

बच्चे

हाय दोस्तों,

अब मैं आपको बताऊंगा कि आनंद से पढ़ने के लिए क्या करना चाहिए और अपनी छोटे-छोटे समस्याओं से कैसे निपटना चाहिए। आमतौर पर आप परीक्षा को जाने तक पढ़ते रहते हैं। फिर भी आप जो पढ़े थे उन्हें आप परीक्षा में लिखते समय भूल जाते हैं। कई बार हम भूल जाने से दुखित हो जाते हैं। तो स्मरण की क्षति या मेमोरी लॉस रहना चाहिए या नहीं? हर कोई कहते हैं कि यह नहीं रहना चाहिए। क्या यह राय सही है? एक बार आप इस बात को सोचिए।

लेकिन मेरे अनुसार से इंसान को मेमोरी लॉस होना अनिवार्य है। मान लीजिए कि आप परीक्षा लिखते समय उस घटना का याद आता है, जहां आपके शिक्षक ने आपको पीटा था, या आपको कुछ और चीज, या अन्य विषय या अन्य सब्जेक्ट याद आया। अर्थात अगर आपको अंग्रेजी परीक्षा लिखते समय हिंदी याद आई तो, क्या आप परीक्षा लिख पाएंगे? नहीं।

बचपन से लेकर अब तक जो कुछ हुआ, अच्छे-बुरे से जुड़े सारे बातों को आपके मन संग्रह करता है। अगर वे सब याद आएगा तो आप परीक्षा नहीं लिख सकते। इसलिए केवल आवश्यक बातें याद आना चाहिए और अनावश्यक बातें भूल जाना चाहिए। हां या नहीं? वास्तव में मेमोरी लॉस बुरा नहीं है। इंसान को हर रोज मेमोरी लॉस की आवश्यकता है। अब हम इसके बारे में व्यवहारिक से बात करेंगे।

उदाहरण के लिए - आप मेरी क्लास सुन रहे हैं। मेरी क्लास सुनने के लिए क्या आपको मेमोरी लॉस की आवश्यकता है? या स्मरण शक्ति (मेमोरी पावर) की आवश्यकता है? कई लोग कहते हैं कि उन्हें केवल स्मरण शक्ति की जरूरत है। लेकिन मेरे अनुसार मेमोरी लॉस के बिना आप मेरे क्लास नहीं सुन सकते। क्लास सुनते समय, आपमें एक हिस्सा को तटस्थ में रहकर केवल सुनना होगा, दूसरे हिस्सा को सुनी हुई चीजों को स्टोर करना होगा, एक और हिस्सा का काम सुनी हुई चीजों को अस्थाई रूप से भूलने के लिए मदद करना होगा। इस तरह तीनों को समन्वय से काम करना होगा। तब ही आप मेरे क्लास सुन सकते हैं।

इसलिए आपको स्मरण की क्षति 24 घंटे रहना होगा, स्मरण शक्ति 24 घंटे रहना होगा और तटस्थ भी 24 घंटे रहना होगा। क्योंकि आप हमेशा कुछ ना कुछ काम करते रहते हैं, इसलिए उसके संबंधित चीजें याद आना चाहिए और शेष चीजों को अस्थाई रूप से भूल जाना चाहिए। तो हमेशा तीनों को आपके अंदर समान रूप से काम करना चाहिए। इसलिए आप पक्षपात ना दिखाते हुए, उन्हें समान रूप से स्वीकार करना चाहिए। अर्थात केवल सुनना या न्यूट्रल या तटस्थ 33.33%, मेमोरी लॉस या नेगेटिव या नकारात्मक 33.33%, स्मरण शक्ति या मेमोरी पावर या पॉजिटिव या सकारात्मक 33.33%, यह तीन हमारे अंदर हमेशा रहना चाहिए। वे तीनों को 24 घंटे आपके अंदर काम करते रहना चाहिए। अर्थात उन तीनों का सहयोग 24 घंटे आपको मिलना चाहिए।

