घरेलू माहौल को बनाएँ, जो हमारे बचपन में था। हम अपने माता-पिता के साथ जो संबंध थे, उनका पुनर्निर्माण करना चाहते हैं, या उन रिश्तों का, जो उनके बीच में थे।

आप में से बहुत लोगों का अपने माता-पिता के साथ शक्ति का संघर्ष चलता रहता है। माता-पिता आपके ऊपर कई तरह के दबाव बनाते हैं। यदि आपको यह खेल बंद करना है तो फिर आपको यह खेल नहीं खेलना चाहिए। अब आपका यह बड़े होने का समय है और आप निश्चय करें कि आप क्या करना चाहते हैं। आप अपने माता-पिता को उनके पहले नाम से पुकारना शुरू कर सकते हैं।[1] आप बजाय एक बच्चे के दो वयस्क व्यक्तियों की तरह बरताव करना शुरू कीजिए।

❑

मैं शांति के केंद्र में हूँ

अपने अंदर झाँककर देखना सुरक्षित है। प्रत्येक बार जब आप अपने अंदर झाँककर देखेंगे तब आपको अपने अंदर बहुत सुंदर खजाने नजर आएँगे।

बाहरी दुनिया मुझे छू नहीं पाती। मैं अपने अस्तित्व का स्वयं स्वामी हूँ। मैं अपनी आंतरिक दुनिया की रक्षा करता हूँ, क्योंकि उसकी रचना स्वयं करता हूँ। मैं अपने आंतरिक संसार को शांतिमय रखने के लिए कुछ भी कर सकता हूँ या वह सब करता हूँ, जो करना चाहिए। मेरे अंदर की शांति मेरे स्वस्थ और ठीक रहने के लिए अति आवश्यक है। मैं अंदर की ओर जाता हूँ और वह स्थान पाता हूँ, जब कुछ शांतिमय और बिना हलचल के है। मैं इसको शांतिमय, गहरे, शांत तालाब जैसा—जो हरी घास और लंबे पेड़ों से घिरा हुआ है, पाता हूँ।

मैं इसको सफेद बादलों जैसा अनुभव कर सकता हूँ, जिस पर मैं आराम से लेट सकता हूँ और वह मुझे थपथपा रहा हो। मैं इसको आनंददायी संगीत की तरह सुन सकता हूँ, जो मुझे (मेरी इंद्रियों को) आराम पहुँचा रही है। तथापि, मैं अपने आंतरिक स्थान को अनुभव करना चाहता हूँ। वहाँ मैं शांति पाता हूँ। इस शांति के केंद्र में मैं हूँ। इस रचनात्मक प्रक्रिया के केंद्र में शांति और शुद्धता है। शांति में मैं निर्माण करता हूँ। मैं शांति में जीता हूँ, चलता-फिरता हूँ और जीवन का अनुभव करता हूँ; क्योंकि मैं अपनी आंतरिक शांति में केंद्रित हूँ। मेरे बाह्य जगत् में भी शांति है। यद्यपि अन्य लोग अशांति और गड़बड़ी में रह रहे हैं, यह मुझे छू नहीं पाता; क्योंकि मैं अपने लिए शांति की घोषणा करता हूँ। यद्यपि मेरे चारों ओर पागलपन है, मैं इससे अछूता हूँ और शांतिपूर्वक अमन-चैन से हूँ। ब्रह्मांड में तमाम व्यवस्था व शांति है और मैं इसको अपने जीवन के हर क्षण में प्रतिबिंबित करता हूँ। ग्रह-नक्षत्रों और तारों को अपने स्वर्गीय गोलाकार पथ में बने रहने के लिए कोई चिंता या भय करने की जरूरत नहीं है, न ही कोई दिमागी

खलबली मचानेवाली मेरी शांति को भंग कर सकती है। मैं शांतिमयता को व्यक्त करता हूँ, क्योंकि मैं शांति हूँ। और यह ऐसा ही है।

❑

मैं सकारात्मक सोचता हूँ और बोलता हूँ

आप जो कह रहे हैं उसे सुनना शुरू करें। यदि आप स्वयं को निगेटिव (ऋणात्मक) या सीमित करनेवाले शब्द इस्तेमाल करते हुए सुनते हैं तो उन्हें बदल दीजिए।

ഋ⊙ƈЗ

यदि आप अपने शब्दों की शक्ति समझ सकते हैं तो इस बारे में सावधान रहेंगे कि आप किन शब्दों का प्रयोग कर रहे हैं। आप धनात्मक संकल्पों में बात करेंगे। आप जो भी कहेंगे, ब्रह्मांड उसके प्रति उत्तर में 'हाँ' कहेगा, यह नहीं मायने रखता कि आप क्या कह रहे हैं या किस चीज में विश्वास करें। यदि आप यह विश्वास करना चुनते हैं कि आप कुछ खास नहीं हैं और आपको वह कोई चीज नहीं मिल सकती, जो आपको चाहिए और जीवन कभी भी बहुत बढ़िया सुचारु रूप से नहीं चलेगा तो ब्रह्मांड का प्रत्युत्तर भी वैसा ही होगा (और आप दुनिया की अच्छी चीजों से वंचित रह जाएँगे)। जिस क्षण आप बदलना शुरु करेंगे, जिस समय आप अपने जीवन में अच्छाइयाँ लाना चाहेंगे, ब्रह्मांड भी उसी तरह से प्रतिक्रिया करेगा।

