

अपने जीवन को 11 दिनों में बदलो

Powerful Success Rules
for Everyone

आनन्द गिरि

अपने जीवन को 11 दिनों में बदलो

Powerful Success Rules for Everybody

Table of contents:

1. Change your thoughts-Change your life
2. How to change your habits
3. Five important habits that will change your life instantly
4. How to set goals that will change your life
5. How to attract whatever you want
6. Do you want to be the richest in the world?
7. Choose the right direction
8. Change your blueprint
9. Know who you are and know your real powers
10. The Law of attraction and the law of Karma
11. No one can stop your growth and success

सूचकांक की तालिका

1. अपने विचारों को बदलें- अपना जीवन बदलें
2. अपनी आदतों को कैसे बदलें
3. पांच महत्वपूर्ण आदतें जो आपके जीवन को तुरंत बदल देगी
4. लक्ष्यों को कैसे दृढ़ करें जो आप के जीवन को बदल देंगे
5. जो कुछ भी आप पाना चाहते हैं उससे आकर्षित कैसे होएं
6. क्या आप संसार के सबसे अमीर व्यक्ति बनना चाहते हैं?
7. सही दिशा का चयन करें
8. अपनी योजना बदलें
9. आप स्वयं को और अपनी वास्तविक शक्तियों को जाने
10. आकर्षण और कर्म के सिद्धांत
11. कोई भी आपके विकास और सफलता को रोक नहीं सकता

लेखक का नोट -

मैं सार्वलौकिक- भव्य चेतना और मेरे पूज्य गुरुदेव का नमन करता हूँ, इस देश के महान देशभक्त और इस देश की मिट्टी से जन्मी सभी महान आत्माएँ हैं। मैं अपने गुरु का आभारी हूँ जो मेरे मस्तिष्क और आत्मा में समाए हुए हैं और

लगातार मुझे इस विनाशकारी सांसारिक जीवन में मेरे अच्छे और बुरे समय में मार्गदर्शन देते हैं। वह मुझे मेरे जीवन में बार - बार परमेश्वर, सर्वदर्शी और सर्वशक्तिमान् प्रकृति के बारे में ध्यान दिलाते हैं , वह प्रकृति जो इस ग्रह पर रहने वाले हर जीव आदि की है।

मानव जीवन को इस बात पर मापा जाता है कि हम कितने महान तरीके से अपना जीवन यापन करते हैं , नाकि इस पर के हम कब तक जीवित रहेंगे। मैंने अपने कुछ विचारों को लिखा जिससे मैंने मेरे जीवन को सुंदर, सामंजस्यपूर्ण और आनंदमय बनाया। यह विचार अत्युत्तम और वास्तविक हैं और कोई भी इसे आसानी और तृप्ता से ग्रहण कर सकता है और कोई भी अपने जीवन को हमेशा के लिये बदल सकता है। इन विचारों का पालन करके, जीवन के हर मार्ग पर आप शांति, स्वास्थ्य, संपत्ति, खुशी और विशाल सफलता प्राप्त कर सकते हैं। इन विचारों का पालन कर के आप आनन्द की चरम सीमा को प्राप्त कर सकते हैं।

प्यार और बधाइयों के साथ,

आनन्द गिरि

www.anand-giri.com

मैं लेखक कु दीपाली नायक को इस पुस्तक के हिंदी अनुवाद के लिए हार्दिक धन्यवाद करता हूं।

इससे पहले कि आप इस पुस्तक को पढ़ना शुरू करें, कृपया एक नोटबुक और कलम लें और इसे अपने पास रखें। आपसे अनुरोध है " बिना किसी नोटबुक और पेन के पढ़ना शुरू ना करें"।

जब तक आप सफलता के इन नियमों के मास्टर नहीं बन जाते, तब तक इस पुस्तक को बार-बार पढ़ें। इस पुस्तक (पेपरबैक) को अपने बिस्तर के पास और ई-बुक को किंडल और स्मार्टफ़ोन में रखें।

अध्याय -1

अपने विचारों को बदलें- अपना जीवन बदलें

क्यों कुछ लोग प्रसन्न हैं और अन्य लोग दुखी और उदास हैं? क्यों कुछ लोग अमीर और सफल हैं और वही कुछ गरीब हैं और आभाव से भरा जीवन जीते हैं? क्यों कुछ लोग मशहूर और शक्तिशाली हैं और वही कुछ अन्य लोग सड़क पर भी अज्ञात हैं, जहां वे बिना किसी शक्ति या प्रसिद्धि के रहते हैं? क्यों कुछ लोग स्वस्थ और तंदुरुस्त हैं और अन्य बीमार और अयोग्य हैं?

इन सभी सवालों के एक सामान्य और एक ही जवाब है। जवाब है "आपके विचार ही आपके जीवन को दिशा देते हैं।"

मुझे एक कहानी याद है, एक विक्रेता बाजार में हीलियम गैस से भरे गुब्बारे बेच रहा था। कई रंगों और आकारों के गुब्बारे थे। सभी गुब्बारे लंबे धागे से बंधे थे ताकि वह ऊपर-ऊपर से उड़ते रहे। एक छोटा लड़का विक्रेता के पास आया और उससे पूछा, "महोदय, कौन सा रंग गुब्बारा सबसे ऊपर उड़ेगा ? काला गुब्बारा? सफेद गुब्बारा? या लाल?"

विक्रेता ने जवाब दिया "हे मेरे प्रिय बच्चे , इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि गुब्बारा कौन से रंग का है , असल में मायने ये रखता है के इन गुब्बारों के भीतर क्या है। गुब्बारे हवा से भरे हुए होते हैं जिसकी वजह से वह ऊपर तक उड़ते हैं।

हम सभी के लिए भी यही सत्य लागू होता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम कौन से रंग के हैं, हम कहाँ पैदा हुए थे, हम किस सामाजिक आर्थिक स्थिति में हैं, किस परिवार में हम पैदा हुए थे या किस तरह की शिक्षा ली थी, यह महत्वपूर्ण है कि हमारा मस्तिष्क किस तरह के विचारों से भरा हुआ है। इससे हमें अपने जीवन में ऊंचाइयां प्राप्त कर सकते हैं और जीवन में सभी प्रकार की सफलता प्राप्त होती है।

आप अपना भाग्य स्वयं लिखते हैं। आप अपनी खुशी या दर्द के लिए स्वयं जिम्मेदार हैं। जो कुछ भी अब आपको मिला है यह वही है जिसे पाने की इच्छा आपने की थी। आपका वर्तमान आपके पिछले विचारों से जुड़ा हुआ है। आपने अपनी जिंदगी की कहानी खुद लिखी है। कोई भी आपके जीवन के लिए जिम्मेदार नहीं है। कभी भी अपने दुखों के लिए किसी को दोष न दें। आपने जो चाहा था, वो आपको मिल गया।

अगर आप खुशी चाहते हैं, तो आपको खुशी मिलेगी। यदि आप प्रसिद्ध होना चाहते हैं, तो आप प्रसिद्ध हो जायेंगे। यदि आप अमीर बनना चाहते हैं, तो आप अमीर बन जायेंगे। यदि आप शक्तिशाली बनना चाहते हैं, तो आप शक्तिशाली बन जायेंगे। यदि आप स्वस्थ होना चाहते हैं, तो आप स्वस्थ हो

