

# ENSEÑANZA UNIVERSAL YOGA-MEDITACIÓN



**PRIMER LIBRO**



## TEORÍA Y PRÁCTICA PARA SER FELIZ



por Master Roger [www.yogaspain.es](http://www.yogaspain.es)



मास्टर रोजर द्वारा पहली पुस्तक

## परिचय

मास्टर रोजर ने नवंबर 2009 में एक WEB पेज बनाया और उनके सिद्धांत को पूरी दुनिया ने स्वीकार कर लिया है। साढ़े तीन साल के अस्तित्व में, यह पहले से ही 22,000,000 से अधिक विज़िट कर चुका है:

[www.yogaespaña.es](http://www.yogaespaña.es) [www.yogaspain.es](http://www.yogaspain.es) [www.yogaroger.com](http://www.yogaroger.com) मास्टर रोजर की शिक्षा

सार्वभौमिक है। इसमें सभी धर्म शामिल हैं और सभी जीवित प्राणियों का एक स्थान है, चाहे वे लोग हों, जानवर हों या प्रकृति। हम सब एक हैं और अगर हम एक दूसरे से प्यार, सम्मान और देखभाल करना जानते हैं तो हम इस दुनिया को स्वर्ग में बदल सकते हैं।

यह पुस्तक हमें सुखी जीवन जीने के उपाय बताती है। शब्दों की सरलता जिसके साथ मास्टर रोजर खुद को अभिव्यक्त करते हैं, हर किसी के लिए उन्हें समझना संभव बनाता है और इस प्रकार हम में से प्रत्येक के दिल को खोलता है।

मास्टर रोजर हमें सिखाते हैं कि जीवन में अच्छा आचरण करने और अच्छे इंसान बनने के लिए हमें कैसे व्यवहार करना चाहिए क्योंकि भगवान हमसे उनकी 10 आज्ञाओं में अपेक्षा करते हैं। तभी हम खुश रह सकते हैं।





## अध्यायों का सूचकांक

### पहला भाग। खुश रहने की शिक्षा

- 1। जीवन एक सपना है \_\_\_\_\_
2. हम जो बोझ उठाते हैं। \_\_\_\_\_
3. कर्म का नियम। \_\_\_\_\_
4. तीन दिल: स्वच्छ दिल, दयालुता का दिल और समानता का दिल। \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. सबके लिए एक ईश्वर। \_\_\_\_\_
6. भगवान बुद्ध के कानून की दस आज्ञाएँ। \_\_\_\_\_
7. परमेश्वर के कानून की 10 आज्ञाएँ। \_\_\_\_\_
8. खुद से पूछो और भगवान से नहीं। \_\_\_\_\_
9. संप्रदाय / धर्म और संप्रदाय। \_\_\_\_\_
10. सभी बुराइयों की उत्पत्ति। स्वार्थ। \_\_\_\_\_
11. शिक्षण को दिल से समझें। \_\_\_\_\_
12. स्वर्ग। स्वर्ग कैसे प्राप्त करें। \_\_\_\_\_
13. अच्छाई और बुराई। \_\_\_\_\_
14. जीवन। जीवन मृगतृष्णा है। जीवन एक रंगमंच है। \_\_\_\_\_
15. जीवन के दो मार्ग हैं। \_\_\_\_\_
16. जीवन में 10 चीजें हैं। \_\_\_\_\_
17. मैं ब्रह्मांड हूँ, ब्रह्मांड मैं हूँ। \_\_\_\_\_
18. खुद को खुद से बचाइए। \_\_\_\_\_
19. सकारात्मक आकर्षण सकारात्मक और नकारात्मक आकर्षण नकारात्मक। \_\_\_\_\_
20. क्रेडिट। \_\_\_\_\_
21. मैं, स्वार्थ और उसके परिणाम। \_\_\_\_\_
22. शरीर और मन के रोग: वे कैसे आते हैं और उनका इलाज कैसे किया जाता है। लोग जो कभी बीमार नहीं पड़ते। \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
23. अच्छाई और बुराई का बीज। \_\_\_\_\_
24. पश्चाताप। \_\_\_\_\_
25. भय, भय और बुरे सपने। \_\_\_\_\_
26. भूत, वर्तमान, भविष्य। \_\_\_\_\_
27. स्वास्थ्य, धन और प्रेम हो। \_\_\_\_\_
28. मंत्र। स्वास्थ्य, दीर्घ जीवन और भावी बुद्ध बनने के लिए इसका अभ्यास कैसे करें। मंत्र के चमत्कार। \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

29. प्यार। \_\_\_\_\_

30. वे। \_\_\_\_\_

31. सेक्स और पोर्नोग्राफी। \_\_\_\_\_

32. पुरुष, महिला, विवाह और परिवार। \_\_\_\_\_

33. रोग और स्व-उपचार। \_\_\_\_\_

34. पुनर्जन्म 35. कोशिका। \_\_\_\_\_

36. सकारात्मक सोच। \_\_\_\_\_

37. इच्छाएँ। \_\_\_\_\_

38. अमर कैसे बनें। \_\_\_\_\_

39. सजा। \_\_\_\_\_

40. शाकाहारी आहार। \_\_\_\_\_

दूसरा हिस्सा। लघु पाठ

1. रक्त संचार। \_\_\_\_\_

2. पहलू। \_\_\_\_\_

3. करोड़पति बनें। \_\_\_\_\_

4. पत्नी। \_\_\_\_\_

5. प्राकृतिक आपदाएँ। \_\_\_\_\_

6. अमीर आदमी और गरीब आदमी। \_\_\_\_\_

7. विवाद। \_\_\_\_\_

8. धूम्रपान करना। \_\_\_\_\_

9. शराब। \_\_\_\_\_

10. युद्ध। \_\_\_\_\_

11. आत्महत्या। \_\_\_\_\_

12. पर्यावरण। \_\_\_\_\_

भाग तीन। योग का सिद्धांत और अभ्यास

सिद्धांत योग \_\_\_\_\_

स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए योग। \_\_\_\_\_

योग अभ्यास \_\_\_\_\_

आध्यात्मिक योग अभ्यास \_\_\_\_\_

दिल से धन्यवाद \_\_\_\_\_



## पहला भाग

# खुश रहने की शिक्षा

## 1.- जीवन एक सपना है

जीवन एक सपना है, जीवन एक सपना है। बुद्ध के "हीरा" शास्त्र के अनुसार, सभी छवियां मृगतृष्णा हैं, वे झूठी छवियां हैं। जीवन की सभी छवियां एक तूफान में बिजली की तरह हैं, जो एक पल में दिखाई देती हैं और गायब हो जाती हैं। बुद्ध ने यह भी कहा कि चित्र, जीवन सुबह की ओस की तरह है, जब सूरज उगता है, ओस गायब हो जाती है।

जीवन बिजली की तरह है, यह एक पल में होता है, यह ओस की तरह होता है। बुद्ध के अनुसार, जो कुछ भी देखता है, स्पर्श करता है और जीवित रहता है, जिसे आप खुली आँखों से जी रहे हैं, वह एक सपना है, जो वास्तविक नहीं है। बुद्ध और जीसस क्राइस्ट, वे लोग थे जो अपने सपनों में जागे थे। उन्होंने महसूस किया कि जीवन केवल एक सपना था, कि कुछ भी वास्तविक नहीं था, केवल एक सपना था, केवल एक सपना था। हम जो कुछ भी देखते या महसूस करते हैं, वह सब कुछ जो पैदा होता है, मरता है और गायब हो जाता है: चीजें, लोग, शक्ति, पैसा, संपत्ति। पहले आप कोई और थे और भविष्य में यह आपका बच्चा या किसी और का हो सकता है। सब कुछ आता है और चला जाता है, स्थायी कुछ भी नहीं है। अर्थात्, यदि आप चाहते हैं कि आपका जीवन, आपका भविष्य और मृत्यु के बाद सकारात्मक हो, तो आपको सकारात्मक चीजें करनी चाहिए, और आपका जीवन सकारात्मक होगा: आप अपने शेष जीवन का सकारात्मक तरीके से आनंद लेंगे और मृत्यु के बाद आप आनंद लेंगे सकारात्मक जीवन। सकारात्मक चीजों में दूसरों की मदद करना शामिल है। बुद्ध और ईसा मसीह ने अपना पूरा जीवन दूसरों के लिए समर्पित कर दिया। वे दूसरों के लिए पीड़ित हुए और मर गए, अपने हित के लिए कभी नहीं, क्योंकि उन्होंने महसूस किया कि जीवन एक फिल्म की तरह है। हम जो फिल्में देखते हैं, वे वास्तविक नहीं होतीं, एक पटकथा होती है, एक निर्देशक और कुछ अभिनेता होते हैं, हम जानते हैं कि जो हम देखते हैं वह एक कल्पना है, कि कुछ भी वास्तविक नहीं है। स्क्रीन पर जो परिलक्षित होता है वह एक छवि है, कुछ भी वास्तविक नहीं है, यह केवल 25 फ्रेम प्रति सेकंड की गति से घूमता है, ऐसा लगता है कि यह चल रहा है, लेकिन वास्तव में यह एक सेकंड में केवल 25 फ्रेम है। जीवन वही है, तुम सोचते हो कि वह मुड़ रहा है, चल रहा है, लेकिन ऐसा नहीं है। यह ऐसा ही है जब हम सपने देख रहे होते हैं। कभी-कभी हमें बुरे सपने आते हैं और जब हम सपने देखते हैं तो हमें लगता है कि यह सपना नहीं है, हम सोचते हैं कि यह वास्तविक है, इसलिए हम डरते हैं, हमें पीड़ा होती है, हमारे शरीर से पसीना निकलता है और हमारे चेहरे पर घबराहट होती है। चेहरा। अचानक, जब हम अपनी आँखें खोलते हैं, डरने के बाद, हम राहत महसूस करते हैं जब हम जानते हैं कि यह केवल वास्तविक है।

युग                      ए                      बुरा अनुभव,                      क्या                      नहीं                      युग  
लोग गलतियाँ करते हैं, वे नहीं जानते कि दो बुरे सपने होते हैं, एक बुरा सपना तब होता है जब हम सोए होते हैं, अपनी आँखों से

बंद है और दूसरा जब तुम अपनी आंखें खोलते हो और तुम एक दुःस्वप्न के भीतर एक दुःस्वप्न जी रहे हो, इसलिए तुमने दुःस्वप्न को छोड़ा नहीं है। यह सम्मोहन जैसा ही है। शिक्षक का एक आदेश, जब आप सम्मोहित हो जाते हैं, जैसे "जब मैं 1, 2, 3 कहता हूँ, तो आप जाग जाते हैं और जब मैं कहता हूँ "1" आप कहते हैं "हाऊ", हाँ, जब मैं कहता हूँ "2", तो आप "मियाओ, मियाओ" कहें और जब मैं "1,2,3" कहता हूँ, तो आप अपनी आंखें खोलकर जाग जाएंगे, लेकिन आप अभी भी सम्मोहित हैं।

इसलिए, जब शिक्षक "1" कहता है, तो आप कहते हैं " " हाऊ, हाऊ", जब वह कहता है "2" और आप अपनी खुली आँखों से "मियाओ, मियाओ" कहते हैं, तो इसका मतलब है कि हम मानते हैं कि हम सपना नहीं देख रहे हैं, लेकिन हम गलत हैं, हम अभी भी सपना देख रहे हैं। जीवन, जब से हम पैदा हुए हैं तब से अब तक, हमारे प्रियजनों, दोस्तों, पैदा होने वाले लोगों, दुर्घटनाओं, बीमारियों और सभी चीजों के साथ अच्छी और बुरी छवियों से भरा हुआ है, मरते हैं और हमें छोड़ देते हैं।

हम दोस्तों और प्रियजनों को मरते हुए देखते हैं, लेकिन एक दिन किसी भी समय और बिना किसी चेतावनी के मरने की बारी हमारी होगी।

बुद्ध कहते हैं कि वे जो कुछ भी देखते या स्पर्श करते हैं, वह किसी भी प्रकार की छवि मृगतृष्णा है, कुछ भी वास्तविक नहीं है। इस स्वप्न में ईसा मसीह और बुद्ध एक दूसरे को समर्पित हैं। चूंकि हम एक सपने में हैं, इसलिए अधिक सकारात्मक होने की कोशिश करें, आपको यही करना चाहिए, सकारात्मक चीजें करें।

अधिकांश लोग सोचते हैं कि जीवन एक सपना नहीं है, वे सोचते हैं कि यह वास्तविक है, इसलिए वे कुछ भी करते हैं, जो कुछ भी लेते हैं, दूसरों को गाली देते हैं, दूसरों का फायदा उठाते हैं, जो कुछ भी करते हैं, कुछ भी करते हैं, अपने फायदे के लिए, अपनी सनक के लिए।

वे अपने बुरे विचारों के साथ, अपने सभी सनकों को पाना चाहते हैं।

वे सोचते हैं: यदि मैं इसका लाभ उठाऊंगा, तो मुझे कितना लाभ होगा? लेकिन वे गलत हैं, हम जो कुछ भी करते हैं, वह सब कुछ समय की बात है। चोर बुरे काम करते हैं, देर-सबेर वे पकड़े जाएंगे और जेल जाएंगे, यह समय की बात है। हम जो कुछ भी करते हैं वह देखा जाता है, यह समय की बात है। जब आप नकारात्मक चीजें करते हैं, मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ, वे नकारात्मक रूप से समाप्त होती हैं। सत्ता में बैठे कई लोग और नागरिक पूरी तरह से गलत हैं जब वे गर्भपात के पक्ष में हैं और हत्या का समर्थन करते हैं। अब तक, दुनिया में 9,200,000 मासूम बच्चे मारे जा चुके हैं। लोगों ने अपने बच्चों को मार डाला है, 9,200,000 बच्चों को। वे आत्माएं खो जाती हैं, और अपने हत्यारों का पीछा करती हैं, अपना बदला लेने के लिए सबसे अच्छे पल की प्रतीक्षा करती हैं।

याद रखें, हर किसी को अपना बदला लेने का अधिकार है।

कल्पना कीजिए, अगर कोई आपके बच्चे को मारता है या आपको मारता है, तो क्या आप बदला नहीं लेना चाहेंगे? मुझे यकीन है कि हां, निश्चित रूप से वह बदला लेने के लिए सबसे अच्छे पल का इंतजार कर रहा है। सभी 9,200,000 आत्माएं अपने हत्यारों के पीछे हैं। हर कोई जो निर्दोष बच्चों की हत्या का समर्थन या सुविधा देता है, हर कोई जो पक्ष में है, डॉक्टर, शक्तिशाली लोग, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हत्या के पक्ष में होने के लिए कौन भुगतान करेगा। वे सभी खोई हुई आत्माएँ अपने हत्यारों के पीछे जाएँगी। उनमें से अधिकांश, जब वे वृद्धावस्था तक पहुँचते हैं, तो कुछ भी अच्छा नहीं होता।

आपके बच्चों या पोते-पोतियों को भी वही भुगतान पड़ता है जो आपके पिता या दादा ने किया था। इस सपने के भीतर इस नकारात्मक कार्य को मंहगा भुगतान किया जाएगा। इस सपने में कुछ भी वास्तविकता नहीं है, इसलिए मेरा सुझाव है कि आप इस सपने से जागने की कोशिश करें, पृथ्वी की इस यात्रा का लाभ उठाने की कोशिश करें और इस तरह यह सपना आपके, आपके परिवार और आपके आस-पास के सभी लोगों के लिए अधिक सुखद होगा।

याद रखें कि यह सिर्फ एक सपना है, जीवन सिर्फ एक सपना है, कुछ भी नहीं बल्कि एक सपना है। जो दिखता है वह वास्तविक नहीं है, ऐसा बुद्ध के शास्त्रों में कहा गया है "हीरा"। बुद्ध हमेशा सच कहते हैं।

काश आप इसे समझ पाते। अपने, अपने परिवार और दूसरों के साथ शांति से रहने की कोशिश करें। हमेशा जीवन के पक्ष में रहो, तुम्हारे या मेरे जैसे जीने का सबको समान अधिकार है। जानवरों को भी यह अधिकार है, पौधों, पेड़ों और प्रकृति को भी जीने का समान अधिकार है।

अगर हम पानी को दूषित करते हैं, तो हम खुद को दूषित करते हैं, अगर हम हवा को दूषित करते हैं, तो हम खुद को दूषित करते हैं, क्योंकि हम उस पानी को सांस लेंगे और पीएंगे। इन सबका असर हम पर पड़ेगा।

चोट न पहुँचाने की कोशिश करो, क्योंकि हम दर्द को महसूस करेंगे।

हम इस सपने में क्या करते हैं, एक नकारात्मक कार्य के रूप में, दूसरों का लाभ उठाने की कोशिश करना या अपनी शक्ति की स्थिति का लाभ उठाना दूसरों को मारने, मारने, मारने, मारने और मारने के लिए प्रोत्साहित करता है, अंत में, आप पहले होंगे, क्योंकि हमारे अंदर, "चेतना" नाम की एक चीज है। जब हमारा समय आता है, हम अकेले होते हैं और हम खुद को सजा देते हैं। हम देवताओं की सजा या अपनी खुद की सजा से बच नहीं सकते, हमारी अंतरात्मा, हम अपना नरक खुद बनाते हैं, देवता नहीं। हम खुद को सजा दे रहे हैं और हम खुद से भाग नहीं सकते क्योंकि हमारे पास स्पष्ट विवेक है। प्रत्येक त्रुटि एक हवाई जहाज के ब्लैक बॉक्स के रूप में दर्ज की जाती है। जब कोई विमान दुर्घटना होती है, तो ब्लैक बॉक्स बरकरार रहता है। आप दूसरों को बेवकूफ बना सकते हैं, लेकिन खुद को नहीं। आपका विवेक हर शब्द, हर सेकंड और हर नकारात्मक कार्य को रिकॉर्ड करता है, लेकिन यह अच्छे कर्मों को भी रिकॉर्ड करता है जिसका प्रतिफल आपको और दूसरों को मिलेगा।

कृपया मेरी बात सुनें।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद



बैक इंडेक्स



## 2. हम जो बोझ उठाते हैं

भार हर एक का क्रॉस है, यह वह है जिसे हम अपने बैग में ढोते हैं। हम अपने बैग में जितना अधिक बोझ (पीड़ा, इच्छाएं, सनक...) लेकर चलेंगे, जीवन हमारे लिए उतना ही अधिक कठिन होता जाएगा।

हर किसी का अपना बोझ होता है, खासकर अतीत का बोझ।

अतीत के बोझ, पीड़ा और पीड़ा के उन पलों और अतीत की सभी नकारात्मक स्थितियों को कभी न भूलें जो हमारे विचारों में जमा हो जाती हैं। अगर कोई आपसे कोई ऐसा शब्द कहता है जो आपको पसंद नहीं है, तो आप उसे अपने बैग में रख लेते हैं, अगर इससे आपको तकलीफ होती है, तो आप उसे भी अपने बैग में रख लेते हैं।

कितनी बार लोग आपको चोट पहुँचाते हैं, आपको धोखा देते हैं और आपको पीड़ित करते हैं! ... यह सब आपने अपने बैग में रख लिया। भले ही आप बिल्कुल सही हों, ये सभी नकारात्मक चीजें और अधूरी इच्छाएं, आप इसे अंदर डालते हैं और जितनी चीजें आप अपने अंदर डालते हैं, आपका बोझ उतना ही अधिक होता है और आपका क्रॉस बड़ा और बड़ा होता जाता है। आपकी सोच मोटी और भारी होती जा रही है और आप ठीक से चल भी नहीं पा रहे हैं।

सड़क पर देखें, बहुत से लोग हैं जो अपने क्रॉस को सहन नहीं कर सकते हैं और अंत में खुद से बात कर रहे हैं, खुद को जवाब दे रहे हैं, वे हर जगह भूत देखते हैं, उनमें से ज्यादातर एक मनोरोग अस्पताल में समाप्त हो जाते हैं। अस्पताल में समाप्त होने से पहले, उनमें से अधिकांश अपनी कहानी बताने के लिए मनोचिकित्सक के पास जाते हैं, डॉक्टर चिंता को नियंत्रित करने के लिए गोलियां देते हैं, और वे एक ज़ोंबी की तरह बन जाते हैं। वह अपने शरीर पर नियंत्रण नहीं रख पाता और शांत होने के लिए उसे नींद की गोलियों की जरूरत होती है। वह उस स्व को, अहंकार को छोड़ना नहीं चाहता। आप हमेशा सोचते हैं: मैं सोचता हूँ, मैं करता हूँ, मैं चाहता हूँ, मैं, मैं, मैं... यह मैं जिसे हम इतना प्यार करते हैं जल्द ही मर जाता है, समाप्त हो जाता है और फिर कुछ नहीं रहता, यह मैं कहीं नहीं जाता। और जब से आप इस स्व को छोड़ना नहीं चाहते हैं, बैकपैक का वजन अधिक होता है और आगे बढ़ना अधिक कठिन होता है।

इसलिए आपको इस स्वयं को छोड़ना होगा जो हमें इतना दर्द देता है, आपको अपने विचारों को, अपनी इच्छाओं को, बदले की भावना को, नकारात्मक सोच को, संक्षेप में: अपने बोझ को मुक्त करना होगा। यह आपकी भलाई के लिए है, यदि आप अपना भार जारी नहीं करते हैं, तो यह अधिक से अधिक वजन करेगा। आप परीक्षण करें। एक बैग उठाओ और उसे भरना शुरू करो: एक किलो डालो, फिर 2 किलो.... 50 किलो, 100, 200, 500 किलो तक जोड़ते जाओ... तुम कितना वजन उठाओगे? कोई 50 किलो तक पकड़ कर गिर जाता है, कोई 100 किलो तक... लेकिन अंत में सभी गिर जाते हैं। आप कितने समय तक जीवित रह सकते हैं? सभी शुल्क जारी करना महत्वपूर्ण है। आवेश कुछ नकारात्मक है, यह नकारात्मक सोच है, वह सब कुछ जो आपके परिसंचरण, भावनाओं को प्रभावित करता है....

किसी भी नकारात्मक कार्य को छोड़ने के लिए, आप बस इतना कर सकते हैं कि आपने जिस व्यक्ति को चोट पहुंचाई है, उससे पूरे दिल से माफी मांगें। यह आपके द्वारा किए गए नुकसान का भुगतान करता है ताकि आप अपना शुल्क जारी कर सकें।

माफी मांगने के लिए आपको व्यक्तिगत रूप से जाना होगा, आपको इसे अपने दिल से करना होगा, अन्यथा आप खुद को मुक्त नहीं कर पाएंगे। यदि लोग आपको चोट पहुँचाते हैं, भले ही वे क्षमा न माँगें, आपको उन लोगों के लिए खेद महसूस करना होगा।



कोई भी अपने नकारात्मक कृत्यों से नहीं बचता है, सभी को देर-सबेर भुगतान करना होगा। वक्त की बात है। यदि आप अपना भार नहीं छोड़ते हैं और क्षमा नहीं करते हैं तो आप सब कुछ खो देंगे।

आप जो कुछ भी गलत करते हैं, यह मत सोचिए कि कोई इसे नहीं जानता: स्वर्ग इसे जानता है, आपका विवेक इसे जानता है, दूसरे इसे जानते हैं ... और देर-सबेर आपको अपनी सजा मिलेगी। किसी को चोट मत करो। जिस क्षण तुम धोखा देते हो, तुम चोरी करते हो.... लोग नहीं जानते, लेकिन भविष्य में लोग जानेंगे। जब भी आप कुछ करें तो सोचें कि आप जो कर रहे हैं उसे लाखों लोग देख रहे हैं। अपने आप को मूर्ख मत बनाओ, जल्दी या बाद में यह पता चल जाएगा और आप अपने अपराध के लिए भुगतान करेंगे। अगर ऐसा नहीं होता तो जेलें खाली हो जातीं।

प्रत्येक व्यक्ति का अपना क्षण होता है और कोई भी उनकी सजा से नहीं बचता।

जब आप लगातार अपराध करते हैं, तो अंत में वे आपको खोज लेंगे।

निंदा से कोई नहीं बचता। समस्या परलोक का न्याय है। यही सबसे गंभीर बात है। यहां तो जेल ही जेल है, सब सुख-सुविधाओं के साथ; बिस्तर, भोजन, जिम, स्विमिंग पूल... सभी सुख-सुविधाएं... लेकिन मृत्यु के बाद का न्याय आपको 100 साल की जेल की सजा सुनाता है, फिर आपको अलग कर देता है और आपकी आत्मा बार-बार जेल जाने और आपको अलग करने के लिए फिर से जीवित हो जाती है। आप इस पीड़ा को 1,000,000 वर्षों तक झेलेंगे। यहां इस धरती की तरह नहीं, जहां जेल में रहना छुट्टी पर जाने जैसा है। जब आप मरते हैं तो आपका दुःस्वप्न शुरू हो जाता है। वह बहुत सी आंखों के साथ। हर बात को इतना हल्के में मत लो। मानो या न मानो, देवताओं का कानून है।

जो आतंकवादी कानूनों में विश्वास नहीं करते वे सभी जेल में हैं, मानो या न मानो, वे सभी जेल में समाप्त होते हैं। कुछ राष्ट्रपति जिन्होंने इतने सारे लोगों को मार डाला है, जैसे कि सीरिया के राष्ट्रपति, जो अपने लोगों का सफाया कर रहे हैं, की अंतरराष्ट्रीय स्तर पर निंदा की जाएगी। नकारात्मक कृत्यों का भुगतान किया जाता है, कोई बचता नहीं है। आपको दूसरों के लिए खुद को कुर्बान करना होगा, दूसरों से आपके लिए बलिदान की उम्मीद नहीं करनी चाहिए। सीरिया के राष्ट्रपति की तरह, अगर नगरवासी वह नहीं करते जो वह चाहता है, तो वह उन्हें मार डालता है। यदि लोग विरोध करने के लिए उठते हैं क्योंकि वे इसे सही नहीं करते हैं, तो राष्ट्रपति को इस्तीफा दे देना चाहिए और सत्ता बनाए रखने के लिए अंधाधुंध हत्या शुरू नहीं करनी चाहिए। क्या यह कहीं जा रहा है? यदि आप लोगों के लिए सब कुछ करते हैं और उनके लिए खुद को कुर्बान कर देते हैं, तो हर कोई आपसे प्यार करता है। यदि आप इसे गलत करते हैं, तो कोई आपसे प्यार नहीं करता है और यदि कोई आपसे प्यार करता है जब आप इसे गलत करते हैं, तो ऐसा इसलिए होता है क्योंकि वे लाभ कमाते हैं, उन्हें केक का एक टुकड़ा मिलता है। वे तुम्हारे नकारात्मक कृत्यों के लाभार्थी हैं, वे सभी राक्षसों के गिरोह हैं।

अपने बोझ को दूर करने के लिए आपको यह समझना होगा कि मैं, आप और वह एक हैं। यदि आप मतभेद करना शुरू करते हैं तो टकराव शुरू हो जाता है, क्योंकि हर कोई अपने हित के लिए जाता है। अगर हमने सोचा कि हम सब एक हैं, तो आप हमेशा दूसरों को माफ कर देंगे, क्योंकि अगर आप कुछ गलत करते हैं तो आप खुद को हमेशा माफ कर देते हैं। इसलिए दूसरों के गलत करने पर उन्हें माफ करना चाहिए। वो आपकी भलाई के लिए। यदि आप किसी को माफ नहीं करते हैं, तो आप उस बोझ को, उस पीड़ा को, उस दबाव, उदासी या बदला लेने की इच्छा को ढोएंगे, और आप अच्छी तरह से नहीं जी पाएंगे, आपके स्वास्थ्य में कई समस्याएं होंगी, इसलिए आपको इस भार को मुक्त करने का प्रयास करना चाहिए। सब कुछ छोड़ दो। यदि आप अपना क्रूस नहीं उठा सकते हैं, तो आप दूसरों का क्रूस कैसे उठाएंगे? ऐसे लोग हैं जो दूसरों का क्रूस उठाने का प्रयास करते हैं, आपको यह जानना होगा कि कैसे जीना है और यह स्वीकार करना है कि आप दूसरों का क्रूस नहीं उठा सकते। हर एक को अपना क्रूस उठाना है। जीवन जैसे आता है उसे स्वीकार करें: अच्छा या बुरा। यदि आप इसे स्वीकार नहीं करते हैं, तो आप बैकपैक में वजन जमा कर लेंगे। जितना अधिक आप रखेंगे, आप उतने ही बुरे होंगे। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, चीजों को इतनी गंभीरता से न लें, अपने भले के लिए। आप सभी की तरह समस्याएँ हैं

दुनिया, लेकिन सोचिए कि आप खुद उन समस्याओं में फंस गए हैं।  
यदि आप केवल समस्या के बारे में सोचेंगे तो आप इसे हल नहीं करेंगे।