❑

मैं हर समय पूर्णतः परिपूर्ण हूँ

हममें से प्रत्येक भरसक अच्छे-से-अच्छा काम कर रहा है, अपने तरीके से। यदि हम बेहतर जानते, ज्यादा समझदारी और चारों तरफ की जानकारी होती तो हम उसे अलग तरीके से करते।

ഇ⊙ഗ

स्वयं की प्रशंसा करें और बताएँ कि आप कितने श्रेष्ठ इनसान हैं। अपने को गलत न समझें। जब आप कोई नया काम शुरु करें तो स्वयं को इसलिए न दोष दें कि आप उस काम में पेशेवर लोगों की तरह दक्ष नहीं हैं। अभ्यास करें। सीखें कि क्या काम करना है और क्या काम नहीं करना है।

अगली बार जब आप कोई नया या अलग तरीके का करें, कोई ऐसी चीज जो आप सीख रहे हैं, आप स्वयं वहाँ पर रहें। अपने आपको यह न बताएँ कि क्या गलत था, अपने को बताएँ कि उसमें सही क्या था। स्वयं की प्रशंसा करें, अपना निर्माण करें, जिससे कि अगली बार जब आप वह काम करें तो आपको वाकई में अच्छा लगे। उससे आप हर बार बेहतर—और बेहतर काम करेंगे। शीघ्र ही आप में एक नई दक्षता/गुण आ जाएगा। किसी नए काम में आप कुशल और सफल होंगे।

❑

मुझे बराबर अविश्वसनीय उपहार मिलते रहते हैं

मैं आपको तमाम नेक और अच्छी-अच्छी सलाह दे सकता हूँ और कई नए विचार दे सकता हूँ, पर आप ही नियंत्रण (कंट्रोल) करने वाले हैं। आप उन्हें स्वीकार कर सकते हैं या अस्वीकार। आपको यह अधिकार है।

आप समृद्धि व संपन्नता को स्वीकार करना सीखें, बजाय उसे अदला बदली करने के। यदि आपका कोई मित्र आपको उपहार देता है या लंच/डिनर पर ले जाता है तो यह जरूरी नहीं है कि आप भी उसे तुरंत ही उपहार दें या लंच पर ले जाएँ। आप इसे प्रसन्नता से मुदित होकर स्वीकार करें। आप शायद उसे कभी बदले में कुछ न दे सकें। आप किसी अन्य व्यक्ति को उपहार दें। यदि आपको कोई व्यक्ति कोई ऐसा उपहार दे, जिसे आप प्रयोग नहीं कर सकते तो आप उसे किसी अन्य व्यक्ति को दे दें; पर उससे अवश्य कहें, ''मैं इसे प्रसन्नता से स्वीकार करता हूँ और आपका आभारी हूँ।''

❑

मेरे सारे संबंध प्रेम से ओत-प्रोत हैं

हम सब शिक्षक भी हैं और विद्यार्थी भी। आप स्वयं से पूछें —''मैं यहाँ पर क्या सीखने आया था और क्या पढ़ाने आया था।''

ஐ⊙ௐ

आप अपने परिवार को प्रेम के दायरे से घेरे रखें, चाहे वे जीवित हों या मृत हों। इसमें आप अपने मित्रों को, प्रियजनों को, अपने दफ्तर/स्कूल के कर्मचारियों और अपने पुराने दोस्तों आदि को भी शामिल करें तथा उन सब लोगों को भी, जिन्हें आप क्षमा करना चाहते हैं, पर यह नहीं जानते कि कैसे उन्हें भी शामिल कर लें। इस बात को निश्चित करें, दोहराएँ कि आपके उन सबके साथ अति सुंदर व सामंजस्यपूर्ण संबंध हैं, जहाँ पर एक-दूसरे के लिए आपस में आदर और परवाह है, दोनों तरफ से। जान लें कि आप सम्मान, शांति और खुशी से जी सकते हैं। इस प्रेम के आवरण से सारे विश्व को ढक लीजिए और अपने हृदय को खुला छोड़ दें, जिससे कि आपके अंतरंग बिना शर्त के प्रेम से भर जाए। आप प्रेम करने योग्य हैं। आप सुंदर हैं। आप शक्तिमान हैं।

आप अपने को सब अच्छी चीजों के लिए खोल देते हैं।
और यह ऐसा ही है।

❑

मैं शांति से हूँ

विश्राम करें और जीवन का आनंद लें। इस बात को जान लें कि आपको जिस बात को जानने की आवश्यकता है वह आपको सही समय, स्थान और क्रम में स्वतः उद्घाटित हो जाएगी।