जायेंगे। जो भी आप चाहते हैं, आप उसे प्राप्त करते हैं। यह प्रकृति का सिद्धांत है। यह मानव दिमाग का सिद्धांत है। यह भगवान का सिद्धांत है।

कोई भी इस सिद्धांत को बदल नहीं सकता है। यह मानव निर्मित सिद्धांत नहीं है। यह प्रकृति का सिद्धांत है जो बहुत पहले मौजूद था, मौजूद है और हमेशा मौजूद रहेगा।

यदि आप अपना जीवन बदलना चाहते हैं, तो सबसे पहले आपको अपनी सोच प्रक्रिया बदलनी होगी। आपको हमेशा अपने विचारों से पूरी तरह से अलग विचार करना होगा। मन में एक ही चीज़ को बार-बार सोचने की बुरी आदत होती है। हम अपने विचारों के अनुसार कार्य करते हैं। हमारे कार्य हमारी आदत बन जाते हैं। आदतें हमारे चरित्र को बनाती हैं। चरित्र हमारे जीवन और भाग्य को बनाता है।

अपने जीवन और भाग्य को बदलने के लिए आपको अपने विचारों पर पहले काम करना होगा। अच्छे विचार अच्छी भावना लाते हैं और अच्छे कार्य करने के लिए प्रेरित करते हैं। अच्छे कार्य अच्छी आदत बनाते हैं। अच्छी आदतें आपके चरित्र को अच्छा बनाते हैं। चरित्र को हर जगह पूजा जाता है। यदि आपका चरित्र अच्छा है, तो हर कोई आपको प्यार करता है, हर कोई आपकी प्रशंसा करता है और हर कोई आपका सम्मान करता है। अपने विचारों को बदलकर एक अच्छा चरित्र बनाएं। एक अच्छा चरित्र आपके जीवन को अच्छा बना देगा।

जितना आप अपने सचेत दिमाग को उपयोग करते हैं, तब आप जीवन में जो कुछ भी चाहते हैं उसे प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप अपने अवचेतन मन से आदेश के अनुसार कार्य करते हैं, तो आप अपनी पुरानी आदतों का दास बन जाते हैं। जो कुछ भी आप चाहते हैं उसे प्राप्त करने के केवल दो तरीके हैं। सबसे पहले, अपने विचारों को बदलें, दूसरा इसे अपने अवचेतन मन पर तब तक प्रभावित करें जब तक कि यह आपकी आदत न बन जाए और आपका चरित्र अच्छा न बन जाये।

अगर आपको संपत्ति की ज़रूरत है, तो आप अपने विचार को बदलकर भरपूर संपत्ति प्राप्त कर सकते हैं। अगर आपको शांति की ज़रूरत है, तो आप इसे अपने विचारों को बदलकर प्राप्त कर सकते हैं। यदि आपको शक्ति की आवश्यकता है, तो आप इसे अपने विचार को बदलकर प्राप्त कर सकते हैं। मन की जड़ों से अपने विचारों को बदलकर आप जो भी चाहते हैं उसे प्राप्त कर सकते हैं। आपके विचार आपकी नैतिक शक्ति है जो आपको अग्रसर होने के लिए प्रेरित

जायेंगे। जो भी आप चाहते हैं, आप उसे प्राप्त करते हैं। यह प्रकृति का सिद्धांत है। यह मानव दिमाग का सिद्धांत है। यह भगवान का सिद्धांत है।

कोई भी इस सिद्धांत को बदल नहीं सकता है। यह मानव निर्मित सिद्धांत नहीं है। यह प्रकृति का सिद्धांत है जो बहुत पहले मौजूद था, मौजूद है और हमेशा मौजूद रहेगा।

यदि आप अपना जीवन बदलना चाहते हैं, तो सबसे पहले आपको अपनी सोच प्रक्रिया बदलनी होगी। आपको हमेशा अपने विचारों से पूरी तरह से अलग विचार करना होगा। मन में एक ही चीज़ को बार-बार सोचने की बुरी आदत होती है। हम अपने विचारों के अनुसार कार्य करते हैं। हमारे कार्य हमारी आदत बन जाते हैं। आदतें हमारे चरित्र को बनाती हैं। चरित्र हमारे जीवन और भाग्य को बनाता है।

अपने जीवन और भाग्य को बदलने के लिए आपको अपने विचारों पर पहले काम करना होगा। अच्छे विचार अच्छी भावना लाते हैं और अच्छे कार्य करने के लिए प्रेरित करते हैं। अच्छे कार्य अच्छी आदत बनाते हैं। अच्छी आदतें आपके चरित्र को अच्छा बनाते हैं। चरित्र को हर जगह पूजा जाता है। यदि आपका चरित्र अच्छा है, तो हर कोई आपको प्यार करता है, हर कोई आपकी प्रशंसा करता है और हर कोई आपका सम्मान करता है। अपने विचारों को बदलकर एक अच्छा चरित्र बनाएं। एक अच्छा चरित्र आपके जीवन को अच्छा बना देगा।

जितना आप अपने सचेत दिमाग को उपयोग करते हैं, तब आप जीवन में जो कुछ भी चाहते हैं उसे प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप अपने अवचेतन मन से आदेश के अनुसार कार्य करते हैं, तो आप अपनी पुरानी आदतों का दास बन जाते हैं। जो कुछ भी आप चाहते हैं उसे प्राप्त करने के केवल दो तरीके हैं। सबसे पहले, अपने विचारों को बदलें, दूसरा इसे अपने अवचेतन मन पर तब तक प्रभावित करें जब तक कि यह आपकी आदत न बन जाए और आपका चरित्र अच्छा न बन जाये।

अगर आपको संपत्ति की ज़रूरत है, तो आप अपने विचार को बदलकर भरपूर संपत्ति प्राप्त कर सकते हैं। अगर आपको शांति की ज़रूरत है, तो आप इसे अपने विचारों को बदलकर प्राप्त कर सकते हैं। यदि आपको शक्ति की आवश्यकता है, तो आप इसे अपने विचार को बदलकर प्राप्त कर सकते हैं। मन की जड़ों से अपने विचारों को बदलकर आप जो भी चाहते हैं उसे प्राप्त कर सकते हैं। आपके विचार आपकी नैतिक शक्ति है जो आपको अग्रसर होने के लिए प्रेरित

करते हैं। आप केवल अपने अवचेतन मन से उभरते विचारों से ही पूरे दिन और रात घिरे रहते हैं।

हम सुबह उठते हैं और हमारे उठने से पहले हमारा मस्तिष्क उठ जाता है और आदेश देता है कि क्या करना है। आपके अवचेतन मस्तिष्क आपकी पुरानी आदतों को संग्रहित रखता है और आपको वही पुराने काम रोबोट की तरह सुबह से शाम तक करने के लिए प्रेरित करता है। आपको मजबूर होकर अपने दिनचर्या का पालन करना पड़ता है, जिसका कारण आपके पुराने विचार और पूर्व कार्य है।

कैसे विचार करें ?