जो लोग अपना क्रूस आप तक पहुँचाने की कोशिश करते हैं और आप इसे स्वीकार करते हैं, आप गलत करते हैं। आपको पहले से ही दूसरे लोगों की समस्याओं को उठाने में बहुत परेशानी होती है। यदि कोई आपको अपनी समस्याएं बताता है, तो आपको चिंता नहीं करनी चाहिए, आपको केवल अपनी समस्याओं का समाधान करना है, क्योंकि यदि आप नहीं करते हैं, तो आपको अधिक समस्याएं होने वाली हैं: आपकी और दूसरों की, और आपका बोझ होगा तेजी से भारी। यदि आप मदद कर सकते हैं, तो करें लेकिन दूसरे की चिंता न करें। अगर आप दूसरों की मदद करते हैं, तो आपकी एक सीमा होनी चाहिए, क्योंकि अगर आप उस सीमा को बढ़ाने की कोशिश करते हैं, तो आपको बहुत सारी समस्याएं होने वाली हैं। जब भी आप कर सकते हैं एक सीमा तक और दूसरों की चिंता को बोझ किए बिना मदद करें। तो तुम अच्छे से रहोगे। आप जितनी हो सके उतनी मदद करें, अवधि। और कुछ नहीं और आप दूसरे की समस्या को भूल जाते हैं। आपको केवल अपनी समस्याओं के बारे में चिंता करनी है, अपना सिर उठाएं और मैं उनका सामना करूंगा। शरीर थोड़े समय के लिए जीवित रहेगा, महत्वपूर्ण बात यह है कि शांत, शांतिपूर्ण और प्रसन्न रहें।

इसके लिए आपको अपना बैकपैक उतारना होगा। नकारात्मक सोच बंद करें। क्योंकि जितना अधिक आप बचत करते हैं, आपको उतनी ही अधिक समस्याएं होती हैं और इस नकारात्मकता से बाहर निकलना उतना ही कठिन होता है। अगर आप हर चीज को नेगेटिव सोचते हैं, तो हर चीज नेगेटिव आपके पास आएगी। क्योंकि आप अपनी सोच से हर चीज को नेगेटिव कह रहे हैं। और आपका दुर्भाग्य होगा। आप स्वयं नकारात्मकता में आ गए हैं और आप बाहर नहीं निकल पा रहे हैं क्योंकि आपको इसका एहसास नहीं है और फिर खराब स्वास्थ्य आता है, और बुरे सपने आते हैं।

यह शरीर में नहीं है। हम बस इसका इस्तेमाल करते हैं। आत्मा इसका उपयोग करती है। एक दिन शरीर टूट जाता है और वह मैं कहाँ? इतना संघर्ष, इतना पैसा... आपकी संपत्ति, आपका अद्भुत परिवार... क्या आप इसे अपने साथ कब्र में ले जाने वाले हैं? पक्का - नहीं। हम कुछ न लें तो क्या फर्क पड़ता है? अगर चीजें गलत हो जाती हैं, तो आप क्या कर सकते हैं? यह हमारा दुख है। हर किसी को शानदार पलों और मुश्किल पलों को जीना होता है। जीवन कई मोड़ लेता है। अब रात को जीना है तो अंधेरे को शांति से सह लो। यदि आप अंधेरे को स्वीकार करते हैं और उसके गुजरने की प्रतीक्षा करते हैं तो आपको कोई समस्या नहीं होगी, यदि आप इसे स्वीकार नहीं करते हैं, तो आप पर अधिक से अधिक बोझ, अधिक पीड़ा, अधिक नकारात्मक उदासी होगी... और यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करेगी। सब कुछ वजनदार है और आपके लिए बुरा है। अपने भले के लिए इस वजन को उतारो। यदि आप सब कुछ नहीं निकालते हैं, तो यह आपके लिए समस्या होगी और कोई लाभ नहीं होगा।

इसलिए वह सूर्य के प्रकाश के आने का धैर्यपूर्वक इंतजार करता है। जब आप नकारात्मक सोच के साथ होते हैं तो आप सकारात्मक निर्णय नहीं ले सकते क्योंकि आपका मन नकारात्मक सोचता है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि जब आप नकारात्मक परिस्थितियों में हों तो आप सकारात्मक सोचें, इससे आपको भविष्य सकारात्मक मिलेगा। शीशे के सामने खड़े हो जाइए, अगर आपका चेहरा नकारात्मक है तो दर्पण आपको नकारात्मक छवि भेजेगा। यदि आप अपना चेहरा सकारात्मक रखते हैं तो मैं गारंटी देता हूँ कि दर्पण आपको सकारात्मक छवि देगा।

तो भले ही आपके पास नकारात्मक परिस्थितियाँ हों, हमेशा एक सकारात्मक चेहरा, सकारात्मक कार्य, सकारात्मक शब्द रखें और निश्चित रूप से आप नकारात्मक को सकारात्मक में बदल देंगे। किसी से ईर्ष्या न करें क्योंकि उसका भाग्य अच्छा है, निश्चित रूप से उस व्यक्ति का पहले भी दुर्भाग्य रहा है, और आपका भी सौभाग्य का समय आएगा। जीवन इसी तरह काम करता है, सौभाग्य के समय और दुर्भाग्य के समय होते हैं। यदि आप इस समय अशुभ हैं, तो मुझे यह न बताएं कि आप हमेशा से अशुभ रहे हैं, मुझे यकीन है कि आपके भाग्य के चरण भी रहे होंगे।

अब अंधेरा है लेकिन फिर सूरज आता है।

जीवन ऐसा है। अच्छा और बुरा। यदि आप इसे अपने दिल से स्वीकार करते हैं, तो आप निश्चित रूप से बहुत अच्छी तरह से जिएंगे।

भार कम करो, अपने बैग पर अधिक भार मत डालो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। जो आपके पास है उसे दिल से स्वीकार करें, क्योंकि हर चीज मायने नहीं रखती। यदि आप स्वीकार करते हैं कि आपके पास क्या आता है, तो आप निश्चित रूप से नकारात्मक परिस्थितियों से जल्दी बाहर निकल जाएंगे। दुर्भाग्य शीघ्र जाता है। लोगों की मदद करने की कोशिश करें, दूसरों के लिए सकारात्मक कार्य करें, इससे आपका दुर्भाग्य तेजी से दूर होगा और आपको सौभाग्य मिलेगा। कई लोगों को आपकी मदद की जरूरत है, सलाह दें, वॉलंटियर करें, लोगों की मदद करें ताकि आप किसी भी नकारात्मक स्थिति से बाहर निकल सकें। अच्छा अच्छा लाता है, बुरा बुरा लाता है। दूसरे आप हैं और आप दूसरे हैं।

कि उन्हें जानना है।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



### 3.- कर्म का नियम

कर्म का नियम क्या है, यह सभी जानते हैं। आपने जो गलत किया है, देर-सबेर आपको भुगतान करना होगा। उनके दण्ड से कोई नहीं बचता।

यदि आपने अच्छा किया है और लोगों की मदद की है, तो जल्द या बाद में आपको अपना इनाम मिलेगा। यह कर्म का नियम है। बहुत से लोग कर्म के नियम में विश्वास नहीं करते हैं। पहली गलती यह है कि लोग सोचते हैं कि यह शरीर, हमारा शरीर, मैं ही हूँ। शरीर मैं नहीं हूँ, यह मेरा है लेकिन यह मैं नहीं हूँ। ये कपड़े मेरे हैं पर मैं नहीं हूँ, यह उपकरण मेरा है पर मैं नहीं हूँ, यह गलीचा मेरा है पर मैं नहीं हूँ। मेरी कार मेरी कार है, घर मेरा घर है... लेकिन यह मैं नहीं हूँ। मेरे पास यह सब है, लेकिन ये सभी चीजें मैं नहीं हूँ, वे मेरी हैं लेकिन वे मैं नहीं हूँ। तुमने सोचा था कि यह शरीर मैं हूँ, मेरा है लेकिन मैं नहीं हूँ। इस शरीर का उपयोग आत्मा द्वारा पुनर्जन्म लेने के लिए किया जाता है, इस शरीर का उपयोग किया जाता है और इसे फेंक दिया जाता है। सिगरेट की तरह, जब आप इसे पीते हैं तो आप इसे फेंक देते हैं और बस। शरीर, जब यह टूट जाता है, मर जाता है और अब किसी भी चीज के लिए अच्छा नहीं है, इसे सिगरेट की तरह फेंक दिया जाता है।

और बस इतना ही, और कुछ नहीं।

लोग आश्चर्य करते हैं कि क्या पुनर्जन्म होता है। बेशक, और विश्वास न हो तो इंटरनेट से परामर्श लें, आप सम्मोहन सत्र कर सकते हैं और आप अपने पिछले जीवन को स्वयं देख पाएंगे। आपके वर्तमान जीवन का संबंध आपके पिछले जीवन से है। क्योंकि यदि पिछला जन्म न हो, तो सब एक जैसे होंगे; हर कोई अमीर होगा, लंबी उम्र होगी, स्वास्थ्य होगा... तो इतने सारे लोग गरीब परिवार में क्यों पैदा होते हैं और भूख से मर जाते हैं? क्यों कुछ लोग इतने अच्छे से जीते हैं और दूसरे इतने बुरे तरीके से जीते हैं? ऐसे लोग क्यों होते हैं जो जन्म से ही बीमारियों से पीड़ित होते हैं? कुछ लोग इतने खूबसूरत और कुछ इतने बदसूरत क्यों होते हैं?

क्योंकि? उन सभी मतभेदों का उसके पिछले जीवन से लेना-देना है, उन्हें सीधे कर्म के नियम से करना है। यह कारण और प्रभाव का नियम है। जैसे इस जीवन में, यदि आप युवावस्था में काम नहीं करते हैं और पैसे नहीं बचाते हैं, तो एक दिन जब आप सेवानिवृत्त होंगे, तो आपके पास खर्च करने के लिए पैसे नहीं होंगे। यदि आप बचत नहीं करते हैं, तो पैसा नहीं है।

लोग गलत सोचते हैं और सोचते हैं कि यह शरीर मैं हूँ। नहीं, यह तुम नहीं हो। आत्मा तुम हो। आत्मा प्रकाश की धारा के समान है और शरीर बल्ब के समान है। जब करंट बिजली के बल्ब तक पहुंचता है, तो वह रोशनी करता है, शरीर बिजली के बल्ब की तरह होता है, और आत्मा करंट की तरह होती है। आत्मा होने पर शरीर चलता है। जब उस शरीर में आत्मा नहीं होती है, तो उसके साथ वही होता है जो एक प्रकाश बल्ब के साथ होता है जिसमें शक्ति नहीं होती: वह बाहर जाता है और मर जाता है। एक मुर्दा एक निर्जीव शरीर है, जैसे एक बत्ती बुझा दी गई हो। कोई गलती न करें कि यह शरीर मैं नहीं हूँ। यह शरीर तुम्हारा है, लेकिन यह तुम नहीं हो। जब आप कुछ गलत करते हैं, तो यह शुद्ध स्वार्थ के कारण होता है, यह उस शरीर के लिए होता है, यह इस शरीर को भोगने के लिए होता है, जो कि आप नहीं हैं।

यदि किसी करोड़पति के पास एक लाख मंजिलें हैं, तो वह एक ही समय में एक लाख मंजिलों पर नहीं हो सकता, वह एक समय में केवल एक मंजिल पर हो सकता है। आपके पास बहुत पैसा है तो भी आपके पेट में वही है

एक गरीब से भी बड़ा, दो-तीन किलो ही पेट में भर पाता है, इससे ज्यादा के लिए जगह नहीं है। आप बहुत सारा खाना नहीं खा सकते, पेट 1,000 किलो खाना नहीं समा सकता। आपको बस इतना समझना है कि यह शरीर मैं नहीं हूँ। शरीर को सनक देने के लिए हम स्वार्थी हैं। अगर तुम समझ जाओगे कि यह शरीर मैं नहीं हूँ, तो तुम स्वार्थी होना बंद कर दोगे। लोग स्वार्थी हैं क्योंकि वे सोचते हैं कि यह शरीर मैं हूँ।

तुम आत्मा हो। शरीर प्रकाश बल्ब की तरह है और आत्मा करंट की तरह है, जब प्रकाश बल्ब टूट जाता है तो आप इसे बदल देते हैं और शरीर की तरह एक और लगा देते हैं। कोई भी यह स्वीकार नहीं करना चाहता कि यह शरीर आपका है लेकिन यह आप नहीं हैं। अगर आप इस पहले कदम को समझ गए तो यह आपके जीवन को बेहतर के लिए बदल देगा। समझने की कोशिश करें। आप गलत काम क्यों करते हैं? ताकि?। शरीर का उपयोग भलाई करने में करो, क्योंकि तुम नहीं जानते कि तुम कब मरने वाले हो।

हर दिन बहुत से लोग मरते हैं, आपका शरीर हमेशा के लिए नहीं रहने वाला है, बहुत कम लोग हैं जो 100 साल से अधिक उम्र के हैं, कब्रिस्तान सभी उम्र के लोगों से भरा हुआ है। आप नहीं जानते कि आपका आखिरी दिन क्या होगा। अगर आप इसे समझ गए तो आप स्वार्थी होना बंद कर देंगे।

जब आप मरते हैं, तो आपका परिवार, आपका धन, आपकी कार, आपका घर... आपके पास जो कुछ भी है, आप उसे अपने साथ कब्र में नहीं ले जाते, आप अपने साथ कुछ भी नहीं ले जा सकते, आपको सब कुछ छोड़ना पड़ता है। कब्र में कोई कुछ नहीं ले जाता। इसलिए आपको इतना स्वार्थी होने और इतनी सारी चीजें जमा करने की ज़रूरत नहीं है। जब आप मरते हैं तो केवल एक चीज जो आप अपने साथ ले जाते हैं वह यह है कि आपने क्या किया है, आपके सकारात्मक और नकारात्मक कार्य। यह वही है जो आप अपने साथ ले जाते हैं और इसका आपके अगले जीवन में परिणाम होगा।

सकारात्मक या नकारात्मक कार्य ही एकमात्र ऐसी चीज है जिसे आप दूर कर देते हैं। यही आप इस जीवन से लेते हैं। टीवी देखो... कितना बुरा हाल है! दुनिया में कितना स्वार्थी! सबसे बुरे राजनेता होते हैं, क्योंकि जब कोई व्यक्ति किसी का चोरी करता है, तो वह केवल उस व्यक्ति का ऋणी होता है। लेकिन जो राजनेता पूरे कस्बे से चोरी करते हैं, वे पूरे कस्बे का, उन लोगों में से हर एक का एहसान मानते हैं और अपने अगले जीवन में उन्हें हर एक निवासी को, समाज के हर एक व्यक्ति को भुगतान करना होगा।

देर-सबेर हम सब अपने कर्मों का फल भुगतने ही वाले हैं। अगर हमने उन्हें इस जन्म में भुगतान नहीं किया, तो अगले जन्म में आपको हर उस गलती का भुगतान करना होगा जो आपने की है। कोई नहीं बचता।

कानून के खिलाफ आप जो भी कार्य करते हैं, देर-सबेर आपको उसका भुगतान करना ही होगा। यही कर्म का नियम कहलाता है। आपको इसके प्रति जागरूक होना होगा। आपको समझना होगा। पूरे मन से आपको विश्वास करना होगा। यदि कोई व्यक्ति कर्म के सिद्धांत में विश्वास नहीं करता है, तो वे अत्याचार करने में सक्षम हैं, जैसे आतंकवादी जो बम लगाते हैं और इतने निर्दोष लोगों को मारते हैं। एक राजनेता जो लोगों से लाखों की चोरी करता है या लोगों के पैसे बर्बाद करता है, वह भगवान में विश्वास नहीं करता है, न ही अपने विवेक में, कर्म के कानून में तो बिल्कुल भी नहीं, यही कारण है कि वह नकारात्मक कार्य करता है क्योंकि वह मानता है कि इसका कोई परिणाम नहीं होता है, क्योंकि वह स्वार्थी है और केवल आपकी भलाई के बारे में सोचता है। वह महंगा भुगतान करेगा।

जो महिलाएं गर्भपात करती हैं, बाद में स्वास्थ्य संबंधी परिणाम होते हैं, उनके पास अपने बच्चे को मारने के लिए स्पष्ट विवेक नहीं हो सकता है। यदि आप उस बच्चे का समर्थन नहीं कर सकते हैं जिसे आपने बनाया है, तो मदद मांगें ताकि आपका बच्चा पैदा हो और फिर उसे गोद लेने के लिए छोड़ दें, लेकिन अपने बच्चे को मारें नहीं। भविष्य में हर चीज के बहुत नकारात्मक परिणाम होते हैं। यह बच्चों का खेल नहीं है। यदि अनचाहे गर्भ है तो इसके दो अपराधी हैं: पुरुष और महिला। दोनों दोषी हैं और

जवाबदार। अगर आपको सेक्स करना इतना पसंद है, तो पुरुष कंडोम लगा सकता है ताकि महिला गर्भवती न हो और महिला के पास गर्भवती न होने के कई विकल्प हैं, गर्भवती न होने के कई गर्भनिरोधक तरीके हैं। आप चाहें तो हर दिन लाखों बार सेक्स कर सकते हैं, सेक्स से जो आप चाहते हैं उसका आनंद लें जब तक कि यह दूसरों को प्रभावित न करे। अगर आप अपनी मर्जी से बिना सावधानी बरतते हुए और गर्भनिरोधक तरीकों का इस्तेमाल न करके सेक्स का आनंद लेना चाहते हैं, तो आपको अपने ही बच्चे को मारना होगा क्योंकि आप ऐसा नहीं चाहते हैं, आपको इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ेगी।

कारो।

हत्या को क्या जायज ठहराया जा सकता है? अपने ही बेटे की हत्या? यदि तुम्हारे माता-पिता ने तुम्हारे साथ ऐसा ही किया होता, तो तुम आज यहां न होते क्योंकि तुम्हारे जन्म से पहले वे तुम्हें टुकड़े-टुकड़े करके फेंक देते। आप आज यहां नहीं होते। जब आप मरेंगे, तो आप कम से कम 10 लाख वर्षों के लिए नरक में जाएंगे। वे आपको खून के एक पूल में तब तक डालेंगे जब तक आप सड़ते और मरते नहीं और फिर बार-बार जीवन में वापस आते हैं... एक लाख साल तक! हर दिन वे तुम्हें जेल से बाहर निकालेंगे और तुम्हें गरमागरम धातु के एक स्तंभ को गले लगाने के लिए मजबूर करेंगे ताकि तुम जिंदा जल जाओ। फिर उन्होंने आपको जलाने के लिए एक विशाल लाल-गर्म लोहे पर डाल दिया। आपको दंड कौन देता है? आप खुद को सजा देते हैं, आपका विवेक आपको सजा देता है, आपके नकारात्मक कार्य आपको सजा देते हैं। नर्क से कोई नहीं बचता, चोट पहुँचाने वाले सब नर्क जाते हैं, नर्क से कोई नहीं छूटता। देवताओं का विधान यही कहता है।

सावधान रहो, पंगा मत लो क्योंकि तब तुम नरक में जाओगे। मैं आपको केवल चेतावनी देता हूँ, सावधान रहें कि आप क्या करते हैं क्योंकि हर चीज के अपने परिणाम होते हैं। मैं यह नहीं कह रहा हूँ, यह कर्म का नियम है। यहां की जेल सभी सुख-सुविधाओं के साथ एक छुट्टी की तरह है। नरक की जेल यहाँ जैसी नहीं है। नरक में आपको अपने नकारात्मक कृत्यों के लिए लाखों वर्षों तक बहुत कष्ट उठाना पड़ेगा। पुनर्जन्म होता है, इसलिए नहीं कि मैं ऐसा कहता हूँ। यदि आप मुझ पर विश्वास नहीं करते हैं, तो आप एक सम्मोहन सत्र में जा सकते हैं और तुरंत सत्यापित कर सकते हैं कि यह मौजूद है। यदि आप अपनी सनक से दूसरों को कष्ट देते हैं, तो आपको इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ेगी। इसलिए आप बहुत ध्यान से देखते हैं। सबूत।

वह शरीर कुछ वर्षों तक चलेगा और जब तुम मरोगे तो तुम्हारा दुःस्वप्न शुरू हो जाएगा, कम से कम तुम एक लाख वर्षों तक पीड़ित रहोगे। आँख! लोगों को चोट मत पहुँचाओ, लोगों को धोखा मत दो, लोगों को कुचलो मत, लोगों को चीरो मत, किसी को मत मारो। हम सब एक समान ही हैं।

यहां तक कि जानवर भी हमारे जैसे हैं, हम सभी को एक-दूसरे का सम्मान करना चाहिए, क्योंकि हम सब एक जैसे हैं।

हम अधिक बुद्धिमान जानवर हैं, लेकिन हम जानवर हैं।

हम सब बराबर हैं और आपस में कोई फर्क नहीं है।

कोई भी जीव छोटा हो या बड़ा, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। हम सब एक समान ही हैं। किसी को मत कुचलो। कारण और प्रभाव का नियम है, कर्म का नियम है। बाद में तुम जो कुछ भी करोगे, उसकी तुम्हें भारी कीमत चुकानी पड़ेगी। आप बहुत महंगा भुगतान करेंगे। लोगों को चोट पहुँचाने या कानून के खिलाफ जाने की कोशिश न करें। जल्दी या बाद में आप सब कुछ के लिए भुगतान करने जा रहे हैं। कुछ पहले और कुछ बाद में।

कोई भी स्वार्थी कार्य करने से पहले अच्छी तरह सोच विचार कर लें। आप सबसे कमजोर को कुचलने के लिए अपनी शक्ति या शक्ति का उपयोग नहीं कर सकते। आप अपनी खुशी को दूसरों के बलिदान और दर्द से ऊपर नहीं बना सकते। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आपका विवेक आपको दंड देता है, आपके मित्र आपको दंड देते हैं, आपकी सरकार आपको दंड देती है, समाज आपको दंड देता है, पूरी दुनिया आपको दंड देती है और सबसे महत्वपूर्ण: कोई बचता नहीं है। कोई

नकारात्मक कारण नकारात्मक प्रभाव पैदा करेगा। आपको इसे हमेशा ध्यान में रखना है। यदि आप अपने नकारात्मक कार्यों का बुरा परिणाम नहीं भुगतना चाहते हैं, तो चीजों को अच्छी तरह से करें और कानूनों का सम्मान करें। हर कोई आपको देख रहा है, यह मत सोचिए कि जब आप कुछ गलत करते हैं तो आपको कोई नहीं देखता। सब कुछ पता है। कानून के बाहर कुछ भी: ऐसा मत करो।

यदि कोई रहस्य नहीं है और हर कोई आपको देख रहा है, तो आप क्यों दुखी होते हैं? कानून से ऊपर जाने की कोशिश मत करो। आपको इस बात पर यकीन करना होगा। जैसे अगर आप दूसरों का भला करते हैं और पूरे मन से देते हैं, तो दूसरे आपसे प्यार करेंगे और आपका जीवन अद्भुत होगा।

आपको बाद में प्राप्त करने के लिए पहले देना होगा। सोचो कि यह शरीर तुम नहीं हो, यह तुम्हारी आत्मा द्वारा उपयोग किया जाता है।

आपकी आत्मा आप हैं।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



#### 4.- तीन दिल: स्वच्छ दिल, दयालुता का दिल और समानता का दिल।

नमस्कार, तीन हृदय हैं: स्वच्छ हृदय, दयालु हृदय और समान हृदय।

पहला दिल (साफ और शांत दिल)

दूसरा (समानता का हृदय) स्वयं के लिए अच्छा है, तीसरा (भलाई का हृदय) दूसरों के लिए है; लोगों की मदद और सेवा करना है।

पहला हृदय: स्वच्छ और शांत हृदय। यह दिल आपके लिए अच्छा है, इस जीवन में खुशी से जीने में सक्षम होने के लिए।

एक साफ, तनावमुक्त, शांत और स्थिर हृदय पाने के लिए, आपको सबसे पहले अपने मन से सभी प्रकार के नकारात्मक विचारों को दूर करना होगा। जब आप नकारात्मक सोच को हटा देते हैं तो केवल सकारात्मक विचार ही रह जाता है, इसलिए आपका दिल साफ रहता है। नकारात्मक हृदय आपके लिए बुरा है: यदि कोई आपको कुचलता है और आपको धोखा देता है और आपको हर तरह का नुकसान पहुंचाता है, तो आपको बदला नहीं लेना चाहिए क्योंकि अन्यथा आपको समस्या होगी। जब आप बदला लेने की इच्छा महसूस करते हैं, तो आप क्रोधित और व्यथित हो जाते हैं और यह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। बदला लेने का विचार आपके शरीर को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है जिससे तनाव और तंत्रिकाएं प्रभावित होती हैं और आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए आपको इससे बचना होगा।

अच्छे मूड और अच्छे स्वास्थ्य के लिए बदला लेने के बारे में सोचना बंद करना बेहद जरूरी है। एक स्वच्छ और शांत हृदय पाने के लिए आपको सभी प्रकार के नकारात्मक विचारों को दूर करना चाहिए और सकारात्मक विचारों और कार्यों के साथ जीवन जीना चाहिए, ताकि आप अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में आने वाली सभी बाधाओं को दूर कर सकें: परिवार, काम, दोस्त... क्योंकि सकारात्मक सकारात्मक को आकर्षित करता है। जैसे आईने के सामने। दर्पण जो प्रतिबिम्ब देता है, वही तुम्हारा है। यदि आप चाहते हैं कि आपका पूरा जीवन सकारात्मक रहे, तो सभी नकारात्मक विचारों से छुटकारा पाने का प्रयास करें। नकारात्मक को सकारात्मक में बदलें। यदि आपके पास नकारात्मक बातें आती हैं, तो उन्हें सकारात्मक में बदल दें। चीजों को सकारात्मक में बदलने के लिए आपको बस सकारात्मक सोचना होगा। यदि आप अधिक नकारात्मक सोचते हैं, तो आप और भी अधिक नकारात्मक प्राप्त करेंगे। अगर आप हमेशा नकारात्मक सोचते हैं, तो चीजें आपके लिए कैसे काम करेंगी? विचार बहुत शक्तिशाली होता है।

दूसरा हृदय: समता का हृदय। हम सब भगवान के सामने समान हैं। हमारे बीच कोई मतभेद नहीं है।



हम सब ईश्वर की संतान हैं। सिर्फ इंसानों के बीच नहीं। कोई किसी से श्रेष्ठ नहीं है। हम सभी का स्तर समान है, चाहे देश कोई भी हो,

जाति, रीति-रिवाज.... हम सब ईश्वर की संतान हैं। जीसस का जन्म बेथलहम में हुआ था, बुद्ध का जन्म भारत में हुआ था, लेकिन अलग-अलग देशों और अलग-अलग जातियों में पैदा होने के बावजूद उन दोनों का दिल एक जैसा है। पुरुष और महिला समान हैं; चाहे वे अमीर हों या गरीब, बड़प्पन से हों या नागरिकों से, एक या दूसरे के लिए कोई विशेष शर्तें नहीं हैं। हम सब एक समान ही हैं। हम कानून के समक्ष भी समान हैं। परलोक में हम भी पशु तुल्य हैं। जानवरों और हममें यही फर्क है कि हम ज्यादा समझदार हैं, लेकिन उनकी जान हमारे जितनी ही कीमती है। जानवर भी ईश्वर की संतान हैं: कीड़े मकोड़े, मछली, पक्षी, कीड़े-मकोड़े, सभी जीवधारी ईश्वर की संतान हैं। अच्छी तरह याद करो। पानी, पौधे, पहाड़, पृथ्वी, ब्रह्मांड... ईश्वर की संतान हैं। वह समानता है। यहां तक कि हमारे जीव की कोशिकाओं के भी अपने विचार होते हैं।

हम सब भगवान के सामने समान हैं। इसलिए हम सभी को एक दूसरे का सम्मान करना चाहिए। जब एक महिला एक पुरुष से अलग होना चाहती है और पुरुष उसे मार देता है, तो इसका कारण यह है कि वह मानता है कि उसके पास अधिक अधिकार हैं और वह मानता है कि वह श्रेष्ठ है। कोई श्रेष्ठ नहीं है। देवताओं और मनुष्यों के कानून के सामने कोई किसी से श्रेष्ठ नहीं है।