आज मैं एक नया व्यक्ति हूँ। मैं आराम करता हूँ और अपने विचारों को, सोच को किसी भी प्रकार के दबाव से मुक्त करता हूँ। कोई व्यक्ति, जगह या चीज मुझे दुःखी नहीं कर सकती या चिड़चिड़ा नहीं बना सकती। मैं शांति से हूँ। मैं एक स्वतंत्र व्यक्ति हूँ, जो एक ऐसे समाज में रह रहा हूँ, जो मेरे प्रेम व समझ को प्रतिबिंबित करता है। मैं किसी चीज के विरुद्ध नहीं हूँ। मैं उन सब चीजों के पक्ष में हूँ, जो हमारे जीवन की गुणवत्ता को सुधार सकती है, बेहतर बना सकती है। मैं अपने शब्दों और विचारों का उपयोग अपना भविष्य बनाने के लिए एक औजार की तरह करता हूँ। मैं अपना धन्यवाद और आभार अकसर प्रकट करता हूँ और उन चीजों की तलाश करता हूँ, जिनका मैं धन्यवाद कर सकूँ। मैं आराम से हूँ। मैं एक शांतिपूर्ण जीवन जी रहा हूँ।

इस स्थिति की आवश्यकता को मुक्त करने को मैं तैयार हूँ

एक अच्छी गहरी साँस लें और अवरोध को मुक्त कर दें।

कोई बात नहीं, कितने ही समय से नकारात्मक विचार आपके अवचेतन मन में रहे हों, अब आप दृढ़ता से कहिए कि आप उनसे मुक्त हैं। आप कहें कि आप उन सब कारणों को, पैटर्न को जो आपके जीवन में, अवचेतन मन में ऋणात्मक दशा ला रहे हैं, उन्हें मुक्त कर रहे हैं। आप संकल्प लें कि आप इस दशा को छोड़ने के लिए कटिबद्ध हैं—इसी वक्त और यहीं पर। आप यह जान लीजिए कि यह सब उसी शून्यता में घुल जाएँगी, वापस चली जाएँगी, जहाँ से वे आई थीं। पुराने कचरे का अब आपके जीवन में कोई मूल्य नहीं है। आप स्वतंत्र हैं। और ऐसा ही है।

❑

मैं अपने अतीत को आसानी से छोड़ देता हूँ और जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास करता हूँ

आप कितनी बार अपने मानसिक कचरे को टटोलते हैं, आनेवाले कल के अनुभवों की रचना करने के लिए? आपको समय-समय पर अपने मानसिक कचरे को साफ कर बाहर निकालते रहना चाहिए या उन चीजों को, जो अब आपके अनुसार नहीं आ रही हैं या आपके अनुकूल नहीं हैं। आपको उन विचारों को चमकाना चाहिए, जो सकारात्मक व अच्छे हैं और जो आपको पोषण पहुँचाएँगे। उन्हें अकसर प्रयोग करें।

पुरानी व दर्द भरी यादों के दरवाजे बंद कर दें। पुरानी दुखती रगों को, अपनी सही अक्षमाशीलता को भी भुला दें। आप पूर्व की कोई घटना, जिसने आपको दुःख दिया हो—जो कि आपके लिए बहुत कठिन है भुलाना, उसे लीजिए और स्वयं से पूछिए, ''मैं कितनी देर तक इसे पकड़े रहना चाहता हूँ? कोई घटना, जो बीते समय में कभी हुई थी, उसके लिए मैं कब तक दर्द सहता रहूँगा?'' अपने सामने नदी की एक धारा देखिए और उसमें इस दुःख, दर्द व अक्षमाशीलता को फेंक दीजिए और उन्हें उसमें घुल जाने दीजिए और बह जाने दीजिए। कुछ देर में वह पूर्णतया उसमें घुल-मिल जाएगी और बह जाएगी। आपके पास यह योग्यता है कि उसे बह जाने दें। और यह ऐसा ही है।

❑

मैं ठीक हूँ और बहुत अच्छा अनुभव कर रहा हूँ

हम उन चीजों को सीखने में सबसे ज्यादा विरोध करते हैं या अनिच्छुक होते हैं, जिन्हें सीखने की हमें सबसे ज्यादा जरूरत होती है। यदि आप हमेशा यही कहते रहेंगे—''मैं नहीं कर सकता'', या ''मैं नहीं करूँगा'' तो संभवतः आप ऐसी चीज के बारे में कह रहे हैं, जो आपके लिए सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है।

अपने नकारात्मक विश्वासों को फिर से प्रोग्राम करना बहुत शक्तिशाली है। इसको करने का एक अच्छा तरीका है कि आप एक टेप बनाएँ, जिसमें आपकी अपनी आवाज हो। आपकी आवाज आपके लिए बहुत मायने रखती है। अपने संकल्पों का एक टेप बनाएँ और उसे सुनें। आपके लिए इसकी बहुत ज्यादा अहमियत होगी। यदि आप इससे भी ज्यादा शक्तिशाली टेप बनाना चाहते हैं तो अपनी माताजी को अपने लिए एक टेप बनाने दीजिए। क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि आप बिस्तर में सोने जा रहे हैं और आपकी माताजी आपको बता रही हैं कि आप कितने अच्छे आदमी हैं। वह आपको प्यार करती हैं और उन्हें आप पर गर्व है तथा उन्हें पता है कि आप दुनिया के हर काम को अंजाम दे सकते हैं।