यदि आपके विचार अच्छे हैं , तो आपको सब अच्छा ही मिलेगा, अगर आप शांति पाना चाहते हैं, आपको शांति मिलेगी। अगर आप समानता के बारे में सोचते हैं, तो आपको भी समानता मिलेगी।

अगर आप स्वार्थी हैं और दुसरो के लिए हानिकारक सोचते हैं, तो आपके आस पास का वातावरण नकारात्मक उर्जा से घिर जाता है। आपके आस पास एक मजबूत प्रतिरोध बन जाता है तथा लोग इसे आपके चेहरे और हाव- भाव से पहचान जायेंगे । सबके लिए अच्छा सोचोगे तो आपको भी सब अच्छा मिलेगा।

अभ्यास 1:

एक पेपर और कलम लें। आपके नकारात्मक विचार लिखें जो आपको आपकी खुशी और सफलता से दूर करते हैं। उदाहरण के लिए विफलता का डर, अस्वीकृति का डर, ईर्ष्या, क्रोध, वासना और आदि। फिर विपरीत और सकारात्मक के बारे में सोचो। उदाहरण के लिए साहस के बारे में सोचें, प्रशंसा के बारे में सोचें, प्यार के बारे में सोचें आदि। जब तक आपका अवचेतन मन इसे स्वीकार नहीं करता तब तक इसका अभ्यास करें। कहो "मैं शांतिपूर्ण हूँ, मैं प्यार करता हूँ, मैं परवाह करता हूँ, मैं साहसी हूँ, मैं सफल हूँ, मैं अमीर हूँ, मैं खुश हूँ, मैं स्वस्थ हूँ" जो कुछ भी आपको पसंद है उसे बताना जारी रखें। आपके विचार दिन-प्रतिदिन बदल जाएंगे। जागने के बाद और बिस्तर पर जाने से पहले हर सुबह इसे दो मिनट के लिए करें।

अध्याय 2

अपनी आदतों को कैसे बदले

मनुष्य रोबोट की तरह हैं। रोबोट को कंप्यूटर प्रोग्राम से ऑर्डर मिलता है इसी प्रकार मनुष्यों को अवचेतन मन के प्रोग्राम से आदेश मिलता है। हम अपने अवचेतन मन से आने वाले आदेश के अनुसार सोचते हैं, महसूस करते हैं और कार्य करते हैं। हमारा दिमाग इस तरह से प्रोग्राम किया जाता है कि यह हमेशा हमारे शरीर की उत्तरजीविता को सुनिश्चित करता है। जो भी हमारे शरीर को अच्छा लगता है, वह हमारे मस्तिष्क को भी अच्छा लगता है। यदि आपका शरीर सुबह १० बजे तक सोने से "अच्छा महसूस करता है", तो आपका मस्तिष्क आपसे कहेगा "प्रातः १० बजे तक सोए रहो, सुबह जल्दी उठकर क्या करेंगे"।

अगर आपका शरीर कहता है, "मैं दो और केक या आइसक्रीम क्यों नहीं खा रहा हूं, तो आपका मस्तिष्क कहेगा" हाँ, आगे बढ़े "। इसी प्रकार हमने जो भी आदत विकसित की है वह केवल हमारे शरीर और मस्तिष्क के "अच्छा महसूस" के लिए है।

इस बंधन से बाहर निकलने के लिए, आदतों के इस लोहे के पिंजरे से बाहर निकलने के लिए, आपको अवचेतन मन के आदेश का पालन न करने के लिए दृढ़ता से अपने सचेत दिमाग को निर्देशित करने की आवश्यकता है। प्रारंभ में, यह थोड़ा मुश्किल हो सकता है। हमारे शरीर और अवचेतन मन में एक मजबूत बंधन है। वे एक बैल की तरह सचेत मन से आदेशों को मना कर सकते हैं। इस जंगली बैल को नियंत्रित करने के लिए, आपको मजबूत दृढ़ संकल्प के साथ अच्छी आदतों विकसित करना होगा।

किसी भी बुरी आदत को बदलने के लिए, किसी को एक मजबूत इच्छा शक्ति की आवश्यकता होती है। इच्छा शक्ति के बारे में अच्छी बात यह है कि इसे विकसित किया जा सकता है। चूंकि आप पहले से ही अपने विचारों को बदलने की प्रक्रिया में हैं, इसलिए आपकी आदतों को भी जल्दी बदला जा सकता है।

यह बहुत सामान्य है कि, नियमित रूप से कुछ भी दोहराते समय लोग अरोचक महसूस करते हैं। हर दिन एक ही काम करना केवल हमारे अवचेतन मन को गुलाम बना रहा है। आपकी स्थिति, आपका आज का जीवन, आपकी वर्तमान स्थिति आपकी पिछली आदतों का परिणाम है। सही कहा ? यदि आप जो कुछ भी प्राप्त कर चुके हैं और उसे आप संतुष्ट नहीं हैं, चाहे वह व्यक्तिगत, वित्तीय या सामाजिक स्थिति है, तो आपको अपनी आदतों को पूरी तरह से बदलना होगा। अतीत में आपकी आदतें और कार्य आपकी वर्तमान स्थिति के लिए ज़िम्मेदार है जिसे आप वास्तव में पसंद नहीं करते हैं और आप बेहतर होना चाहते हैं। एक बेहतर वित्तीय स्थिति, एक बेहतर सामाजिक स्थिति, एक स्वस्थ शरीर,

एक अच्छा नज़रिया रखें, एक अधिक शांतिपूर्ण मन, बेहतर समझ और प्यार परिवार, यह हर किसी की आवश्यकता है।

आज से, जो कुछ भी आपको पसंद नहीं है उसे करना बंद करे। आपको आपकी प्रगति से दूर ले जाने वाली हर वजह को खत्म करे। तुरंत बंद करो!

मैंने लोगों को यह कहते हुए देखा है कि "मैं इसे नए साल से करना बंद करूंगा" मैं इसे "दीवाली" से करना बंद करूंगा, मैं इसे क्रिसमस से करना बंद करूंगा, और मैं इसे अपने जन्मदिन के बाद करना बंद करूंगा। भविष्य की तारीख में चीजों को स्थगित करने से आप कभी खुद को नहीं रोक पाएंगे। विशेष अवसरों पर उठाए गए ऐसे संकल्प सामान्य रूप से विफल हो जाते हैं। लोग इसे थोड़े समय के तक ही निभा पाते हैं, उनका अवचेतन मन उनके संकल्पों पर जीतते हैं। क्या आपने कभी ऐसे संकल्प किए हैं? यदि हां, तो आप इसे जानते थे।

मेरा सुझाव है कि, आपको आपकी प्रगति से दूर ले जाने वाली हर वजह को खत्म करे। तुरंत बंद करो। बुरी आदत को रोकने या छोड़ने की बहुत ही बुनियादी इच्छा ही आपके अवचेतन मन में एक छाप छोड़ देती है। आपका मस्तिष्क इस जानकारी को संग्रहित करेगा और यदि आप बार-बार एक बुरी आदत को कम करने या बुरी आदत छोड़ने के बारे में सोचते हैं, आज नहीं तो कल वो आदत छूट ही जायेगी।