लेकिन आपको सिर्फ मेमोरी लॉस होने से, आप सब कुछ भूल जाएंगे, आप अपने नाम सहित भूल जाएंगे। या सिर्फ मेमोरी पावर होने से भी, वो आपको परेशान करती है। क्योंकि निरंतर सब कुछ याद आने से भी आप परेशानी में पड़ जाते हैं। इसकी वजह से आप ठीक से सो नहीं सकते। उस काम के संबंधित आवश्यक चीजों के बजाय अनावश्यक चीजें भी याद आने से, सब कुछ रिमिक्स हो जाता है और आप गड़बड़ी में पड़ जाते हैं। इसलिए यदि मेमोरी पावर, मेमोरी लॉस और न्यूट्रल तीनों एक साथ अंदर होते तो आप अपने मनपसंद चीजों को हासिल करने में सक्षम होंगे। इसलिए अब से मेमोरी लॉस आपके दुश्मन है या दोस्त हैं? मेमोरी पावर, मेमोरी लॉस और न्यूट्रल - सारे आपके दोस्त होना चाहिए।

तो आपको किसी भी सब्जेक्ट में कम अंक आने का कारण - आपमें तीन विरुद्ध उर्जाओं के बीच में सहयोग की कमी। तब आपको सकारात्मक, नकारात्मक, तटस्थ के बीच में मित्रता को पैदा करना होगा। उसी तरह से यदि आप क्लास में शिक्षक की पाठ को नहीं सुन पा रहे तो, इसका कारण है: आपके मन खेलने की ओर या फिल्म की ओर खींच रहा है या उस सब्जेक्ट को या उस शिक्षक को नफरत करने से हो सकता है। इसलिए आपको पढ़ाई-खेल-गाने के बीच में मित्रता पैदा करना होगा। मैं डियर खेल, अब मैं पढ़ रहा हूं, इसलिए मुझे मदद करो, पढ़ाई के बाद मैं खेलूंगा, इस तरह कहकर उनके बीच मित्रता पैदा कीजिए। इस तरह आप जो भी करते हैं तब बाकी के सहारा भी लीजिए।

1. एक लड़का गणित सब्जेक्ट से नफरत करता था, क्योंकि गणित शिक्षक हमेशा इसे डांटता था। और उस सब्जेक्ट में हमेशा इसे कम अंक मिलता था। उस लड़का मेरी क्लास सुनने के बाद - उसके अंदर मान लिया की शिक्षक मुझे डाँटेगा-तारीफ करेगा-तटस्थ रहेगा। हाय मैं डियर शिक्षक - अब तक मैंने आपको द्वेष करते हुए अंदर गाली दिया, मुझे क्षमा करना (I am sorry), आप केवल मेरी भलाई के लिए डांटते थे, इसलिए मैं आपसे और आपके क्रोध से दोस्ती (friendship) करूंगा। इस तरह उस लड़का ने अपने अंदर शिक्षक के क्रोध को दोस्त बना लिया। इसी तरह से, हाय मैं डियर गणित सब्जेक्ट, मैंने तुझे भी नफरत किया, मुझे क्षमा करो, अब से मैं आपके साथ मैत्रीपूर्ण रहूंगा, किस तरह पढ़ने से मुझे गणित विषय समझ में आएगा, उसे मुझे बताओ। ऐसा कहकर हर रोज 10 मिनट पिघल जाने का साधना किया। और इसके अलावा हर रोज गणित का अभ्यास किया।

फिर देखिए क्या हुआ। अंदर गणित विषय के संबंधित अलग-अलग तकनीकों का पता चला। गणित विषय दोस्त होने के बाद सूत्रों को आसानी से समझ रहा है। और उस शिक्षक के क्लास को भी अच्छी तरह से सुन रहा है। अगले गणित की परीक्षा में वह कक्षा का टॉपर हुआ। और शिक्षक भी उसे देखकर आश्चर्यचकित होकर, इतना बदलाव कैसा आया ए पूछ कर, शिक्षक ने उसका तारीफ किया। उस क्षण से हर एक के लिए वह आदर्श बन गया। इन सारे बातों को मुझे उस लड़का ने खुशी से फोन करके बताया। मुझे और न्यूएनर्जी कांसेप्ट को धन्यवाद कहा।