अगर हर कोई यह सोचे कि हम सब बराबर हैं, कि हम सब ईश्वर की संतान हैं, तो दुनिया में कोई बुराई नहीं होगी, कोई युद्ध नहीं होगा, कोई हत्या नहीं होगी, और यह धरती एक स्वर्ग होगी। यदि एक देश को समस्या है, तो दूसरे को उसकी मदद करनी चाहिए और इसके विपरीत। अगर हम एक दूसरे की मदद करते, तो हम एक बड़े परिवार की तरह बहुत अच्छे से रहते। एक परिवार हमेशा आपकी मदद करता है: जब आप छोटे होते हैं तो आपके माता-पिता आपकी मदद करते हैं, वे आपको वह सब कुछ देते हैं जो आपको जीने और आपकी देखभाल करने के लिए चाहिए। जब माता-पिता बड़े हो जाते हैं तो बच्चों को उनकी देखभाल करनी चाहिए और उनकी मदद करनी चाहिए। जैसे भाइयों के बीच जो जरूरत पड़ने पर एक-दूसरे की मदद करते हैं। हर किसी के पास सौभाग्य और दुर्भाग्य के अपने क्षण होते हैं। ठीक वैसे ही देशों की तरह जब उनके पास प्राकृतिक आपदाएं जैसे सूखा, बाढ़, बवंडर होता है... जब ऐसा होता है तो दूसरे देश इस दुर्भाग्य को दूर करने में मदद करते हैं। आज यह एक देश को छु सकता है और कल दूसरे देश को। हम सभी को एक दूसरे की मदद करने की जरूरत है। तो यह दुनिया एक स्वर्ग होगी।

युद्ध व्यर्थ हैं, वे केवल भाइयों के बीच पीड़ा लाते हैं। हम सब भाई हैं क्योंकि हमारे पिता भगवान हैं। मानो या न मानो, हम सभी भगवान के बच्चे हैं। न तो पुरुष स्त्री से श्रेष्ठ है और न ही स्त्री पुरुष से श्रेष्ठ है। बच्चे वयस्कों के समान हैं। जन्म से पहले के भ्रूण भी हमारे बराबर होते हैं, इसलिए नहीं कि वे छोटे होते हैं और मां के गर्भ में सुरक्षित होते हैं, वे मनुष्य होना बंद कर देते हैं। वे हमारे जैसे ही हैं लेकिन छोटे हैं। आपको किसी को मारने का कोई अधिकार नहीं है चाहे वह कितना भी छोटा और रक्षाहीन क्यों न हो। तुम बिलकुल गलत हो। यदि आप अपने बच्चे से प्यार नहीं करते हैं, तो उसे पैदा होने दें और जब वह पैदा हो जाए तो उसे गोद लेने के लिए दे दें। ऐसे कई लोग हैं जो बच्चे पैदा करना चाहते हैं और नहीं कर पाते हैं। कई अच्छे परिवार ऐसे होते हैं जो बच्चे चाहते हैं लेकिन शारीरिक समस्याओं के कारण बच्चे नहीं हो पाते हैं। आपको अपने ही बेटे को नहीं मारना चाहिए।

माता/पिता सोचते हैं कि वे बच्चे से श्रेष्ठ हैं, इसलिए वे उसे मार डालते हैं। पैदा होने से पहले या बाद में, बच्चे बच्चे होते हैं।

हम सब ईश्वर की संतान हैं। यही आपको समझना चाहिए। जन्म से पहले भ्रूण की वही स्थिति होती है जो जन्म के बाद होती है, हालांकि मनुष्यों का कानून इसे वह अधिकार नहीं देता है, भगवान के सामने वे हमारे बराबर हैं। सभी प्राणी जिनका दिल है, बड़ा या छोटा, हम सभी ईश्वर की संतान हैं। मां के गर्भ से टुकड़े-टुकड़े होकर टुकड़े-टुकड़े हो रहे भ्रूण की चीखें अगर आपको सुनाई दें तो आपका दिल टूट जाएगा। यदि आप उस दर्द को महसूस करना चाहते हैं, तो कैंची से अपने हाथ और पैर काटने की कोशिश करें। सबूत! आप देखेंगे कि आपको क्या दर्द महसूस हो रहा है। ठीक है, भ्रूण को वही दर्द महसूस होता है। वह दर्द आपके बेटे को भी महसूस होता है जब आप उसे मार रहे होते हैं।

तीसरा हृदय: दयालुता का हृदय। दयालुता का हृदय दूसरों के प्रति हृदय है। आपको सबसे ज्यादा जरूरतमंद लोगों की मदद करनी चाहिए। यदि आप €1 के साथ मदद कर सकते हैं, तो €1 के साथ मदद करें, यदि आप €10 दे सकते हैं, तो उन्हें दें, €10 के साथ मदद करें। जितना हो सके मदद करें। आपके पास जो पैसा बचा है, उससे आपको मदद करनी चाहिए। यदि आप मदद करते हैं तो आपकी ऊर्जा सकारात्मक होगी और आपका जीवन सकारात्मक होगा। आप स्वयं को संतुष्ट और प्रसन्न महसूस करेंगे।

1 जरूरतमंद लोगों की पैसों से मदद करें।

2 अच्छे शब्दों वाले लोगों को अच्छा करने की सलाह देना है न कि बुराई करने की।

3 अपने खाली समय में एक स्वयंसेवक बनें, जरूरतमंदों की मदद करें: बुजुर्ग, बीमार, कोशिश करें! तो आपका जीवन अद्भुत होगा। तुम्हारे कर्म तुम्हें ब्याज सहित लौटाए जाएंगे। यदि आप पैसे से मदद करते हैं तो आपको जल्द ही अधिक धन प्राप्त होगा, यदि आप हर दिन शब्दों से मदद करते हैं तो आप होशियार हो जाएंगे, यदि आप स्वयंसेवक बन जाते हैं तो आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा और आपका जीवन लंबा चलेगा।

ये तीन दिल हैं। यदि आप तीनों दिलों के साथ कार्य करते हैं, तो आपका जीवन हमेशा सकारात्मक रहेगा, आप खुशी से रहेंगे, आपके पास बिना बीमारी के लंबा जीवन होगा और जब एक दिन आप मरेंगे, तो मैं गारंटी देता हूँ कि आप भगवान के साथ स्वर्ग में होंगे। यदि आप परमेश्वर की आज्ञा के अनुसार करते हैं, तो तार्किक रूप से आप परमेश्वर के साथ स्वर्ग में रहेंगे। इस धरती पर तुम स्वर्ग की तरह रहोगे, और जब तुम मरोगे तो तुम्हारी आत्मा स्वर्ग में होगी। आपके पास यह सब होने वाला है। मैं चाहता हूँ कि आप मेरी सलाह मानें। सकारात्मक सोचें, सकारात्मक बोलें और सकारात्मक कार्य करें और यहां और मृत्यु के बाद आपका जीवन सकारात्मक होगा।

मैं चाहता हूँ कि हर कोई इन तीन दिलों के साथ काम करे।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।





## 5.- सभी के लिए एक भगवान

तीन धर्म एक हैं। मुस्लिम, कैथोलिक और बौद्ध। तीनों एक हैं, एक ही हैं। हम सब ईश्वर की संतान हैं। कैथोलिक उस पिता से प्रार्थना करता है जो स्वर्ग में है, मुस्लिम: अल्लाह से और बौद्ध धर्म बुद्ध से।

ईसा मसीह, बुद्ध, मोहम्मद सभी ईश्वर की संतान हैं, वे एक ही ईश्वर की संतान हैं, यह उस पिता के समान है जिसके तीन बच्चे हैं। वे एक ही परिवार से हैं। इसलिए आपको यह समझना होगा कि सभी धर्म एक ही परिवार के अंग हैं। वही बाप है। हमें एक दूसरे की मदद करनी चाहिए, एक धर्म से दूसरे धर्म के लोग, एक जाति से दूसरी जाति के लोग।

उदाहरण के लिए: गैसोलीन, इस ईंधन का उपयोग किसी भी प्रकार की कार के लिए किया जाता है, सभी ब्रांड पेट्रोलियम से बने एक ही गैसोलीन का उपयोग करते हैं। वह गैसोलीन आत्मा की तरह है, हमारी ऊर्जा। आत्मा से वह ऊर्जा हमारे शरीर में प्रवेश करती है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप सुंदर हैं या कुरूप, गरीब हैं या अमीर, यह एक ही है, कोई अंतर नहीं है। ईश्वर शक्तिशाली, दयालु और बुद्धिमान है और अपने बच्चों को प्रत्येक देश की संस्कृति और रीति-रिवाजों के आधार पर भेजता है। इसलिए बेहतर होगा कि लोग उनकी शिक्षा को स्वीकार करें। ताकि यह धरती स्वर्ग हो। यह भगवान का लक्ष्य है। ईश्वर जाति और धर्म में कोई भेद नहीं करता।

तीनों धर्मों में सभी शिक्षण व्यावहारिक रूप से समान हैं, उद्देश्य अच्छा इंसान बनना है। हमें एक दूसरे को नहीं मारना चाहिए क्योंकि हम एक ही ईश्वर के भाई हैं, संतान हैं। सभी के लिए समान। अल्लाह पराक्रमी, ईसा मसीह या बुद्ध एक ही व्यक्ति हैं, वे सिर्फ विभिन्न देशों में, विभिन्न संस्कृतियों में पैदा हुए हैं, लेकिन वे सभी एक ही हैं। हर जाति, हर व्यक्ति अलग-अलग जगहों और संस्कृतियों में पैदा हुआ, हमारी एक ही आत्मा है। अगर आप इसे समझ सकते हैं, तो इस दुनिया में आप अंततः शांति से रह सकते हैं। कोई युद्ध या अपराध नहीं होगा, क्योंकि सभी लोग परमेश्वर की संतान हैं। फर्क सिर्फ इतना है कि कुछ राजकुमार पैदा हुए थे और कुछ भिखारी, क्योंकि पिछले जन्म में कुछ ने लोगों का भला किया और कुछ ने कुछ नहीं किया या सिर्फ स्वार्थ में जीते थे। तो अगर पिछले जन्म में आप स्वार्थी और आहत लोग थे, तार्किक रूप से इस जीवन में आप गरीब होंगे, आपके पास कुछ नहीं होगा। यदि पिछले जन्मों में आपने लोगों के लिए अच्छा किया है तो आप इस जीवन का आनंद ले सकते हैं। लेकिन यदि आप केवल आनंद लेते हैं, तो आप पिछले जीवन के पुण्यों को खर्च कर रहे हैं और यदि आप लोगों के लिए अच्छा नहीं करते हैं, तो जल्द ही आप अपना श्रेय खर्च करेंगे और शुरुआत करेंगे।

अमीर आदमी अमीर नहीं है क्योंकि उसके आठ हाथ और दो सिर हैं, नहीं, या क्योंकि वह अधिक बुद्धिमान है। सब कुछ पिछले जीवन से आता है। जब आपके हाथ में शक्ति और धन हो तो आपको लोगों की मदद करनी चाहिए। कभी भी मारने या युद्ध करने का आदेश न दें, इससे आपका भाग्य और आपका स्वास्थ्य कम होता है।

जो लोग दूसरों को मारते या नुकसान पहुँचाते हैं और फिर भी जीवित रहते हैं, ऐसा इसलिए है क्योंकि उन्होंने अपने पिछले जन्म में पुण्य संचित किया था और अभी तक खर्च नहीं किया है।

आपका सारा श्रेय लेकिन किसी भी समय आपके पास कुछ भी नहीं रह सकता है। यह ऐसा है जैसे एक पिता अपने पुत्र के लिए विरासत में बहुत सा धन छोड़ जाता है और

बेटा बकवास करना बंद नहीं करता है और तुरंत अपनी विरासत खर्च करता है।

एक रात में सब कुछ लुट सकता है। उदाहरण के लिए, एक कैसीनो में आप कम समय में 1,000,000 डॉलर खो सकते हैं। शासकों की तरह जब वे कहते हैं "गर्भपात, गर्भपात, गर्भपात ..." खबरदार, वे अपने पिछले जन्मों का सारा श्रेय खर्च कर रहे हैं। स्वास्थ्य, धन, पैसा, आपका भाग्य, आपका जीवन जल्दी से नकारात्मक होने वाला है। सावधान! बर्बाद मत करो! लोगों की मदद करने का अवसर लें। आपको दूसरों से एक पैसा भी नहीं रखना चाहिए, क्योंकि आप महंगा भुगतान करेंगे। भगवान आपको किसी भी समय दंडित करने जा रहे हैं, दूसरों का लाभ न उठाएं, या करों का लाभ उठाकर खुद को समृद्ध करें या अपने परिवार या दोस्तों को लाभ पहुंचाएं। जल्दी या बाद में आपको इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ेगी। ज़रूर। कोई नहीं बचता।

आप गर्भपात का वित्तपोषण नहीं कर सकते हैं ताकि गरीब मां जिसे परिणामों का कोई अंदाजा नहीं है वह अपने बच्चे को मार डालेगी, क्योंकि यह ऐसा है जैसे आप अपने ही बच्चे को मार रहे हैं। क्योंकि हम सब एक हैं। सभी नकारात्मक नकारात्मक पैदा करते हैं, यह आपके लिए एक राक्षस बन जाता है। यह बच्चों का खेल नहीं है। मुझे उम्मीद है कि आप समझ सकते हैं कि मैं क्या कह रहा हूँ। यदि आप नकारात्मकता का कारण बनते हैं, तो आप स्वयं को दंडित करते हैं क्योंकि नकारात्मकता आपके पास वापस आती है। मानव कानून आपको दंड नहीं देता है लेकिन आपका विवेक करता है। नरक मौजूद है, चाहे आप ईश्वर में विश्वास करें या न करें, न्याय आपको समान रूप से दोषी ठहराएगा।

माने या न माने कोई फर्क नहीं पड़ता, गलत करेंगे तो जेल जाएंगे। कोई नहीं बचता और सबसे बढ़कर आप खुद को सजा देते हैं। इसलिए जब आपके पास शक्ति या धन हो तो इसका लाभ उठाएं और दूसरों की मदद करें। तो अगले जन्म में तुम एक राजा की तरह जीने वाले हो। अच्छी तरह याद रखें: यदि आप दूसरों का भला करते हैं तो आप अपने लिए अच्छा करते हैं। यह दूसरों के लिए करने योग्य है। जैसे पोर्न अभिनेता/रास। सबसे जघन्य अपराध है अश्लीलता।

आप जितना अधिक पोर्न खराब करेंगे, आप उतने ही खराब होते जाएंगे। आपके पास एक घातक बुढ़ापा होगा। किसी का अंत अच्छा नहीं होता। आपके बच्चे, आपके पोते-पोतियां घातक रूप से समाप्त हो जाएंगे। अच्छी तरह याद रखें: भगवान के कानून के खिलाफ मत जाओ, यह बच्चों का खेल नहीं है... भगवान शक्तिशाली है, किसी भी समय भूकंप, आंधी, बाढ़ आ सकती है... कोई भी दुर्भाग्य और हमारे पास कुछ भी नहीं बचा है। 30 वर्षों के भीतर विश्व की जनसंख्या 70% कम हो जाएगी क्योंकि कई भूकंप और प्राकृतिक आपदाएँ होंगी।

हम प्रकृति और पर्यावरण का ध्यान नहीं रखते, ओजोन परत में छेद और बड़ा होता जा रहा है, हर दिन हम पृथ्वी को और अधिक प्रदूषित करते हैं और क्या होता है? हम परिणाम भुगतते हैं, मौसम पागल हो जाता है, वे परिणाम हैं।

जितना अधिक हम प्रदूषित करेंगे, यह हमारे ग्रह के लिए उतना ही बुरा होगा, और हम इस ग्रह पर रहते हैं, रहने के लिए कोई दूसरा नहीं है। हमें इसकी अच्छी देखभाल करनी चाहिए।

हमें भेद नहीं करना चाहिए: तीन धर्म एक हैं, एक ही ईश्वर है।

बहुत से लोग यह नहीं समझते हैं: अल्लाह, गॉड फादर और बुद्ध एक ही व्यक्ति हैं। केवल एक चीज जो संस्कृति, देश या जाति पर निर्भर करती है, अधिक लोगों तक पहुंचने के लिए, पूरी दुनिया तक पहुंचने के तरीके को बदल देती है, यह संस्कृति के आधार पर बदल जाती है। यह सब एक जैसा है, अलग-अलग लुक है

लेकिन यह सब एक जैसा है। पढ़ाने का तरीका अलग है लेकिन लक्ष्य एक ही है: अमर होना।

शिक्षण को समझना और अच्छे लोगों को बनाना सिखाना ही है जो मैं दुनिया के सभी कोनों तक पहुँचने की कोशिश करता हूँ। हम सब नहीं हैं। आपको यह समझना होगा। हम सभी को एक दूसरे की मदद करनी होगी क्योंकि हम एक बड़ा परिवार हैं। कोई मैं, तुम, वह, नहीं है। हम सभी को एक दूसरे की मदद करनी है। सभी के अच्छे से रहने के लिए अमीर देशों को गरीब देशों की मदद करनी होगी।

हर कोई अपने मूल देश को पसंद करता है, कोई भी भागना नहीं चाहता है और कई खतरों के साथ समुद्र पार करने वाली नाव से भी कम, कोई नहीं। अगर अमीर देश गरीबों की मदद करते हैं, उनके साथ एकजुटता दिखाते हैं, तो कोई भी बेहतर जीवन की तलाश में अपने देश को नहीं छोड़ेगा। यदि हम सभी वास्तव में एक महसूस करते हैं, तो अमीर देश गरीबों की मदद करेंगे और हर कोई अपने देश में सुखी और शांति से रहेगा। क्या होता है कि अमीर देश स्वार्थी होते हैं और केवल अपने लोगों का ख्याल रखते हैं। अगर मुझमें, तुममें और उसमें कोई फर्क न होता, अगर हम सब एक महसूस करते, तो यह दुनिया बहुत सुखी होती, सबके लिए जन्नत होती।

तुम्हें दूसरे को कुचलना नहीं चाहिए, या दूसरे को धोखा नहीं देना चाहिए, या लोगों का लाभ नहीं उठाना चाहिए, क्योंकि दूसरा तुम हो।

याद रखें हम सब एक हैं।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 6.- भगवान बुद्ध के कानून की दस आज्ञाएँ

बुद्ध के नियम की 10 आज्ञाओं को नमस्कार। वे परमेश्वर के कानून की 10 आज्ञाओं के समान हैं। बहुत समान।

बौद्ध धर्म के लिए 10 आज्ञाएँ हैं:

बुद्ध नियम की पहली आज्ञा: आप अपने पिता और अपनी माता का सम्मान करें। आपको अपने माता-पिता के साथ दिल से अच्छा व्यवहार करना चाहिए।

क्योंकि तुम्हारे पिता और माता ने तुम्हें जीवन दिया है, उन्होंने तुम्हें खिलाया है, उन्होंने तुम्हारी देखभाल की है, उन्होंने तुम्हें पहनाया है, उन्होंने पूरे मन से तुम्हें शिक्षा दी है। यह पहली आज्ञा है: अपने पिता और माता का सम्मान करो।

जब आप बड़ी हो जाती हैं तो आपको गर्भपात नहीं करवाना चाहिए भले ही कानून आपको ऐसा करने की अनुमति देता हो। यदि तुम्हारे माता-पिता का गर्भपात हो जाता तो तुम्हारा जन्म ही न होता।

तुम्हारे पिता और माता ने तुम्हें जीवन दिया, उन्होंने तुम्हें सब कुछ दिया। यदि आप गर्भपात करते हैं तो आपके भविष्य के लिए नकारात्मक परिणाम होंगे। प्रतीक्षा करो! मैं आपको जीवन का सम्मान करने की सलाह देता हूँ। किसी भी जीवित प्राणी को मत मारो, एक कीड़ा भी नहीं, एक कीड़ा भी नहीं, पैदा होने से पहले बच्चे को तो बिल्कुल भी मत मारो, तुम्हारे खून का खून, तुम्हें यह समझना होगा। न ही तुम्हें, प्रकृति को मारना चाहिए; पेड़ों को काटना, हवा, पानी को प्रदूषित करना... यह सब प्रकृति को मार रहा है। आपको लोगों की मदद करनी चाहिए, उन्हें अपने कार्यों और शब्दों से समझाना चाहिए कि आपको किसी जानवर को नहीं मारना चाहिए।

जब हम किसी जानवर को मारते हैं और उसे खाते हैं, तो हम नहीं जानते कि उसमें कौन सा वायरस हो सकता है और क्या हमें दूषित कर सकता है। बंदरों की तरह बंदरों का मांस खाने से कई लोग एड्स के वायरस से संक्रमित हो चुके हैं, दुनिया में लाखों लोग इस वायरस से मर चुके हैं। गायों को मारने और खाने से कई लोग पागल गाय के वायरस से भी संक्रमित हुए हैं और उनकी मृत्यु हो गई है। बर्ड मीट खाने से भी ऐसा हुआ है, बर्ड फ्लू के वायरस से कई लोग संक्रमित हुए हैं। यदि आप जानवरों को खाते हैं, तो आप उनके वायरस से संक्रमित हो सकते हैं।

बुद्ध के नियम की दूसरी आज्ञा: तू चोरी नहीं करेगा। जो धन आपका नहीं है उसकी चोरी करना या जो धन आपका नहीं है उसे प्राप्त करने के लिए कुछ भी करना चोरी है। उन राजनेताओं की तरह जो शासन करते हैं और कमीशन के माध्यम से लोगों के पैसे चुराते हैं। उनका विवेक जानता है कि वे चोरी कर रहे हैं। कमीशन लेने से, कोई भी काम अधिक महंगा होता है और भुगतान करने वाले राजनेता नहीं होते हैं, वे नागरिक होते हैं जो करों के पैसे से भुगतान करते हैं। कुछ वर्षों में आप उस धन का आनंद उठाएंगे जो आपने चुराया है। जब आप मरते हैं, तो नरक की पीड़ा अरबों वर्षों तक आपकी प्रतीक्षा करती है। यह चोरी करने या रिश्वत या घूस लेने के लायक नहीं है। जल्दी या बाद में आप महंगा भुगतान करेंगे।

आपके नाम पर दाग लगेगा और आप अपने परिवार और समाज के सामने बदनाम होंगे। यदि चोरी करनेवाले मेरी बात मानें, तो चुराया हुआ धन शीघ्र लौटा दें और पाप को दूर करने के लिये नेक काम करें।

बुद्ध के नियम की तीसरी आज्ञा: सेक्स। यह इस दुनिया का सबसे बड़ा अपराध है। विचार से और कर्म से सेक्स दो तरह का होता है। कितने लोग सेक्स के लिए मर चुके हैं? जो महिलाएं पुरुषों की सनक को पूरा करने के लिए पैसे के लिए अपना शरीर बेचती हैं। जोड़े के भीतर, शादी के भीतर सेक्स सही है। शादी के बाहर यह गलत सेक्स है, यह एक अपराध है और आपको इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ेगी। किसी भी परिस्थिति में, किसी भी बहाने से, यहां तक कि प्यार के लिए भी शादी से बाहर सेक्स की अनुमति नहीं है। अगर महिला पुरुषों को भड़काने और सेक्स करने के लिए उकसाने के लिए पोर्न फिल्में बनाती है या अपना अंतरंग शरीर दिखाती है, तो वे अरबों साल नरक में भुगतेंगे। लोगों के लिए सकारात्मक चीजें करें।

बुद्ध के नियम की चौथी आज्ञा: तुम झूठ नहीं बोलोगे। जब आप झूठ बोलते हैं तो आप अपने आप से झूठ नहीं बोल सकते। आप लोगों को बेवकूफ बना सकते हैं लेकिन खुद से झूठ नहीं बोल सकते। आप जानते हैं कि आप कब झूठ बोलते हैं। अपने झूठ से लोगों को बरगलाने की कोशिश न करें। जब आप मरते हैं तो झूठ बोलना अपनी जीभ को फैलाकर और उसके टुकड़े-टुकड़े करके दंडित किया जाता है। सावधान। यह झूठ बोलने के लिए कि कहीं जाना नहीं है, करोड़ों वर्ष भोगना उचित नहीं है। अगर आप लोगों से झूठ बोलते हैं तो कोई आप पर भरोसा नहीं करेगा। आपका जीवन अस्त-व्यस्त होने वाला है।

झूठ बोलने वाला इंसान नहीं, जानवर से भी बदतर होता है। झूठ कभी मत बोलो, भले ही सच तुम्हारे पक्ष में न हो, हमेशा सच बोलो। चूंकि अदालत में जाने वाले लोग परीक्षण जीतने के लिए झूठ बोलते हैं, इसलिए यह संस्था नरक में जाती है। आप जज को मूर्ख बना सकते हैं लेकिन अपने विवेक को नहीं। जब आप मरते हैं तो सब कुछ दर्ज और ज्ञात होता है। बाद के जीवन में सब कुछ जाना जाता है।

बुद्ध के नियम की पाँचवीं आज्ञा: लड़ाई-झगड़ा न करें।

लोगों के बीच झगड़े को उकसाना या अपनी अंतरात्मा को साफ करने के लिए किसी की आलोचना करना और दूसरे को बुरा दिखाना लाखों साल की सजा है।

बुद्ध के नियम की छठी आज्ञा: शब्द। दूसरों को अपशब्द मत कहो। दूसरे का सम्मान करें। शब्दों से आप लोगों को मार सकते हैं और आप लोगों को बीमार और परेशान कर सकते हैं। अपने शब्दों पर नज़र रखें और उनसे किसी को ठेस न पहुँचाएँ।

बुद्ध के नियम की सातवीं आज्ञा: लोगों को यौन संबंध बनाने के लिए न उकसाएं। किसी को भी यौन कार्य करने के लिए उकसाएं नहीं। यह जानना होगा। बहुत ज़रूरी। आपको अश्लील फिल्मों, नाइट क्लबों... की सिफारिश नहीं करनी चाहिए ताकि लोग सेक्स करने या व्यभिचार करने जाएं। यह एक अपराध है। आँख!