बुरी आदत को रोकने का एक और तरीका यह है कि इसे तुरंत अच्छी आदत से बदल दें। उदाहरण के लिए, यदि आप सुबह जल्दी नहीं उठ पाते और अपना मूल्यवान समय को व्यर्थ कर देते हैं, तो इस आदत को सुबह ज़िम जाने या कुछ योग का अभ्यास करने के साथ बदले। यदि आप एक गुस्सेल व्यक्ति हैं और इस आदत को बदलना चाहते हैं, तो इसे तुरंत गरीब लोगों को प्यार दे और उनकी सहायता करें और कम से कम पालतू कुत्ते या बिल्ली से प्यार करने की कोशिश करें ताकि आपके दिल में प्यार की भावना उत्पन्न हो।

हमेशा उन स्थानों, लोगों और परिस्थितियों से बचे जो आपको बुरी आदतों की ओर खींचते हैं। यदि आप अच्छे लोगों से घिरे हुए रहते हैं तो आप अपने आप में अच्छी आदतें विकसित करेंगे। यदि आप बुरे लोगों से घिरे हुए रहते हैं तो आप अपने आप में बुरी आदतों को विकसित करेंगे। अपने आस पास के वातावरण और लोगो को बदल कर अच्छी आदतों को उत्पन्न कर सकते हैं।

बुरी आदतों को अच्छी आदतों में बदलने के लिए आपके पास एक सशक्त कारण होना चाहिए। अन्यथा, आपका अवचेतन मन आपको अपनी बुरी आदतों में फिर से खींच सकता है।

अभ्यास 2:

अपने आप से पूछें कि कौन सी ऐसी बुरी आदतें हैं जो आपको विकास की ओर बढ़ने से रोकती हैं। उन आदतों की एक सूची बनाएँ जिन्हें आप बदलना चाहते हैं। उन्हें तुरंत छोड़ दें और उन्हें अच्छे लोगों के साथ बदलें।

अध्याय 3

पांच महत्वपूर्ण आदतें जो आपके जीवन को तुरंत बदल देगी

1. सुबह जल्दी उठें

यह अच्छी आदतों में से एक है जिसे हर व्यक्ति को विकसित करना चाहिए। अपने नियमित जगने के समय से दो घंटे पहले जागना दो घंटे का बोनस है जिसका उपयोग आप किसी उद्देश्य के लिए कर सकते हैं। प्रारंभिक सुबह प्रदूषण, शोर से मुक्त है और प्रातःकाल में एक प्राकृतिक दिव्यता है।

2. ध्यान, प्रतिज्ञा और कल्पना करें

ध्यान - प्रातःकाल चिंतन करने से मस्तिष्क को शांति, धैर्य, तीव्रता, एकाग्रता शक्ति मिलती है और पूरा दिन सार्थक रहता है। भगवान शिव पर ध्यान करें , कृष्णा पर ध्यान करें , यीशु मसीह पर ध्यान करें , ओम का उच्चारण करें, और अपनी आत्मा को भी ध्यान में लगायें, जिससे भी आपको अच्छा महसूस होता है या जिस पर भी आपको विश्वास हो, उस पर 5 से 10 मिनट ध्यान दें।

प्रतिज्ञा - एक ताजा और अच्छा दिन शुरू करने के लिए प्रतिज्ञा महत्वपूर्ण है। जब आप सुबह में अच्छे विचारों के साथ स्वयं के लिए प्रतिज्ञा करते हैं तो यह आपके अवचेतन मन द्वारा स्वीकार किया जाता है। अपने आप से कहें "मैं सुंदर हूँ, मैं स्वस्थ हूँ, मैं शांतिपूर्ण हूँ, मैं मजबूत हूँ, मैं सफल हूँ, मैं अमीर हूँ, मैं दोस्ताना और सहयोगी हूँ, और मैं इस दिन से सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने जा रहा हूँ। हे भगवान, मुझे यह सुंदर जीवन देने के लिए धन्यवाद। "

कल्पना - अपने जीवन के हर सपने की धीरे धीरे कल्पना करें। कल्पना आपके मस्तिष्क में एक मजबूत छाप बनाती है जो आपकी प्रगति में मदद करेगी और आपके जीवन लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायता करेगी। हर किसी के पास कई सपने हैं, लेकिन हम में से कितने हमारे सपनों को पूरा कर पाते हैं? हर कोई बेहतर जीवन जीना चाहता है, एक बेहतर घर या कार खरीदना चाहता है, और स्वस्थ शरीर, अधिक प्रसिद्ध और अमीर बनना चाहता है। कल्पना करें के आप

सब कुछ पहले ही प्राप्त कर चुके हैं। ऐसा कहा जाता है कि "जब आप अपने सपनों को काल्पनिक रूप से सोचते हैं, तो आप उन्हें पूरा भी कर पाते हैं"। यदि आप अपने सपनों की कल्पना प्रातःकाल उठते समय या रात्रि को सोते समय करते हैं, तो आपका मस्तिष्क आपको आपके सपने और लक्ष्य तक पहुँचने के लिए प्रोग्राम हो जाता है।

3. नियमित रूप से व्यायाम करें और स्वस्थ भोजन खाये

एक स्वस्थ शरीर के बिना आपके पास मौजूद सभी सम्पत्ति का कोई मोल नहीं। तंदुरुस्त स्वास्थ्य ही सबसे अच्छी सम्पत्ति है। सुबह उठे और थोड़ा योग करें, हिप-हॉप, जिमनास्टिक, तैराकी, वॉलीबॉल, क्रिकेट या फुटबॉल खेलें। यदि आप वृद्ध हैं और खेलने या व्यायाम करने में असमर्थ हैं, तो आप पास के पार्क या समुद्र तट पर 30 मिनट टहल सकते हैं। व्यायाम से बहुत ऊर्जा मिलती है और आपके शरीर में हार्मोन का उत्पादन अच्छा होगा। आपका पूरा दिन ताजा और ऊर्जावान रहता है

गौर करें कि आप क्या खाते हैं और क्या खाने का प्रयत्न करते हैं। यदि आप अपने प्रलोभन के लिए खाते हैं, तो आप अपने स्वास्थ्य को खराब कर सकते हैं। स्वस्थ, पौष्टिक खाद्य पदार्थों को खाएँ और साथ में काम के लिए आवश्यक ऊर्जा का उत्पादन हो। अधिक मेवे, सब्जियाँ, फल, अनाज, और प्रोटीन और विटामिन समृद्ध खाद्य पदार्थ खाएँ। भोजन आपके शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ बनाता है। अच्छा भोजन खाने से आपका शरीर और मस्तिष्क स्वस्थ रहता है।

4 अपने लक्ष्यों को लिखें

एक नोट बुक लें और अपने लक्ष्यों को लिखें। जब आप अपने लक्ष्यों को लिखते हैं तो आपके दिमाग में कुछ होता है। आप भाग्यशाली हैं कि आप अपने लक्ष्यों को लिख रहे हैं, 90% लोगों के पास कभी लक्ष्य नहीं है और 97% लोग अपने लक्ष्यों को कभी नहीं लिखते। केवल 3% जो अपने लक्ष्यों को लिखते हैं वे सफल होते हैं। अपने लक्ष्यों को लिखें और उस नोट बुक को अपनी जेब में रखें और हर दिन पढ़ें। आप इसे अपने दर्पण या दीवार पर भी पेस्ट कर सकते हैं ताकि आप इसे हर दिन देख सकें और पढ़ सकें।