2. दसवीं कक्षा में पढ़ने वाली एक लड़की को स्कूटी ड्राइविंग सीखने की इच्छा थी। मैं स्कूटी ड्राइव कर सकती हूँ, ड्राइव नहीं कर सकती हूँ, तटस्थ, इस तरह तीनों को चुनकर उनके बीच मित्रता पैदा करके ध्यान किया। गाड़ी सीखने के वक्त उसे बहुत डर लगने से गाड़ी को संतुलित करने में विफल हो रही थी। ध्यान में बैठकर इस तरह महसूस किया - मैं डियर डर शक्ति, तुम अब मेरी अंदर अधिक मात्रा में हो, इसलिए आप 33% तक कम हो जाओ, मैं डियर धैर्य शक्ति तुम मेरी अंदर 33% तक बढ़ो और तटस्थ शक्ति भी 33% तक आने के लिए मार्गदर्शन करके, अंदर इस तरह कहा कि “आप सब मुझे मदद करने से ही मैं स्कूटी ड्राइव करना सीख सकती हूँ”।

फिर अगले दिन अभ्यास के दौरान आश्चर्य से उसे एक-एक करके याद आती गई कि ब्रेक को, एक्सलेटर को कहां और कब इस्तेमाल करना है। इसके बाद उसने गाड़ी को अच्छी तरह से ड्राइव किया। इस तरह उसने 2 - 3 दिनों के अंतर में ही गाड़ी को चलाना सीख लिया। यह देखकर उसके माता-पिता खुश हुए। अब वह स्वयं ही गाड़ी में बाजार जाती है और घर की जरूरी चीजों को लाती है। आजकल उसने डबल्स भी सीख कर, अच्छी तरह से ड्राइव कर रही है। और उस लड़की को उसके सहपाठियों से हमेशा कुछ ना कुछ समस्या आता था। जब उसने उन पात्र (characters) के साथ अंदर दोस्ती किया, तब बाहर सब उस लड़की के दोस्त बन गए। फिर उसने मुझे पूछा कि मेरी अंदर दोस्ती करने से बाहर कैसे बदलाव आया। तो मैंने कहा की रिमोट दबाने से चैनल बदलता है ना, इसी तरह से तुम्हारे अंदर दोस्ती करने से, यह उन तक पहुंच कर, उन्हें भी आपके साथ मैत्रीपूर्ण से व्यवहार करने की विचार आता है।

3. एक लड़की पढ़ाई में अच्छी थी। वह 3-4 साल से न्यूएनर्जी कांसेप्ट का आचरण करते हुए सारे सब्जेक्ट में क्लास टॉपर थी। लेकिन उस लड़की को लगता था की वह बहुत काला है, इसलिए हीन भावना (inferiority complex) से दुखित हो रही थी। इसी कारण से वह कक्षा में किसी के साथ ठीक से बात नहीं करती थी। जब हम मिले थे, तब उसने अपनी समस्या के बारे में बताई।

तो मैंने कहा - अपने शरीर से और काली शक्ति (black energy) से दोस्ती करो, सारे शक्ति तुम्हारे दोस्त होंगे। तब से उस लड़की उनसे दोस्ती करते हुए ध्यान किया। उसने अपने अंदर की काली शक्ति (black energy) से इस तरह संदेश मिला - शरीर में हर एक रंग का उपयोग होता है, प्रत्येक रंग को अपना महत्व होता है, बालों को काले रंग की आवश्यकता होती है और दांतों को सफेद रंग की आवश्यकता होती है, रंग उचित जगह में ना होने से, हम अच्छे नहीं दिखते। इसलिए सभी रंग आवश्यक है, लेकिन तुम काले रंग से नफरत करते हुए सिर्फ गोरे रंग को पसंद कर रही हो, इसलिए तुम दुखित हो रही हो, अब से सारे रंगों को समान रूप से देखने को कहा।

तब से उसने काली शक्ति और हीन भावना से दोस्ती की और सभी रंगों के शक्तिओ को समान रूप से देखती थी। अगर किसी भी शक्ति को नफरत करने की विचार आते ही,