बुद्ध के नियम की आठवीं आज्ञा: इच्छाओं को छोड़ दो। पाँच इच्छाएँ जो दूसरों को सारांशित करती हैं वे हैं: प्रसिद्धि, सेक्स, धन, भोजन और नींद की इच्छाएँ। शोहरत की चाह : कई लोग शोहरत के लिए कुछ भी कुर्बान कर देते हैं। इसके साथ बेहद सावधान रहें।

सेक्स की इच्छा: प्यार के लिए या किसी भी चीज के लिए, इस दुनिया में इस वजह से कई मौतें होती हैं। सेक्स करने का कोई बहाना ढूँढ़ना अपराध है। यह काम नहीं करता। किसी भी परिस्थिति में आप शादी से बाहर सेक्स नहीं कर सकते। कोई बहाना काम नहीं करता। आपको यह समझना होगा। पैसे की चाह: पैसे के लिए, भ्रष्ट राजनेता अमीर बनने के लिए कमीशन लेते हैं, लोगों को धोखा देते हैं, लोगों से चोरी करते हैं, लोगों को मारते हैं, ड्रग्स बेचते हैं, लोगों को चोट पहुँचाते हैं, जिसका परिणाम देर-सबेर उन्हें भुगतना पड़ेगा।

कुछ वर्षों का आनंद लेना चट्टान के लायक नहीं है। कम कमाना और बेहतर जीना बेहतर है। खाते नहीं निकलते। कानूनी रूप से पैसा कमाएं।

भोजन की इच्छा: हमें खाने की आवश्यकता है, लेकिन हमें भोजन, विशेषकर मांस का दुरुपयोग नहीं करना चाहिए। सभी प्रजातियों में उनके विषाणु होते हैं.. उन्होंने कई मौतों की हैं। इसके लायक नहीं। पोल्ट्री मीट, बीफ, बंदर मीट... पूरी समस्या यह है कि हम गरीबों को खाने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए उन्हें मारते हैं। मैं 40 साल से शाकाहारी हूँ और मुझे कभी भी स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या नहीं हुई। हमारे दांत गाय और घोड़े जैसे हैं, हम शाकाहारी हैं, हम बाघ या शेर जैसे मांस के लिए तैयार नहीं हैं। हमारी आंतें बहुत लंबी होती हैं और मांस को बाहर निकालने में हमें दो सप्ताह का समय लगता है और यही कारण है कि यह हमारे अंदर सड़ जाता है, बिल्लियों के विपरीत जो अपने द्वारा खाए गए मांस को जल्दी से हटा देती हैं। सोने की इच्छा: बहुत से लोग सोना पसंद करते हैं। लेकिन ज्यादा सोने से स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

शरीर को हिलना पड़ता है, अगर हम नहीं हिलते तो शरीर टूट जाता है। इसलिए आपको बस पर्याप्त नींद लेनी है, न बहुत ज्यादा और न बहुत कम। अभी काफी। जब आप मरेंगे तो आप लाखों वर्षों तक सो सकेंगे और कोई आपको परेशान नहीं करेगा, इसलिए चिंता न करें।

नौवीं आज्ञा और बुद्ध का नियम: बदला मत लो। आपको दूसरों से बदला नहीं लेना चाहिए भले ही लोग आपको चोट पहुँचाएँ, कुचलें, आपको बदला नहीं लेना चाहिए। यदि आप नफरत और प्रतिशोध के उस विचार को नहीं छोड़ते हैं, तो सबसे पहले भुगतने वाले आप हैं। यदि आप प्रतिदिन उस बोझ को ढोते हैं, तो यह आपके जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालेगा।

भले ही आप दुनिया में बिल्कुल सही हों, लेकिन उस विचार को भूल जाइए।

उसके लिए, क्षमा करना ही एकमात्र उपाय है, क्योंकि देर-सबेर दूसरे को वह दंड मिलने वाला है जिसके वे पात्र हैं। देवताओं का कानून यह देखेगा कि उसे दंडित किया जाए। आपको चिंता करने की जरूरत नहीं है। बदला आपके लिए बुरा है। आपको यह समझना होगा और आपको अपनी रक्षा करनी होगी और अपने अंदर बदले की भावना नहीं लानी होगी क्योंकि इससे आपको केवल नुकसान होगा। रहने भी दो। अपने अंदर ज्यादा कचरा मत डालो, भले ही तुम दुनिया में बिल्कुल सही हो। चिंता मत करो, सभी को अपनी सजा मिलेगी।

बुद्ध के नियम की दसवीं आज्ञा: अच्छा करो और बुरा मत करो।

एक व्यक्ति जो जानता है कि वह जो कर रहा है वह गलत है, और वह अपराध करना जारी रखता है। यह जानता है कि यह दर्द होता है और यह चलता रहता है। आप हमेशा जेल में रहेंगे। वह जानता है कि क्या अच्छा है और क्या बुरा, लेकिन वह बुराई करना जारी रखता है। वह किसी की सलाह नहीं सुनते। इस व्यक्ति के दिमाग में बहुत नकारात्मकता है।

ये बुद्ध के कानून की 10 आज्ञाएं हैं। यदि आप इन आज्ञाओं को पूरा कर सकते हैं, तो जब आप मरेंगे तो आप कम से कम 9,000,000,000 वर्षों का आनंद लेने के लिए स्वर्ग में जन्म लेंगे। यदि आप उन्हें पूरा नहीं करते हैं, तो आप स्वर्ग में प्रवेश नहीं कर पाएंगे और नरक की पीड़ा आपका इंतजार कर रही है। इसलिए इसके बारे में सोचें। कुछ साल हम जिएंगे।

अच्छी तरह से किए गए कार्यों को करने का प्रयास करें।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।







## 7. परमेश्वर के कानून की 10 आज्ञाएँ।

परमेश्वर के कानून की 10 आज्ञाएँ। परमेश्वर हमें इन आज्ञाओं से क्यों सावधान करता है? ये आज्ञाएँ सभी के लिए बाध्यकारी हैं। प्रत्येक व्यक्ति, परमेश्वर की सभी संतानों को परमेश्वर की व्यवस्था की इन 10 आज्ञाओं का पालन करना चाहिए। जब कोई व्यक्ति इन 10 आज्ञाओं को पूरा करता है, तो वह परमेश्वर का सच्चा बच्चा है और जब वह मरेगा, तो वह परमेश्वर के राज्य में रहेगा। आप देवताओं के दायरे में प्रवेश कर सकते हैं। आपको इन आज्ञाओं का 100% पालन करना चाहिए। यह प्रवेश के लिए पासपोर्ट की तरह है और एक बार जब आप देवताओं के दायरे में प्रवेश करते हैं, तो यह हमेशा के लिए होता है। इस धरती पर केवल 20% चीजें ही हमारे लिए अच्छी होती हैं, 80% चीजें अच्छी नहीं होतीं या गलत हो जाती हैं। इस धरती पर हम पीड़ा, समस्याओं, भय, मृत्यु के साथ... और हर तरह की नकारात्मक चीजों के साथ जीते हैं। ईश्वर के राज्य में जीवन अनंत है, अच्छी तरह याद रखें, जब आप प्रवेश करते हैं तो आपके पास हमेशा के लिए जीवन होता है। जब एक शुद्ध और स्वच्छ आत्मा 10 आज्ञाओं को पूरा करके देवताओं के राज्य में आती है, जब तक आप इन 10 आवश्यकताओं को पूरा नहीं करते, तब तक आप प्रवेश नहीं कर सकते। भगवान हमें स्पष्ट रूप से कहते हैं, एक बार जब आप प्रवेश करते हैं तो आप संत की श्रेणी में आ जाते हैं। एक संत कभी नहीं मरता, उसका जीवन अनंत होता है और इतना ही नहीं, उस क्षण आप जो कुछ भी सोचते हैं, वह सब आपके सामने होता है। इसका मतलब यह है कि अगर आप सोने और हीरे और कीमती पत्थरों से बने महल में रहना चाहते हैं, अगर आप किसी भी तरह का खाना खाना चाहते हैं जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं, तो आप जो कुछ भी सोचते हैं वह सब बाहर आ जाता है। आप उन लोगों के साथ रह सकते हैं जिन्हें आप सबसे ज्यादा प्यार करते हैं, अपने बच्चों के साथ, अपने दोस्तों के साथ, जिसके साथ आप हमेशा के लिए चाहते हैं। इस धरती पर ऐसा नहीं कि हर कोई अपने स्वार्थ के लिए जाता है। उदाहरण के लिए, स्पेन में 65% जोड़े जो तलाक लेते हैं, किसी का दिल शुद्ध नहीं होता है, इसलिए उन्हें समस्या होती है। जब आप शादी करते हैं, तो आप भगवान के सामने कसम खाते हैं कि आप उस व्यक्ति को जीवन भर प्यार करेंगे, बेहतर या बुरे के लिए, और फिर वह विचार बदल जाता है। यह ईश्वर के राज्य जैसा नहीं है, वहां सब कुछ सकारात्मक है, और आप ब्रह्मांड में किसी भी स्थान पर सितारों के बीच यात्रा कर सकते हैं। हमारा सौर मंडल अकेला नहीं है, लाखों सौर मंडल हैं। आप जहां चाहें और जिसके साथ चाहें वहां यात्रा कर सकते हैं और रह सकते हैं। आपके पास संत की श्रेणी है।

देवताओं के राज्य में प्रवेश करने के लिए केवल दस आज्ञाओं की आवश्यकता होती है। यदि आप मरने से पहले देवताओं की हर मांग को पूरा करते हैं, तो आप यीशु की तरह एक शुद्ध आत्मा होंगे। यदि आप इसे पूरा कर सकते हैं तो आप यीशु मसीह के समान होंगे।

अब मैं इन 10 आज्ञाओं के बारे में बात करने जा रहा हूँ: सबसे पहले: आपको सभी चीजों से ऊपर परमेश्वर से प्रेम करना चाहिए।

इसका मतलब क्या है? इस धरती पर सभी चीजों से ऊपर भगवान से प्यार करो। क्योंकि? क्योंकि आप जो कुछ भी देखते और छूते हैं वह वास्तविक नहीं है, यह शुद्ध कल्पना है। आपके पास जो कुछ भी है, संपत्ति, पैसा, शीर्षक, आपके पास जो कुछ भी है, किसी भी समय जब आप मर जाते हैं तो सभी चीजें गायब हो जाती हैं और आपके पास अब कुछ भी नहीं है। जब आप मरते हैं तो आप अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाते हैं। आपके पास जो कुछ भी है वह गायब हो जाता है। तुम्हारे पास कुछ नहीं बचा, तुम्हारा कुछ भी नहीं है। इस धरती पर जो कुछ तुम्हारे पास है वह इसी धरती पर काम के लिए है, जब तुम मरोगे तो अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाओगे। कब के समान

हम पैदा हुए हैं, हम इस दुनिया में कुछ भी नहीं लाते हैं। जब आप मरते हैं तो आपको सब कुछ छोड़ना पड़ता है, आप केवल अपने अच्छे और बुरे कर्मों को ही ले सकते हैं, केवल यही एक चीज है जिसे हम ढोते हैं। यदि हम मरने पर 10 आज्ञाओं का पालन करेंगे, तो परमेश्वर आपको ढूँढ़ने आएंगे, यदि आप 10 आज्ञाओं का पालन नहीं करेंगे, तो शैतान आपको नरक में ले जाने के लिए आएगा। नरक में परीक्षण, आप कुछ भी नहीं छुपा सकते हैं, ऐसा लगता है जैसे आपका विवेक एक स्क्रीन से जुड़ा हुआ है। आपके सभी विचार, आपके सभी बुरे कर्म दिखाई देते हैं। यह इस दुनिया की परीक्षाओं की तरह नहीं है कि आप जज के सामने झूठ बोल सकते हैं। जहन्नम के फैसले में सब कुछ चलचित्र जैसा लगेगा, आपको कुछ कहने की जरूरत नहीं है। नरक में आप सब कुछ देखते हैं। हमारा विवेक एक हवाई जहाज के ब्लैक बॉक्स की तरह है जो आपके सभी अच्छे और बुरे कार्यों को दर्ज करता है। आप अपने आप को कभी धोखा नहीं देंगे, सब कुछ दर्ज है क्योंकि आपकी मालकिन साफ है, यह आपकी सोच है जो नकारात्मक है, इसलिए आत्मा सब कुछ रिकॉर्ड करती है। कोई नहीं बचेगा और सजा वही मिलेगी। एक बार जब आप नरक में प्रवेश करते हैं तो आप 1,00,000 वर्षों के बाद तक बाहर नहीं आते हैं। और हर दिन तुम्हें तब तक प्रताड़ित किया जाएगा जब तक कि तुम अपने नकारात्मक कृत्यों के लिए सजा पूरी नहीं कर लेते। यह यहाँ पृथ्वी पर सभी सुख-सुविधाओं के साथ जेल जैसा नहीं है।

अच्छी तरह याद रखो: नरक में प्रवेश मत करो। परमेश्वर की व्यवस्था की आज्ञाओं के विरुद्ध मत जाओ और तुम अपना प्रतिफल पाओगे। तुम सब वस्तुओं से बढ़कर परमेश्वर से प्रेम करोगे, क्योंकि परमेश्वर सदा है। यह मत सोचो कि तुम कई साल जीओगे, क्योंकि कोई भी दिन तुम्हारा आखिरी दिन हो सकता है, कोई भी रात तुम्हारी आखिरी रात हो सकती है। किसी को नहीं मालूम। किसी भी क्षण तुम मर सकते हो। कब्रिस्तान सभी उम्र के लोगों से भरा हुआ है। हम इस धरती पर यात्री हैं। यदि आप इन 10 परीक्षाओं को पास कर लेते हैं तो आप हमेशा के लिए स्वर्ग जा सकते हैं और यदि आप एक नकारात्मक जीवन जीते हैं तो आप हमेशा के लिए नरक में जा सकते हैं। यदि आप नकारात्मक और बुरे हैं, तो केवल राक्षस ही आपको चाहते हैं और नरक आपकी प्रतीक्षा कर रहा है।

दूसरा: आप व्यर्थ में भगवान का नाम नहीं लेंगे।

इसका अर्थ है कि आप ईश्वर को इतने हल्के में नहीं ले सकते या उसका नाम नहीं ले सकते। मैं भगवान की कसम खाता हूँ!" यह निषिद्ध लोग बहुत कुछ कहते हैं: "

है।

तुम बहुत बड़ी गलती कर रहे हो, तुम भगवान को मूर्ख नहीं बना सकते। ईश्वर शक्तिशाली है, अद्वितीय है, वह सब कुछ जानता है, वह हमारा पिता है। हम उनके नाम को इतने हल्के में नहीं ले सकते, हमें भगवान के नाम का सम्मान करना होगा। भगवान के नाम पर झूठे वादे मत करो। तुम भगवान के नाम पर हत्या नहीं कर सकते; बहुत से लोग मारने के लिए भगवान के नाम का उपयोग करते हैं। अलग-अलग संस्कृतियों के अनुसार, अलग-अलग देशों में, भगवान के नाम का उच्चारण अलग-अलग तरीकों से अलग-अलग नामों से किया जा सकता है: अल्लाह, बुद्ध, हमारे पिता ... हर एक जैसा वे चाहते हैं लेकिन भगवान एक ही है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम इसे क्या नाम देते हैं। परमेश्वर की व्यवस्था की दस आज्ञाएँ परमेश्वर की सभी संतानों के लिए हैं, चाहे वे किसी भी जाति या रंग के हों, सफेद, काले, पीले, लाल... किसी भी रंग के हों। हम सब ईश्वर की संतान हैं; महिलाएं, बच्चे, सुंदर, बदसूरत, लंबा, छोटा, शक्तिशाली, करोड़पति... हम सभी समान हैं और सभी को समान रूप से दंडित किया जाएगा।

तीसरा: आप छुट्टियों को पवित्र करेंगे।

क्या अधिक महत्वपूर्ण है? किसी पार्टी में जाना या परमेश्वर का वचन सुनने के लिए चर्च जाना। यदि आप ईश्वर में विश्वास नहीं करते हैं, तो आप ईश्वर के वचन को कभी नहीं सुनेंगे। यदि किसी पार्टी में जाने के बजाय आप परमेश्वर के वचन को सुनने, सीखने और फिर परमेश्वर की आज्ञा के अनुसार सोचने और कार्य करने के लिए चर्च जाते हैं, तो आप एक संत होंगे और आप परमेश्वर के राज्य में रहेंगे। इसीलिए अपने खाली समय में आपको परमेश्वर के वचन को अवश्य सुनना चाहिए, आपको सप्ताह में कम से कम एक बार परमेश्वर के वचन को सुनने के लिए चर्च जाना चाहिए। यह करेगा

बहुत लाभ होगा। इतना स्वार्थी मत बनो, क्योंकि स्वार्थी लोगों का अंत नरक में होता है।

चौथा: आप अपने पिता और अपनी माता का सम्मान करेंगे।

तुम जरूर एक अच्छे बेटे हो। भगवान ऐसा क्यों कहते हैं? क्योंकि आपके माता-पिता ने आपको जीवन दिया है, यह शरीर स्वर्ग से नहीं गिरा है, वे आपकी देखभाल करते हैं, वे आपको खिलाते हैं, वे आपको आश्रय देते हैं, वे आपको शिक्षा देते हैं, वे आपको प्यार देते हैं। वे आपको सब कुछ देते हैं जब आपके पास कुछ नहीं होता है और आप अपना ख्याल नहीं रख सकते। आप पर अपने माता-पिता के बहुत उपकार हैं। दुनिया में हर साल 10,000,000 से अधिक गर्भपात किए जाते हैं। वे लोग नकारात्मक, डाकू, राक्षस हैं... अपने माता-पिता द्वारा उन्हें जीवन, देखभाल और प्यार देने के बाद, वे अपने माता-पिता के उदाहरण का पालन नहीं करते हैं और अपने ही बच्चों को मार डालते हैं। ये लोग कानून पर भरोसा करते हैं, क्योंकि कानून कहता है कि अगर बच्चा पैदा होता है, तो आप उसे मार नहीं सकते, लेकिन अगर वह अभी तक पैदा नहीं हुआ है, तो उसे मारा जा सकता है। तो वे नकारात्मक लोग अन्य राक्षसों की मदद से अपने बच्चों को मारने के लिए अस्पताल जाते हैं जो गर्भपात करने वाली नर्स और डॉक्टर हैं।

चाकू और कैची से वे बच्चे को टुकड़े-टुकड़े करने लगते हैं ताकि वह पैदा न हो। वे माँ के अंदर से बच्चे का टुकड़ा-टुकड़ा लेते हैं और फिर टुकड़ों को कूड़ेदान में फेंक देते हैं। वे भगवान के एक बच्चे को मार रहे हैं।

वे राक्षस 1,000,000 वर्षों के लिए सीधे नरक में जाते हैं।

यदि आपके माता-पिता आपकी देखभाल करते हैं और आपको सब कुछ देते हैं, तो आपको भी अपने बच्चों के साथ ऐसा ही करना चाहिए। आपको ऐसा ही करना है। आपको अपने माता-पिता के बड़े होने पर उनकी बात सुननी चाहिए और उनकी देखभाल करनी चाहिए और उन्हें निवास स्थान पर नहीं भेजना चाहिए और यह भूल जाना चाहिए कि वे मौजूद हैं। पहले तो बच्चे हर हफ्ते, फिर हर महीने, फिर साल में एक बार अपने माता-पिता से मिलने जाते हैं और अंत में भूल जाते हैं कि उनके माता-पिता निवास में हैं। भगवान आपको बताता है कि आप अपने माता-पिता का सम्मान और प्यार करेंगे जैसा उन्होंने आपके साथ किया, उन्होंने आपकी देखभाल की, आपको खिलाया, आपको एक शिक्षा दी, रहने के लिए एक घर... सब कुछ मुफ्त में। अब तुम उन्हें सब कुछ उसी प्रकार लौटाओ जैसे उन्होंने तुम्हें सब कुछ दिया है। इससे पहले कि आपके माता-पिता ने पूरे दिल से आपकी देखभाल की और एक दिन जब उन्हें आपके ध्यान की आवश्यकता हो तो आपको उनकी देखभाल करनी चाहिए और उनकी देखभाल करनी चाहिए। आपको वह एहसान वापस करना चाहिए।

आज तुम्हारे लिए कल मेरे लिए। दिल से दिल। आप अपने जीवन के लिए अपने माता-पिता के ऋणी हैं। इसलिए परमेश्वर कहता है कि तुम अपने पिता और माता का वैसा ही आदर करोगे जैसा कि उन्होंने तुम्हें बचपन में किया था। यदि कोई व्यक्ति अपने माता-पिता के प्रति अच्छा नहीं है, तो वह एक पशु के समान है।

पांचवां: तुम हत्या नहीं करोगे।

यह बहुत स्पष्ट है। तुम नहीं मारोगे। अपने ही बच्चों को नहीं मारना जैसा कि बहुत से लोग गर्भपात के साथ करते हैं। अपने बच्चे को मारना खुद को मारने जैसा है, क्योंकि आपका बच्चा आपका हिस्सा है, आपके शरीर का हिस्सा है। आप अपने ही बच्चे को नहीं मार सकते, यहाँ तक कि जानवर भी अपने बच्चों की देखभाल और सुरक्षा करते हैं। जब आप युवा के साथ मां के करीब जाते हैं, तो वह आपको अपने दांत दिखाती है, और यदि आप बहुत करीब आते हैं तो वे अपने बच्चों की रक्षा के लिए आपको मार सकते हैं। आपको यह समझना होगा। आप किसी भी हालत में नहीं मार सकते। ऐसे कई देश हैं जो एक-दूसरे को मारते हैं, नस्ल के बीच कई उदाहरण हैं। भगवान के नाम पर युद्ध नहीं छेड़ा जा सकता, भगवान के नाम पर कई युद्ध और हत्याएं होती हैं। भगवान कहते हैं: तुम हत्या नहीं करोगे। किसी भी परिस्थिति में आपको नहीं मारना चाहिए और न ही मार सकते हैं। मारना मना है। आपको इसे याद रखना चाहिए। शासक, सीरिया के तानाशाह की तरह, अपने परिवार को सत्ता में रखना चाहते हैं और जो कोई भी हाथ उठाता है उसे मार डालता है। यह उनके परिवार और उनके देश के लिए बहुत नकारात्मक है। जब तुम मारोगे, तो बहुत जल्द तुम्हें ईश्वर का दंड मिलेगा। कोई नहीं बचता। आपका विवेक भी

दंड देगा। लोगों या जानवरों को मत मारो। जियो और जीने दो। बहुत से लोग खेल के लिए मारते हैं। क्या बिना बचाव के किसी जानवर को मारना एक खेल है? इससे पहले, जब अंग्रेजों ने अफ्रीका पर विजय प्राप्त की, तो उन्होंने अश्वेतों के साथ शिकार का खेल भी खेला।

उन्होंने कहा: भागो, हम तुम्हें 10 मिनट की लीड देंगे और फिर डाकुओं का एक समूह उन्हें ढूंढना और मारना शुरू कर देगा। क्या इसे खेल कहते हैं? हम सब ईश्वर की संतान हैं, चाहे रंग कोई भी हो। भगवान ऐसा नहीं कहते, नहीं। तुम नहीं मारोगे। न इंसान न जानवर। मारना है मारना है। हमें सभी जीवित चीजों का सम्मान करना चाहिए। अगर वे तुम्हें चोट नहीं पहुँचाते या परेशान नहीं करते, तो तुम क्यों मारते हो? क्या आप चाहेंगे कि कोई आपको मार डाले? इसके बारे में सोचो। यदि आप मरना नहीं चाहते हैं, तो दूसरे को मत मारो। तुम किसी जीव को नहीं मारोगे, न मनुष्य को, न पशु को और न वृक्ष को। अब ऐसे बहुत से लोग हैं जो अच्छा जीवन जीना चाहते हैं और पहाड़ों में पेड़ काटते हैं। पेड़ हमारी देखभाल करते हैं और हमें कई लाभ प्रदान करते हैं। पेड़ों को काटना वैसा ही है जैसे मुर्गियों को उनके अंडे पाने के लिए मारना। एक बार जब आप मुर्गों को मार देते हैं, तो फिर अंडे नहीं निकलते। आपको यह समझना होगा। इसलिए भगवान कहते हैं: तुम हत्या मत करो।

छठा: आप अशुद्ध कार्य नहीं करेंगे।

अशुद्ध कर्म क्या होते हैं? अशुद्ध कर्म वे हैं जो स्वार्थ से किए जाते हैं: मैं, मैं, मैं। दूसरों के दर्द और पीड़ा से खुशी का निर्माण करें। सीरिया के राष्ट्रपति की तरह जिन्होंने सत्ता बनाए रखने के लिए अपने ही देश के 100,000 नागरिकों को मार डाला है। दूसरों के जीवन या उनकी पीड़ा की परवाह किए बिना निर्दोषों, महिलाओं, बच्चों, बच्चों को "बैग से" मारो। स्वार्थ का कोई भी कार्य एक अशुद्ध कार्य है। अशुद्ध कार्य वह सब कार्य है जो आप दूसरों के प्रति नकारात्मक भाव से करते हैं। आप जो कुछ भी करते हैं, जो भी कार्य करते हैं, चाहे वह लोगों को दुःख देता हो, चाहे वह अधिक हो या थोड़ा, अशुद्ध है। हत्या और सेक्स अशुद्ध कार्य हैं। सेक्स नंबर 1 अशुद्ध कार्य है, क्योंकि हम इस दुनिया में सेक्स के लिए महंगा भुगतान करते हैं। सेक्स से हर तरह की बीमारियां फैलती हैं। सबसे महत्वपूर्ण एड्स है। हर दिन एड्स से अधिक मौतें होती हैं, आज तक लाखों। अगर हर कोई सिर्फ अपने पति या अपनी पत्नी के साथ सेक्स करता, तो आज दुनिया में कोई जीवन नहीं होता।

इतने लोग नहीं मरे होंगे। एड्स इतनी तेजी से क्यों फैल रहा है? इन सबसे ऊपर यह सेक्स के साथ किए गए इन सभी अशुद्ध कार्यों के लिए किया गया है। हर कोई फ्लर्ट करता है और उनका नाम जाने बिना, वे पहले से ही बिना किसी हलचल के सेक्स कर रहे होते हैं। ऊपर जानवरों की तरह बिना सुरक्षा के। इन हरकतों की भारी कीमत चुकानी पड़ती है। देखें कि कितने लोग एड्स से संक्रमित हैं। इसलिए भगवान कहते हैं: तुम अशुद्ध कर्म नहीं करना।

यदि आप उन्हें प्रतिबद्ध करते हैं, तो आप महंगा भुगतान करेंगे। भगवान आपको पहले चेतावनी देता है। यदि आप गर्भपात के माध्यम से अपने बच्चे को मारती हैं तो आपको मनोवैज्ञानिक और शारीरिक परिणाम भुगतने होंगे। भगवान के खिलाफ जाने वाले कानूनों को मंजूरी देने वाले और जीवन के प्रति सम्मान रखने वाले नेताओं को भारी कीमत चुकानी पड़ेगी। वे सभी लोग राक्षस हैं। वे जो करते हैं वह भगवान के खिलाफ जाता है। वे वही करते हैं जो वे परमेश्वर के कानून का सम्मान किए बिना चाहते हैं। एक दिन उन्हें परमेश्वर से हिसाब चुकता करना होगा। वे सब नरक में जाते हैं, कोई नहीं बचता। इस जन्म में आपके पास शक्ति होगी लेकिन मरने पर आपके पास वह शक्ति नहीं होगी। जब तक आप अपनी सजा पूरी नहीं कर लेते, तब तक आप बार-बार नरक में यातना सहेंगे।

सातवीं: तुम चोरी नहीं करोगे।

यह शुद्ध स्वार्थ का कार्य है। चोरी करने वाले लोग अपने लाभ के लिए दूसरों की संपत्ति छीन लेते हैं। कई देशों में बच्चों को बेचने के लिए चोरी की जाती है। कई में। लूटने के लिए युद्ध होते हैं

दूसरे देश और वही रखें जो दूसरों के पास है। यदि नहीं तो युद्ध क्यों होते हैं? एक देश अपने पड़ोसी पर आक्रमण करता है ताकि वहां सब कुछ चुरा सके। सभी चोरी नकारात्मक और स्वार्थी कार्य हैं। किसी भी हालत में किसी का कुछ नहीं चुराते। आप वह नहीं रख सकते जो आपका नहीं है या दूसरों से वह नहीं ले सकते जो उनका है। इसलिए भगवान कहते हैं: तू चोरी न करना। चोरी को कभी जायज नहीं ठहराया जा सकता।

आठवां: आप झूठी गवाही या झूठ नहीं देंगे।

खासकर झूठ। कितने लोगों ने झूठ नहीं बोला है? बड़ा हो या छोटा, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। लोग सोचते हैं कि थोड़ा झूठ कुछ भी नहीं है। लेकिन ऐसा नहीं है। पहले आप एक छोटे से झूठ से शुरुआत करते हैं और अंत में कई और बड़े झूठ बोलते हैं। यह एक स्नोबॉल की तरह है जो छोटे पहाड़ की चोटी से लुढ़कना शुरू करता है और बड़ा और बड़ा होता जाता है। नकारात्मक नकारात्मक जमा करता है और हर दिन अधिक नकारात्मक होता है। आप झूठी गवाही या झूठ नहीं देंगे। एक मुकदमे में, कितनी गवाहियाँ झूठ बोलती हैं! वकील जानता है कि उसका मुक्किल दोषी है, लेकिन मुकदमे को जीतने के लिए वह जितना झूठ बोल सकता है, बोलता है। लेकिन चूंकि मुक्किल भुगतान करता है, वकील पैसा बनाने के लिए कुछ भी कहता है और जो कुछ भी झूठ बोलता है। आपको ऐसा नहीं करना चाहिए। आप जो चार्ज करते हैं वह बहुत कम है, यह उस दुख की तुलना में है जो आप लाखों वर्षों तक नरक में चुकाएंगे। इसके लायक नहीं। आपको कुछ भी सच बताना चाहिए।

अच्छी तरह से याद रखें, आप लोगों को, किसी को भी, जज को धोखा दे सकते हैं, लेकिन खुद को या अपने विवेक को नहीं।

नौवां: आप अशुद्ध विचारों या इच्छाओं से सहमत नहीं होंगे।

यह आज्ञा अन्य आज्ञाओं से कहीं अधिक उत्तम है। क्योंकि पहले कोई भी कार्य करने से पहले वह आपके विचारों में होता है। यदि आपका विचार अशुद्ध है, यदि वह नकारात्मक है, तो वह कर्म बन जाता है। विचार किसी भी अशुद्ध कार्य को करने से पहले पहला कदम है। किसी भी कार्य को करने से पहले आपको अपनी सोच को रोकना होगा। अगर आप कुछ बुरा नहीं सोचेंगे, तो आप कुछ भी बुरा नहीं करेंगे। यदि आप स्वार्थी सोचते हैं तो आपके कार्य स्वार्थी हैं। आतंकवादी, लोगों को मारने से पहले ही गणना कर लेते हैं कि वे हत्या को कैसे और कहाँ से अंजाम दे सकते हैं, वे इसका अध्ययन करते हैं और इसे अपने दिमाग में प्रोग्राम करते हैं। इसलिए भगवान कहते हैं: तुम अशुद्ध विचारों या कृत्यों को स्वीकार नहीं करोगे। उन्हें करने से पहले सभी कार्य, विचार के माध्यम से जाते हैं। यदि कोई अशुद्ध विचार, कोई नकारात्मक इच्छा आपके सिर में से गुजरती है, तो उस विचार के कार्य बनने से पहले आपको उसे तुरंत काट देना चाहिए। कुछ भी करने से पहले इस बारे में सोचें कि क्या आप चाहेंगे कि वे आपके साथ ऐसा करें। सोचें कि हम सब एक हैं, हम एक बड़ा परिवार हैं, हम सब ईश्वर की संतान हैं। ताकि तुम समझ सको, हम एक वृक्ष के समान हैं, प्रत्येक व्यक्ति एक पत्ता है, प्रत्येक शाखा एक देश है, तना हमारा मूल है, यह हमारा पिता है।