5. प्राथमिकता और समय सीमा निर्धारित करें

आपने अभी तक अपने लक्ष्यों को लिखा है। यदि आपके पास लगभग 5 या 10 महत्वपूर्ण लक्ष्य हैं, तो अपने लक्ष्यों के लिए प्राथमिकता निर्धारित करें। आपके

कौन से लक्ष्य बहुत महत्वपूर्ण हैं? कलम के साथ एक सर्कल बनाए और पहले उस लक्ष्य पर काम करें। फिर एक-एक करके आप काम कर सकते हैं। प्रत्येक लक्ष्य के लिए एक समय सीमा निर्धारित करें और उसे समय पर ही खत्म करें। चिंता न करें, अगर आप समय सीमा पर अपने लक्ष्यों को प्राप्त नहीं कर पाए, तो आप एक अलग समय सीमा के साथ एक और लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं। यदि आप अपना लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सकते हैं, तो अधिक शक्ति के साथ फिर से विश्लेषण करें और काम करें।

अभ्यास 3

उपरोक्त सभी 5 आदतों को लिखें और इन्हें दृढ़ निश्चय के साथ इनका पालन करें।

अध्याय 4

लक्ष्यों को कैसे निश्चय करें

मेरा सुझाव है कि आप अपने जीवन के 4 महत्वपूर्ण क्षेत्रों के लिए लक्ष्य निर्धारित करें।

वित्तीय लक्ष्य

पारिवारिक लक्ष्य

स्वास्थ्य लक्ष्य

समाज या देश लक्ष्य

एक वित्तीय लक्ष्य निर्धारित करें

अपने जीवन के लिए एक वित्तीय लक्ष्य निर्धारित करें दो साल या पांच साल, जहां तक आप पहुंचना चाहते हैं, आप कितना पैसा कमाना चाहते हैं? कितनी सामग्री का उपयोग होगा? उन्हें प्राप्त करने की आपकी क्या योजनाएं हैं? प्रत्येक चरण लिखें।

एक पारिवारिक लक्ष्य निर्धारित करें

परिवार सुंदर होते हैं, परिवार मानव सामाजिक जीवन की मूल प्रणाली है। अपने परिवार के साथ समय बिताएं। अपने काम और परिवार के बीच संतुलन बनाएं। अपने परिवार के सदस्यों को पर्याप्त समय दें और उनकी जरूरतों, सपनों, उनके लक्ष्यों को समझें और उन्हें प्राप्त करने के लिए मिलकर काम करें। एक शांतिपूर्ण और दयालु परिवार सबसे अच्छा नैतिक शक्ति है।

एक स्वास्थ्य लक्ष्य निर्धारित करें

हर किसी के लिए स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है। यदि आप मोटापे से ग्रस्त हैं, तो खराब भोजन खाना बंद करें और तुरंत व्यायाम करना शुरू करें। यदि आप आज से ही व्यायाम करना शुरू करें, यदि आप सुंदर मांसपेशियों या एक पतला शरीर चाहते हैं। अपने स्वास्थ्य लक्ष्य के लिए भी समय सीमा निर्धारित करें। अपने स्वास्थ्य लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अथक रूप से काम करें। जब आप इच्छा अनुसार शरीर प्राप्त करेंगे आप बहुत खुश होंगे।

समाज या देश के लिए लक्ष्य निर्धारित करें

हर कोई अच्छे समाज या अच्छे देश के लिए ज़िम्मेदार है। अपने समाज के लिए कुछ लक्ष्य निर्धारित करें या अपने देश के नागरिक के उत्थान को निर्धारित करें। स्वार्थी न हों या ऐसा न करें जिससे आपके पास समाज या देश के लिए समय न हो। कुछ समय बचाएँ और कुछ एन.जी.ओ. या एक धार्मिक संस्थान में शामिल हों और गरीबों और जरूरतमंदों की सेवा करें। विशेषाधिकार प्राप्त करने में सहायता करें। मुझे पूरा यकीन है, आप अपने दिल से संतुष्टि और कुछ खुशी महसूस करेंगे। जब आप अपने चेहरे पर मुस्कान देखते हैं, तो आप दिल को असली खुशी से भर देंगे जिसे आपने कभी अनुभव नहीं किया होगा। एक बार कोशिश करें, आप इसे स्वयं ज्ञात लेंगे।

अभ्यास 4

एक नोट बुक लें, 4 कॉलम और 5 पंक्तियाँ बनाएँ और ऊपर दिए गए 4 क्षेत्रों में अपने लक्ष्यों को लिखें, प्रत्येक लक्ष्य के लिए 5 चरणों की योजना बनाएँ। क्रमशः अपनी योजनाओं का निष्पादन करें। प्रत्येक लक्ष्य के लिए प्राथमिकता निर्धारित करें।

अध्याय 5

जो कुछ भी आप पाना चाहते हैं उससे आकर्षित कैसे होएं

ब्रह्मांड में वह सब कुछ है जो आप चाहते हैं। आप अपनी इच्छा शक्ति के साथ जो कुछ भी चाहते हैं उसे आकर्षित कर सकते हैं। आपको बस इतना करना

है कि आपको आपके मस्तिष्क को फिर से प्रोग्राम करना होगा। अपना चरित्र ऐसा बनाइये कि जहां भी आप जाएँ, आपको हमेशा सम्मान, स्वागत और आदर मिले।

कुछ नियम है:

पहला नियम: **पूछना**। लोग दूसरे से एक दूसरे से पूछने में संकोच करते हैं। यदि आप पूछते हैं, तो केवल दो उत्तर हाँ या नहीं, हो सकते हैं। अगर वो नहीं कहते है तो आपके पास काफी विकल्प है, अगर हाँ कहते है, तो यह ठीक है।

दूसरा नियम: **दूसरों की सराहना करना**।

आजकल हर जगह सब एक दूसरे पर बस दोष डाल रहे है और लोग एक-दूसरे को दोष देते हैं, वे राजनेताओं को दोष देते हैं, और वे देश को दोष देते हैं, सिस्टम को दोष देते हैं, और चारों ओर सब को दोष देते हैं, यह मत सोचों के केवल आप ही अच्छे और सही है, और बाकी सब गलत और बुरे।

सब में कुछ न कुछ अनोखा होता है, दूसरों के अनोखेपन को ढूँढे और सराहना करें। लोगो को स्वीकार करें और उनकी प्रशंसा करें। दूसरों को आपके साथ सहज महसूस करवाए और उनकी भावनाओं, विचारों और कार्यों का सम्मान करें।

तीसरा नियम: **लोगों के अनुकूल रहे**। आप सब कुछ अकेले प्राप्त नहीं कर सकते, आपको अपने आस पास आपकी सहायता करने वाले लोगों की ज़रूरत होती है। समान विचारधारा वाले लोगों के साथ नेटवर्क और अपनी अच्छी चीजें उनके साथ साझा करें, वे अपनी अच्छी चीजें आपके साथ साझा करेंगे।

चौथा नियम: **कभी हार ना माने**। पहली बार में किसी को सफलता नहीं मिलती। विफलता अध्ययन का चिन्ह है। विफलता के बाद आप हमेशा कुछ नया सीखते है। हर विफलता को सफलता का पड़ाव बनाए। कड़ी मेहनत करें, अपनी गलतियों को सही करें और आप जीतेंगे और सब कुछ प्राप्त कर लेंगे जो आप चाहते है।