❑

मैं प्रेम से प्रेरित हूँ

गिला-शिकवा, आलोचना, अपराध-भाव एवं भय दूसरों पर दोषारोपण करने से आते हैं और अपने अनुभवों की अपने ऊपर जिम्मेदारी लेने से आते हैं।

आपके अंदर जितनी भी कड़वाहट या गिला-शिकवा है, उसे बाहर निकाल दीजिए। यह संकल्प लीजिए कि आप सबको क्षमा करने के लिए पूर्णतया इच्छुक हैं। यदि आप सोचते हैं कि आपको किसी भी समय किसी ने कोई दुःख या नुकसान पहुँचाया है तो उसे अब आप आशीर्वाद दें, प्यार दें और मुक्त कर दें तथा इस भावना को मन से निकाल दें। आपसे आपकी कोई भी चीज, जो आपकी सही तरीके से है, कोई छीन नहीं सकता है। जो चीज आपकी है वह आपके पास ही लौटकर आएगी—दिव्य क्रम में। यदि कोई चीज वापस नहीं आती तो वह आपके लिए थी ही नहीं, इस तथ्य को शांति से स्वीकार करें। अपने ऊपर विश्वास रखें, आप सुरक्षित हैं और प्रेम से प्रेरित हैं।

❑

मेरे पास परिवर्तन करने की शक्ति है

अपने आपको सताया हुआ या दुःखी समझना बहुत आसान है, क्योंकि यह किसी अन्य की गलती के कारण है—ऐसा हम हमेशा ही मानते हैं। आपको अपने पैरों पर खड़े होना है और कुछ जिम्मेदारी सँभालनी है।

जिम्मेदारी और दोषारोपण में एक फर्क है। जब हम उत्तरदायित्व के बारे में बात करते हैं तो वास्तव में शक्ति लेने के बारे में बात कर रहे हैं। जब हम दोषारोपण की बात करते हैं तो गलती करने या गलत काम करने की बात करते हैं। उत्तरदायित्व एक प्रकार का उपहार है, क्योंकि वह आपको बदलाव करने की शक्ति देता है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि कुछ लोग इसे अपराध (बोध) की तरह समझते हैं। ये लोग सभी चीजों को एक तरह से या दूसरी तरह से अपराध-ट्रिप (गिल्ट-ट्रिप) समझते हैं, क्योंकि यह एक और तरीका है अपने को गलत सिद्ध करने का या समझने का। किसी चीज का विक्टिम या सताया हुआ होना एक स्तर पर बहुत बढ़िया चीज है, क्योंकि प्रत्येक अन्य व्यक्ति इसके लिए जिम्मेदार है और हमें बदलाव लाने का कोई मौका नहीं मिलता। जब लोग स्वयं ही अपराधी महसूस करना चाहते हैं तो इस बारे में ज्यादा कुछ कर नहीं सकते। वे या तो सूचना को स्वीकार कर लेते हैं या नहीं। उन्हें अकेला छोड़ दीजिए। हम उनके द्वारा स्वयं को दोषी महसूस करने के लिए उत्तरदायी नहीं हैं।

❑

मैं अपने अतीत के कड़वेपन को मुक्त कर देता हूँ और स्वयं को क्षमा करता हूँ

हम कभी भी किसी के साथ समझौता नहीं करते। बदला लेना काम नहीं आता, क्योंकि आप जो देते हैं, वह वापस नहीं आता। यह सिलसिला कहीं-न-कहीं तो रुकना है।

जब आप अपने बीते हुए कल से कड़वाहट व क्रोध के साथ जुड़े रहते हैं और स्वयं को वर्तमान का अनुभव नहीं होने देते तो आप का दिन व्यर्थ जा रहा है। यदि आप अपनी कड़वाहट और शिकायतों को लंबे समय तक दिल में रखे रहते हैं तो यह स्वयं को क्षमा करने से संबंधित है, न कि दूसरे को। अगर आप पुराने घावों को पकड़े रहते हैं तो आप वर्तमान में अपने को यहीं पर सजा दे रहे हैं। बहुधा आप स्वयं के बनाए पाक-साफ सिद्धांतों के मकड़जाल में जकड़े रहते हैं। क्या आप सही-सही रहना चाहते हैं या प्रसन्न रहना चाहते हैं? आप अपने को क्षमा कर दें और स्वयं को सजा न दें।

❑

मेरे पास हमेशा एक विकल्प है

आप यह विश्वास करना चुनें कि अपनी सोच या पैटर्न को बदलना संभव है, आसान है।

हममें से बहुत लोगों को अपने बारे में और तमाम सख्त नियम कि जीवन कैसे जीना चाहिए आदि के बारे में बड़े बेवकूफी भरे विचार होते हैं। हमें अपने शब्द-संग्रह में से 'चाहिए' शब्द हटा देना है। 'चाहिए' एक ऐसा शब्द है, जो हमें बंदी बनाकर रखता है। हर बार जब हम 'चाहिए' शब्द इस्तेमाल करते हैं तो या तो हम खुद गलती कर रहे हैं या किसी अन्य को गलत बना रहे हैं। हम वास्तव में कह रहे हैं कि 'यह पर्याप्त अच्छा नहीं है।' अब आपके 'चाहिए' की लिस्ट से क्या हटा देना चाहिए? 'चाहिए' के स्थान पर आप 'देना' 'किया जा सकता है' शब्द प्रयोग करें। इस शब्द 'किया जा सकता है' से आपको एक स्वतंत्रता है? हमें इस बात को जानना चाहिए कि प्रत्येक काम, जो हम जीवन में करते हैं, वह हम एक चुनाव/विकल्प की तरह करते हैं और च्वाइस करना या चुनना एक स्वतंत्रता है। ऐसी कोई भी चीज नहीं है, जो हमें करना ही है। हमारे पास एक विकल्प है, चुनने की आजादी है।