हम सब पेड़ बनाते हैं। हम एक साथ हैं। पृथ्वी पर हम एक बड़ा परिवार हैं। सभी अशुद्ध इच्छाएँ और विचार कर्म बन जाते हैं। फिर आते हैं उन नकारात्मक और अशुद्ध कार्यों के परिणाम। अगर सोच सही है तो यह धरती जन्नत होगी।

भगवान के कानून की दसवीं आज्ञा: आप दूसरों की संपत्ति को कवर नहीं करेंगे।

यह परमेश्वर के कानून की आखिरी आज्ञा है। दूसरों के पास जो कुछ है उसे चुराने या अपने पास रखने की कोशिश न करें। कुंआ शब्द बहुत व्यापक है; सभी प्रकार के गुणों को संदर्भित करता है, न केवल सामग्री को भी

बुद्धिजीवियों, सोच, धन... लालच न करने के लिए, कार्य करने से पहले हम अपनी सोच को रोक दें। अभिनय करने से पहले हम हमेशा सोचते हैं; चोरी कैसे करें और दूसरे के पास क्या है इसका फायदा कैसे उठाएं, चाहे वह कानूनी हो या अवैध। दूसरों की संपत्ति का फायदा उठाना कानूनी और अवैध रूप से दो तरीकों से होता है:

1 कानूनी तौर पर; यह निर्दोष लोगों का फायदा उठा रहा है, जैसे बैंक जिन्होंने गिरवी रखा है। जब आप बैंक को भुगतान नहीं कर सकते हैं, तो बैंक आपसे यह कहते हुए दावा करता है कि आपने शर्तों पर हस्ताक्षर किए हैं, भले ही आपने फाइन प्रिंट नहीं पढ़ा हो। अब आपकी संपत्ति केवल €50,000 की है, लेकिन इससे पहले जब आप ऋण मांगते थे तो वे आपको €100,000 दे देते थे। यह बैंक कानूनी तौर पर चोरी कर रहा है, लोगों के पैसे का फायदा उठा रहा है। पहले, बैंक ने आपसे कहा था कि आपके अपार्टमेंट की कीमत 100 रुपये थी लेकिन अब यह 50 रुपये है, इसलिए बैंक आपसे 50 पर लाभ उठाने की कोशिश करता है। कानून गलत है, क्योंकि यह नैतिक रूप से अवैध है। यदि आप भुगतान नहीं कर सकते हैं, तो वे आपको बेदखल कर देते हैं और आपको सड़क पर फेंक देते हैं और बैंक आपका अपार्टमेंट ले लेता है। जिसका लोग कानूनी फायदा उठा रहे हैं।

2 अवैध रूप से; यह किसी भी प्रकार की चोरी या घोटाला करने वाले लोग हैं। यदि कोई व्यक्ति €100,000 जैसे लोगों का लाभ उठाने में सक्षम है, तो पहले तो वह बहुत खुश होता है क्योंकि उसने €100,000 प्राप्त किए हैं, लेकिन यह व्यक्ति एक बात भूल जाता है; यदि वह गरीब लोगों को €100,000 में से घोटाला करता है, तो अपनी बुद्धिमत्ता से वह बिना धोखा दिए €1,000,000 जीत सकता था। आपने अपनी बुद्धि का दुरुपयोग किया है।

उसके शीर्ष पर, वह महंगा भुगतान करेगा क्योंकि उसका एक परीक्षण होगा और यदि वह परीक्षण हार जाता है, तो उसे €100,000 के साथ ब्याज और व्यय का भुगतान करना होगा। यही कारण है कि परमेश्वर हमें दूसरों की वस्तुओं का फायदा उठाने या उनका लालच नहीं करने के लिए कहते हैं, क्योंकि अंत में हम इसके लिए महंगा भुगतान करते हैं। बेहतर होगा कानूनी तौर पर अपनी सूझ-बूझ से धन कमाएं। राजनेता; वे कानूनी और अवैध रूप से चोरी करते हैं। वे ईमानदार लोगों को ठगने के लिए अपनी स्थिति और प्रभाव का लाभ उठाते हैं, शहर के करों की चोरी करते हैं, सब्सिडी का उपयोग अपने साथियों की मदद के लिए करते हैं, और अंत में यह सब सामने आता है। यह सब कहीं नहीं हो रहा है। ईमानदार होना और लोगों का पैसा न चुराना बेहतर है, अंत में वे सभी गिर जाते हैं और जेल में बंद हो जाते हैं। कुछ पहले और कुछ बाद में। यदि आप किसी व्यक्ति से चोरी करते हैं या उसे धोखा देते हैं, तो आप केवल उस व्यक्ति के लिए एहसानमंद हैं। लेकिन अगर आप नागरिकों को चोरी करते हैं या धोखा देते हैं, तो आप सभी नागरिकों का एहसानमंद हैं।

यदि स्पेन में 40,000,000 निवासी हैं और आप लोगों का धन चुराते हैं, तो आप पर 40,000,000 मिलियन लोगों का कर्ज़ है। जनता के पैसे को छुआ नहीं जाता है। यह बहुत गंभीर है। किसी व्यक्ति से चोरी करना या किसी शहर से कर चोरी करना एक समान नहीं है, भगवान के कानून के लिए लोगों के पैसे चोरी करना कहीं अधिक गंभीर है। राजनेताओं और महत्वपूर्ण पदों पर आसीन लोगों से बेहद सावधान रहें। उन लोगों से सावधान रहें। कोई भी अच्छा अंत नहीं होगा। उन्हें लोगों का एक पैसा बर्बाद नहीं करना चाहिए, क्योंकि भगवान आपको देख रहा है और फिर आपको यहां और इसके बाद में हिसाब देना होगा। भगवान आपको सजा देंगे और आपकी अंतरात्मा को भी। तब तुम चैन से सो न सकोगे और लोगों के धन की चोरी करने का पछताओगे। लगभग सभी राजनेता और पार्टियां चोरी और रैकी करते पकड़े गए हैं, यह हम आए दिन खबरों में देख सकते हैं। वे महंगा भुगतान करते हैं और कोई भी नहीं बचता है। ऐसा करने से पहले, इसके बारे में सोचें। आप लोगों का पैसा बर्बाद नहीं कर सकते या अपनी सत्ता की स्थिति का फायदा नहीं उठा सकते। क्योंकि अगर आप ऐसा करते हैं तो आपको इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ेगी और आप जेल जाएंगे और इतना ही नहीं आपके नाम पर ऐसा दाग लगेगा जैसे आप कोई डाकू हों।

तुम्हारे परिवार को तुम पर शर्म आएगी। गिरफ्तार होने पर सभी राजनेता अपना चेहरा क्यों ढकते हैं? क्योंकि वे जानते हैं कि उन्होंने गलत किया है और उन्हें शर्म आती है। ऐसा मत सोचो कि तुम बच जाओगे और वे तुम्हें कभी नहीं पकड़ पाएंगे: सभी स्कैमर और चोर जल्द ही या बाद में इसके लिए गिर जाते हैं। वक्त की बात है। यह कभी ठीक नहीं होता। अपना शेष जीवन जेल में बिताने के लायक नहीं है। इतना ही नहीं, जब तुम मरोगे तो तुम कम से कम दस लाख वर्षों के लिए नर्क में जाओगे। नर्क आपको लाखों वर्षों तक पीड़ित करने के लिए आपकी प्रतीक्षा कर रहा है। यहां तक कि अगर आप विश्वास नहीं करते हैं या विश्वास करने में रुचि नहीं रखते हैं, तब भी आप नरक में जाएंगे। वहाँ तुम जेल में रहोगे और वे तुम्हें हर दिन बाहर ले जाएंगे और तुम्हें बार-बार मारेंगे जब तक कि तुम अपनी सजा पूरी नहीं कर लेते। आप कानून पर विश्वास करें या न करें, जब आप पकड़े जाते हैं तो वे सभी जेल जाते हैं। आप नर्क में विश्वास करें या न करें, वे भी आपको जेल में डाल देते हैं और नरक की जेल यहां सुख-सुविधाओं से भरी जेल जैसी नहीं होती। आप बहुत आँख से देखते हैं।

सभी राजनेता जनता के सेवक हैं। वे जनता के मुखिया नहीं हैं। यह लोग नहीं हैं जो राजनेताओं की सेवा करते हैं। राजनेता जनता से श्रेष्ठ नहीं होते। आपको लोगों को बेहतर जीवन जीने में मदद करनी होगी। यदि आप बर्बाद करते हैं, चोरी करते हैं और दोस्तों को सब्सिडी देते हैं, तो आप लोगों से चोरी कर रहे हैं और इसकी सजा है, इस लोक में और परलोक में। जब आप एक दिन जेल जाते हैं, तो आपके दोस्त आपके साथ नहीं जा रहे हैं। कोई भी आपके लिए भुगतान करने की पेशकश नहीं करेगा, कोई भी आपके लिए कुछ नहीं करेगा। यदि आप कानून के प्रतिनिधि हैं और आप टेढ़े हैं, तो आपको सीधा होना होगा, आपको दूसरों के लिए एक उदाहरण पेश करना होगा क्योंकि आप किसी से वह मांग नहीं कर सकते जो आप पूरा करने में सक्षम नहीं हैं।

यदि सार्वजनिक संस्थाएँ, जैसे कि नगर पालिकाएँ, लोगों को कुचलना और समस्याओं की तलाश करना बंद नहीं करती हैं, तो वे लोगों के नौकर नहीं हैं। राजनेताओं के पास दिल होना चाहिए और लोगों की मदद करनी चाहिए, न कि उन्हें बेरहमी से कुचलना चाहिए। राजनेता बनने की पहली शर्त सोने का दिल, दूसरों के प्रति समर्पण का दिल और लोगों की समस्याओं को हल करने की होनी चाहिए।

लोग राजनेताओं को उनके सोने के दिल के कारण नहीं चुनते हैं। इसलिए हम अब इतने बुरे हैं। भगवान जानता है कि यह दुनिया हर बार बदतर हो जाएगी, इसलिए भगवान के कानून की आखिरी आज्ञा है: आप दूसरे लोगों के सामान का लालच नहीं करेंगे। कानून को दूसरों पर थोपना और खुद उसका पालन न करना बहुत गलत है। यदि एक पिता धूम्रपान करता है, तो वह अपने बेटे को कैसे कहेगा कि धूम्रपान बुरा है? आपको उदाहरण के द्वारा नेतृत्व करना होगा ताकि सब कुछ ठीक हो जाए। अगर राजनेता चोरी करते हैं और अपराध करते हैं, तो वे दूसरों से चोरी या अपराध न करने की मांग कैसे कर सकते हैं? यह तार्किक नहीं है। जिनके हाथ में कानून है उन्हें दूसरों की मांग करने से पहले 100% पालन करना होगा। कितने लोग परमेश्वर की आज्ञा के अनुसार करते हैं? 1% ? बाकी, 99% स्वार्थी हैं और दूसरों से जितना हो सके उतना चुराते हैं। एक पैसा भी चुराया तो अगले जन्म में चुकाना पड़ेगा। आप बार-बार एक जानवर के रूप में पुनर्जन्म लेंगे जब तक कि आप अपना सब कुछ चुका नहीं देते। आप आज राजनेता हो सकते हैं क्योंकि आपने अपने पिछले जन्म में अच्छा किया था, लेकिन अभी फायदा न उठाएं क्योंकि आपका पतन और मजबूत होगा। राजनेता इतने आराम से क्यों रहते हैं? उनके पास बड़े-बड़े घर हैं, ड्राइवर वाली सरकारी गाड़ी है, प्रथम श्रेणी में यात्रा है... क्या वे हमसे श्रेष्ठ हैं? नहीं ऐसी बात नहीं है। आपको एक उदाहरण स्थापित करना चाहिए और आप जो कर रहे हैं वह बेहतर जीवन जीने के लिए कर के पैसे का लाभ उठा रहे हैं। यह सब स्वार्थ से आता है: मैं, मैं, मैं। यदि आप अपने से पहले दूसरों के बारे में सोचते हैं, तो आप इस प्रकार के पाप कभी नहीं करेंगे और आप इस धरती पर खुशी से रहेंगे।

दूसरों को दुख देने से आपको कोई फायदा नहीं होता है, क्योंकि अगर आप नुकसान करेंगे तो दूसरा आपसे बदला लेना चाहेगा और आपका भी समय खराब होगा। इसलिए यदि आप नहीं चाहते कि वे आपको चोट पहुँचाएँ तो चोट न पहुँचाएँ। स्वार्थी मत बनो और सिर्फ अपने बारे में सोचो। आपको अपने लिए अच्छा सोचना होगा, आपको सकारात्मक रूप से स्वार्थी होना होगा और ध्यान से सोचना होगा कि आपको क्या फायदा होता है और क्या नुकसान होता है। अच्छी तरह याद रखें: दूसरों के सामान का लालच करने से पहले, इसके बारे में सोचें। उस विचार को रोको! क्योंकि तब तुम्हें इसका परिणाम भुगतना पड़ेगा तुम जेल जाओगे और फिर जब तुम मरोगे तो तुम नरक में जाओगे। लोगों के लिए दिल से काम करो, तो तुम धरती पर स्वर्ग का निर्माण करोगे। यदि हम सभी स्वार्थी हैं और दूसरों के कष्ट या प्रयास की परवाह किए बिना एक बेहतर जीवन पाने के लिए दूसरों से ऊपर जाते हैं, तो यह दुनिया बद से बदतर हो जाएगी, यह दुनिया नरक बन जाएगी। कभी किसी का फायदा मत उठाओ, किसी को धोखा मत दो या झूठे वादों के साथ, या झूठ के साथ, अपने लाभ के लिए या शांत और बेहतर जीवन जीने के लिए लोगों से पैसे लेने की कोशिश करो। ईमानदारी से पैसा कमाएं और अपने लिए बेहतर जीने के लिए दूसरों के काम और प्रयास का फायदा न उठाएं।

उसके लिए तुम्हें भारी कीमत चुकानी पड़ेगी, तुम्हारी अंतरात्मा और इस लोक और परलोक दोनों के नियम तुम्हें लाखों वर्षों के लिए नरक की सजा देंगे। कभी भी लोगों का फायदा मत उठाइए क्योंकि तब लोग आपसे बदला लेंगे और आपका समय खराब होगा।

**!प्रतीक्षा करो**

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स





## 8.- खुदा से नहीं खुद से पूछो

एक इच्छा करें। कामना करने के लिए सबकी अनेक कामनाएँ होती हैं, सबकी अनेक-अनेक कामनाएँ होती हैं। लोग जो पहली कामना करते हैं वह है स्वास्थ्य और लंबी आयु। बहुत से लोग भगवान से स्वस्थ रहने के लिए कहते हैं, भगवान आपकी मदद नहीं कर सकता। जैसा कि आप जानते हैं, स्वास्थ्य और लंबी उम्र पाने के लिए, भगवान से मत पूछिए, खुद से पूछिए।

आपके पास स्वास्थ्य के बारे में पूछने के दो तरीके हैं:

पहले मन को सकारात्मक सोचना होगा। नकारात्मक मत सोचो क्योंकि नकारात्मक नकारात्मक लाता है और सकारात्मक सकारात्मक लाता है।

कर्मों के अनुसार दूसरों के हित में कार्य करना। दूसरों के लिए एहसान करो। आपके पक्ष में नहीं। हमेशा दूसरों के पक्ष में, अपने पक्ष में नहीं। इसे कहते हैं सकारात्मक कार्य करना सकारात्मक लाता है सकारात्मक और नकारात्मक लाता है नकारात्मक। अपने पक्ष में करने वाले सभी कार्य नकारात्मक होते हैं और नकारात्मक नकारात्मक लाता है। आपके सभी कार्य दूसरों के लिए होने चाहिए। क्षमा के लिए कोई जगह नहीं है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या करते हैं। ऐसा लगता है कि आप लोगों की मदद करते हैं, लेकिन आपको लाभ होता है। वह सकारात्मक नहीं है, वह नकारात्मक है और आप स्वयं को चोट पहुंचा रहे हैं।

आइए देखें, स्वस्थ रहने के लिए स्वास्थ्य ब्लड सर्कुलेशन पर निर्भर करता है। यदि रक्त संचार ठीक से नहीं होगा तो आपका स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहेगा। नकारात्मक सोच, घबराहट, तनाव, क्रोध, उदासी... ये सभी भावनाएँ नकारात्मक हैं और आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं। यदि रक्त यकृत के माध्यम से अच्छी तरह से प्रसारित नहीं होता है, तो आपको यकृत की समस्या होगी, यदि रक्त हृदय के माध्यम से अच्छी तरह से प्रसारित नहीं होता है, तो आपको हृदय की समस्या होगी। यदि शरीर के किसी भी अंग में रक्त संचार ठीक से नहीं होता है, तो आपको समस्याएँ होने वाली हैं, आप बीमार हो जाते हैं, आप सूज जाते हैं, रक्त रुक जाता है, सिस्ट, गांठ और कैंसर हो जाता है। यदि यह अच्छी तरह से प्रसारित नहीं होता है, तो सब कुछ आपके लिए घातक होगा। यदि रक्त अच्छी तरह से प्रसारित नहीं होता है, तो आपका शरीर संकट में पड़ जाता है। यह तार्किक है, यह विश्व अर्थव्यवस्था की तरह है, समाजों या राज्यों की, परिवारों की अर्थव्यवस्था... यदि यह प्रवेश नहीं करती है, तो यह बाहर नहीं जाती है। अगर खपत नहीं है, अगर लोग खरीदारी नहीं करते हैं, तो कारखाने बंद हो जाते हैं। सब कुछ रुक जाता है, और रुक जाए तो संकट आ जाता है। सब खरीदेंगे, सब खाएंगे, तो सब कुछ उत्तम होगा और कोई संकट नहीं होगा।

जब तक भरोसे की कमी है, तब तक सब कुछ रुक जाता है और संकट शुरू हो जाता है। यह रक्त के संचलन की तरह है; यदि यह अच्छी तरह से परिचालित नहीं होता है तो आपके सामने संकट होगा।

ऐसा न हो इसके लिए आपको हमेशा सोने के दिल से दूसरों के लिए करना है।

हमेशा दूसरों के पक्ष में अपने नहीं। वह सकारात्मक है। दूसरों के लिए सकारात्मक कार्य करने पर यदि आपको कोई लाभ नहीं मिलता है तो यह एक सकारात्मक कार्य होगा। अगर आप दूसरों के लिए अच्छा करते हैं, अपने परिवार के लिए नहीं, किसी अनजान के लिए, तो आप अपने शरीर में एक बहुत ही सुखद अनुभूति महसूस करेंगे, आप बहुत खुश और बहुत सकारात्मक महसूस करेंगे, और यह अनुभूति, वह ऊर्जा आपको अच्छा ब्लड सर्कुलेशन देगी।

यदि आप किसी प्रकार का लाभ लिए बिना दूसरों की मदद करते हैं, तो इससे आपको अच्छी ऊर्जा मिलेगी और आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा और आपका जीवन लंबा चलेगा। यदि आप किसी सकारात्मक कार्य से लाभ प्राप्त करते हैं, तो वह नकारात्मक कार्य बन जाता है। जैसा कि सभी नकारात्मक रक्त परिसंचरण को प्रभावित करते हैं, आपका स्वास्थ्य खराब होगा। मैं हर दिन यही करता हूँ, मैं लोगों के लिए सकारात्मक कार्य करता हूँ और मुझे बहुत खुशी होती है, इससे मुझे बहुत सकारात्मक ऊर्जा मिलती है। लोग मुझसे भी पूछते हैं: तुम इतने खुश क्यों हो? क्या आपने लॉटरी जीती? यही कारण है कि मैं हमेशा लोगों के लिए हर दिन सकारात्मक कार्य करता हूँ और इस प्रकार मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहता है। आपको यही करना है।

यदि आप मेरी तरह स्वास्थ्य चाहते हैं, तो आपको लोगों के लिए सकारात्मक कार्य करके और बिना किसी प्रकार का लाभ उठाए खुद से पूछना होगा।

भगवान आपकी मदद नहीं कर सकता, आपको स्वास्थ्य प्राप्त करना होगा।

दूसरा वह है जो आप खाते हैं। आप जो खाते हैं उससे बहुत सावधान रहें। सभी मांस के अपने वायरस होते हैं यदि आप अशुभ हैं और वायरस से संक्रमित मांस का एक टुकड़ा खाते हैं, तो वह वायरस आपके शरीर में चला जाएगा और आप बीमार हो जाएंगे।

मांसाहार से दुनिया में जो महामारियां हुई हैं, उन्हें हम पहले से ही जानते हैं: एशिया में एवियन फ्लू ने कई लोगों को संक्रमित किया और हवा के जरिए, सांस के साथ, लोग बीमार हो गए और खटमल की तरह गिर गए। एड्स अफ्रीका से, बंदरों से आता है। बंदर हमेशा इस वायरस के वाहक रहे हैं और उन्हें कुछ नहीं हुआ है, लेकिन जब से हमने उनका मांस खाया है, हमने अब इस वायरस को पकड़ लिया है। यह वायरस हमारे अनुकूल नहीं है और यही कारण है कि यह हमारे स्वास्थ्य को छीन लेता है और हमें बीमार कर देता है और जल्द ही मर जाता है।

यही तो समस्या है।

मछली की तरह, मछली में कीड़े होते हैं, और अगर आप उन्हें पकाते हैं, उन्हें भूनते हैं, या उन्हें बहुत गर्म पानी से उबालते हैं, तो आप उन कीड़ों को नहीं मारते हैं और जब आप उस मछली को खाते हैं, तो आप उन कीड़ों से संक्रमित हो जाते हैं। आपको इस पर विश्वास नहीं है? ठीक है, परीक्षण करो: पके हुए मांस का एक टुकड़ा रखो, भले ही वह कोयले की तरह जल गया हो, उसे एक सप्ताह के लिए मेज पर एक प्लेट पर रख दो और तुम देखोगे कि मांस का वह टुकड़ा कैसे कोयले के रूप में काला हो जाता है और कीड़े निकल जाते हैं। कीड़े नहीं मरते। जीव नहीं मरते। तो अगर आप बदकिस्मत हैं और संक्रमित मांस खाते हैं, तो आप बीमार हो जाते हैं। कोई भी गारंटी नहीं देता कि मांस वायरस से मुक्त है। आम तौर पर स्वास्थ्य खेतों को नियंत्रित करता है लेकिन सभी जानवरों का परीक्षण नहीं करता है। यह केवल एक जानवर का विश्लेषण करता है, उदाहरण के लिए एक गाय, लेकिन इसके पास सभी गायों का विश्लेषण करने का समय नहीं है। उन गायों में से किसी एक में वायरस हो तो पता ही नहीं चलता और बिना विश्लेषण किए ही वह उपभोग तक पहुंच जाती है। खाओगे तो बीमार हो जाओगे।

कई प्रकार के दुर्लभ रोग होते हैं, वे उस नाम को धारण करते हैं क्योंकि वे अज्ञात रोग होते हैं। यह ज्ञात नहीं है कि वे कहाँ से आते हैं या उनका इलाज कैसे किया जाता है। ये सभी बीमारियाँ वायरस से आती हैं जो जानवर लाते हैं। जानवर, जो जमीन पर दौड़ते हैं, जो हवा में उड़ते हैं या जो पानी के नीचे हैं, उन्हें छूना बेहतर नहीं है।

अगर आप उन्हें खाते हैं और उनमें वायरस हैं तो आप बीमार पड़ जाएंगे, बेहतर होगा कि आप उन्हें न छुएं। हर दिन आप जानवरों को खाकर अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ करते हैं। हमारी तरह सालों पहले मैड काउ वायरस के साथ; मांस का एक टुकड़ा खाने से लोग मर गए। जानवरों के शरीर में कितने अनजाने वायरस होते हैं, यह कोई नहीं जानता।

हम खुद कैंसर जैसे वायरस लेकर चलते हैं और हम इसे ठीक नहीं कर सकते, हम जानवरों के अज्ञात वायरस को कैसे ठीक करने जा रहे हैं? अगर हम उन्हें नहीं जानते तो हम उनका इलाज नहीं कर सकते। एड्स वायरस को देखिए, इसका कोई इलाज नहीं है।

स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए कोशिश करें कि मांस या मछली का सेवन न करें।  
जैसा कि मैं 40 साल से शाकाहारी हूँ और कभी बीमार नहीं हुआ या अस्पताल नहीं गया और न ही कभी किसी डॉक्टर ने देखा।  
यह परिणाम है। इसलिए स्वास्थ्य चाहिए तो ईश्वर से नहीं स्वयं से पूछो। सावधान रहें कि आप अपने मुँह में क्या डालते हैं।

आपको यह जानना होगा।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 9.- संप्रदाय / धर्म और संप्रदाय

दुनिया की पहली बुराई है सेक्स। आज हम कुछ ऐसे धर्मों के बारे में बात करने जा रहे हैं जो कुछ भी नहीं जानने वाले गरीब लोगों का फायदा उठाते हैं। ऐसे कई लोग हैं जो अमीर बनने के लिए महिलाओं और लोगों का फायदा उठाते हैं। ऐसे कई "धर्म" हैं जो गरीब अशिक्षित लोगों का फायदा उठाते हैं। उदाहरण के लिए, शिक्षक लोगों से पैसे मांगता है, यह वादा करता है कि वह भाग्यशाली और स्वस्थ रहेगा।

एक और बकवास कहती है: स्वास्थ्य और लंबी उम्र के लिए महिला को शिक्षक के साथ यौन संबंध बनाना पड़ता है। सभी धर्म तब तक अच्छे हैं जब तक वे देवताओं के कानून के दायरे में हैं। लेकिन महिला मालिक के साथ यौन संबंध बनाने के लिए अपने शरीर की पेशकश नहीं कर सकती है और मालिक उस महिला के साथ यौन संबंध बनाने के बाद, वह उसे दूसरे अनुयायियों को यौन संबंध बनाने के लिए दे देता है। यह तो गलत है। यह भगवान के कानून के खिलाफ है। कई धर्मों में समय-समय पर एक ऐसा गुरु सामने आता है जो लोगों की अज्ञानता का फायदा उठाकर लोगों का बहुत नुकसान करता है। लोग स्वस्थ रहना चाहते हैं और उन्हें जो कुछ भी बताया जाता है उस पर विश्वास करते हैं। ये "स्वामी" इसका लाभ उठाते हैं। वे महिलाओं से कहते हैं कि अगर वे स्वास्थ्य और लंबी उम्र चाहते हैं तो उन्हें शिक्षक के साथ यौन संबंध बनाना होगा, ताकि वे अपनी बीमारियों का इलाज कर सकें और लंबी उम्र पा सकें। वे सेक्स के बदले में स्वास्थ्य, भाग्य और लंबी उम्र की पेशकश करते हैं।

शिक्षक के साथ सेक्स करने के बाद, शिक्षक उन्हें अन्य अनुयायियों को उसके साथ यौन संबंध बनाने के लिए दूर कर देता है। यह बकवास है। यह परमेश्वर के नियम के विरुद्ध है। यह "शिक्षक" अपने फायदे के लिए लोगों की अज्ञानता का फायदा उठा रहा है। इससे बहुत सावधान रहें। इन लोगों को जेल में होना चाहिए।

एक और बात जो ये शिक्षक लोगों से माँगते हैं वह है धनवान बनने और सभी प्रकार की सुख-सुविधाओं के साथ रहने के लिए धन। चंगा करने के लिए। उदाहरण के लिए डॉक्टर्स विदाउट बॉर्डर्स। यदि आप लंबी आयु चाहते

हैं तो आपको लोगों को धन दान करना होगा ताकि वे भी अपनी बीमारियों को दूर कर अपनी आयु बढ़ा सकें। इन शिक्षकों को पैसे मत दो जो सिर्फ फायदा उठाना चाहते हैं और गरीब लोगों से अमीर बनना चाहते हैं। कोई शिक्षक भगवान नहीं है। हम सभी मानव व्यक्ति हैं। अगर एक शिक्षक कहता है कि वह भगवान है, तो यह झूठ है। कोई नहीं हम भगवान हैं।

जो लोग कहते हैं कि वे भगवान जी रहे हैं, वे सिर्फ अमीर बनने के लिए मुफ्त सेक्स और पैसे के लिए लोगों का फायदा उठाना चाहते हैं। वे झूठे शिक्षक हैं। इसके साथ, बेहद सावधान रहें। कई देशों में ऐसे कई संप्रदाय हैं जो कहते हैं कि वे तिब्बती बौद्ध हैं और केवल लाभ कमाते हैं। मैं किसी पर आरोप नहीं लगा रहा हूँ, मैं बस इतना कह रहा हूँ कि उन संप्रदायों से बहुत सावधान रहें जो तिब्बती बौद्धों के रूप में पेश आते हैं और स्वास्थ्य, भाग्य और लंबे जीवन के बदले में सेक्स और पैसा माँगते हैं। एक बौद्ध शिक्षक सही मार्ग सिखाने के बदले में, दूसरों की मदद करने के बदले में कभी कुछ नहीं माँगता।

कोई भी जो तिब्बती बौद्ध धर्म में है, बहुत सावधान रहें, यदि आवश्यक हो तो। मैं आपको केवल इसलिए चेतावनी देता हूँ कि वे आपके पैसे न लें और आप बिना कुछ लिए सड़क पर रहें या आपको इतने लोगों के साथ यौन संबंध बनाना पड़े और फिर आपको एड्स या अन्य यौन संचारित रोग हो जाएं। मैं आपको केवल चेतावनी देता हूँ: उन संप्रदायों से सावधान रहें जो स्वास्थ्य, भाग्य और लंबे जीवन के बदले सेक्स और धन मांगते हैं। दुनिया में ऐसे बहुत से लोग हैं जो केवल उन लोगों का लाभ उठाने के लिए तिब्बती बौद्ध शिक्षकों का स्वांग रचते हैं जो स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन चाहते हैं। अच्छी देखभाल। इस के साथ।

इस दुनिया में कई अच्छे शिक्षक हैं तो कई बुरे शिक्षक भी हैं। सभी धर्म हैं: बौद्ध, कैथोलिक... यदि आप पैसा चाहते हैं तो आपको गरीबों की मदद करनी चाहिए। यदि आपके पास एक यूरो बचा है, तो एक यूरो से जरूरतमंद लोगों की मदद करें; यदि आपके पास 10 यूरो बचे हैं, तो 10 यूरो से गरीब लोगों की मदद करें। ऐसे में देवता आपकी मदद करने वाले हैं। यदि आप लोगों की मदद करते हैं तो आपके मित्र होंगे, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितना देते हैं। और कोई वैध बहाना नहीं है, बस करो और बस हो गया। बदले में कुछ मांगे बिना। यदि आप कर सकते हैं, बदले में कुछ मांगे बिना मदद करें।

लोगों को आपसे पैसे मांगने का फायदा न उठाने दें।

अब देवताओं के नाम पर बहुत सारे संप्रदाय हैं जो लोगों का फायदा उठाते हैं। उनसे बहुत सावधान रहें।

एक शिक्षक जो फैंसी कपड़े पहनता है और अपने आस-पास ढेर सारी सुख-सुविधाओं वाले आलीशान घर में रहता है... उनसे बहुत सावधान रहें!