दोस्ती-नफरत-तटस्थ तीनों को चुनती थी। इस तरह हर रोज अभ्यास करने से, उसके अंदर हीन भावना संतुलित होकर, कक्षा में सभी के साथ मैत्रीपूर्ण बात करने लगी। दोस्तों ने पूछे कि आजकल तुम बहुत मैत्रीपूर्ण से व्यवहार कैसे कर रही हो। और वे सब उस लड़की के फैंस बन गए और न्यूएनर्जी कॉन्सेप्ट के ज्ञान को भी पूछ कर, न्यूएनर्जी के मटेरियल की प्रिंटआउट लेकर, इस कांसेप्ट का पालन कर रहे हैं। अपनी कक्षा में वह छोटी गुरु की तरह बन गई और बोलने लगी कि सभी शक्ति हमारे मित्र हैं। आजकल उसकी चर्म का रंग भी तोड़ा बदल गया।

4. बेंगलुरु में डिग्री पढ़ने वाली एक लड़की को इंग्लिश सब्जेक्ट से डर थी। उसने मुझसे पूछा कि कैसे डर को दूर करना और कैसे अच्छे अंक प्राप्त करना। तब मैंने कहा - अपने अंदर अंग्रेजी शक्ति से मैत्रीपूर्ण बात करो। उस लड़की ने अपने अंदर इस तरह बात की - मैं डियर अंग्रेजी शक्ति इतने दिन मैंने तुम्हें नफरत किया, मुझे माफ करना, अब से मैं तुमसे दोस्ती करूंगी। उसकी अंदर से उस शक्ति ने इस तरह संदेश दिया - इस दुनिया में दो लोग कुछ भी बात करना चाहे तो भाषा की आवश्यकता अनिवार्य है। तुम मेरे बारे में क्या सोचते हो। तुम मुझसे डर कर नफरत कर रही हो, इसलिए मैं तुम्हें हर जगह तकलीफ दे रहा हूँ। अब मुझसे मित्रता करके देखो। तब मैं अपना प्रतिभा दिखाऊंगा। फिर उस लड़की ने अंग्रेजी विषय से माफी मांगा और कहा कि अब से मैं तुमसे दोस्ती करता हूँ, मुझे मदद करो। फिर उस अंग्रेजी शक्ति ने पढ़ने के वक्त कुछ आसान तकनीक बताया।

इस तरह उस लड़की पढ़ाई की और परीक्षा भी लिखी। कक्षा में सबके सामने किस को कितना अंक मिला, इसकी घोषणा करते हुए उनके लेक्चरर ने कहा - In my experience I have never seen this type of answer sheet (मेरे अनुभव में मैंने इस प्रकार के उत्तर पत्रिका को कभी नहीं देखा), क्या फ्रेमिंग, कामा और फुल स्टॉप सही स्थान पर रखा। शिक्षक ने पहले नाम का उल्लेख नहीं किया था इसलिए उस लड़की को लगा कि यह उसकी दोस्त की हो सकती है। अंत में उन्होंने इस लड़की का नाम घोषित किए। तब वह खुशी से मुझे फोन करके बताया कि “सर मुझे एक अद्भुत परिणाम मिला”।

इसी तरह से उसकी बड़ी बहन की शादी के कारण वह पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने में विफल होकर चिंतित हो रही थी। तब मैंने कहा - यह तुम्हारे पहला वर्ष है, इसलिए तुम फेल होने से भी कुछ नहीं होगा। तेरी बहन की शादी बार-बार नहीं आएगा। शादी में तुम्हें पूरी तरह से शामिल होना चाहिए और तुम्हें सारे काम करना होगा। मैं शादी को आऊंगा, कहीं भी मुझे कमी नहीं दिखना चाहिए, तुम्हें उत्साह पूर्वक से काम करना होगा और सिर्फ एक घंटे के लिए पढ़ना होगा, इससे अधिक नहीं। बाकी समय तुम्हें शादी के कामों के लिए बिताना होगा। उसने मेरे बातों के अनुसार किया।