❑

मैं अपनी समस्याओं को भुलाकर शांतिपूर्वक सोता हूँ

हम अपने मस्तिष्क का केवल 10 प्रतिशत ही प्रयोग करते हैं। शेष 90 प्रतिशत किसलिए है? इसके बारे में सोचें। हम कितना और अधिक जान सकते हैं!

सारे दिन का काम खत्म करके नींद के समय हम फिर से अपने को चार्ज करते हैं और अच्छी नींद लेने के बाद तरोताजा हो जाते हैं। हमारा शरीर अपनी मरम्मत करता है और फिर से नया-ताजा हो जाता है। नींद में हमारा मन स्वप्नावस्था में चला जाता है, जहाँ दिन भर की समस्याएँ हल होती हैं। हम अपने को आनेवाले नए दिन के लिए तैयार करते हैं। जैसे ही हम निद्रावस्था में जाते हैं, हम अपने पॉजिटिव या धनात्मक विचार साथ लेकर जाते हैं—ऐसे विचार, जो एक सुंदर व नया दिन और एक सुंदर व नए भविष्य का निर्माण करेंगे। अतः यदि आपके अंदर कोई क्रोध या कोई दोष आदि है तो उसे जाने दीजिए। यदि किसी के प्रति कोई गिला-शिकवा या भय है तो उसे भी जाने दीजिए। यदि कोई अपराध या किसी को सजा देने का विचार है तो उसे भी निकाल दीजिए। अपने मन और शरीर में केवल शांति को महसूस करते हुए निद्रा की गोद में चले जाइए।

❑

हर समस्या का एक समाधान है

अपने अंदर की कोई जरूरत पूरी करने के लिए हम आदतों और समस्याओं का निर्माण कर लेते हैं। जब हम उन समस्याओं का हल किसी पॉजिटिव या सकारात्मक तरीके से ढूँढ़ लेते हैं तो उस समस्या को छोड़ सकते हैं।

जिस भी समस्या का हम निर्माण करते हैं, उसका एक हल होता है। मैं मानव-मस्तिष्क की सोच द्वारा सीमित नहीं हूँ, क्योंकि मैं सार्वभौमिक बुद्धि और ज्ञान से जुड़ा हुआ हूँ। मैं हृदय के प्रेम-परिपूर्ण स्थान से आ रहा हूँ और जानता हूँ कि प्रेम से हर दरवाजे खुल जाते हैं। एक सदैव तत्पर शक्ति है, जो मुझे जीवन की हर चुनौती और संकट से निपटने की क्षमता प्रदान करती है। मुझे पता है कि दुनिया में हर समस्या कहीं-न-कहीं सुलझाई गई है। अतएव मैं जानता हूँ कि यह मेरे लिए भी हो सकता है। मैं अपने को एक प्रेम के खोल से ढक लेता हूँ और मैं सुरक्षित हूँ। मेरी दुनिया में सब कुशल-मंगल है।

❑

अनंत आत्मा शाश्वत है

प्रत्येक बार जब आप सुनते हैं कि कोई रोग लाइलाज है तो अपने मन में जान लें कि एक सबसे महान् शक्ति है।

सूर्य हमेशा चमकता रहता है। यद्यपि कुछ समय के लिए बादल आकर सूर्य को ढक देते हैं, पर सूर्य हमेशा चमकता रहता है। सूर्य कभी चमकना नहीं बंद करता और यद्यपि पृथ्वी घूमती रहती है और लगता है कि सूर्य नीचे जा रहा है, पर वह कभी भी चमकना बंद नहीं करता। वह शाश्वत है। यही अनंत आत्मा और अनंत शक्ति के बारे में सत्य है। वह शाश्वत है। वह सदैव यहाँ पर है, हमें सदा प्रकाश दे रहा है। हम उसे अपनी नकारात्मक सोच से बादल की तरह चाहे ढक दें; पर वह आत्मा, वह शक्ति, उसकी उपचारक शक्ति सदैव हमारे साथ रहती है।

मेरा जीवन ही एक आनंद है

अपने अवचेतन मन को पुनः व्यवस्थित करने के लिए आपको अपने शरीर को विश्राम देने की आवश्यकता है। तनाव से अपने को मुक्त कर लीजिए, भावनाओं को भी बह जाने दीजिए। एक खुलेपन और ग्रहण करने की स्थिति में आएँ। आप सदैव मालिक हैं। आप हमेशा सुरक्षित हैं।