एक महान शिक्षक बदले में कुछ नहीं मांगता।

मैं अपने घर में 16 साल से मुफ्त में योग और ध्यान सिखा रहा हूँ और इसके बदले मैं कुछ नहीं मांगता। मैं बदले में एक पैसा या कोई उपहार स्वीकार नहीं करता। मैं लोगों की मदद के लिए सब कुछ फ्री में करता हूँ, क्योंकि मैं इसे दिल से करता हूँ।

मुझे अपने छात्रों का नाम या फोन नंबर नहीं पता, क्यों? मैं सिर्फ लोगों की मदद करने की कोशिश करता हूँ। उन सभी लोगों के लिए जिन्हें इसकी आवश्यकता है और मैं बदले में कुछ नहीं माँगता।

यदि कोई शिक्षक अपने छात्रों से किसी भी कारण से आपसे पैसे और सेक्स मांगता है, तो वह एक डाकू है, वह शिक्षक नहीं है। यह गलत है। वह शिक्षक नहीं है। एक शिक्षक यीशु मसीह की तरह करता है जिसने बदले में बिना कुछ मांगे खुद को लोगों के लिए समर्पित कर दिया, मेरी तरह। मैं कभी किसी से कुछ नहीं माँगता, जैसे ईसा मसीह जिन्होंने बदले में कुछ भी माँगे बिना दूसरों के लिए अपना जीवन दे दिया, बस लोगों की मदद की। यदि कोई शिक्षक आपसे बदले में कुछ मांगता है तो वह एक झूठा शिक्षक है। वह एक डाकू है जो सिर्फ आपका फायदा उठाना चाहता है। मैं कभी किसी से पैसे नहीं मांगता, मैं केवल उन लोगों की मदद करता हूँ जिन्हें इसकी जरूरत है।

तिब्बती बौद्धों के साथ बहुत विवाद है, सच या झूठ मैं नहीं जानता, मैं केवल इतना कहता हूँ कि आप बहुत सावधान रहें। मैं केवल आपको चेतावनी देता हूँ।

एक सच्चा गुरु कभी लोगों से पैसे नहीं मांगता। एक शिक्षक कभी भी स्वास्थ्य और लंबी उम्र के बदले सेक्स की मांग नहीं करता। जिसका फायदा लोग उठा रहे हैं। उनसे बहुत सावधान रहें। अगर कोई वेश्या सेक्स नहीं करना चाहती है, तो वह नहीं करती। लेकिन अगर आप इन पंथों में शामिल हो जाते हैं तो आपको मालिक के साथ और सभी अनुयायियों के साथ सेक्स करना होगा... कि डाकू होना धोखेबाज और झूठा है। प्रतीक्षा करो। यदि कोई शिक्षक आपसे सेक्स या पैसे मांगता है, तो वह वास्तविक शिक्षक नहीं है। यदि वह आपसे बिल्कुल कुछ नहीं मांगता है और बदले में कुछ भी मांगे बिना आपको अपनी सहायता और शिक्षा प्रदान करता है, तो यह मेरी तरह एक सच्चा शिक्षक है।

लगभग एक दिन एक बुजुर्ग महिला हमारे साथ योग ध्यान का अभ्यास करने के लिए मेरे योग कक्ष में आई, और उसने मुझे बताया कि वह एक योग कक्षा में जा रही थी जहाँ शिक्षक ने सभी महिलाओं को योग का बेहतर अभ्यास करने और इस तरह अच्छी ऊर्जा प्राप्त करने के लिए कपड़े उतारे।

उस महिला ने मुझे बताया कि उसे अपना नग्न शरीर दिखाने में शर्म आती थी क्योंकि वह अब जवान नहीं थी और उसका शरीर झुर्रीदार और लव हैंडल से भरा हुआ था। अगर आप योग करते हैं तो आपको अपने कपड़े क्यों उतारने पड़ते हैं?

योग का कपड़ों से कोई लेना-देना नहीं है। वह शिक्षक ही फायदा उठाता है।

उन संप्रदायों से बहुत सावधान रहें जो बदले में कुछ मांगते हैं।

कोई भी जो आपसे कुछ प्राप्त करना चाहता है वह एक स्कैमर है। अगर वह आपसे कुछ मांगता है, तो वह एक घोटालेबाज है, वह एक संप्रदाय है। आप सेक्स या पैसे नहीं मांग सकते। इन लोगों को वह सब कुछ मिलता है जो वे दूसरों से प्राप्त कर सकते हैं ताकि वे अच्छी तरह से जी सकें।

स्वस्थ रहने के लिए लोगों का भला करें और आपके पास सकारात्मक ऊर्जा होगी और आप बहुत खुश महसूस करेंगे: इससे आपका स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

भगवान हमेशा कहते हैं: दूसरों को माफ कर दो। क्योंकि यदि आप क्षमा नहीं करते हैं, यदि आप घृणा करते हैं, तो नफरत पैदा करने वाली यह नकारात्मक ऊर्जा आपको चोट पहुँचाने वाली है और आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने वाली हैं क्योंकि आप हमेशा चिड़चिड़े, क्रोधित और उदास रहेंगे। अगर लोग आपके खिलाफ कुछ बुरा करते हैं, तो देर-सबेर उन्हें इसका खामियाजा भुगतना ही पड़ेगा। इसलिए आपको नफरत और गुस्सा करने की जरूरत नहीं है, सभी को अपनी सजा मिलेगी, चिंता न करें।

## धर्म और संप्रदाय

नमस्ते धर्म और संप्रदाय। अच्छा धर्म क्या है और बुरा धर्म क्या है? तुरंत जानने के लिए दो चीजें हैं। इस दुनिया में बहुत सारे अलग-अलग धर्म हैं। एक धर्म में महत्वपूर्ण बात यह है कि यह चीजों को कैसे करता है। एक सीमा होती है जिसे कोई भी कभी भी पार नहीं कर सकता है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह कई अनुयायियों वाला बड़ा धर्म है या छोटा है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। किसी भी अनुयायी को ध्यान रखना चाहिए:

1.- यदि गुरु या तो एक पुजारी या एक साधु है, अगर वह अपने शिष्यों के पैसे का उपयोग अपने घर, एक लकजरी कार खरीदने के लिए करता है, अपने सनक को सच करने के लिए ... वह एक संप्रदाय है। यदि लोग किसी धर्म को धन देते हैं, तो शिक्षक को उस धन का उपयोग लोगों की सहायता के लिए करना चाहिए।

जरूरतमंदों की मदद के लिए।

2.- एक शिक्षक की किसी भी प्रकार की इच्छा नहीं हो सकती। यदि आप किसी शिक्षक को फैंसी कपड़े पहने, फैंसी कारों से यात्रा करते हुए, हर तरह की विलासिता के साथ हवेली में रहते हुए देखते हैं, तो सावधान! यह शिक्षक काम नहीं करेगा तो पैसा कहाँ से लायेगा? खैर, यह उनके अनुयायियों से स्पष्ट है। यदि अनुयायी धन देना चाहते हैं तो गुरु को उस धन से निर्धनों की सहायता करनी चाहिए, न कि वस्तुएँ खरीदकर विलासिता में रहना चाहिए। आपको जरूरतमंद लोगों की मदद करनी चाहिए, न कि शिक्षक को समृद्ध करना चाहिए और सोने और हीरे की घड़ियों या सुपर लकजरी कारों की तरह उसकी सनक को पूरा करना चाहिए। लोगों से जो पैसा आता है उसे समाज को वापस करना चाहिए। पैसा आसमान से नहीं गिरता, कमाना मुश्किल है।

उस तरह का शिक्षक आपका फायदा उठा रहा है और आपको उसे जाने देना चाहिए। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह क्या कहता है या कैसे कहता है, अगर वह हमेशा लोगों का पैसा लेता है तो आपको उससे दूर रहने की जरूरत है। शिक्षक को एक उदाहरण स्थापित करना चाहिए। अच्छे शब्द तो सभी बोल सकते हैं, लेकिन कर्म मायने रखता है। इस तरह की हरकत करने वाले शिक्षक धोखेबाज और ठग हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह सुपर वंडर्स बोलता है। ये शिक्षक लोगों को समझाने और उनसे पैसे निकालने के लिए बहुत अच्छी तरह से बाइबल सीखते हैं।

3.- मैं 16 साल से घर पर फ्री योग कर रहा हूँ। एक दिन मेरे एक विद्यार्थी ने कहा: मैं एक सेन्टर पर योग करने जाता था।

शिक्षक ने लोगों को कपड़े उतारे, उन्होंने महिलाओं को सीधे ऊर्जा प्राप्त करने के लिए हमारे सारे कपड़े उतार दिए। उसने मुझे बताया कि वह बहुत शर्मिंदा थी क्योंकि उसका शरीर युवा नहीं था और उसके पास लव हैंडल थे। युवा लड़कियों ने परवाह नहीं की, लेकिन वह बहुत शर्मिंदा थी। लोगों का फायदा उठाना चाहती है इस तरह की टीचर, देखिए महिलाओं की नग्न देह। पैसे मांगें और फिर सेक्स मांगें, यह सही नहीं है। यदि गुरु कहता है कि बुद्ध बनना है, दीर्घायु होना है, सुन्दर होना है, स्वस्थ रहना है... तुम्हें नग्न होना होगा और उसके साथ यौन संबंध बनाना होगा या वह तुमसे पैसे मांगेगा... वह सब झूठ है। उन झूठे शिक्षकों को अपना फायदा मत उठाने दो।

वे चमत्कार बोलते हैं, लेकिन अंत में वे केवल सेक्स और/या पैसा चाहते हैं। कोई फर्क नहीं पड़ता कि वे कैसे बात करते हैं, चाहे वे आपसे सेक्स या पैसे मांगते हैं, वे सिर्फ बुद्ध या ईसा मसीह या किसी अन्य भगवान के नाम पर आपका लाभ उठाना चाहते हैं। कई धर्म बुद्ध बनने के लिए एक साथ सेक्स करने की बात करते हैं। सावधान! वह एक और बड़ा, बड़ा झूठ है। ये स्कैमर हैं।

यदि आप अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं, तो आपको जो करना है वह है स्वयं को गिरा देना। क्योंकि मेरे पास जितना अधिक होगा, आप उतने ही अधिक स्वार्थी होंगे और आपको उतनी ही अधिक समस्याएं होंगी। आपको उस स्वयं को छोड़ना होगा और लोगों की मदद करनी होगी। स्वास्थ्य आप पर निर्भर करता है। यदि आप अच्छी ऊर्जा चाहते हैं तो आपको गरीब लोगों की मदद करनी चाहिए, लोगों को एक अच्छा इंसान बनने की सलाह देनी चाहिए, उन संगठनों को पैसा देना चाहिए जो दूसरों की मदद करने के लिए समर्पित हैं। लेकिन शिक्षक को समृद्ध करने के लिए पैसे कभी न दें। और अपने खाली समय से आप लोगों की मदद करते हैं। यदि आप ऐसा करते हैं तो आप सुखी और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

बाकी सब झूठ है। संप्रदाय यही करते हैं: वे इसका फायदा उठाकर लोगों से पैसा लेते हैं और मुफ्त सेक्स करते हैं। देखें कि क्या आप एड्स जैसी बीमारियों के कारण सेक्स करते हैं।

पहले आपको यह देखना होगा कि शिक्षक क्या करता है, केवल शब्दों को न सुनें। कोई भी धर्म जो पैसे के लिए आप तक पहुंचता है या सेक्स के लिए आप तक पहुंचता है वह एक घोटाला है। यह एक बड़ा झूठ है।

हम सब समान हैं, कोई किसी से श्रेष्ठ नहीं है। चाहे वह शिक्षक ही क्यों न हो। वह जो करता है उसे देखें, केवल वह जो कहता है उसे ही न सुनें। तुम्हें सावधान रहना चाहिए।

एक धर्म जैसा कि ईश्वर आज्ञा देता है, आपसे कभी भी पैसे नहीं मांगेगा और न ही सेक्स करने के लिए किसी के पास पहुंचेगा। वह केवल मदद करता है, वह केवल आपको सिखाता है और आपकी यथासंभव मदद करता है। मैंने कभी अपने छात्रों से पैसे नहीं मांगे और न ही मैं किसी से उपहार स्वीकार करता हूँ। मैं 16 साल से अपने योग स्टूडियो में मुफ्त में पढ़ा रहा हूँ। और मैंने कभी किसी चीज या किसी का फायदा नहीं उठाया।

मैं यहां लोगों की मदद करने के लिए हूँ और इससे ज्यादा कुछ नहीं। इतना स्पष्ट और सरल।

धर्म और संप्रदाय में यही अंतर है।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।





## 10.- सभी बुराइयों की उत्पत्ति। स्वार्थपरता

बुराई का मूल स्वार्थ है। सभी बुराइयों की उत्पत्ति स्वार्थ में है। स्वार्थ स्वास्थ्य के लिए बुरा है, सोच के लिए बुरा है, भविष्य के लिए बुरा है... सभी प्रकार की बुराई का एक ही मूल है: स्वयं।

कई लोग पागल होने के कारण अस्पताल में भर्ती होते हैं, क्योंकि पागल होने से पहले वे बहुत कुछ सोचते हैं। "मैं" के बारे में बहुत सोचो: मैं चाहता हूँ, मैं नहीं चाहता, मैं, मैं... जीवन कई मोड़ लेता है। ऐसे लोग हैं जो जीवन को बहुत गंभीरता से लेते हैं। और जब कोई इच्छा पूरी नहीं हो पाती तो वह बहुत निराश और दुखी हो जाता है, या यदि कोई आपको चोट पहुँचाता है, तो आप हमेशा बदला लेने के बारे में सोचते हैं और इससे आपको पीड़ा होती है।

ये सभी विचार आपकी चेतना को गतिमान करते हैं। प्रत्येक बीतते दिन के साथ, जितना अधिक आप अपनी चेतना को आगे बढ़ाते हैं।

सारी नफरत खुद से आती है। हर कोई पहले मेरे बारे में सोचता है: मैं कैसे चाहता हूँ, मैं कैसे नहीं चाहता, मैं कैसे चाहता हूँ, मैं कैसे नहीं चाहता...। मैं ऐसा बनना चाहता हूँ, और मैं ऐसा नहीं बनना चाहता, मुझे यह पसंद है या मुझे यह पसंद नहीं है। कुछ पीड़ित हैं, क्योंकि वे केवल मेरे बारे में सोचते हैं।

कभी-कभी चीजें वैसी नहीं होतीं जैसी आप चाहते हैं या उम्मीद करते हैं। जीवन में सब कुछ आपके अनुसार नहीं होता। और अगर आप 100 चाहते हैं तो आपको 100 पीड़ा होगी। यदि आप 10 चाहते हैं तो आपके पास केवल 10 पीड़ाएँ होंगी। यदि आप कुछ नहीं चाहते हैं तो आपको पीड़ा नहीं होगी।

सब कुछ स्वयं से आता है। आपको अमीर बनने के लिए कुछ नहीं करना है, अगर आप मर जाते हैं तो आप कुछ भी नहीं लेते हैं। कौन जानता है कि वह कितने साल जीवित रहेगा? कब्रिस्तान में सिर्फ बूढ़े ही नहीं, जवान भी भरे पड़े हैं।

कार दुर्घटनाओं में कई युवा मारे जाते हैं, क्यों? क्योंकि वे जल्दी में हैं, क्योंकि वे दिखाना चाहते हैं कि वे किसी और से ज्यादा जानते हैं और वे दूसरों से बेहतर हैं, हमेशा मैं। और वही उसे मौत के मुंह में ले गया है। इसलिए आपको यह सोचना चाहिए कि यह स्वयं ही आपको पीड़ा देता है।

इसलिए सारी दोस्ती टूट जाती है। क्योंकि अगर दोस्त वह नहीं करते जो मैं चाहता हूँ, तो बात खत्म हो जाती है और दोस्ती टूट जाती है। जब दो राय टकराती हैं तो रिश्ता टूट जाता है। यही मेरी समस्या है। मैंने जीवन में बहुत से दुखी लोगों को देखा है। मैं न हो तो दुख नहीं होता। जितना अधिक मैं, उतनी ही अधिक समस्याएं आपको होंगी। ऐसे लोग हैं जो सो नहीं सकते क्योंकि वे अपनी समस्याओं के बारे में, अपनी इच्छाओं के बारे में बहुत सोचते हैं...। और आपको इतना सोचने की जरूरत नहीं है।

अगर कुछ अच्छा आना है तो वह आएगा और उसे स्वीकार करना ही होगा, अगर बुरा आया तो उसे भी स्वीकार करना होगा। तो क्या सुलझाओगे इतना सोच कर? सबसे जरूरी है खुद को छोड़ना।

जितना बड़ा आपके पास स्वयं होगा, उतना अधिक आप पीड़ित होंगे। इसलिए आपको स्वयं को छोड़ना सीखना होगा। कई लोगों की तरह, वे करोड़पति बनना चाहते हैं और ऐसा होने के लिए वे कानून के बाहर काम करते हैं, पैसा चुराते हैं, ड्रग्स बेचते हैं... हर तरह के अपराध। दर्द होता है। ऐसा नहीं हो सकता। अंत में इसका अंत बुरा होता है। पुलिस उसे पकड़ कर जेल में डाल देती है, तो क्या? यह सुविधाजनक नहीं है, कभी भी सुविधाजनक नहीं है। इसलिए बुराई करने से पहले उसके बारे में सोच लें। ऐसा नहीं हो सकता।



बहुत से लोग ऐसे होते हैं जो खुद से बात करते हैं। क्यों? क्योंकि उसके पास मेरे पास बहुत कुछ है, वह बहुत कुछ सोचता है। वह हर बात को दिल से लगा लेते हैं। यह बुरा है, यह आपके और दूसरों के लिए बुरा है।

तो अपने भले के लिए सोचिये। मैं तुम्हें सिखाता हूँ: दूसरों के लिए सोचो। ऐसे में अगर आप दूसरों के लिए सोचेंगे तो आपका भविष्य अच्छा रहेगा। आपका भविष्य बहुत अच्छा रहेगा। अगर अपने दोस्तों के साथ, आप पहले दोस्त की ज़रूरत के बारे में सोचते हैं, आपकी नहीं, तो आपका जीवन अच्छा रहेगा। वे हमेशा आपके साथ रहेंगे। यदि आप एक उद्यमी हैं, तो पहले कार्यकर्ता के बारे में सोचें, कार्यकर्ता अपने दिल से आपके साथ रहेगा और आपको अधिक पैसा कमाएगा। यदि एक कार्यकर्ता हमेशा बॉस के लिए सोचता है, तो बॉस हमेशा कार्यकर्ता के लिए सोचेगा। यदि नियुक्त कर्मचारी के बारे में नहीं सोचता या उसकी परवाह नहीं करता है, तो कर्मचारी आराम से काम नहीं करेगा और अंत में कंपनी इस पर ध्यान देगी। किसी का भला नहीं होता।

इसलिए आपको बस इतना करना है कि हमेशा दूसरे व्यक्ति की ज़रूरत के बारे में सोचना है। यदि आप पहले अपने बारे में सोचते हैं, तो आप अपने ही जाल में फंस गए हैं, यही स्वार्थ है। आपको दूसरों को खुश करने के लिए चीजें करनी होंगी। यदि आप दूसरों के बारे में सोचते हैं तो आपके पास जीवन में सब कुछ होगा। यदि आप हमेशा दूसरों के बारे में सोचेंगे, तो लोग हमेशा आपके बारे में अच्छा सोचेंगे। और आप अपने आप को एक एहसान करते हैं। बहुत से लोग गलत हैं। क्योंकि अगर आप हमेशा अपने पक्ष में सोचेंगे तो दूसरे आपके बारे में कभी नहीं सोचेंगे।

अगर आप दूसरों के बारे में सोचेंगे तो दुनिया के सारे दरवाजे आपके लिए खुल जाएंगे। यदि आप स्वार्थी हैं तो आप गलत होंगे। इच्छा छोड़ दो, नहीं छोड़ोगे तो इतनी सोच-सोच कर पागल हो जाओगे। अच्छा या बुरा, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।

जितना अधिक आप सोचते हैं, उतना ही आप अपने मन से नकारात्मकता को दूर करते हैं। कम सोचने की कोशिश करें, और आपको अच्छा स्वास्थ्य, अच्छा परिवार, अच्छी नौकरी मिलेगी।

आपके सामने हमेशा दूसरे। तो आपका भविष्य उत्तम होगा। यह सब आप पर निर्भर करता है, जैसा आप चाहते हैं। आपको एहसास करना होगा।

सभी विचार, बहुत अधिक सोचें, कम सोचने की कोशिश करें और इस तरह आपके पास बेहतर नौकरी, बेहतर परिवार, बेहतर व्यवसाय होगा... इस तरह जीवन में आपके लिए सब कुछ अच्छा होगा। जितना अधिक आप सोचेंगे, उतनी ही अधिक समस्याएं होंगी।

क्योंकि सोचने से आपकी सेहत को, आपकी भलाई को, आपके काम को, आपके परिवार को, आपके पार्टनर को नुकसान पहुंचता है... सोचो मत, चीजों को होने दो, अच्छा हो या बुरा, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।

सकारात्मक हमेशा आपको सकारात्मक लाता है। यदि आप केवल सोचते हैं और कार्य नहीं करते हैं, तो यह 0 के समान है। मैंने बहुत से लोगों को परेशानी में देखा है... बहुत परेशानी! क्योंकि वो बहुत सोचते हैं और जब चीजें आपके मन मुताबिक नहीं होती हैं तो आप निराश और दुखी हो जाते हैं। और आप खुद को सजा देते हैं। आप केवल अपने लिए नकारात्मक हो जाते हैं। केवल यही, और कुछ नहीं है। यदि आप अपना सिर दीवार से टकराते हैं, तो आप खुद को चोट पहुंचाते हैं। इसलिए यह इसके लायक नहीं है।

अगर आप उदास हो जाते हैं, तबीयत खराब हो जाती है, आप न सो पाते हैं और न ही खा पाते हैं, सारा दिन आप एक जॉम्बी की तरह होते हैं...। यह आपके लिए बुरा है। तुम इतना क्यों सोचते हो? मेरे बारे में सोचना नकारात्मक है। अगर आप अच्छा जीना चाहते हैं तो दूसरे के बारे में सोचें। सभी प्रकार के प्रतिशोध, तनाव नसों, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह बिना कारण के है, यह बुरा है। अगर आप अच्छी तरह से जीना चाहते हैं तो उस विचार को छोड़ दें।

यदि नहीं, तो आप कभी भी अच्छे से नहीं जी पाएंगे और आपका भविष्य अच्छा नहीं होगा। यदि आप "नारियल खाने" और दूसरों का कूड़ा उठाने के कारण अपने लिए जीवन को और कठिन बना लेते हैं, तो आप अच्छे से नहीं जी पाएंगे, आप कभी भी अच्छे से नहीं जी पाएंगे।

इसलिए अपने हित के लिए अपने बारे में नहीं सोचना चाहिए।

आपको केवल दूसरों के बारे में सोचना चाहिए ताकि दूसरे एहसान वापस करें।  
यदि आप पहले दूसरे के बारे में सोचते हैं, तो हर कोई आपसे प्यार करता है। यह सब जनता के लिए सोच रहा है और कुछ नहीं।

बस दूसरों के लिए सोचो तो तुम्हारा जीवन गुलाबों का बिस्तर होगा।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 11.- शिक्षण को दिल से समझें।

कैथोलिक, प्रोटेस्टेंट, पुजारी, भिक्षु, शिक्षक ... इतना अधिक कि हम बाइबिल का अध्ययन करते हैं और हम यीशु मसीह की तरह क्यों नहीं सोच सकते या कार्य नहीं कर सकते: क्यों? क्योंकि जब हम बाइबिल का अध्ययन करते हैं तो हम बाइबिल में प्रवेश नहीं करते हैं, हम केवल पढ़ते हैं, हम केवल अध्ययन करते हैं, हम अपने दिल से नहीं समझते हैं। हमें यह जानना है कि बाइबिल कैसे बनना है, हमें एक होना है, हमें एकीकृत करना है और केवल एक होना है। यदि आप समझ सकते हैं कि यीशु मसीह, बुद्ध क्या कहते हैं, तो ये शब्द आपके मन और हृदय में प्रवेश करते हैं और आपके मन और हृदय को यीशु मसीह के रूप में बदल देते हैं।

जब आप पढ़ते हैं, तो आपको केवल पढ़ने के लिए पढ़ना नहीं पड़ता... यह काम नहीं करता।

दुनिया में कई पुजारी घोटालों का कारण बनते हैं, क्यों? अगर वे सभी बाइबिल को अच्छी तरह से जानते हैं। क्योंकि वे बुरा काम करते हैं। ईसा मसीह और हममें यही अंतर है कि ईसा मसीह में स्वयं नहीं है, उनमें अहंकार नहीं है। एक पुजारी या हम हमेशा मेरे बारे में सोचते हैं, हम स्वार्थी हैं। इस मामले में हम गड़बड़ करते हैं और हर तरह की गलतियां करते हैं। मुझे लगता है, मैं कहता हूं, मैं करता हूं, मुझे यह पसंद है, मुझे यह पसंद नहीं है, मैं करता हूं, मैं नहीं करता...। 100% मैं। ईसा मसीह या बुद्ध केवल लोगों के लिए कार्य करते हैं, स्वार्थ के लिए कभी नहीं। यही फर्क है उनमें और हममें। यीशु मसीह लोगों के लिए मरता है और हम केवल अपने लिए मरते हैं, किसी के लिए नहीं। यदि हम दूसरों के लिए मरेंगे तो हम अमर हो जाएंगे।

यदि ईसा मसीह स्वार्थी होते तो जिस दिन वे उसे मारने के लिए ढूंढने जाते, वह भाग जाता, वह भाग जाता, लेकिन वह प्रतीक्षा करता रहा।

हममें से कोई, अगर हम जानते हैं कि वे हमें मारने आएंगे, तो हम भाग जाते हैं, अगर हम 100 हैं, तो हम 100 भाग जाते हैं। कोई मरने का इंतजार नहीं करता।

ईसा मसीह भाग क्यों नहीं जाते? क्योंकि उसका कोई स्व नहीं है, उसके हृदय में कोई स्वार्थ नहीं है।

हम में से कोई भी, हम गरीब छोटे इंसान हैं। कि हम ठीक से समझ नहीं पाते। यदि आप दूसरों के लिए करते हैं तो आप स्वयं को समृद्ध करते हैं, यह स्वयं आपको यीशु मसीह के साथ जोड़ता है, यदि आपके पास स्वयं नहीं है और आप में स्वार्थ नहीं है तो आप पवित्र आत्मा बन जाते हैं। यदि आप स्वार्थी हैं तो आप राक्षस बन जाते हैं।

दो आत्माएं। अंतर कहाँ है? अंतर यह है कि पवित्र आत्मा का कोई स्व नहीं है और शैतान शुद्ध स्वार्थ है, वह शुद्ध स्व है।

लोग नहीं जानते, यदि आप लाभ पाने के लिए लोगों को चोट पहुँचाते हैं, तो आप उस लाभ को लेकर कहाँ जाते हैं? कब तक? आप और मैं जानते हैं कि जब हम पैदा होते हैं तो कुछ भी नहीं लाते हैं और जब हम मरते हैं तो अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाते हैं। दूसरों को कष्ट क्यों देते हो? क्या आपको लगता है कि इस तरह आप अपने पूरे जीवन का आनंद ले सकते हैं? जीवन के लिए क्या है? में

कब्रिस्तान सभी बूढ़े या सेवानिवृत्त नहीं हैं, कई युवा भी हैं। हर वीकेंड की तरह इस बार भी कई अलग-अलग कारणों से हादसों में कई लोगों की मौत हो जाती है।

इसलिए सारी परेशानियां स्वार्थ से आती हैं। स्वार्थ ने प्रकृति को बिगाड़ दिया है। प्राकृतिक आपदाएँ, क्योंकि हम बहुत अधिक रसायन का उपयोग करते हैं। जर्मनी में कई लोग दूषित भोजन से मर जाते हैं। यदि आप फलों और सब्जियों में कीड़े मारने के लिए रसायन डालते हैं तो हम उस रसायन को ग्रहण कर लेते हैं और वह हमें हानि पहुँचाता है। जानवरों की तरह, वे कृत्रिम रूप से रसायनों से भरे होते हैं जिन्हें हम खाते हैं और हमारे शरीर को दूषित करते हैं।

हम जो कुछ भी करते हैं वह हमारे दुखों का कारण है, सब कुछ हवा और भोजन के संदूषण से आता है। पहले धरती स्वर्ग थी, अब हमारे पास भूकंप, सुनामी, बवंडर, मूसलाधार बारिश या सूखा है ... सब कुछ हमारे अहंकार से आता है। क्योंकि प्रतिदिन हम प्रकृति को और अधिक बिगाड़ते हैं और वह परिणाम हैं। एक बुद्धिमान व्यक्ति कहता है कि 30 वर्षों के भीतर यह भूमि केवल 20% रह जाएगी। यह संभव है। क्योंकि प्रतिदिन हम अधिक स्वार्थी होते जा रहे हैं और प्रकृति को बिगाड़ने वाले रासायनिक पदार्थों का अधिक प्रयोग कर रहे हैं।

प्रतिदिन हम प्रकृति को और अधिक बिगाड़ते हैं, इसीलिए प्रतिदिन प्राकृतिक आपदाएँ और महामारियाँ अधिक आती हैं। हम केवल सांस लेते हैं और छूट से मरते हैं। इसलिए अगर हम अच्छा जीना चाहते हैं तो हमें प्रकृति को खराब नहीं करना चाहिए। देखिए जापान में क्या हुआ है: एक गुजरता हुआ भूकंप? हम सभी को प्रकृति का ख्याल रखना होगा। आइए शैतान के साथ एक समझौता करने की कोशिश न करें, जैसे परमाणु वाले: हम अपनी आत्मा शैतान को बेच रहे हैं। हमें सूर्य, हवा, पानी जैसी प्राकृतिक ऊर्जाओं का उपयोग करना चाहिए...

