हाय दोस्तों,

मैं आपको एक नया दृष्टिकोण देना चाहता हूँ कि कैसे पढ़ाई को आनंदमय बनाया जा सकता है और छोटी-मोटी चुनौतियों का सामना किया जा सकता है। हम अक्सर परीक्षा के दिन तक पढ़ते हैं, लेकिन परीक्षा के दौरान हम भूल जाते हैं कि हमने क्या पढ़ा था। है न? भूल जाने की स्थिति में आप अक्सर बुरा महसूस करते हैं, है न? तो, क्या हमें याददाश्त की कमी होनी चाहिए या नहीं? हर कोई कहता है कि नहीं। लेकिन एक बार सोचिए - क्या यह राय सच में सही है?

लेकिन मैं कहता हूँ कि किसी व्यक्ति के लिए थोड़ी याददाश्त की कमी होना अच्छा होता है। मान लीजिए, आप परीक्षा लिख रहे हैं और अचानक आपको याद आता है कि आपके शिक्षक ने आपको डांटा था, या कुछ और, या किसी अन्य विषय की बात। उदाहरण के लिए, मान लीजिए आप अंग्रेजी की परीक्षा दे रहे हैं और आपको हिंदी से कुछ याद आता है। क्या आप परीक्षा ठीक से लिख सकते हैं? नहीं, आप नहीं कर सकते।

बचपन से लेकर अब तक, आपसे जुड़ी सभी अच्छी और बुरी बातें मन में संग्रहित होती हैं। अगर परीक्षा लिखते समय सब कुछ आपकी याद में आ जाए, तो आप परीक्षा नहीं लिख पाएंगे। इसलिए, आपको केवल वही चीजें याद रखनी चाहिए जो जरूरी हैं और बाकी को भूल जाना चाहिए। सही है? वास्तव में, याददाश्त की कमी बुरी नहीं होती। इंसानों को हर दिन याददाश्त की कमी की जरूरत होती है। अब इसे व्यावहारिक रूप से बात करते हैं।

उदाहरण के लिए, आप मेरी क्लास सुन रहे हैं। मेरी क्लास सुनने के लिए, आपको याददाश्त की कमी या याददाश्त की शक्ति की आवश्यकता है? कई लोग कहते हैं कि वे याददाश्त की शिक्त चाहते हैं। लेकिन मैं कहता हूँ कि अगर आपको याददाश्त की कमी नहीं है, तो आप मेरी क्लास नहीं सुन सकते। जब मैं पढ़ाता हूँ, तो आपके अंदर एक हिस्सा तटस्थता से सुनना चाहिए, दूसरा हिस्सा सुनी हुई बातों को संग्रहीत करना चाहिए, और तीसरा हिस्सा पहले से संग्रहीत की हुई बातों को अस्थायी रूप से भूल जाना चाहिए तािक वे आपके दिमाग में न

आएं। इस तरह आपके अंदर 3 हिस्से सहयोग से काम करने चाहिए। तभी आप मेरी क्लास स्न सकते हैं।

तो, आपको 24 घंटे याददाश्त की कमी, 24 घंटे याददाश्त की शक्ति, और 24 घंटे तटस्थता की जरूरत होती है। क्योंकि आप हमेशा कुछ न कुछ कर रहे होते हैं। इसलिए संबंधित चीजें दिमाग में आनी चाहिए, और असंबंधित चीजें नहीं आनी चाहिए। यही कारण है कि ये तीनों चीजें आपके अंदर बराबरी से काम करनी चाहिए। इसलिए, आपको इन्हें समान रूप से स्वीकार करना चाहिए बिना पक्षपात के। इसका मतलब है सुनना (तटस्थ - 33.33%), भूलना (नकारात्मक - 33.33%), और याद रखना (सकारात्मक - 33.33%)। ये तीन ऊर्जा हमेशा आपके अंदर 24/7 काम करनी चाहिए। इसका मतलब है कि आपको इन तीनों का समर्थन 24 घंटे चाहिए।