आपके अवचेतन मन को सच और झूठ का अंतर पता नहीं है, न ही उसे गलत सही का पता है। ''अरे, कितना बेवकूफी का काम किया!'' क्योंकि अवचेतन मन इसको ग्रहण कर लेता है और जब आप इसको थोड़ी देर से कहते हैं, आप उसी तरह से अनुभव करने लगेंगे। अपने बारे में मजाक न करें, न अपने को कमतर समझें, न ही अपने जीवन के बारे में कोई अपमानजनक या नीचा दिखानेवाली टिप्पणी करें, क्योंकि उससे आपको कोई अच्छा अनुभव नहीं मिलेगा।

❑

मैं सकारात्मक विचारों में डूबा रहता हूँ

जब हमारे जीवन में कोई अच्छी चीज आती है, घटना होती है और उसे हम यह कहकर मना कर देते हैं —''मैं इस पर विश्वास नहीं कर पा रहा हूँ।'' तो हम अपने पास आई हुई खुशियों को ठुकरा देते हैं।

कल्पना कीजिए कि हमारे विचार पानी की बूँदों की तरह हैं। जब आप उन्हीं विचारों को बार-बार दुहराते रहते हैं, आप एक अविश्वसनीय जलाशय बना रहे होते हैं। पहले पानी का एक छोटा सा गड्ढा बन जाता है, फिर एक तालाब बन जाता है और यदि उसी सोच को आप बार-बार दुहराते रहेंगे तो एक झील बन जाती है और ऐसे करते एक सागर। यदि आपकी सोच नकारात्मक है तो आप उस सागर में डूब जाएँगे और यदि आपकी सोच सकारात्मक है तो आप उस जीवन-सागर में तैरेंगे।

❑

मैं यहाँ सही समय पर हूँ

आप अपने ऊपर जो काम कर रहे हैं, वह कोई लक्ष्य नहीं है, वह एक प्रक्रिया है—एक जीवन-पर्यंत चलनेवाली प्रक्रिया। इस प्रक्रिया का आनंद उठाइए।

हम सब इस अनंत ब्रह्मांड में एक अंतहीन यात्रा पर हैं तथा इस कार्यभूमि पर हम जो समय व्यतीत करते हैं वह बस एक क्षण मात्र है। हम इस पृथ्वी पर कुछ पाठ सीखने और अपनी आध्यात्मिक उन्नति के लिए आए हैं तथा प्रेम करने की अपनी क्षमता को बढ़ाने के लिए भी। यहाँ, इस पृथ्वी पर आने-जाने का न कोई सही समय है, न गलत समय है। हम फिल्म के मध्य में आते हैं और मध्य में ही चले जाते हैं। हमारा जब वह विशेष काम खत्म हो जाता है, तब हम इस दुनिया से विदा हो जाते हैं। हम अपने आपको प्यार करने आते हैं और उस प्रेम को अपने चारों ओर जो लोग हैं, उनसे बाँटने आते हैं। हम अपने दिलों को अंदर गहरे तक खोलने आते हैं। हमारी प्रेम करने की जो क्षमता है, उसी को हम यहाँ से अपने साथ ले जाते हैं। यदि आप आज यहाँ से चले जाते हैं तो अपने साथ क्या ले जाएँगे।

❑

मैं उच्चतम सत्ता से जुड़ा हुआ हूँ

यदि आप अन्य लोगों पर विश्वास नहीं करते तो यह इसलिए है कि आप ही अपने लिए नहीं हैं, आप ही अपना समर्थन नहीं करते हैं, आप अपने को बढ़ावा नहीं देते हैं। जब आप वास्तव में अपने लिए होंगे तभी आप अपना विश्वास करेंगे और जब अपने ऊपर विश्वास करेंगे तभी अन्य लोगों पर भी विश्वास करेंगे।

अब समय है कि आप अपनी शक्ति के बारे में जानें, और यह भी जानें कि आपका सामर्थ्य क्या है। आप क्या कर सकने लायक हैं। आप किस नई चीज की रचना कर सकते हैं। इस संसार की सारी बुद्धिमत्ता और ज्ञान आपके प्रयोग के लिए है। यह जीवन आपको सहारा देने के लिए है। यदि आप भयभीत हों तो अपनी साँसों के बारे में सोचें, प्रत्येक साँस जो आपके अंदर जा रही है और बाहर आ रही है। आपकी विशेषता ही आपके जीवन की सबसे बहुमूल्य संपदा है और यह आपको निःशुल्क मिली हुई है। आपके पास उतनी ही साँसें हैं जितना जीवन आप जिएँगे। यदि आपको जीवन की सबसे महँगी चीज या प्राणाधार ईश्वर ने बिलकुल मुफ्त प्रदान किया है तो क्या आप इस बात पर विश्वास नहीं कर सकते हैं कि आपको जिस चीज की आवश्यकता होगी, वह मिलेगी ही?