अगर हर कोई बाइबल पढ़ता है और समझता है कि परमेश्वर हमें क्या बताना चाहता है, अगर हम अपने दिल से समझते हैं, तो हम वह नहीं करेंगे जो हम कर रहे हैं। सरकारें, राजनीतिक पार्टियाँ... अपने हित में, स्वार्थवश और जबकि जनता पीड़ित है, बेतुकी और मनमौजी चीजों पर खर्च नहीं करना चाहिए। अंडालूसिया में, सरकार ने बकवास पर लाखों यूरो खर्च किए हैं और लोग भूखे मर रहे हैं। 5,000,000 से अधिक बेरोजगारों और राजनेताओं के पैसे बर्बाद करने के साथ। यह क्या है? शुद्ध स्वार्थ। अगर सरकार अपने लोगों के बारे में सोचती है जैसे यीशु मसीह जो हमेशा दूसरों के बारे में सोचते थे... अगर लोग कमर कसते हैं तो सरकार को कमर कसनी चाहिए, अगर लोग पीड़ित हैं तो सरकार को भुगतना चाहिए और एक पैसा भी बर्बाद नहीं करना चाहिए। तब मैं गारंटी देता हूँ कि हम संकट से तुरंत बाहर निकलेंगे। अधिक लोगों को काम पर रखा जाएगा। धन कहां है? हर कोई अच्छी तरह से और आराम से रहना चाहता है और वे लोगों को कुचलते हैं, उनका खून खींचते हैं। हम अपना सिर कैसे उठाएंगे? . यदि कोई इसे ठीक नहीं करता है, तो आपको व्यक्ति या पार्टी को बदलना होगा। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कौन सी पार्टी, या कौन, जब तक आप दूसरों के लिए करते हैं, जैसे यीशु मसीह। स्वार्थी नहीं होना।

स्वार्थ लोगों को पीड़ा देता है। लोग कुछ नहीं कर सकते, लेकिन भगवान कर सकते हैं। और मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि ब्रह्मांड के कानून के अनुसार उन्हें सजा मिलेगी। यह मत भूलो। जब वे मरेंगे तो वे अपनी सजा पूरी करेंगे।

भले ही आप विश्वास न करें। यदि आप कोई अपराध करते हैं, मानो या न मानो, कानून आपको वही सजा देगा। भले ही आप नरक में विश्वास न करें, जब आप मरेंगे तो आप पीड़ित होंगे, विश्वास करें या न करें, कोई भी नहीं बच पाएगा।

गर्भपात का आप पर, आपकी पार्टी पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है... आप अपने ही लोगों को, अपनी जाति को मारने की अनुमति नहीं दे सकते। इसे पसंद करें या इसे पसंद न करें। आप गर्भपात नहीं कर सकते। भगवान के कानून के तहत हम सभी समान हैं: सुंदर, बदसूरत, अमीर, गरीब, बच्चे, वयस्क ... भगवान के कानून के सामने हम सब समान हैं। इसलिए नहीं कि आप पैदा नहीं हुए, आपके पास अधिकार नहीं हैं, कानून सबके लिए समान है।

हर दिन आपको थोड़ा-थोड़ा करके यीशु मसीह की तरह बदलना होगा। अगर हर कोई ऐसा करे तो धरती धीरे-धीरे स्वर्ग बन जाएगी।

लेकिन अगर हम इतने ही स्वार्थ के साथ चलते रहे, तो हर दिन अधिक प्राकृतिक आपदाएं, अधिक बीमारियां... जैसे एड्स: इस बीमारी से दुनिया में 30 मिलियन मौतें होंगी। हर दिन एड्स के 7,000 से अधिक नए मामले सामने आ रहे हैं।

अब 2012 में हमारे पास 40,000,000 से अधिक एड्स से संक्रमित हैं।

समलैंगिकों में यह बीमारी व्यापक रूप से फैली हुई है। प्रकृति से नाता तोड़ने की कोशिश करने वाली हर चीज का अंत बुरा ही होता है। भगवान आदमी और औरत बनाता है, और अब हर दिन और अधिक लोग एक साथ मिलते हैं: पुरुष पुरुषों के साथ और महिलाएं महिलाओं के साथ। मानो यह एक मजाक था: पुजारी पति और पति या पत्नी और पत्नी की घोषणा करता है। एक महिला और एक महिला घोषित करना हास्यास्पद लगता है। इस प्रकार, उस भूमि में, 50 वर्षों में कोई नहीं बचेगा। क्योंकि हमारे बच्चे नहीं होने वाले हैं और मानवता बिना संतान के रह जाएगी। अगर आपके पिता या आपकी मां समलैंगिक या समलैंगिक होते, तो आप इस दुनिया में नहीं होते, क्योंकि दो पुरुष एक बच्चे का पिता नहीं बन सकते और न ही दो महिलाएं। तुम्हारा जन्म नहीं होता। इसलिए आपको जो पसंद है वह एक बात है, लेकिन प्रकृति के खिलाफ जाना दूसरी बात है। बेशक हम जानते हैं कि समलैंगिक और समलैंगिक किसी को चोट नहीं पहुंचाते हैं, लेकिन बात यह है कि हम प्रकृति को नहीं तोड़ सकते। जैसे हम प्रकृति के विरुद्ध जाते हैं और देखते हैं कि मौसम कैसा है, प्राकृतिक आपदाओं से भरा हुआ। इसलिए मैं चाहता हूँ कि हर कोई बाइबिल पढ़े और अपने दिल से समझने के लिए बाइबिल में प्रवेश करे। और यीशु मसीह के समान बनो।

यीशु मसीह बनने के लिए यीशु मसीह की तरह ही सोचें और करें।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 12.- स्वर्ग

स्वर्ग। स्वर्ग वहीं है जहां ईश्वर, ईसा मसीह या अल्लाह या बुद्ध हैं। यह सब स्वर्ग की एक ही श्रेणी है। स्वर्ग एक ही है, दो या तीन नहीं हैं।

स्वर्ग में प्रवेश करने के लिए आपको ईसा मसीह या मुहम्मद या बुद्ध की तरह कार्य करना होगा। हमेशा दूसरों के लिए करो, लोगों की मदद करो, लोगों को अच्छी सलाह दो, लोगों के लिए खुद को बलिदान करो।

आपको यही करना चाहिए और ये देवता क्या करते हैं। बहुत से लोग हेरफेर करते हैं और बाइबल जो कहती है उससे अलग तरीके से कार्य करते हैं। न तो जीसस क्राइस्ट की बाइबिल, न ही बुद्ध की बाइबिल, न ही कुरान, यह कहती है कि किसी को मारना चाहिए। कभी नहीं। हमेशा अच्छे दिल से लोगों को बचाएं। उन्होंने कभी नहीं कहा कि लोगों को मारने के लिए शरीर पर बम लगाने से स्वर्ग जाता है।

स्वर्ग जाने के लिए आपके पास शुद्ध हृदय होना चाहिए, सोने का हृदय होना चाहिए।

ईसा मसीह की तरह, बुद्ध की तरह, मोहम्मद की तरह। आप गलत नहीं हैं।

जो कोई भी आपको बताता है कि लोगों को मारने से आप स्वर्ग जाते हैं, यह असंभव है। वे सभी जो स्वर्ग में जाते हैं वे हैं जो लोगों की मदद करते हैं, जो दूसरों के लिए अपना जीवन देते हैं। लोगों को नहीं मार रहा है। वह कुल गलती है। बहुत से लोग बाइबल के शब्दों में हेरफेर करते हैं। वे नहीं मानते।

स्वर्ग में जाने के लिए तुम मैं, मैं, मैं का विचार नहीं रख सकते।

वह शुद्ध अहंकार है। मैं आपको गारंटी देता हूँ कि ये लोग स्वर्ग नहीं जाएंगे।

वह नरक में जाएगा। समझदारी से काम लो। अगर आप हर काम अच्छे दिल से करते हैं, तो सब कुछ।

जैसा कि उन्होंने कहा "अल्लाह महान है" क्योंकि उन्होंने अपने दिल से लोगों की मदद की, उन्होंने लोगों को अच्छा बनना सिखाया। यह सही है। और अगर कोई अल्लाह, ईसा मसीह या बुद्ध ने जो कहा, उसके विपरीत कहता है, तो वह हेरफेर है। वह व्यक्ति रुचि रखता है, वह एक राक्षस की तरह है, क्योंकि वह देवताओं के वचन में हेरफेर करने की कोशिश करता है।

हमेशा, स्वर्ग जाने के लिए, यह हमेशा लोगों की मदद करना, लोगों के लिए एहसान करना, लोगों के लिए खुद को बलिदान करना है।

क्योंकि स्वर्ग जाने के लिए आपमें स्वार्थ नहीं हो सकता। यदि मुझ-तुम-वह में भेद है तो सब अपने-अपने हित के लिए लड़ते हैं और तुम स्वार्थी हो। इस भूमि में प्राचीन काल से ही हमेशा देशों के बीच युद्ध या एक देश के भीतर गृह युद्ध होते रहे हैं। यह सब भेद के कारण है, स्वार्थ के कारण है, क्योंकि हर कोई अपने को दूसरे से बेहतर समझता है और सही होना चाहता है।

चौकोर सिर से। क्योंकि वह हमेशा सोचता है कि मैं बेहतर हूँ, कि मेरी जाति बेहतर है, कि मेरी सोच बेहतर है। मेरे लिए सब कुछ जाता है। इस समाज में सब कुछ अपने आप चलता है।

इस देश में नेता अपने स्वार्थ के लिए जनता का पैसा खर्च करना बंद नहीं करते। वे बेरहमी से खर्च करना बंद नहीं करते। जब उसकी गर्म लकीर समाप्त हो जाएगी, जो उसने अतीत में किया था, उसे परमेश्वर का दंड मिलेगा। जनता का एक पैसा बर्बाद नहीं हो सकता।

यदि आप खर्च करते हैं, तो आपको इसे लोगों की भलाई के लिए खर्च करना होगा। यदि आपके पास है

शहर से बाहर ले जाया जाता है, उसे शहर में निवेश करना पड़ता है। वही अच्छा शासक है। जो लोग रैकेट बनाने की कोशिश करते हैं उनका अंत बुरी तरह से होने वाला है, उन लोगों की तरह जो गर्भपात के पक्ष में हैं जो केवल बच्चों को पैदा होने से पहले मारने के बारे में सोचते हैं। कोई किसी की जान लेने वाला भगवान नहीं है।

यदि तुम भगवान बनने की कोशिश करते हो, तो तुम शैतान बन जाओगे और नरक में जाओगे। अच्छी तरह याद करो। हम भगवान नहीं हैं, हम किसी को मारने का आदेश नहीं दे सकते। हम नहीं कर सकते। इसके गंभीर परिणाम होने वाले हैं। राजनेता, शासक, शक्तिशाली, ऐसा हो सकता है क्योंकि पिछले जन्म में उन्होंने लोगों के लिए अच्छा किया था, लेकिन अगर वे देवताओं के कानून के खिलाफ जाते हैं, धार्मिक शिक्षा लेते हैं, ताकि लोग भगवान में विश्वास न करें या कुछ भी नहीं, वे लोग बहुत खतरनाक हैं। वे बहुत स्वार्थी हैं। यदि वे आप पर काबू पा सकते हैं, तो वे आप पर हावी हो जाते हैं।

हर नागरिक का अपना विवेक, अपना दिल होता है। विवेक और बाइबिल दो अलग-अलग चीजें नहीं हैं, दोनों एक हैं, दो अलग-अलग चीजें नहीं हैं। जैसा कि आप जानते हैं, यदि हम बाइबिल को हटा देते हैं, तो हम विवेक को भी हटा देते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई महिला बच्चा पैदा नहीं करना चाहती है, तो वह उसे मार देती है। आप यह क्यों करते हैं? यदि आप बच्चे पैदा नहीं करना चाहती हैं, तो आप उन्हें होने से बचाने के लिए सर्जरी करवाएं या गोलियां लें। संतान न होने के कई तरीके हैं।

यदि किसी दिन आप गर्भवती हो जाती हैं और आप बच्चा नहीं चाहती हैं, तो आप उसे गोद लेने के लिए छोड़ देती हैं। क्यों मारो? देवताओं के खिलाफ बकवास करने वाले राजनेता, जैसे कानूनी गर्भपात, कल्पना करें कि आपके पिता और माता ऐसा ही करते हैं, आप और आपकी पूरी पार्टी, चाहे आप किसी भी पार्टी के हों, अगर वे गर्भपात का समर्थन करते हैं, तो आप आज इस दुनिया में नहीं होंगे। तुम्हारे पैदा होने से पहले ही वे तुम्हें मार चुके होते, तुम पहले ही मर चुके होते।

आप राष्ट्रपति या डिप्टी नहीं हो सकते थे। आप आज यहां नहीं होते। आपके माता-पिता के बाद आपको जीवन देने, आपकी देखभाल करने, आपको शिक्षित करने का एहसान करते हैं, आप दूसरों को वह अवसर नहीं देते हैं। आप पुल को पार करने के लिए बनाते हैं और जब आप दूसरी तरफ पार कर चुके होते हैं, तो आप पुल को हटा देते हैं ताकि कोई और पार न कर सके। इसे कहते हैं शुद्ध स्वार्थ।

सभी को भगवान की सजा है। कोई नहीं बचता। कोई नहीं। आप जो कुछ भी करते हैं वह महंगा भुगतान करने वाला है। पहले आपका विवेक आपको दंड देता है। शिशुओं की सभी आत्माएं आपसे बदला लेने के लिए कहने जा रही हैं, वे बदला लेने के लिए आपके पीछे आने वाली हैं। वे आपके जीवन और आपके स्वास्थ्य को छीन सकते हैं। क्योंकि वे सभी शिशु आत्माएं आपके पीछे आने वाली हैं। वह समय की बात है।

तुम्हें देवताओं के विरुद्ध नहीं जाना चाहिए। आपको जन्म नियंत्रण में मदद करनी चाहिए ताकि आपके बच्चे न हों, लेकिन गर्भपात कराने या ऐसा करने की अनुमति देने में कभी मदद न करें। आपको मदद करनी चाहिए ताकि सभी बच्चे पैदा हों। बच्चों के जन्म के लिए सभी प्रकार की सहायता और सुविधाएं दें। आप अपने लोगों को, अपने देशवासियों को नहीं मार सकते। तुम नहीं कर सकते। आप कितने साल जीने वाले हैं? और जब तुम मरो तो क्या? देवताओं का कानून तुम्हें माफ नहीं करेगा। आँख के बदले आँख और दाँत के बदले दाँत। इससे सावधान रहें। तुम कुछ भी नहीं हो और कोई नहीं। एक समय आपको दिल का दौरा पड़ता है और आप मर जाते हैं। तुम कोई नहीं हो। आप कुछ भी नहीं। भगवान की तरह बनने की कोशिश मत करो। नहीं, तुम राक्षस हो, तुम भगवान नहीं हो।

मारना नकारात्मक है, यह शैतान जैसा है। अच्छी तरह याद करो। विवेक हिसाब चुकता करने वाला है।

तो आप पहले से ही जानते हैं। स्वर्ग जाने के लिए लोगों की सहायता करना, दूसरों के लिए स्वयं का बलिदान करना आवश्यक है। यदि आप ईसा मसीह, बुद्ध, मोहम्मद जैसे कार्य करते हैं, तो आप निश्चित रूप से स्वर्ग जाएंगे।

जब आप एक बार स्वर्ग में प्रवेश कर सकते हैं, तो आपको कई फायदे होंगे।

अब मैं स्वर्ग जाने का लाभ बताने जा रहा हूँ।

कोई भी भगवान, ईसा मसीह की तरह, बुद्ध की तरह, मुहम्मद की तरह, ये सभी किसी भी देश में पैदा हो सकते हैं, जहां वे चुनते हैं, जहां वे पसंद करते हैं। जन्म लेने से पहले, वे स्वयं अपने जीवन को उसी के अनुसार डिजाइन करते हैं जो प्रत्येक व्यक्ति चाहता है। यदि आप एक राजकुमार के रूप में जन्म लेना चाहते हैं, तो आप एक राजकुमार के रूप में पैदा हुए हैं, बुद्ध की तरह। यदि आप एक गरीब परिवार में जन्म लेना चाहते हैं, तो आप यीशु मसीह की तरह एक गरीब परिवार में जन्म लेना चुनते हैं। आपको क्या चाहिए। आप अपना जीवन तैयार करते हैं और आप इसे कैसे जीना चाहते हैं। आप किसी भी समय आ या जा सकते हैं, जैसा आप चाहते हैं। हमारी तरह नहीं, जो किसी भी क्षण मर सकता है, उदाहरण के लिए दिल का दौरा पड़ने से, दुर्घटना से... कुछ भी हो सकता है। हम कुछ भी नहीं हैं, हम 0 हैं। हम नहीं जानते कि हम कब मरने वाले हैं और न ही हमारी आखिरी रात कब होगी। बहुत से लोग उठते हैं, बाहर गली में जाते हैं और कार ले जाते हैं और फिर वापस नहीं आते क्योंकि उनका एक्सीडेंट हो गया है, वे सड़क पर मर गए हैं। रोजाना कई लोग सड़क पर मर रहे हैं। उनकी आखिरी रात कब है कोई नहीं जानता। कोई नहीं। इसलिए आपको सोचना चाहिए कि आज आपकी आखिरी रात है। और तुम्हें लोगों का भला करना चाहिए, इसलिए तुम स्वर्ग में जाओगे। लोगों को मारने या उनका धन प्राप्त करने का प्रयास न करें। इसके लायक नहीं। स्वार्थ के एक पल के लिए, आप अपने लाभ के लिए बहुमत का त्याग करते हैं, जो अल्पसंख्यक हैं। उन नेताओं की तरह जो अपने फायदे के लिए लोगों की कुर्बानी देते हैं। क्योंकि उन्हें जनता का पैसा बर्बाद करने का अधिकार नहीं है। पैसा आपका नहीं है। यदि यह उनका होता, तो हर कोई अपने पैसे से जो चाहता है वह करता है, लेकिन दूसरों के पैसे से नहीं।

आपके द्वारा खर्च किया गया हर पैसा और यह आपका नहीं है, इसे अच्छी तरह से देखें। क्योंकि हर चीज के अपने परिणाम होते हैं। इसलिए जब आप स्वर्ग में जन्म लेते हैं, तो यह हमेशा के लिए होता है। अब तुम कभी नहीं मरोगे। क्योंकि स्वर्ग में सभी का हृदय शुद्ध होता है। यदि हृदय में मैं, मैं, मैं है, तो यह स्वार्थी है और फिर यह निश्चित रूप से नरक में जाएगा।

यदि आप इसे पूरे मन से अपने परिवार के साथ, अपने दोस्तों के साथ, समाज के साथ, राज्य के साथ करते हैं, तो आपके लिए सब कुछ सकारात्मक हो जाएगा। यदि आप चाहते हैं कि आपका जीवन सकारात्मक हो, तो आपके लिए एकमात्र तरीका यह है कि आप दूसरों के साथ सकारात्मक रहें। तो आप अपनी सभी इच्छाएं प्राप्त कर सकते हैं। स्वार्थ, अंत में नकारात्मक लाता है और घातक समाप्त होता है। यदि आप बहुत अच्छी तरह से जीना चाहते हैं, तो आपको कानून के दायरे में सही तरीके से काम करना होगा। इस तरह आपका सुख और धन हमेशा बना रहता है। आपको यही समझना है: आपको लोगों का फायदा नहीं उठाना चाहिए। जीवन में दो रास्ते होते हैं:

1 दूसरों को स्वर्ग जाने में मदद करें या,

2 नरक में जाने के लिए स्वार्थी कार्य करें।

एक बार जब आप स्वर्ग में पहुँच जाते हैं, तो आप पूरे ब्रह्मांड की यात्रा कर सकते हैं। आप किसी भी सौरमंडल में, किसी भी ग्रह पर, जहां चाहें वहां जन्म ले सकते हैं। स्वार्थ के साथ, आप कहीं नहीं जा रहे हैं, आप गरीब पैदा होंगे, या एक मछली का जानवर ... सबसे बुरी चीज है। ताकि?

जीसस क्राइस्ट की बाइबिल पढ़ो, कुरान, बुद्ध की बाइबिल... और यदि तुम वही करते हो जो बाइबिल कहती है तो तुम ईश्वर हो जाओगे। तुम स्वर्ग जाओगे स्वर्ग या नरक।

यह आप पर निर्भर करता है। अपने परिवार की मदद करें, अपने दोस्तों की मदद करें, अपने पड़ोसियों की मदद करें, समाज की मदद करें, राज्य की मदद करें... यदि आप ऐसा करते हैं, तो आपका जीवन स्वर्ग बन जाएगा, स्वर्ग बन जाएगा। यह सब आप पर निर्भर है। मैं तुम्हें स्वर्ग का मार्ग अपनाने की सलाह देता हूँ। आप बेहतर, अधिक आरामदायक, अच्छे स्वास्थ्य और लंबे जीवन के साथ और बहुत खुशी के साथ जीने जा रहे हैं, और



साथ ही अपनी बीमारियों को दूर करने के लिए क्योंकि सभी बीमारियां नकारात्मक सोच से आती हैं। क्रोध, उदासी, वह नकारात्मक सोच है। आप तो जानते ही हैं, हर तरह की बीमारी को दूर करने के लिए सबसे पहले आपको अपनी नकारात्मक सोच को दूर करना होगा।

जब आप अपने मन से नकारात्मक विचार निकाल देते हैं, तो आपको दूसरों के लिए खुद को बलिदान करना पड़ता है और अपना जीवन दूसरों को अर्पित करना पड़ता है। वह सकारात्मक सोच सब कुछ जीत लेती है; आपकी बीमारी, आपका दुर्भाग्य और आपको लंबी उम्र देता है। कोई अन्य रास्ता नहीं है। और कोई उपाय नहीं है।

ठीक है, आप जानते हैं, केवल एक चीज जो आपको अच्छी तरह से जीने और हर किसी से प्यार करने के लिए करनी है, लंबी उम्र और खुशी है, अपने पूरे दिल से लोगों को अपना जीवन अर्पित करना है। इससे किसी को कोई फर्क नहीं पड़ता, चाहे वह किसी भी सामाजिक वर्ग का हो, सुंदर हो या बदसूरत। किसी को दिल से अर्पण करें। तो आपके हाथों में दुनिया होगी। तो आपको कभी रोग नहीं होगा और मेरी तरह आपका भी सौभाग्य सदैव बना रहेगा। मैं 40 साल से योग कर रहा हूँ और हमेशा सकारात्मक सोचता हूँ, और लोगों के साथ हमेशा सकारात्मक रहता हूँ। 40 साल में मैं कभी बीमार नहीं हुआ। यह परिणाम है। यदि आपके पास स्वास्थ्य नहीं है तो आपके पास कुछ भी नहीं है, इसलिए मेरी तरह सोचें: हमेशा सकारात्मक। लोगों का फायदा कभी न उठाएं, लोगों की मदद करें, ताकि आपको फायदा हो। अगर आप मेरी बात सुनते हैं और मेरी तरह लोगों की मदद करते हैं, तो इस धरती पर आपका जीवन एक शानदार स्वर्ग बन जाएगा।

## स्वर्ग कैसे प्राप्त करें

बहुत से लोग, जैसे भिक्षु, नन, पादरी... वे अपना निजी जीवन छोड़कर खुद को चर्च के लिए समर्पित क्यों करते हैं? वह एक कारण से है: एक दिन स्वर्ग तक पहुँचने के लिए। वे परमेश्वर की आज्ञा के अनुसार कार्य करते हैं, जैसे स्वर्ग जाने के लिए यीशु मसीह। लेकिन हमें एक बात नहीं भूलनी चाहिए: हम जो कुछ भी करते हैं हमें वैसा ही करना चाहिए जैसा यीशु मसीह ने किया, सब कुछ दूसरों के लिए करें अपने लिए नहीं। दुनिया में जिन धर्मों के सबसे ज्यादा अनुयायी हैं; कैथोलिक, प्रोटेस्टेंट, मॉर्मन ... उनका एक ही लक्ष्य है: यीशु मसीह के उदाहरण का अनुसरण करना, उनके जैसा कार्य करना और उनकी तरह मरना। स्वर्ग पाने के लिए सब कुछ।