अगर केवल याददाश्त की कमी होगी, तो आप सब कुछ भूल जाएंगे, यहाँ तक कि अपना नाम भी। और अगर केवल याददाश्त की शक्ति होगी, तो यह भी आपको परेशान करेगी। क्योंकि अगर हर समय सब कुछ आपके दिमाग में आता रहे, तो आप परेशान हो जाएंगे। इससे आपकी नींद भी प्रभावित होगी। अगर अनावश्यक जानकारी भी याद आ जाती है, आवश्यक जानकारी के साथ, तो यह मिल जाएगी और आप उलझन में पड़ जाएंगे। लेकिन जब याददाश्त की कमी, याददाश्त की शक्ति, और तटस्थता आपके अंदर तालमेल से काम करते हैं, तो आप जो चाहें वह शानदार ढंग से प्राप्त कर सकते हैं। तो अब से, याददाश्त की कमी आपका दुश्मन है या मित्र? याददाश्त की शक्ति, याददाश्त की कमी, और तटस्थता - सभी आपके मित्र होने चाहिए।

तो, अगर आपको किसी विषय में कम अंक मिल रहे हैं, तो इसका कारण यह हो सकता है कि आपके भीतर की तीनों विपरीत ऊर्जा एक साथ काम नहीं कर रही हैं। तब आपको सकारात्मक, नकारात्मक और तटस्थ ऊर्जा के बीच दोस्ती बनानी होगी। इसी तरह, अगर आप कक्षा में शिक्षक द्वारा कही जा रही बातों पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे हैं, तो इसका कारण यह हो सकता है कि आपका मन खेल या फिल्मों की ओर भटक रहा है, या शायद आपको वह विषय

या शिक्षक पसंद नहीं हैं। इसलिए, आपको पढ़ाई, खेल और संगीत के बीच दोस्ती बनानी होगी। अपने मन से कहें, 'मैं अभी पढ़ाई कर रहा हूँ, मेरा साथ दो, और मैं बाद में खेलूंगा।' इनके बीच दोस्ती बनाएं और जो भी आप कर रहे हों उसमें इन सभी का सहायता लें।

1. एक लड़का था जिसे गणित विषय पसंद नहीं था क्योंकि उसके गणित शिक्षक हमेशा उसे डांटते थे। उसे उस विषय में हमेशा कम अंक मिलते थे। मेरी क्लास सुनने के बाद, उसने सोचा - 'मेरे शिक्षक मुझे डांटते हैं, प्रशंसा करते हैं, और तटस्थ रहते हैं।' उसने अपने शिक्षक से माफी मांगी और कहा, 'मैंने अब तक आपको नापसंद किया है, लेकिन मैं समझ गया हूँ कि आपने मेरे भलाई के लिए मुझे डांटा, इसलिए मैं अब से आपके साथ और आपकी डांट के साथ दोस्ती करूंगा,' और उसने उस ग्स्से को अपने अंदर अपना मित्र बना लिया।

इसी तरह, उसने सोचा, 'मुझे गणित विषय से भी नफरत थी, माफ करना, अब से मैं तुम्हारे साथ दोस्ती करूँगा। मुझे दिखाओ कि कैसे पढ़ाई करूं ताकि मैं गणित को समझ सकूं।' वह रोज़ 10 मिनट ध्यान करता था, खुद को पिघलने की कल्पना करते हुए, और रोज़ गणित का अभ्यास करता था। उसने अपने शिक्षक की डांट, अपने गुस्से, और गणित विषय के साथ दोस्ती कर ली और नियमित रूप से गणित का अभ्यास करना शुरू कर दिया।