❑

मैं स्वयं से बहुत प्रेम करता हूँ

आप अपने सबसे अच्छे मित्र बनने की प्रक्रिया में हैं—
आप जिसके साथ रहने में सबसे ज्यादा प्रसन्न होंगे।

आप में से कई लोग तब तक स्वयं से प्रेम नहीं करेंगे जब तक कि आपअपना वजन कम नहीं करते या कोई नई बेहतर जॉब (नौकरी) नहीं पा जाते या कोई पे्रमी नहीं मिल जाता, या यह/वह चीज। इस तरह से आप स्वयं से प्रेम करना स्थगित करते रहते हैं। क्या होगा, जब आपकी नई नौकरी लग जाएगी या वजन घट जाएगा या नया प्रेमी मिल जाएगा, और तब भी आप अपने को प्रेम नहीं कर पाए तो? आप एक और सूची बना लेते हैं और आपकी प्रतीक्षा की घड़ियाँ बढ़ जाती हैं। वह समय, जो आप स्वयं को प्यार कर सकते हैं, वह क्षण अभी है और यहीं पर है। बिना शर्त के प्यार, बिना किसी अपेक्षा के होता है। यह जो कुछ है, जैसा है उसे स्वीकार कर लेने में है।

❑

मैं इस पृथ्वी पर प्रत्येक के साथ एक हूँ

हम पूरे विश्व के लिए एक नई चेतना के जाग्रत् होने के कगार पर हैं। आप अपने सोचने के क्षितिज को कितना विस्तार देने के लिए तैयार हैं?

मैं दो शक्तियों—अच्छाई और बुराई में विश्वास नहीं करता। मेरा विचार है कि एक अनंत शक्ति है और हम मानवों को यह अवसर है कि हमें जो बुद्धि व ज्ञान-विवेक दिया गया है, उसका हर तरफ से उपयोग करें। जब आप उनके बारे में बात करते हैं, आप सदैव हमारे बारे में बात करते हैं; क्योंकि हम ही 'जनता' या 'अवाम' हैं, हम ही प्रशासन हैं; हम ही मंदिर, मसजिद, चर्च या गुरुद्वारा हैं और हम ही यह पृथ्वी हैं। वह स्थान, जहाँ पर हमें परिवर्तन लाना है, वह यहीं पर है, जहाँ पर हम हैं। यह कहना बहुत आसान है—''यह शैतान है।'' ''ये वे लोग हैं।'' यह हमेशा हम ही लोग हैं।

❑

मैं स्वयं में 'एक' हूँ

जब हम बड़े हो जाते हैं तो हम इस बात की हमेशा चिंता करते रहते हैं कि हमारे पड़ोसी क्या कहेंगे। हम अपने आपसे कहते हैं—''क्या वे हमारी इस चीज या काम को पसंद करेंगे?'' प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक चीज अपने आप में 'एक' (यूनीक) होती है और भिन्न होती है—और ऐसा ही होना चाहिए। यदि हम लोग भी अन्य लोगों की तरह हों तो हम अपनी विशेषता व्यक्त नहीं कर रहे हैं।

आप अपने पिता नहीं हैं। आप अपनी माँ नहीं हैं। आप अपने कोई संबंधी नहीं हैं। आप स्कूल में अपने शिक्षक नहीं हैं, न ही अपनी बाल्यावस्था में दी गई धार्मिक शिक्षा से सीमित हैं।

आप 'आप' हैं, 'स्वयं' हैं। आप विशेष हैं और 'अनन्य' हैं। आपकी अपनी योग्यताएँ और प्रतिभा हैं। बिलकुल आपकी तरह कोई अन्य व्यक्ति वह काम नहीं कर सकता, जैसे आप करते हैं। कोई प्रतिस्पर्धा नहीं है और किसी से कोई तुलना नहीं है। आप अपने प्यार के योग्य हैं और स्वयं को स्वीकार करें। आप एक शानदार व्यक्ति हैं। आप स्वतंत्र हैं। इसको एक नए सत्य की तरह स्वीकार करें। और यह ऐसा ही है।

❑

मैं एक प्राकृतिक विजेता हूँ

यदि आप लोगों की आवाज सुनना चाहते हैं तो उन लोगों की आवाज सुनें, जो विजेता हैं। उन लोगों की आवाज सुनें, जो जानते हैं कि वे क्या करने जा रहे हैं और वे यह सिद्ध कर देते हैं कि वे वही कर रहे हैं।

ஐ⊙ஐ

जैसे-जैसे हम स्वयं को प्रेम करना सीखते हैं, हम शक्तिशाली बन जाते हैं। हमारा स्व-पे्रम हमें शोषित-पीड़ित से विजेता बना देती है। हमारा स्व-प्रेम हमें सभी सुंदर आश्चर्यचकित करनेवाले अनुभवों से रुबरु करता है। वे लोग जो अपने बारे में अच्छा अनुभव करते हैं, वे प्राकृतिक रुप से आकर्षित करने वाले होते हैं, क्योंकि उनके चारों ओर एक अद्भुत आभा होती है। वे जीवन में हमेशा जीतते हैं। हम स्वयं से प्रेम करना सीख सकते हैं।

हम विजेता भी हो सकते हैं।

❑

मैं अपनी आंतरिक बुद्धि के अनुसार चलता हूँ

मेडीटेशन या ध्यान करना केवल अपने आपको शांत करना है, जिससे आप अपनी आंतरिक बुद्धि के संपर्क में आ सकें।