पांचवां नियम: **प्रार्थना मददगार होती है**। प्रार्थनाएं आपके दिमाग और अतिरिक्त चेतना के बीच संबंध हैं। सार्वभौमिक शक्ति आपको हर वो वस्तु देना चाहती है जिसे आप पाने की इच्छा रखते है। आप कभी भगवान, सर्वशक्तिमान या अतिरिक्त चेतना की सार्वभौमिक शक्ति से जुड़े नहीं हैं। खुद को उस अतिरिक्त शक्ति से जोड़ने का प्रयास करें। बहुतायत, शांति, सफलता, सौंदर्य और सबकुछ आपके ऊपर बौछार के लिए तैयार है।

अभ्यास 5

जीवन में जो चीजें आप चाहते हैं उनकी एक सूची बनाए। क्रमश योजना करे, के किस से सलाह लेनी है, क्या कार्य करना है, कार्य कब समाप्त करना है और उनका पालन करे।

अध्याय 6

क्या आप संसार के सबसे अमीर व्यक्ति बनना चाहते हैं?

मैंने अपने जीवन में कई गरीब लोगों को देखा है। कुछ लोग बहुत गरीब हैं कि उनके पास केवल पैसा है। कुछ विचारों से गरीब हैं और कुछ संबंधों में गरीब हैं। दुनिया का सबसे अमीर आदमी वह है जो अपने जीवन में संतुष्ट है। मैं पैसे या भौतिक संपत्ति के खिलाफ नहीं हूँ। लेकिन, पैसे की तलाश में, लोग अपने अच्छे रिश्ते, अच्छे दोस्त और अपने आस-पास के अच्छे लोगों को खो देते हैं। असली खजाना हमारे महान विचारों में है। यह एक सुनहरी खदान है, जब आप अपने विचारों की खदान को गहरा खोद लेंगे तो आपसे यह सुनहरी सम्पत्ति कोई नहीं चुरा सकता। कोई आयकर या प्रवर्तन उस पर नियंत्रण नहीं ले सकता है। आपको रातों की नींद खोने की जरूरत नहीं है। महान विचार और संतुष्ट जीवन ही आपका असली खजाना है।

महान सम्राट अलेक्जेंडर, जब भारत में प्रवेश किया, उसने एक आधा नग्न आदमी को देखा, जिसके कपड़े फटे हुए थे और वह सिन्धु घाटी के किनारे श्मशान में बैठा था और गाने गुनगुना रहा था। अलेक्जेंडर आश्चर्यचकित रह गया एक ऐसे व्यक्ति को देख के जिसके कपड़े फटे हुए हैं और न उसके पास घोड़ा गाड़ी है न अच्छे कपड़े, लेकिन वह फिर भी खुश और संतुष्ट था।

उसने उस आदमी से पूछा, "आप इतनी खराब स्थिति में इतनी संतुष्टि और खुशी कैसे हो सकते हो, आपके पास पहनने के लिए एक अच्छा कपड़ा भी नहीं है?"

आदमी ने जवाब दिया, "मेरे पास सब कुछ है जो मैं चाहता हूँ। खुशी, धन और मुझे जो कुछ चाहिए वह मेरे भीतर है। वैसे, आप कौन हैं और आप कहाँ जा रहे हैं? क्या आप अपने जीवन से संतुष्ट नहीं हैं?"

अलेक्जेंडर ने उस आदमी से कहा, "अरे, देखो, मैं महान सम्राट हूँ, मैंने कई देशों पर विजय प्राप्त की है और मेरे पास बहुत सारी संपत्तियाँ, खूबसूरत लड़कियाँ, सोने, हीरे, घोड़े और कई कीमती पत्थर हैं। लेकिन मैं अभी तक खुश नहीं हूँ, जब मैं पूरी दुनिया को जीत लूँगा तब मैं खुश रहूँगा। अब, मैं दक्षिण की ओर जा रहा हूँ। जब मैं वापस आऊँगा तो शायद मैं आपसे मिलूँ।"

गरीब आदमी ने जवाब दिया, "आप कभी वापस नहीं नहीं आएँगे, पूर्ण रूप से आपको सारी संपत्ति मिल गई है,

लेकिन वास्तविक धन, एक संतुष्ट जीवन है, जो आप कभी प्राप्त नहीं कर पाएँगे। आप कितने गरीब आदमी हैं। मुझे यकीन है कि आप इस जीवन में कभी भी खुश नहीं होंगे। यदि आप खुश रहना चाहते हैं तो बस अपने सभी कवच और हथियार फेंक दें और मेरे बगल में आराम करो, मेरे गीतों में भगवान के नाम को सुनो, मैं वचन देता हूँ कि आप खुश होंगे। "

अलेक्जेंडर आदमी पर मुस्कुराया और चला गया। जैसा कि आदमी ने कहा था, वह कभी वापस नहीं आया। वह युद्ध में पराजित हो गया था और अपने पूरे जीवन में कभी भी खुश या संतुष्ट हुए बिना ही मर गया।

क्या ऐसा जीवन भी आप चाहते हैं?

पैसा हर चीज नहीं खरीद सकता है, ऐसी कई चीजें हैं जो पैसा नहीं खरीद सकता - एक शांतिपूर्ण जीवन, एक सच्चा प्यार और ईमानदार लोग।

जो भी आप जमा करते हैं, उससे जुड़ाव महसूस करते हैं। आप उनकी सुरक्षा में अपनी नींद तक त्याग देंगे। आप अपनी शांति खो देंगे। संतुष्ट रहें, खुश रहें और ज़रूरतमंदों के साथ अपनी संपत्ति का साझा करें। मैं वादा करता हूँ कि आप अमीर बन जाएंगे। जो कुछ भी आप साझा करते हैं, वह गुणा होकर, आपको यौगिक ब्याज के साथ वापस मिल जाता है।

अभ्यास 6

अपनी आँखें बंद करें और सोचें कि आपको खुश होने के लिए कितना पैसा चाहिए। सोचों, क्या आप अपने आज में खुश रहना चाहते हैं या भविष्य में खुश रहना चाहते हैं जिसके बारे में कोई नहीं जानता ।

अध्याय 7

सही दिशा चुनें

हमारे पास अब सब कुछ है जिसे हमने अतीत में चुना था। सही विकल्प चुनना जीवन का सबसे महत्वपूर्ण कारक है, आम तौर पर हम कई गलत चुनाव करते हैं और बाद में पछताते हैं। ऐसे विकल्प चुनिए जो प्रशंसनीय हो, ऐसे विकल्प जो आपके जीवन का स्तर बढ़ा दें।

हमारी इच्छाएं समय-समय पर बदलती हैं। हम 5 साल की उम्र में क्या चाहते थे, खिलौना या गेंद खेलने के लिए, आइसक्रीम खाने के लिए। 15 साल की उम्र

में एक साइकिल। 20 साल की उम्र में, एक खूबसूरत लड़की-मित्र या लड़का मित्र, 30 या 40 साल की उम्र में अच्छी नौकरी, कार, घर, बहुत सारा पैसा और उम्र के साथ साथ हमारी इच्छाएं भी बदलती हैं। जीवन एक रास्ता है और इसमें कई उतार चढ़ाव आते हैं।