फिर, उसने गणित विषय से संबंधित विभिन्न तकनीकों को समझना शुरू कर दिया। गणित विषय के साथ दोस्ती करने के बाद, वह सूत्रों को अच्छी तरह समझने लगा। वह शिक्षक की क्लास को भी अच्छी तरह सुनने लगा। बाद में, गणित की परीक्षा में, वह क्लास में अव्वल आया। यहाँ तक कि उसके शिक्षक को भी उसे देखकर आश्चर्य हुआ और पूछा कि उसने ऐसा परिवर्तन कैसे लाया। शिक्षक ने पूरी क्लास के सामने उसकी प्रशंसा की। तब से, हर कोई उसे आदर्श मानता था। उसने मुझे फोन किया और इस बात को मुझसे साझा किया, और न्यू एनर्जी कॉन्सेप्ट के लिए धन्यवाद दिया, जिसने उसे खुश और गर्व महसूस कराया।

2. 10वीं कक्षा की एक विद्यार्थी दोपहिया वाहन चलाना सीखना चाहती थी। उसने तीन विकल्प चुने - मैं चला सकती हूँ, मैं नहीं चला सकती, और तटस्थ। उसने ध्यान के माध्यम से इन तीनों के बीच दोस्ती बनाई। जब वह वाहन चलाना सीख रही थी, तो डर हावी हो रहा था और वह संतुलन नहीं बना पा रही थी। फिर उसने ध्यान में बैठकर इस तरह कल्पना की - मेरी अंदरूनी डर की ऊर्जा, तुम अभी प्रमुख हो, 33% तक कम हो जाओ। मेरी अंदरूनी साहस की ऊर्जा, 33% तक बढ़ जाओ। इसी तरह, मेरी तटस्थ ऊर्जा भी, 33% तक आ जाओ और केवल अगर तुम तीनों मेरी सहायता करोगे, तो मैं सीखने में सक्षम हो पाऊंगा।'

अगले दिन, अभ्यास करते समय, हैरानी की बात यह हुई कि उसे सही समय और स्थान पर ब्रेक और एक्सीलेटर का उपयोग करना याद रहा, और उसने वाहन अच्छी तरह चलाया। 2-3 दिनों के भीतर, उसने वाहन चलाना सीख लिया। उसके माता-पिता यह देखकर बहुत खुश हुए। अब, वह बाजार जाती है और घर के लिए जो भी जरूरत होती है, उसे लेकर आती है।

पहले, उसकी सहपाठियों के साथ कोई न कोई समस्या रहती थी। लेकिन जब उसने भीतर अपने पात्र (characters) और दोस्तों के पात्र के साथ दोस्ती बना ली, तो बाहर सभी उसके दोस्त बन गए। जब उससे पूछा कि कैसे आंतरिक दोस्ती बाहर बदलाव ला सकती है, तो मैंने समझाया कि यह एक रिमोट के बटन दबाने से चैनल बदलने जैसा है - उसी तरह, आंतरिक दोस्ती दूसरों के विचारों और व्यवहार को बदल देती है, जिससे अन्य लोग भी दोस्ती करना चाहते हैं।

3. एक लड़की जो बहुत अच्छी तरह से पढ़ाई करती है और पिछले 3-4 वर्षों से न्यू एनर्जी कॉन्सेप्ट का पालन कर रही है, सभी विषयों में अपनी कक्षा में टॉप करती है। हालांकि, वह हीन भावना से ग्रस्त थी, उसे लगता था कि उसकी चर्म का रंग बहुत काला है। इस वजह से, वह अपनी कक्षा में किसी से भी बातचीत नहीं करती थी। हाल ही में, जब मैं उससे मिली, तो उसने मुझसे अपनी समस्या साझा की। यह लड़की अकादिमक रूप से उत्कृष्ट है, लेकिन अपनी त्वचा के काला रंग के कारण आत्म-स्वीकृति के लिए संघर्ष करती है, जिससे वह सामाजिक रूप से अलग-थलग हो जाती है।