आप अपने हृदय के उस कोमल स्थान से बाहर आएँ। आप केंद्रित रहिए और आप जैसे हैं, उसी को प्यार करिए और यह जान लीजिए कि आप दरअसल जीवन का एक दिव्य व भव्य अभिव्यक्ति हैं। कोई बात नहीं कि बाहर क्या चल रहा है, आप केंद्रित हैं। आपको अपनी भावनाओं के लिए अधिकार है। आपको अपनी राय बनाने का हक है। आप हैं। आप अपने को प्रेम करने के लिए प्रयासरत रहें। आप अपना दिल खोलने का प्रयत्न कीजिए। आप वह काम कीजिए, जो सही हो और अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनने की चेष्टा कीजिए। आपकी अंतरात्मा के पास आपके सवालों के जवाब हैं। कई बार ऐसा करना बहुत भयावह होता है, क्योंकि जो जवाब आपको अंदर से मिलते हैं, वे जो आपके मित्रगण आपसे करवाना चाहते हैं, उससे काफी भिन्न हो सकता है। पर आपको अंदर-ही-अंदर पता है कि आपको क्या करना चाहिए और यदि आप इस अंतर्मन की बुद्धि का अनुसरण करना चाहते हैं तो अपने से शांति से रहेंगे। आपके मन में कोई हलचल नहीं होगी। आप सही चीजें चुनने में अपने मन का समर्थन कीजिए। जब आप संदेह में हों तो स्वयं से पूछिए, ''क्या मैं दिल के स्नेहिल स्थान से आ रहा हूँ? क्या यह निर्णय मेरे लिए प्रेम करनेवाला है? क्या यह मेरे लिए इस वक्त सही फैसला है?'' जो फैसला आप कुछ समय बाद करेंगे—एक दिन बाद, एक हफ्ते बाद या एक महीने बाद—वह हो सकता है, सही फैसला न हो और तब आप उसे बदल सकते हैं। हर क्षण आप पूछें, ''क्या यह मेरे लिए सही है?'' और कहें, ''मैं स्वयं को प्यार करता हूँ और सही फैसले ले रहा हूँ।''

❑

मैं ऐसा काम कर रहा हूँ, जिसमें मुझे आनंद आता है

किसी काम को टालते रहना एक अलग तरीके का अवरोध है।

ꕥ⊙ꕥ

आप अपने काम के बारे में क्या सोचते हैं?

क्या आप सोचते हैं कि यह बहुत मेहनतवाला काम है, जिसे आपसे जबरदस्ती करवाया जा रहा है या आप उस काम को कुछ इस तरह से देखते हैं, जिसे आप वास्तव में करना पसंद करते हैं और उसे करने में आपको आनंद आता है? आप स्वयं से कहना शुरू कीजिए कि यह काम मुझे बहुत पसंद है और मुझे यह करना अच्छा लगता है। आप अपने काम में आनंद उठाइए। आप ब्रह्मांड की रचनात्मकता के साथ जुडिए और उसे अपने अंदर से प्रवाहित होने दीजिए। इस चीज को आप बार-बार कहिए, जब भी आपके मन में अपने काम के प्रति नकारात्मक विचार आएँ।

❑

मेरे पास बिलकुल सही स्थान है

हमारे जीवन में जो कुछ घटित हो रहा है वह हमारा ही दर्पण है। जब बाहर कुछ ऐसा हो रहा है, जो हमारे लिए सुखदायक नहीं है हमें अपने अंदर झाँककर देखना चाहिए और कहना चाहिए—"मैं इसका सृजन कैसे कर रहा हूँ? मेरे अंदर ऐसा क्या है, जो मेरे साथ ऐसा हो रहा है? क्या मैं इस (कटु) अनुभव के योग्य हूँ?"

मैं जब इस स्थान (ऑफिस) से गुजरता हूँ तो धन्यवाद और आभार से भर जाता हूँ। सारा स्थान और चीजें (उपकरण) सही स्थान पर हैं। डाक भेजने और शिपिंग के उपकरण सब सही स्थान पर हैं और सही तरीके से काम कर रहे हैं। बिजनेस, मीटिंग और कार्य सबके स्थान, क्यूबिकल्स आदि सही साइज व स्थान पर हैं। सारे उपकरण सही जगह पर हैं और स्टाफ भी एक सामंजस्य समूह है, जो अपने काम के प्रति समर्पित है। पूरा कार्यालय सुंदर, सुव्यवस्थित और शांतिपूर्ण है। मैं उस कार्य में आनंद लेता हूँ, जो आत्मा की उन्नति के और उस विश्व की शांति व सामंजस्य के लिए है। इस दफ्तर में काम के लिए तमाम ऐसे लोग आ रहे हैं, जो खुले हृदय के और विचार के हैं। मैं इसे फैसिलिटी/कार्य-स्थल में प्रचुर मात्रा में आपूर्ति के लिए और उसका ध्येय पूरा करने के लिए हमेशा आभारी हूँ। और यह ऐसा ही है।

Notes

[←1]

यह भारतीय सभ्यता के खिलाफ है।