एक अच्छा विकल्प चुनना ज्यादातर लोगों के लिए कठिन रहा है। इस समय में आपको एक अच्छे सलाहकार या मास्टर की आवश्यकता होती है। इस धरती पर कई महान लोग रहते हैं। उनके जीवन से हमें प्रेरणा लेनी चाहिए। उनके बारे में किताबें पढ़ें, महान व्यक्तियों की जीवनी पढ़ें। यदि आप कर सकते हैं, तो अपने लिए आप एक सलाहकार या मास्टर खोजें। यह बहुत महत्वपूर्ण है।

अभ्यास 7

उस क्षेत्र का निर्णय लें जिसमें आप जाना चाहते हैं या करियर बनाना चाहते हैं। उस क्षेत्र के शीर्ष 10 महान लोगों को जानें। उनकी जीवनी को पढ़ें और पता लगाएँ कि उच्च स्तरीय मुकाम तक पहुंचने के लिए उन्होंने क्या किया। बस उनके रास्ते का पालन करें, सफलता की गारंटी है।

अध्याय 8

अपनी ब्लूप्रिंट बदलें

हम में से प्रत्येक को मानसिक रूप से ब्लूप्रिंट बना चुके हैं के हम कौन हैं। यह योजना हमारी खुद की रचना नहीं है। यह ब्लूप्रिंट वो है जो हमारे आस पास के लोगों की वजह से बनी और हमने मानसिक रूप से उसे स्वीकार भी कर लिया है। अगर हमारे आस-पास के लोग आपसे कहते हैं कि आप मोटे हैं, आप उसे स्वीकार करेंगे और उसके बारे में सोचकर चिंतित हो जायेंगे, अगर वे लोग आपसे कहते हैं कि आप पतले हैं, आप उसे स्वीकार करेंगे और उसके बारे में सोचकर चिंतित हो जायेंगे।

अगर वे कहते हैं कि आप सुंदर नहीं हैं, तो आप उसके बारे में सोचते हैं और अपने मस्तिष्क को प्रभावित करते हैं " कि मैं सुंदर नहीं हूँ"। हम अपने बचपन से ही, हम अपनी वास्तविकता को नहीं समझ पाते कि हम कौन हैं। हमारे विचार और मान्यता हमारे आस पास के लोगों, परिवार, मित्र, रिश्तेदार और समाज की वजह से बनी है।

यह मान्यता, हमारी वास्तविकता के मध्य हमेशा बाधा रही है। यदि आप अपना जीवन बदलना चाहते हैं तो इस मान्यता को बदलना बहुत महत्वपूर्ण है।

जंगल में एक शेरनी थी। वह गर्भवती थी। एक दिन, वह भूखी थी, वो बकरियों के छोटे झुंड का शिकार करने चली गयी। जैसे ही वह झुंड पर कूदी, वह एक बड़ी चट्टान से टकराई और और बुरी तरह से घायल हो गई। वो बच्चे को जन्म देते ही मर गई। शेर का बच्चा बकरियों के झुंड में बड़ा हुआ। वह बकरी की तरह घास खाने लगा, बकरी की तरह चलने लगा, वह अपने आप को बकरी समझने लगा, एक बकरी की तरह व्यवहार करने लगा। उसे झुंड में रहते कुछ साल बीत गए। एक दिन, एक शेर उस रास्ते से गुजर रहा था, उसने शेर के बच्चे को बकरियों के साथ देखा। वह आश्चर्यचकित रह गया और शेर के बच्चे से पूछा "अरे क्या तुम जानते हो कि तुम कौन हो? तुम एक शेर हो और तुम बकरियों के साथ क्यों रह रहे हो? "

बच्चे ने जवाब दिया, "क्या तुम पागल हो गए हो? मैं शेर नहीं हूँ, मैं एक बकरी हूँ। "

शेर ने उस बच्चे को अपने साथ नदी के पास चलने के लिए कहा। बच्चे ने कहा " मैं नहीं आऊंगा"। अगर तुम मुझे खा गये तो। "शेर ने वादा किया" नहीं मैं भगवान की कसम खाता हूँ, मैं नहीं खाऊंगा। "थोड़ी देर के लिए मेरे साथ चलो "। बच्चा शेर के पीछे पीछे चला गया। शेर ने उसे अपनी परछाई पानी में देखने के लिए कहा। जैसे ही उसने पानी में देखा, वह पानी में शेर का चेहरा देख के डर गया। शेर ने पूछा " क्या अब तुम मेरे पे भरोसा करते हो " ? तुम शेर हो, तुम ये भूल चुके हो क्योंकि तुम कई सालों से बकरियों के बीच में रह रहे थे।

बच्चा बहुत शर्मिंदा हुआ और शेर को गलत समझने के लिए भी बुरा महसूस कर रहा था। बच्चा जोर से रोया और फिर अपने साथी शेरों को खोजने के लिए गहरे जंगल में चला गया।

यह हम में से कई की कहानी है। हम सब समाज में रह रहे हैं जहां हमने अपनी वास्तविक पहचान खो दी है। हमारा व्यक्तित्व अन्य लोगों की राय से बन गया है।

यदि आप अपना जीवन बदलना चाहते हैं, तो इस मान्यता को बदले। मान्यता बदलो, जीवन बदलो।

अभ्यास 8

एक पेपर पर अपने जीवन के सपनों को लिखें। उन लोगों और चीजों को ढूंढें जो आपको आपके लक्ष्य से दूर कर रहे हैं। उन लोगों और स्थानों को हटा दें जो

आपको नकारात्मक बनाते है आपकी वास्तविकता को लेकर अपने आस पास के लोगो को बदलो।

अध्याय 9

आप स्वयं को और अपनी वास्तविक शक्तियों को जाने

हम खुद को लिंग, जाति, धर्म, शिक्षा, सामाजिक स्थिति या आर्थिक स्थिति के साथ पहचानते हैं। हमारी वास्तविक पहचान यह है कि हम इंसान हैं और हम सभी एक ही दिव्यता का हिस्सा हैं। दिव्य सर्वोच्च शक्ति है जो हर जीव में मौजूद है। हम उस महान शक्ति को भूल गए हैं जिसने हमें बनाया है। दिव्यता हम में है और हम भी परमेश्वर, सर्वदर्शी और सर्वशक्तिमान् है। विश्वास करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन जैसे जैसे आप आध्यात्मिक रूप से प्रगति करते हैं, आप इसका अनुभव करते है।

हिंदू धर्म में प्राचीन शास्त्रों में चार वेद हैं। प्रत्येक वेद में महावाक्य नामक एक महान वाक्य है। ये चार वेदों का सार हैं। कोर और बहुत महत्वपूर्ण संदेश जो हजारों साल पहले बड़े ऋषियों द्वारा प्रकट हुआ था। वे सच हैं, मैं आपको वैज्ञानिक रूप से समझा सकता हूँ।

उन चार महावाक्य के अनुसार, हम समझ सकते हैं कि हम कौन हैं।

अहं ब्रह्मास्मि - मैं सत्य हूँ

प्रज्ञानं ब्रह्म - जागरूकता सत्य है

तत् त्वम् असि - तुम वह हो

अयम् आत्मा ब्रह्म - यह आत्म ब्रह्मा है (आत्मा)