फिर मैंने उसे सलाह दी - अपने शरीर और काली ऊर्जा के साथ दोस्ती करो, सभी ऊर्जा तुम्हारी दोस्त हैं। तब से, वह ध्यान करती है और उन सभी का समर्थन करती है। उसे भीतर से एक संदेश मिला - 'तुम्हारे शरीर को सभी रंगों की जरूरत है, प्रत्येक का अपना महत्व है, जैसे बालों को काले रंग की और दांतों को सफेद रंग की जरूरत होती है। अगर एक यहाँ हो और दूसरा वहाँ हो, तो यह अच्छा नहीं है! इसलिए सभी आवश्यक हैं, लेकिन तुम काले रंग से नफरत कर रही हो और केवल सफेद रंग चाहती हो, इसीलिए तुम पीड़ित हो। अब से, सभी रंगों को समान मानो।' लड़की को अपने अंदरूनी स्व से एक संदेश मिलता है, जिसमें अपने आप के सभी पहलुओं को स्वीकार करने और महत्व देने के महत्व पर जोर दिया जाता है, जिसमें उसका साँवला रंग भी शामिल है, और अपने शरीर में प्रत्येक रंग की अद्वितीय भूमिका को पहचानने की बात कही जाती है।

तब से, उसने काली ऊर्जा और हीन भावना से दोस्ती कर ली, सभी रंगों की ऊर्जा को समान मानते हुए। जब भी नफरत उठती है, वह तुरंत तीनों - दोस्ती, नफरत और तटस्थता - को चुनती है। नियमित अभ्यास से उसकी हीन भावना संतुलित हो गई है, और वह सहपाठियों के साथ दोस्ती करने लगी है। दोस्तों ने उसकी दोस्ताना स्वभाव की सराहना की और उसे न्यू एनर्जी कॉन्सेप्ट साझा करने के लिए कहा। वे उसकी प्रशंसा करने लगे हैं, न्यू एनर्जी सामग्री प्रिंट करवा रहे हैं और उनका पालन कर रहे हैं। वह अपनी कक्षा में एक मास्टर बन गई है, जो सिखाती है कि सभी ऊर्जा दोस्त हैं। हाल ही में, उसकी त्वचा का रंग भी थोड़ा बदल गया है।

4. बैंगलोर में डिग्री की पढ़ाई करने वाली एक लड़की अंग्रेजी से डरती थी। उसने मुझसे पूछा कि अपने डर को कैसे दूर करें और अच्छे अंक कैसे प्राप्त करें। मैंने उसे अपने अंदर की अंग्रेजी ऊर्जा के साथ दोस्ती करने की सलाह दी। उसने अंग्रेजी ऊर्जा से माफी मांगते हुए कहा, 'मैंने अब तक तुमसे नफरत की है, साँरी। अब से, मैं तुम्हारे साथ दोस्ती करूंगी।' अंग्रेजी ऊर्जा ने जवाब दिया, 'भाषा संचार के लिए आवश्यक है। तुमने मुझसे डरा और नफरत की, इसलिए मैंने तुम्हें हर जगह परेशान किया। अब, मेरा साथ दो और मेरी प्रतिभा देखो।' उसने माफी

मांगी और मदद मांगी। फिर, अंग्रेजी ऊर्जा ने भाषा को पढ़ने और समझने के आसान तरीके साझा किए।

पढ़ाई के बाद, लड़की ने अपनी परीक्षा दी। जब लेक्चरर ने अंक घोषित किए, तो उन्होंने कहा, 'मेरे अनुभव में, मैंने कभी इतनी अच्छी तरह से तैयार की गई उत्तर पुस्तिका नहीं देखी है। विराम चिहन, पूर्णविराम और अल्पविराम का उपयोग जिस तरह से आपने किया है, वह बिल्कुल सही है।' उसने सोचा कि वह किसी और की सराहना कर रहे हैं, लेकिन फिर उन्होंने उसका नाम घोषित किया। खुशी से उछलते हुए, उसने मुझसे फोन किया और कहा, 'सर, मुझे एक सुंदर परिणाम मिला!' लड़की की अंग्रेजी ऊर्जा के साथ नई दोस्ती ने उसकी परीक्षा की परफॉर्मेंस में अद्भुत सुधार किया, और उसकी अच्छी तरह से संरचित और सही तरीके से विराम चिहिनत उत्तर पुस्तिका के लिए लेक्चरर ने उसकी सराहना की।