शादी के समय बहुत रचनात्मक कार्य, विभिन्न सजावट, नृत्य करना, गाना गाने में शामिल होते हुए हर रोज सिर्फ एक ही घंटा पढ़ती थी। फिर मैंने पूछा कि क्या तुम कमजोर महसूस कर रही हो? तब उसने कहा कि सर कमजोरी महसूस कर रही हूँ, लेकिन वह भी मेरे दोस्त है ना, दोस्ती करने से वह मेरी दोस्त बन कर मुझे न्यूएनर्जी दे रहा है, इसलिए मैं हर

एक काम में शामिल होने में सक्षम हूं। और शादी में स्टेज पर अच्छा नृत्य किया, इससे उसका स्टेज फीयर भी चला गया।

शादी के दो दिन के बाद ही परीक्षा थी। परीक्षा लिखी, फिर क्या हुआ आपको पता है, वह कॉलेज फर्स्ट आई, सिर्फ एक घंटा पढ़ने से। यह मेमोरी लॉस, मेमोरी पावर, न्यूट्रल तीनों भी उसके दोस्त बन गए। स्मरण की क्षति - कृपया करके मुझे याद आने के लिए मदद करो, इस तरह कहने से परीक्षा में उस शक्ति ने याद दिलाया। उसके दोस्तों ने आश्चर्यचकित होकर उससे पूछे कि, तुम्हारी बहन की शादी के कारण तुमने कॉलेज नहीं आई, तो तुम कैसे कॉलेज टॉपर बनी। तब से सभी उसके फैंस बन गए। वह अपनी समस्याओं को हल करते हुए सभी के लिए एक रोल मॉडल बन गई। वह बाहर कामों में सक्रिय रहते हुए, पढ़ाई में भी सक्रिय थी। कई लोग अगर पढ़ाई में अच्छे रहे तो, काम नहीं कर सकते और यदि वह काम अच्छे कर सके तो, पढ़ाई नहीं करते। क्यों कि उनमें तीन शक्ति का विलय नहीं है।

5. इसी तरह से एक और छोटी लड़की जब वह क्लास में होती तो वह अपने सोल से ऐसा बात करती - "हे सोल, मैं समझ नहीं पा रहा हूं, पाठ को तुम ही सुनो", इस तरह कहने से सोल सुन लेती थी। परीक्षा हॉल में भी, सोल मैंने पाठ को नहीं सुना, तुमने पाठ सुना है ना, अब मुझे याद दिलाओ, ऐसा कहने से सोल ने जवाब को याद दिलाई और उसने परीक्षा लिख ली।

6. एक लड़का बुद्धिमान था। वह एक ही समय में इयरफॉस को रखकर गाने सुनता था, टी.वी देखता था और पढ़ाई भी करता था। इसे देखकर उसकी मां, "यह कौन सा पढ़ाई का तरीका है" कहकर डांट रही थी। मैंने उससे पूछा कि उसे कितने अंक मिल रहे हैं। उसने कहा कि 95%। तब मैंने पूछा कि आप और कितने अंक चाहते हैं, यह साधारण प्रतिभा नहीं है, एक ही समय में तीन कामों को कर रहा है, अगर उसे कम अंक मिले तो डाटो वरना उसे छोड़ दो।

मैंने उसे कभी निरउत्साहित नहीं किया। थोड़े दिन पहले ही उसने B-tech पूरा किया। दो कंपनियों ने इसे कंपस इंटरव्यू में नहीं चुना। लिखित परीक्षा में सफल हो रहा था लेकिन interview में विफल हो रहा था। वह न्यूएनर्जी का पालन करता था इसलिए असफलता को भी हल्का सा महसूस किया, लेकिन उनके लेक्चरर्स को बुरा लगा। तब उसने मुझसे पूछा कि मुझे जॉब क्यों नहीं मिल रहा है? फिर मैंने कहा कि, तुम्हें अपने पूरे जीवन में कभी नौकरी नहीं मिलेगा। तब वह उदास हो गया। अपना इमोशन को क्लियर करने के बाद, मुझे पूछा कि नौकरी पाने के लिए क्या करना चाहिए। तब मैंने कहा कि तुम अच्छी तरह से पढ़ाई करते हो लेकिन तुम नहीं जानते दूसरों के साथ कैसा बात करना। तुम्हें सभी characters से - मित्रता और सूत्रधार अध्याय के अनुसार दोस्ती करना होगा।