यही हमारी असली प्रकृति है, जिस क्षण हम इसे समझ जायेंगे और दिल से अपना लेंगे , हमारा जीवन बदल जायेगा। हम सार्वभौमिक सत्य या भव्य चेतना के अलावा कुछ नहीं हैं।

आधुनिक विज्ञान में, वैज्ञानिकों का कहना है कि इस दुनिया में सब कुछ परमाणुओं से बना है। एक छोटी चींटी या एक बड़ा हाथी, चंद्रमा या एक पेड़, आकाशगंगाओं या नदियों, एक आदमी या शेर। इस ब्रह्मांड में सब कुछ परमाणुओं और उपमितीय कण से बना है,केवल अनुपात अलग है। भारतीयों ने हजारों सालों से अपनी महान आध्यात्मिक शक्तियों और अंतर्ज्ञान के साथ यह सत्य प्रकट किया है। जो चार वेदों के महावाक्य में लिखा है। वही सर्वोच्च

शक्ति, और सत्य हम सब में भी मौजूद है। जिस क्षण हम इसे अपनाते हैं और सत्य से जुड़ते हैं, हमारा जीवन मूल रूप से बदल जाता है।

अभ्यास 9

ध्यान करना सीखें, और भगवान, सच्चाई, सर्वशक्तिमान, भव्य चेतना से आप जुड़े।

अध्याय 10

आकर्षण और कर्म के सिद्धांत

हर कोई इन दिनों आकर्षण के सिद्धांत की बात कर रहा है। इस ब्रह्मांड में जो कुछ भी उपलब्ध है हम उन सब को अपनी और आकर्षित कर सकते हैं। ऐसा करने के कई तरीके हैं। लोग भौतिक सम्पत्ति या सांसारिक चीजों को आकर्षित करने के तरीके के बारे में अधिकतर बात करते हैं। पैसे कैसे आकर्षित करें, प्रसिद्धि कैसे आकर्षित करें, कारों और बंगलो और सोने या हीरे को कैसे आकर्षित करें।

यदि आप स्वयं को सत्य से जोड़ते हैं, यदि आप धर्मी हैं, तो आपको कुछ भी आकर्षित करने की आवश्यकता नहीं है। सार्वभौमिक सर्वोच्च शक्ति आपको सभी बहुतायत, प्रसिद्धि, स्वास्थ्य, शांति और सौंदर्य के साथ आशीर्वाद देगी।

यह अतीत में महान ऋषियों द्वारा बताया गया है। वे सभी सत्य, भगवान, सर्वशक्तिमान से अच्छी तरह से जुड़े हुए हैं।

आपको एक और सिद्धांत समझना चाहिए। इस धरती का बहुत ही बुनियादी सिद्धांत। जिसे हम भारत में कर्म सिद्धांत कहते हैं। यहां हमारे सभी कार्यों का परिणाम मिलता है। कोई भी इस सिद्धांत को बदल नहीं सकता है। यदि आप कुछ अच्छा करते हैं, आपके साथ भी अच्छा होगा। यदि आप दूसरों के लिए कुछ बुरा करते हैं, आपके साथ भी बुरा होगा।

यदि आप गलत तरीके से कार चलाते हैं, आपके साथ दुर्घटना हो सकती है, अगर आप ध्यान से ड्राइव करते हैं तो आप घर पहुंच जाएंगे। यदि आप लोभ से खाते हैं, तो आप मोटापे से ग्रस्त हो जाते हैं, अगर आप नियमित रूप से काम करते हैं, तो आपको अच्छी मांसपेशियों और सुंदर शरीर प्राप्त होता है। यदि आप स्वार्थी हैं तो आप अपने आस-पास के सभी लोगों को खो देते हैं। यदि आप निःस्वार्थ हैं, तो आप अपने आस-पास के बहुत से प्यार करने वाले लोगों को प्राप्त करते हैं। यह कर्म सिद्धांत है, हमारे सभी कार्यों का परिणाम से

सम्मानित किया जाता है। चतुराई से, सच्चाई और प्यार से काम करे। आपका जीवन हमेशा के लिए बदल जाएगा।

अभ्यास 10

अतीत में किए गए सभी बुरे कामों को और आपके इस समय के बुरे जीवन को लिखें जो आप अनुभव कर रहे हैं। उन सभी बुरी चीजों को खत्म करें और उन्हें कुछ अच्छे कार्यों के साथ बदले।

अध्याय 11

कोई भी आपके विकास और सफलता को रोक नहीं सकता

यदि आपने उपरोक्त सभी नियमों का गंभीरता से पालन किया है, तो कोई भी आपके द्वारा दर्ज किए गए किसी भी क्षेत्र में वृद्धि या सफलता को रोक नहीं सकता है। मुझे यकीन है कि, मैं वादा करता हूँ, मैं कसम खा के कह सकता हूँ कि आप सफल होंगे।

आप जो कुछ भी चाहते हैं उसे प्राप्त कर सकते हैं, आप इस धरती पर जो कुछ भी चाहते हैं उसे प्राप्त कर सकते हैं। कोई भी आपको स्वस्थ होने से रोक नहीं सकता है, कोई भी आपको अमीर बनने से रोक नहीं सकता है, कोई भी आपको प्रसिद्ध होने से रोक नहीं सकता है, कोई भी आपको शक्ति और ऊंचा दर्जा पाने से रोक नहीं सकता है, कोई भी आपको खुश होने से रोक नहीं सकता, कोई भी आपको शांतिपूर्ण होने से नहीं रोक सकता और कोई भी आपको एक आनंदमय जीवन जीने से रोक नहीं सकता है।

इस पुस्तक को बार-बार पढ़ें जब तक कि ये सफलता पाने की विधियाँ आपकी आदतें न बन जाएं और जब तक वे आपके रक्त, हड्डी और अवचेतन मन का हिस्सा न बन जाएं।

एक पेपर पर सभी महत्वपूर्ण बिंदुओं को नोट करें और इसे अपनी मेज पर रखें। रोज़ सुबह जाते और रात को सोते समय, हर दिन उन बिंदुओं को पढ़ें।

शुरुआत में इन्हें पालन करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन आप जल्द ही इसके आदि हो जायेंगे। एक बार जब आप अपना जीवन बदल लेंगे, तो आप सभी लाभों का आनंद लेंगे, आप संतुष्ट हो जायेंगे, आप खुश और शांतिपूर्ण रहेंगे, आप आनंदपूर्ण और आनंदमय रहेंगे। जो भी आप प्राप्त करना चाहते हैं, आप उसकी और आकर्षित होने लगेंगे। आप स्वयं पर विश्वास नहीं करेंगे लेकिन यह सच है, आप एक मानव चुंबक बन जाएंगे। आप अपने जीवन में इन सिद्धान्तों को लागू करके जीवन में जो कुछ भी चाहते हैं उसे प्राप्त कर सकते हैं।

अभ्यास 11

इन 11 अध्यायों से आपने जो भी 11 महत्वपूर्ण बातें सीखी हैं उन्हें लिखें। कोई भी 3 बिंदुओं को आप तुरंत अपना सकते हैं, उन्हें अपनाये और उस पर तुरंत काम करें।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

सर्वाधिकार आरक्षित-All right reserved.

आनन्द गिरि

www.anand-giri.com