लड़की अपनी बहन की शादी को लेकर चिंतित थी क्योंकि तनाव के कारण वह अच्छी तरह से पढ़ाई नहीं कर पा रही थी। मैंने उसे कहा, 'चिंता मत करो, यह सिर्फ पहला साल है, तो अगर तुम फेल भी हो गईं, तो कोई बड़ी बात नहीं होगी, तुम्हारी बहन की शादी दोबारा नहीं होगी। तुम पूरी तरह से खुद को इसमें लगाओ और सभी काम की देखभाल करो। मैं शादी में आऊंगा, सुनिश्चित करें कि मुझे कोई छोटी गलती न दिखाई दे, ऊर्जावान ढंग से काम करें, और एक घंटे से अधिक अध्ययन न करें, अपना सारा समय शादी को समर्पित करें।' उसने ठीक वैसा ही किया जैसा मैंने कहा था।

शादी के दौरान, उसने सजावट, नृत्य, और गानों पर रचनात्मक रूप से काम किया, हर चीज में खुद को शामिल किया, और हर दिन एक घंटे पढ़ाई की। जब उससे पूछा गया कि क्या उसे कमजोरी महसूस हुई, तो उसने कहा, 'सर, कमजोरी आती है, लेकिन मैं उससे दोस्ती कर लेती हूँ, और यह मुझे नई ऊर्जा देती है, जिससे मैं हर चीज में शामिल हो सकती हूँ।' उसने शादी के दौरान स्टेज पर अच्छा नृत्य भी किया, अपने स्टेज डर को पार करते हुए। लड़की ने अपना समय प्रभावी ढंग से प्रबंधित किया, शादी की तैयारियों और पढ़ाई के बीच संतुलन बनाया, और यहाँ तक कि मंच पर अच्छा प्रदर्शन करके अपने मंच भय को भी दूर किया।

शादी के दो दिन बाद ही परीक्षा थी। उसने परीक्षाएं दीं और आश्चर्यजनक रूप से, उसने केवल एक घंटे पढ़ाई करके अपने कॉलेज में पहला स्थान प्राप्त किया। यहाँ, उसने तीन चीजों से दोस्ती की - स्मृति हानि, स्मृति शक्ति, और तटस्थता। परीक्षा के दौरान, जब उसने स्मृति हानि से कहा कि कृपया मुझे याद दिलाओ, तो उस ऊर्जा ने आवश्यक जानकारी दी। उसके दोस्तों ने चिकत होकर पूछा कि उसने बहन की शादी के कारण कॉलेज नहीं आने के बावजूद कॉलेज में पहला स्थान कैसे प्राप्त किया। तब से, सभी उसके फैन बन गए। उसने न केवल अपनी समस्या का समाधान किया बिलक दूसरों के लिए एक आदर्श भी बन गई। वह पढ़ाई और बाहरी गितविधियों दोनों में सिक्रय रही। आमतौर पर, जो लोग अच्छी तरह से पढ़ते हैं वे काम को संभाल नहीं सकते हैं, और जो लोग अच्छी तरह से काम करते हैं वे पढ़ाई नहीं कर सकते हैं, क्योंकि उनमें तीन ऊर्जाओं का संयोजन नहीं होता है।

5. एक और लड़की है, जो कक्षा में ऐसा करती है: 'हे आत्मा, मैं नहीं समझ पा रही हूँ, तो तुम पाठ सुनो,' और आत्मा सुनती है। यहाँ तक कि परीक्षा हॉल में भी, वह कहती है, 'मैंने नहीं सुना, तुमने सुना, है ना? याद दिलाओ,' और आत्मा उसे याद दिलाती है, जिससे वह उत्तर लिखती है।