इस तरह साधना करने के बाद, वह interview को हाजिर हुआ। Interviewer ने पूछा - अपने आप में क्या बदलाव लाना चाहते हो। उसने कहा कि मैं अपना स्वभाव(character) को बदलना चाहता हूं। फिर उसने पूछा - क्या आपका character इतना बुरा है। तब इस लड़का

ने जवाब दिया कि मेरा character अच्छा है, लेकिन भविष्य में मुझे कई लोगों के साथ मिलकर काम करना होगा। हर एक व्यक्ति अलग-अलग होता है, इसलिए सभी गुणों को मेरे अंदर मिलाते हुए, अपना character को विकसित करना चाहता हूं। इसे सुनने के बाद Interviewer ने खड़े होने के लिए कहा। वह भी खड़े होकर उसे गले लगाके, कहां की "यू आर सिलेक्टेड"। देखिए कितना अद्भुत परिणाम आया।

7. एक और लड़की जब वह स्कूल के मैदान में खेल रही थी, तब उसके आंखों में कुछ चुभ गया इसकी वजह से आइ साइट समस्या शुरू हुआ। डॉक्टर की सुझाव से वो दवाई और चश्मा को इस्तेमाल कर रही थी। लेकिन डॉक्टर ने कहा कि समस्या ठीक होना असंभव है, जीवन भर चश्मा पहनना होगा और सावधान से उसकी देखभाल नहीं करेंगे तो वह अपनी दृष्टि खो सकती है। उन्होंने कई डॉक्टरों के पास गए, लेकिन सभी ने वही बात बोले। दिन-ब-दिन साइट बढ़ती गई। उस लड़की मेरी क्लास को आई, मैंने कहा कि तुम्हें नया प्रयास करना होगा और हर रोज कम से कम 10 मिनट के लिए पिघलने की साधना और ध्यान करना होगा।

मैंने इस तरह अपने आप से बात करने के लिए कहा - मैं डियर शरीर, मैं डियर दवाइयां, मैं डियर नजर शक्ति, इतने दिन मैंने आपको नफरत किया, मुझे क्षमा कीजिए, अब से मैं आपसे दोस्ती करूंगी, आप सभ मेरी मदद कीजिए। फिर उस लड़की अपना शरीर से इस तरह बात की - मैं डियर शरीर, मुझे स्पष्ट दृष्टि आने के लिए क्या करना। तब शरीर से जवाब मिला कि - तुम मुझे हर तरह का खाना नहीं दे रहे हो, सिर्फ कुछ प्रकार के आहार को ही खाती हो और कुछ पदार्थ को तुम स्पर्श भी नहीं करती। मुख्य रूप से तुम तेल के संबंधित आहार को बिल्कुल नहीं खाती, इसलिए आंखों में तेल की कमी होने से ही तुम्हारी आंखों की नजर कम हो रही है। अब से सभी प्रकार के आहार पदार्थ को प्यार से खाओ, ऐसा मत कहो कि यह अच्छा है और वह बुरा है।

इस तरह उसने सभी प्रकार के आहार पदार्थ को प्यार से खाते हुए एक महीना साधना किया। कोई भी विचार आने से तीन शक्तिओ के साथ दोस्ती करके ध्यान करती थी। कभी-कभी आंखों में बहुत जलन होकर, आँसू बहता था। हाय मैं डियर दर्द शक्ति तुम भी मेरी दोस्त हो, तुम मुझे मदद करो, जब मैं स्कूल में होती हूं तो कृपया मत आना, मैं घर पहुंचने के बाद आओ। इस तरह pain energy के साथ एक दोस्त की तरह बात करती थी। अजीब तरह से, वह तभी दर्द महसूस कर रही थी जब वह घर में थी। अगर दर्द असहनीय होकर आँसू आने पर, वह रोकर सो जाती थी। आंखों में कुछ रिपेयर होने की महसूस करती थी। इस तरह एक महीने के बाद उसे लगा की आंखों की दृष्टि थोड़ा स्पष्ट दिख रहा है। दो महीने के बाद वह डॉक्टर के पास चेक-अप करने गई, उसे देखकर डॉक्टर को आश्चर्य हुआ। डॉक्टर ने उसकी माता-पिता से पूछा कि यह कैसे कम हो गया। उन्होंने न्यूएनर्जी कांसेप्ट के बारे में बताया, तो डॉक्टर ने भी अनुसरण करना शुरू कर दिया। देखिए इस चमत्कार को।