6. एक लड़का था जो बहुत होशियार था। वह ईयरफोन पहनकर गाने सुनता, टीवी देखता और साथ ही पढ़ाई भी करता था। उसकी माँ उसे डांटती थी, 'तुम ऐसा कैसे पढ़ सकते हो?' मैंने उससे पूछा कि वह कितने अंक ला रहा है, और उसने कहा 95%। तब मैंने उससे कहा, 'तुम्हें और कितने अंक चाहिए? वह कोई आम प्रतिभा नहीं है, वह एक साथ तीन चीजें कर सकता है। अगर उसे कम अंक आते हैं, तो उसे डांटो, नहीं तो उसे वैसे ही रहने दो।'

मैंने कभी उसे हतोत्साहित नहीं किया। हाल ही में, उसने अपनी बी.टेक. की पढ़ाई पूरी की। कैंपस इंटरव्यू के दौरान, वह दो कंपनियों में चयनित नहीं हो पाया। वह लिखित परीक्षणों को पास कर रहा था लेकिन इंटरव्यू में असफल हो रहा था। चूंकि वह न्यू एनर्जी का अभ्यास कर रहा था, वह असफलता को हल्के में ले रहा था, लेकिन उसके शिक्षकों को चिंता थी। जब उसने

मुझसे पूछा कि उसे नौकरी क्यों नहीं मिल रही, तो मैंने उसे कहा कि जब तक तुम मर नहीं जाते, तुम्हें नौकरी नहीं मिलेगी। तब वह निराश हो गया। अपनी भावनाओं को सुलझाने के बाद, उसने मुझसे पूछा कि उसे क्या करना चाहिए। मैंने उसे बताया कि वह अच्छी तरह से पढ़ाई करता है लेकिन दूसरों के साथ संवाद नहीं कर सकता। मैंने उसे सलाह दी कि वह सभी पात्रों के साथ दोस्ती बनाए, जैसा कि मैंने "दोस्ती" और "निर्देशक" विषयों में कहा था।

जब वह इंटरव्यू के लिए गया, तो इंटरव्यूअर ने उससे पूछा कि वह अपने बारे में क्या बदलना चाहता है। लड़के ने जवाब दिया कि वह अपना स्वभाव बदलना चाहता है। इंटरव्यूअर ने पूछा कि क्या उसका स्वभाव इतना खराब है। लड़के ने कहा कि उसका स्वभाव अच्छा है, लेकिन भविष्य में उसे दूसरों के साथ मिलकर काम करना पड़ेगा। हर किसी का अलग-अलग स्वभाव होगा, वह उन सभी को मिलाकर हमेशा अपने स्वभाव को विकसित करेगा। यह सुनकर, इंटरव्यूअर ने उसे खड़ा होने को कहा। उसने भी खड़ा होकर उसे गले लगा लिया और कहा, "तुम चयनित हो।" देखो, उसने कितना चमत्कारी परिणाम प्राप्त किया!

7. इसी तरह, एक और बच्ची स्कूल में खेल रही थी जब कुछ उसकी आंख में फंस गया, जिससे उसे आंख की समस्या हो गई। डॉक्टर की सलाह के अनुसार दवाइयाँ लेने और चश्मा पहनने के बावजूद, समस्या ठीक नहीं हो सकी। डॉक्टरों ने कहा कि उसे जीवनभर चश्मा पहनना पड़ेगा और अगर देखभाल नहीं की गई, तो आंख की रोशनी भी चली जा सकती है। कई डॉक्टरों ने यही बात कही। आंख की दृष्टि अभी भी बिगड़ रही थी। बच्ची मेरी कक्षा में आई, और मैंने उसे कुछ नया आजमाने के लिए कहा, और हर दिन कम से कम दस मिनट तक पिघलाने और ध्यान करने का अभ्यास करने के लिए कहा।

मैंने कहा कि वह इस तरह से बात करे - 'मेरे प्यारे शरीर! मेरी प्यारी दवाइयाँ! मेरी प्यारी दृष्टि! मैं तुम्हें पहले नफरत करती थी, मुझे बहुत खेद है। अब से मैं तुम्हारे साथ दोस्ती करूंगी, कृपया मेरी मदद करो। मेरे प्यारे शरीर, मुझे साफ़ देखने के लिए क्या करना चाहिए?' उसने अपने शरीर से पूछा। फिर उसके शरीर ने कहा, 'तुम मुझे सभी प्रकार के भोजन नहीं देती हो, तुम केवल कुछ ही खाती हो और दूसरों को छूती भी नहीं हो, विशेष रूप से तैलीय

आहार पदार्थ, तुम मुझे मूँगफली भी नहीं देती हो, इसलिए तुम्हारी आंखों में तेल की कमी के कारण तुम्हारी दृष्टि बिगड़ रही है।' 'अब से, सभी आहार पदार्थ खाओ, सोचो मत कि यह अच्छा है या बुरा, बस दिव्य रूप से खाओ,' उसने कहा।

उसने एक महीने तक ध्यान का अभ्यास किया, सभी खाद्य पदार्थ खाए और अपने शरीर, दवाइयों, और आंख की ऊर्जा के साथ दोस्ती की। वह कहती थी, 'मैं तीनों ऊर्जा के साथ दोस्त हूँ।' कभी-कभी, उसकी आंखों में जलन होती और आंखों से पानी आता। वह दर्द की ऊर्जा से दोस्त की तरह बात करती, 'तुम भी मेरे दोस्त हो, मेरी मदद करो, स्कूल में मत आओ, घर पर आओ।' अजीब बात यह है कि दर्द घर पर ही आता था। जब दर्द असहनीय हो जाता, तो वह रोकर सो जाती। उसे लगता कि उसकी आंखें खुद को ठीक कर रही हैं। एक महीने के बाद, उसने देखा कि उसकी दृष्टि में सुधार हो रहा है। दो महीने बाद, जब उसने चेक-अप के लिए डॉक्टर के पास गई, तो डॉक्टर हैरान रह गया। उसने उसके माता-पिता से पूछा कि ऐसा कैसे हुआ और न्यू एनर्जी कॉन्सेप्ट के बारे में जाना। वह भी अब इसका पालन कर रहा है। देखिए, यह कितना अद्भृत है!

तो, अब से, अपने शरीर और मन के प्रति दयालु बनो और उन पर विश्वास करो। शरीर और मन भगवान की अद्भुत रचनाएँ हैं। उन पद्धितियों को 40 दिनों तक बिना विफलता के, एक कर्तव्य की तरह अपनाओ, और तुम फर्क देखोगे। तुम्हारे शरीर और मन में किसी भी चीज़ को प्राप्त करने की क्षमता है।

इस सृष्टि में कुछ भी अनावश्यक नहीं है, हर चीज़ का एक उद्देश्य होता है। यदि आप किसी चीज़ को दोस्त मानते हैं, तो वह आपकी मदद करेगी; अगर आप उसे दुश्मन मानते हैं, तो वह आपकी मदद नहीं करेगी। इसलिए, सबकी मदद लो। ऐसा करने से, बच्चे अद्भुत परिणाम प्राप्त कर रहे हैं। वे खेल रहे हैं, टीवी देख रहे हैं, अपनी रचनात्मकता बढ़ा रहे हैं, अपनी माँ की घरेलू कामों में मदद कर रहे हैं, अपने पिता की बाहरी कामों में मदद कर रहे हैं, खाना बनाना सीख रहे हैं, अपने माता-पिता के साथ दोस्ताना व्यवहार कर रहे हैं, और अपनी पढ़ाई में भी सफलता प्राप्त कर रहे हैं। इसलिए, मैं माता-पिता से सलाह देता हूँ कि लड़कों और

लड़िकयों के बीच भेदभाव न करें और लड़िकयों को बाहरी काम और लड़कों को घरेलू काम सिखाएं।

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

## **पिघलजाओ**

यदि आप अपने भागः 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 में 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 हूं। 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।