इसलिए अब से कृपया अपने शरीर, मन पर विश्वास करो। भगवान की सृष्टि में शरीर और मन बहुत अद्भुत है। नियमित रूप से 40 दिन एक कर्तव्य की तरह साधना कीजिए। जो मैंने बताया उसे करके देखिए, तभी आपको अंतर पता चलेगा। कुछ भी हासिल करने की प्रतिभा आपकी शरीर और मन को है।

तो इस दुनिया में कुछ भी अनावश्यक नहीं है, हर चीज का उपयोग है, आप मित्र मानेंगे तो वह आपकी मदद करेगा, या दुश्मन मानेंगे तो वह आपकी मदद नहीं करेगा। इसलिए हर चीज का मदद लीजिए। इस तरह करने से बच्चे अद्भुत परिणामों को प्राप्त कर रहे हैं। एक ओर वे गेम खेल रहे हैं, टी.वी देख रहे हैं, रचनात्मकता को बढ़ा रहे हैं, घर में मां की सहायता कर रहे हैं, पिताजी को बाहर कामों में मदद कर रहे हैं, खाना बनाना सीख रहे हैं, माता-पिता के साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार कर रहे हैं, दूसरी ओर वे पढ़ाई में भी सफलता हासिल कर रहे हैं। इसलिए मैं माता-पिता को सलाह दे रहा हूँ कि लड़का-लड़की के बीच पक्षपात या भेदभाव या विभेद ना दिखाते हुए, लड़कियों को बाहर के काम और लड़कों को घर के संबंधित कामों को भी सिखाइए।

** यह ज्ञान तेलुगु भाषा से अनुवादित है। तेलुगु या अन्य भाषाओं में यह ज्ञान पढ़ने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें <http://darmam.com/library.html>

पिघलजाओ

यदि आप अपने भाग: शरीर, मन और हृदय से परे जाकर आत्मा तक पहुंचना चाहते हैं, तो पहले यह पहचान लें कि, आप उनसे प्रभावित हैं और उनमें कैद होकर रह रहे हैं। उसके बाद अपना ध्यान अपने भागों से बदल के स्वयं पर लगाएँ, और फिर पिघलने का अभ्यास करें। जो कुछ भी होता है, इस प्रक्रिया में भाग लेने के बिना, आप अंदर जप करें कि, "केवल मैं पिघल रहा हूँ", और बर्फ के घन की तरह पिघल कर शुद्ध हो जाओ। इसके बाद अंदर फैल जाओ। बिना बात के, बिना सोचे समझे, बिना कुछ करते हुए, केवल इस भावना में रहना है कि मैं पूरे शरीर में मौजूद हूँ। फिर आप नींद की स्थिति में प्रवेश करेंगे, या अपने भागों से बाहर आकर खाली जगह में रहेंगे। इस स्थिति में यदि आप कुछ समय के लिए रह सकते हैं, तो विचार अपने आप ही पिघल जाते हैं और मौन अंदर रहेगा, और उसके बाद आत्मा प्रकट होगा। तब आप सुखदता, हल्कापन, ताजगी और आनंद का अनुभव करेंगे। अपनी आँखें तुरंत खोले बिना, इस आनंद को अपने सभी भागों में फैलाएँ। तब आपको सभी समस्याओं का समाधान मिल जाएगा। साथ ही आपके सभी भागों के बीच समन्वय होगा। इस ध्यान का अभ्यास कोई भी, कभी भी, कहीं भी, और बिना समय सीमा के, किया जा सकता है। इस ध्यान को रोजाना कम से कम 10 मिनट तक अभ्यास करें।