लेकिन मैं आपको एक बात बताता हूँ ताकि आप भूल न जाएं: अपने आप से पूछें कि क्या आप मानते हैं कि यह यीशु मसीह है। कई लोग हां, हां, हां कहते हैं... इसलिए मैं नन या पुजारी बनी। लेकिन यदि आप वास्तव में यीशु मसीह में विश्वास करते हैं, यदि आप उनके वचन में विश्वास करते हैं, तो आपको इसे अपने कार्यों से, अपने विचारों से प्रदर्शित करना होगा, केवल शब्दों से नहीं। यीशु मसीह जानता था कि अगले दिन रोमी उसे मारने के लिए उसकी तलाश में आएंगे और वह उन सभी परीक्षाओं को जानता था जो उसकी प्रतीक्षा कर रही थीं। अगर ईसा मसीह भी हमारी तरह सोचते तो भाग जाते, छिपने को भाग जाते। और यीशु मसीह यह जानते हुए भी क्यों नहीं भागे? क्योंकि वह मानवता के लिए, हमारे लिए मर मिटने को तैयार था। इसका मतलब यह है कि ईसा मसीह केवल दूसरों के बारे में सोचते हैं, अपने बारे में नहीं। इसलिए, यदि आप वास्तव में यीशु मसीह में विश्वास करते हैं, आप उनके वचन में विश्वास करते हैं, तो आपको यीशु मसीह की तरह सोचना, बोलना और कार्य करना चाहिए। यदि आप केवल 50% करते हैं, सोचते हैं और कहते हैं कि वह क्या करता है, और यीशु मसीह कहते हैं, तो इसका मतलब है कि आप केवल 50% उस पर विश्वास करते हैं। यदि आप बहुत कुछ बोलते हैं और कुछ नहीं करते हैं, भले ही आप कहते हैं कि आप मानते हैं कि यह सच नहीं है। यदि आप वास्तव में बाइबिल में, यीशु मसीह के वचन में विश्वास करते हैं, तो निश्चित रूप से आपके कार्य 100% यीशु मसीह के समान हैं। यह पक्का है। यही कारण है कि कई लोग हर दिन कई पाप करते हैं और एक पाप करने के बाद वे कबूल करने जाते हैं, भगवान से क्षमा मांगने जाते हैं। यह सही है।

लेकिन वास्तव में पश्चाताप किए बिना आप फिर वही पाप करेंगे। सच्चे पश्चाताप के साथ और भगवान और लोगों से क्षमा माँगने के साथ, यदि आप वास्तव में क्षमा चाहते हैं तो आप वही गलती, वही पाप नहीं करेंगे। यही सच्चा पश्चाताप है।

यदि आप आज किसी भी प्रकार का पाप करते हैं, तो स्वीकारोक्ति पर जाएं और भगवान से आपको क्षमा करने के लिए कहें और कल आप फिर से वही पाप करें, और बार-बार क्षमा मांगें और वही काम बार-बार करें, ऐसा इसलिए है क्योंकि आपको खेद नहीं है। क्या आपको लगता है कि आपको खेद है? नहीं, बिल्कुल नहीं, आप खुद को और भगवान को बेवकूफ बना रहे हैं। आप स्वयं को मूर्ख नहीं बना सकते, परमेश्वर को तो बिल्कुल भी नहीं। सच्चा पश्चाताप वही पाप फिर से नहीं करना है।

जब आप ऐसा करते हैं तो आपको वास्तव में खेद होता है। प्रायश्चित्त दो प्रकार का होता है सच्चा और झूठा।

ज्यादातर लोग झूठ बोलने पर पछताते हैं, कितने लोग कबूल करने के बाद दोबारा वही गलती नहीं करते हैं? बहुत कम, लगभग कोई नहीं।

यदि आप वही पाप दोबारा करते हैं, तो आपने पश्चाताप नहीं किया है और आप स्वयं को और परमेश्वर को धोखा दे रहे हैं। यह झूठा पश्चाताप है। यदि आप ऐसा करते रहेंगे तो आपको अपने आप में समस्याएँ होने वाली हैं। भगवान को परेशानी नहीं होगी। हर कोई अपने पापों के लिए भुगतान करता है। यह मत सोचो कि तुम्हारे पापों को कोई नहीं जानता। सबसे पहले जानने वाले आप हैं। आप जानते हैं कि आप लोगों को धोखा दे रहे हैं, आप लोगों को कुचलते हैं, आप लोगों को गाली देते हैं... कौन नहीं जानता कि आप कब लोगों को चोट पहुँचाते हैं? आप सबसे पहले जानते हैं कि यह अच्छी तरह से नहीं किया गया है। थोड़े ही समय में सारा संसार जान जाएगा, क्योंकि सब कुछ ज्ञात है। आप टेलीविजन पर देख सकते हैं, हर दिन कोई न कोई खबर आती है कि पुलिस ने इस व्यक्ति को पकड़ा है, यह अन्य... नेता, डाकू, चोर, गैंगस्टर... ये सभी लोग जो लोगों को धोखा देते हैं।

कुछ ही समय की बात है। हो ही नहीं सकता कि जब कोई गलत करे तो किसी को पता न चले। यह असंभव है। जल्दी या बाद में वे तुम्हें पकड़ लेंगे।

यह ऐसा है जैसे कि आपके पास आग है और आप इसे कागज से ढक देते हैं, देर-सबेर आग कागज को जला देगी और आप देखेंगे कि कागज के नीचे आग है। तुम धोखा नहीं दे सकते। इसलिए मैं तुमसे कहता हूँ कि कुछ बुरा करने से पहले अच्छे से सोच लो। आप प्रत्येक पाप केवल एक बार कर सकते हैं, यदि आप इसे दो बार करते हैं तो यह आपके लिए, आपके भविष्य के लिए और भविष्य के लिए बुरा है।

आप एक ही पाप दो बार नहीं कर सकते। समझदारी से काम लो। पहली बार जब आप कोई पाप करते हैं, दोस्तों, परिवार, या यहाँ तक कि कानून अगर पाप बहुत गंभीर नहीं है, तो आपको क्षमा कर दें। लेकिन अगर आप फिर से वही पाप करते हैं, तो कोई भी आपको माफ नहीं करेगा, दोस्त नहीं, परिवार नहीं, कानून नहीं। कोई भी दो बार निगलने वाला नहीं है। इसलिए अपनी गलती सुधारने के लिए उस पहले और आखिरी मौके का फायदा उठाएं। क्योंकि दूसरी बार आपके पास क्रेडिट नहीं है, कोई भी आप पर विश्वास नहीं करेगा या आपके करीब नहीं आएगा। और सब कुछ खत्म हो गया: दोस्त आपको छोड़ देते हैं, परिवार आप पर भरोसा नहीं करता ... हर कोई आपको एक तरफ छोड़ देता है। आप इस दुनिया में अकेले होने जा रहे हैं। एक बार ठीक है, दो बार नहीं है। तो इसे मत भूलना। यदि आप वास्तव में यीशु मसीह में विश्वास करते हैं, बाइबिल में, यदि आप वास्तव में विश्वास करते हैं और केवल पढ़ना और याद रखना नहीं है, तो आपको इसे अपने कार्यों से साबित करना होगा, न कि केवल अपने शब्दों से। इससे पता चलता है कि वास्तव में

अपने कार्यों से दिखाओ कि तुम परमेश्वर की आज्ञा के अनुसार करते हो। वह यीशु मसीह में हृदय से विश्वास करना है। यदि आप यीशु मसीह की तरह कर सकते हैं, सोच सकते हैं और बोल सकते हैं तो आप यीशु मसीह की तरह होंगे। ईसा मसीह ने अपने जीवन में कई चमत्कार किए, जैसे पानी पर चलना।

और हम पानी पर चलने में सक्षम क्यों नहीं हैं? क्योंकि हमारे पास बहुत कुछ है। हम स्वार्थी हैं। और जीसस क्राइस्ट केवल आपके बारे में सोचते हैं, दूसरे के बारे में, दूसरों के बारे में। यही अंतर है। लोगों का थोड़ा सा भी फायदा उठाने की कोशिश न करें, क्योंकि आपको इसकी कीमत चुकानी पड़ेगी

कारो।

यीशु मसीह की तरह काम करो और तुम स्वर्ग में पहुंच जाओगे।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



[बैक इंडेक्स](#)



### 13.- अच्छाई और बुराई

क्या अच्छा है? बुराई क्या है?

अच्छा: अच्छा करने का मतलब है कि आप जो करते हैं उससे दूसरों को फायदा होता है, इससे आपको व्यक्तिगत रूप से फायदा नहीं होता है। वह अच्छा कर रहा है।

क्योंकि आप बिना किसी स्वार्थ के केवल दूसरों के लिए करते हैं, तो आप अच्छा कर रहे हैं। यदि आप केवल अपने हित के लिए करते हैं, तो आप स्वार्थी कार्य करते हैं। अच्छा करने के लिए आपके पास समानता का विचार होना चाहिए: हम सभी समान हैं। हम एक जैसे कैसे हैं? न अमीर न गरीब, न सौभाग्य न दुर्भाग्य, न सुंदर न कुरूप... हम सब एक ही श्रेणी के हैं। आपको किसी भी जाति को एक अमीर और एक गरीब व्यक्ति को समान सम्मान देना होगा। हम सभी समान हैं और कोई भी श्रेष्ठ नहीं है। वह सही काम कर रहा है।

अगर हम आगे बढ़ते हैं; आपको जानवरों, प्रकृति, पानी के साथ एक जैसा व्यवहार करना चाहिए... पानी को प्रदूषित न करें, पेड़ों को न काटें, जंगलों को न जलाएं... प्रकृति और जानवरों का सम्मान करें जैसे कि वे आप ही हैं। जब हम प्रदूषित करते हैं, तो हम खुद को महंगा भुगतान करेंगे। हमें प्राकृतिक ऊर्जा जैसे सूरज, पानी और हवा का उपयोग करना है, हमें पृथ्वी के नीचे जो कुछ भी है जैसे कि तेल का लाभ नहीं उठाना चाहिए, क्योंकि अंत में पृथ्वी अंदर से खाली रहेगी और हम सब नीचे चले जाएंगे।

आप जो कुछ भी देखते हैं, उसके साथ ऐसा व्यवहार करें जैसे कि वह स्वयं हो। हमें जल, आकाश, पृथ्वी को धन्यवाद देना होगा... क्योंकि यदि हम ऐसा नहीं करेंगे तो हम अपना ही नुकसान करेंगे। यदि अधिक से अधिक प्राकृतिक आपदाएँ आती हैं तो हमें जीना पड़ता है, ऐसा इसलिए है क्योंकि प्रकृति हमें चेतावनी दे रही है कि हम इसे कुछ घटिया समझ रहे हैं। यही कारण है कि आज हमें इस पृथ्वी पर इतनी समस्याएँ हैं, क्योंकि हम प्रकृति के साथ ऐसा व्यवहार नहीं करते हैं जैसे कि वह स्वयं हो।

युद्ध दुनिया में एक और बुराई है: युद्ध क्यों होते हैं? क्योंकि हम स्वार्थी हैं और केवल मेरे बारे में सोचते हैं। सब अपने बारे में सोचते हैं, अपने हित के बारे में सोचते हैं, मुझमें, आप में, उसमें फर्क कर रहे हैं।

वह स्वार्थी है: मुझे यह पसंद नहीं है, इसलिए मैं तुम्हें मार रहा हूँ। सब कुछ स्वार्थ से आता है। अगर हर कोई सोचता कि मैं तुम हूँ और तुम मैं हो, तो कोई बात नहीं। आपको एक समस्या है?

इसलिए मैं आपकी मदद करता हूँ क्योंकि आप मेरे हैं। और इसके विपरीत; अगर मुझे परेशानी होती है तो आप मेरी मदद करें। क्योंकि हम सब एक हैं। तुम भूखे हो? मैं तुम्हें खिलाता हूँ क्योंकि तुम मेरे हो।

सरकारें युद्धों पर जो धन खर्च करती हैं, उससे वे पूरी पृथ्वी का पेट भर सकती हैं। हम पूरी दुनिया की मदद कर सकते हैं।

मारने, मारने, मारने के लिए बमों में पैसा मत लगाओ... अंत में, क्या? वे यह क्यों करते हैं? क्योंकि आपमें और मुझमें फर्क है। अगर हम सब एक होते तो युद्ध नहीं होते।

वे एक दूसरे के साथ दुर्व्यवहार क्यों करते हैं? क्योंकि कुछ मानते हैं कि वे दूसरों से श्रेष्ठ हैं। कुछ पुरुषों की तरह जो महिलाओं के साथ दुर्व्यवहार करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि वे उनसे कमतर हैं।

ये पुरुष गलत हैं, कोई भी श्रेष्ठ नहीं है, हम सभी एक ही प्रकृति के हैं, क्योंकि हम सभी एक हैं, हम एक ही हैं, यहां तक कि जानवरों और सभी प्रकृति के साथ भी। जितने अधिक मतभेद, इस धरती पर आपको उतनी ही अधिक समस्याएं हैं। हमें सीखना होगा: हम सब एक हैं। हम दो नहीं हैं। यदि आप दूसरे व्यक्ति को अपने रूप में देखते हैं, तो यह धरती स्वर्ग बन जाएगी।

तुम्हारा बेटा मेरा बेटा है, और मेरा बेटा तुम्हारा बेटा है, और हम सब एक दूसरे की देखभाल करते हैं। तो यह धरती स्वर्ग होगी। नहीं तो हम कैसे जियें? यदि आप ऐसा करते हैं, तो इसका मतलब है कि आप वही करते हैं जो परमेश्वर आज्ञा देता है, आप ईमानदारी से, शुद्ध और स्वच्छ हृदय से करते हैं। आप इसे दूसरों के लिए करते हैं, लेकिन दया से नहीं, बल्कि इसलिए कि हम एक हैं और कोई भी खुद को चोट नहीं पहुँचाना चाहता।

दूसरे आप हैं। यह दूसरा नहीं है। हम सभी एक शरीर बनाते हैं और उस शरीर के कार्य करने के लिए, एक को दूसरे का ध्यान रखना चाहिए। आप अपने शरीर के प्रत्येक अंग की देखभाल कैसे करते हैं। क्या आप जानते हैं कि आपके शरीर में कितनी कोशिकाएँ हैं? लाखों सेल। क्या आप जानते हैं कि दुनिया में कितने लोग हैं? लाखों लोग और प्रत्येक व्यक्ति एक बड़े शरीर में एक कोशिका की तरह है। यदि एक व्यक्ति, एक देश, या एक क्षेत्र दूसरे को नुकसान पहुँचाता है, तो सब कुछ पूरे को, दूसरों को प्रभावित करेगा। या नहीं? आपको लगता है।

अगर हम सब एक-दूसरे का ख्याल रखेंगे, तो कोई आतंकवादी नहीं होगा, कोई चोर नहीं होगा, कोई दुष्ट लोग नहीं होंगे, क्योंकि कौन खुद को चोट पहुँचाना चाहता है? अगर सब दिल से एक दुसरे की परवाह करते तो ये दुनिया जन्नत होती। लोगों को अच्छा लगेगा। सरकार यह कहना बंद नहीं करती: गर्भपात करो, गर्भपात करो! वह मारना बंद नहीं करता।

सभी प्रकार की मृत्यु, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि इसका सबसे छोटा सिर है, या छोटी भुजाएँ हैं, या यह कि यह माँ के गर्भ के अंदर है, शुद्ध स्वार्थ है, वे बिना विवेक के, बिना हृदय के कार्य हैं।

भ्रूण आपको चोट नहीं पहुँचाता है, तो आप इसे क्यों मारना चाहते हैं? इससे आपको क्या मिलता है? भ्रूण ने आपके साथ कुछ गलत नहीं किया है। सरकार अपने भावी नागरिकों को क्यों मारना चाहती है? उनकी बदौलत देश संकट से बाहर निकल सकता है। वह भ्रूण पैदा होने से पहले एक बहुत अच्छा नेता हो सकता है और देश को संकट से उबारने में मदद कर सकता है।

यदि आपके माता-पिता ने आपको जन्म लेने में मदद की है, तो आप दूसरों को जन्म लेने में मदद क्यों नहीं करते? यदि आप बच्चा नहीं चाहते हैं, तो आप इसे गोद लेने के लिए छोड़ देते हैं और बस इतना ही। आपको क्यों मारना है? कल्पना कीजिए कि आप भ्रूण हैं... क्या आप मारा जाना पसंद करेंगे?

हम सब एक हैं, शुद्ध हृदय से। कृपया, गर्भपात करने वाली कई कम उम्र की महिलाओं को पता नहीं है कि वे क्या हैं

कर रहा है। यदि कोई गर्भ अवांछित है तो बच्चे को मत मारो, उन महिलाओं को बच्चा पैदा करने की सुविधा दो।

ईश्वर के प्यार के लिए। दिल से दिल तक। हम इस धरती पर जो कुछ भी बुरा करते हैं, यद्यपि मनुष्य द्वारा बनाया गया कानून दंड नहीं देता, देवताओं का कानून उसे दंड देगा। मेरे शब्दों को याद रखें।

जब आप मरेंगे तो आपकी समस्याएं शुरू हो जाएंगी।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 14.- जीवन।

जीवन एक मृगमरीचिका है, जीवन एक रंगमंच है।

अगर आप अच्छा जीना चाहते हैं तो आपको सीखना होगा। हम जो अनुभव करते हैं वह एक टीवी स्क्रीन के समान है, आप किसी भी चैनल पर डालते हैं और सभी प्रकार की अलग-अलग छवियां सामने आती हैं और यदि आप कोई छवि लेने की कोशिश करते हैं, उदाहरण के लिए पैसे, तो आप केवल स्क्रीन लेते हैं।

जीवन की तरह ही, यदि किसी व्यक्ति के पास बहुत धन है, तो जब वह मरता है, तो उसका धन कहाँ जाता है? पैसा आपको कब्र में नहीं ले जा सकता।

अगर वह बीमार है, तो वह पैसे का उपयोग भी नहीं कर सकती। हमारे पास जो कुछ भी है वह वास्तविक नहीं है, जैसे कुछ भी वास्तविक नहीं है। इसलिए आपको चीजों को इतनी गंभीरता से लेने की जरूरत नहीं है। जैसे जब आप सो रहे होते हैं, जब रात आती है और हम सपने देखते हैं, कभी-कभी हमें भयानक सपने आते हैं, उदाहरण के लिए आप सपने देखते हैं कि कोई आपको मारने के लिए आपका पीछा कर रहा है और इन सपनों से आपको डर के मारे पसीना आ जाता है, आपके सारे कपड़े गीले हो जाते हैं।

जब आप जागते हैं तो आप सोचते हैं: भगवान का शुक है, यह सब एक सपना था। लेकिन जब आप सपना देखते हैं, तो आपको लगता है कि यह सच है, इसलिए आप इतने डर से पसीने से तरबतर थे। जब आप उठते हैं तो कहते हैं: भगवान का शुक है कि यह सब सपना था!

लेकिन तुम गलत हो, क्योंकि जब तुम जागते हो तो तुम दूसरे स्वप्न में प्रवेश कर जाते हो। बंद आँखों वाला एक सपना होता है और खुली आँखों वाला दूसरा।

दोनों सपने हैं और कोई भी वास्तविक नहीं है। लोग कहते हैं आह!... जीवन, जीवन, जीवन... लेकिन यह वास्तविक नहीं है। लेकिन हम चीजों को ऐसे लेते हैं जैसे वे वास्तविक हों। आप जो देखते हैं और जिसे छूते हैं वह केवल कुछ वर्षों या कुछ महीनों, कुछ दिनों या कुछ मिनटों के लिए होता है, क्योंकि हम नहीं जानते कि हम कब मरने वाले हैं। हम किसी भी क्षण मर सकते हैं। कुछ पहले और कुछ बाद में लेकिन हम सब मरने वाले हैं। जब हम सोने जाते हैं तो हम नहीं जानते कि यह हमारी आखिरी रात होगी या नहीं। कई लोग जब उठते हैं तो एक्सीडेंट हो जाते हैं, बीमार हो जाते हैं और मर जाते हैं। कोई भी रात आपकी आखिरी रात हो सकती है। कौन गारंटी देता है कि यह आपकी आखिरी रात नहीं होगी?

इस धरती पर, इतने करोड़ों लोगों के साथ... कितने लोगों के लिए ये उनकी आखिरी रात होगी? जब आप कम से कम इसकी उम्मीद करते हैं, तो आपको मरना पड़ सकता है। कुछ भी निश्चित नहीं है, कुछ भी वास्तविक नहीं है।

जब आप मरते हैं तो आप अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप करोड़पति हैं, रईस हैं, गरीब हैं... आप बहुत अच्छी तरह से और खुशी से रहते हैं... कुछ भी वास्तविक नहीं है। यदि आप जानते हैं कि कुछ भी वास्तविक नहीं है, तो जीवन को इतनी गंभीरता से न लें। कुछ भी वास्तविक नहीं है। प्रेम, कुछ भी वास्तविक नहीं है, क्योंकि जब तुम मरते हो यदि शरीर नहीं है, तो तुम किससे प्रेम करते हो? कुछ भी असली नहीं है। यदि आप इसे समझ जाते हैं तो आप अच्छे और सुखी जीवन जी सकते हैं।

यदि आपकी कोई इच्छा है और आप उसे पूरा नहीं कर सकते हैं, तो आप दुखी हो जाते हैं, यदि आपकी दस इच्छाएँ हैं, तो आप 10 गुना दुखी होंगे, यदि आपकी लाख इच्छाएँ हैं, तो आप एक लाख होने वाले हैं। बार उदास। इसलिए अच्छे से जीने के लिए जो करना है वो करो और दूसरों का फायदा उठाने की कोशिश मत करो। बहुत से लोग कहते हैं: देखो, देखो, मैंने उस गरीब महिला/पुरुष का फायदा उठाया है और आज मेरे पास एक मिलियन यूरो हैं। लेकिन वह व्यक्ति गलत है। अगर उसने लोगों का फायदा नहीं उठाया होता तो आज उसके पास 10 मिलियन यूरो नहीं तो मिलियन नहीं होते। क्योंकि पिछले जन्म में उसने अच्छा किया था और उसके पास 10 मिलियन होने चाहिए थे लेकिन चूंकि उसने इस जीवन में लोगों को धोखा दिया और कुचला है, इसलिए वह केवल एक मिलियन ही प्राप्त कर पाएगा। अगर उसने इसे ईमानदारी से किया होता तो आज उस आदमी के पास 10 मिलियन हो सकते थे। बहुत से लोग नहीं जानते। लोग सोचते हैं: आपको पैसा पाने के लिए लड़ना होगा। यह तो तय है कि पैसे कमाने के लिए काम करना पड़ता है, लेकिन काम करने के दो तरीके हैं, एक ईमानदारी से काम करने का और दूसरा डाकू की तरह लोगों का फायदा उठाने का काम करने का। और इसे खर्च करने के भी दो तरीके हैं; एक है फुसफुसा कर खर्च करना, जैसे कई प्रसिद्ध लोग, उदाहरण के लिए हॉलीवुड अभिनेता जो इतना पैसा कमाते हैं और यह नहीं जानते कि इतने लाखों का क्या किया जाए... सबका अंत कैसे होता है? नशीले पदार्थों के आदी, वे सभी नशीले पदार्थों पर समाप्त हो जाते हैं। यदि इस धन को अच्छे कामों में लगाया जाता, जैसे लोगों की सहायता के लिए एक नींव स्थापित करना, तो वे संत होते। लेकिन जैसा कि वे मेरे लिए सब कुछ कहते हैं, मेरे लिए सब कुछ ... वे हर किसी की तरह खाते हैं, हर दिन एक किलो खाना? हम सभी का पेट कमोबेश एक जैसा होता है, और अधिक के लिए कोई जगह नहीं है। वे मांस, मछली, फल और सब्जियां खाते हैं, इस दुनिया में खाने के लिए और कुछ नहीं है। उन्हें बस इतना करना है कि खुद को आध्यात्मिक रूप से समृद्ध करना है, क्योंकि उन्हें दूसरों की मदद करनी है। हमें दूसरों की मदद क्यों करनी है? अच्छा मैं आपको समझाता हूँ। हम में से हर एक शरीर की एक कोशिका की तरह है।

और शरीर में लाखों कोशिकाएँ हैं, प्रत्येक शरीर एक छोटा ब्रह्मांड है। हमारे शरीर की हर कोशिका के अंदर एक और लाख कोशिकाएँ होती हैं। इसलिए प्रत्येक कोशिका का अपना विचार होता है और वह चल सकती है, वह जहां चाहे वहां जाती है। और ये कोशिकाएँ आपस में संवाद करती हैं, ठीक वैसे ही जैसे मैं आपसे संवाद करता हूँ। इसीलिए डॉक्टर को पता चलता है कि कैंसर कोशिका, मरने से पहले, अन्य स्वस्थ कोशिकाओं को मना लेती है और वे खराब कोशिकाएँ बन जाती हैं। इसलिए कैंसर कभी ठीक नहीं होता, क्यों? क्योंकि कोशिकाएँ आपस में संवाद करती हैं, वे एक-दूसरे को संक्रमित करती हैं। चूंकि बुरे लोग हैं, उदाहरण के लिए एक चोर, एक दूसरे को सिखाता है और अधिक से अधिक चोर होते हैं। और सभी मिलकर इस ब्रह्मांड में अच्छी कोशिकाएँ और बुरी कोशिकाएँ एक साथ रहते हैं। हम एक बड़े ब्रह्मांड में एक कोशिका की तरह हैं जो दुनिया है।

ताकि तुम मेरी बात समझ सको; हम एक बड़ी दुनिया की एक कोशिका हैं। एक कोशिका के भीतर अन्य छोटे होते हैं और उनमें से प्रत्येक के भीतर अन्य कोशिकाएँ होती हैं, और इनके भीतर अन्य कोशिकाएँ होती हैं ... ये सभी कोशिकाएँ मेरे शरीर का निर्माण करती हैं, और मेरा शरीर एक समाज के भीतर है और वह समाज एक अवस्था के भीतर है, और एक देश के भीतर राज्य, और सभी देश इस भूमि का निर्माण करते हैं। और पृथ्वी ग्रहों के साथ मिलकर एक सौर मंडल बनाती है और यह सौर मंडल सौर मंडल से भरे ब्रह्मांड का हिस्सा है। ताकि आप समझ सकें कि यह कैसे जाता है। हमारा सौरमंडल सौरमंडलों से भरे ब्रह्मांड का केवल एक हिस्सा है। इस ब्रह्मांड में यह एकमात्र सौर मंडल नहीं है, नहीं। हम एक व्यवस्था का हिस्सा हैं



ब्रह्मांड को बनाने वाले लाखों सौर मंडलों में से सौर मंडल।

ऐसे में अगर आप किसी की मदद करते हैं तो वह आपकी मदद करता है। आप किसी दूसरे की मदद नहीं कर रहे हैं, आप अपनी मदद कर रहे हैं। क्योंकि हम सब एक सेट बनाते हैं। यदि आप दूसरे को चोट पहुँचाते हैं, तो आप खुद को चोट पहुँचा रहे हैं।

उदाहरण के लिए, हमारा शरीर। यदि आपका दाहिना हाथ आपके बाएं हाथ से टकराता है, तो आपके बाएं हाथ का दर्द पूरे शरीर में फैल जाता है।

यहां तक कि हिट करने वाले हाथ को भी बुरा लगता है। दर्द का संचार होता है।

इसका अर्थ है कि यदि कोई परिवार अपने बच्चे को बुरी तरह शिक्षित करता है तो एक दिन वह बच्चा आतंकवादी या हत्यारा होगा, इस मामले में साथियों ने अपने बच्चे को बुरी तरह शिक्षित किया है और उनका बच्चा दूसरों को नुकसान पहुंचा सकता है। भले ही आप दुनिया के किसी भी देश में, किसी कस्बे या शहर में पैदा हुए हों, अगर आप खुद को अच्छी तरह से शिक्षित नहीं करते हैं, तो एक दिन आप किसी को भी नुकसान पहुंचा सकते हैं। यदि कोई परिवार अपने बच्चे को अच्छी तरह से शिक्षित करता है, तो वह बच्चा इस संसार का रक्षक होगा।

जो आपके जीवन को इतना बेहतर बना सकता है। इसलिए आपको यह समझना होगा कि आप, मैं और वह मौजूद नहीं हैं। हम सब एक हैं, हम दो नहीं हैं।

यदि तुम मेरी बात अच्छी तरह समझ सको तो यह संसार स्वर्ग बन जाएगा।

लोग आपके साथ जो कुछ भी अच्छा या बुरा करते हैं, वह एक सपना है। खुली आँखों से सपना तो है, पर सपना ही है। हम एक फिल्म में अभिनेता हैं। प्रत्येक अपनी भूमिका निभाता है। मेरी तरह, जो मेरे बच्चों के साथ एक पिता, मेरी पत्नी के साथ एक पति, मेरे दोस्तों के साथ एक दोस्त, मेरे छात्रों के साथ एक शिक्षक की भूमिका निभाता है। प्रत्येक कई भूमिकाएँ निभाता है। आपको अपनी भूमिका अच्छी तरह निभानी होगी, मेरी तरह। खराब कोशिकाओं को अच्छा बनने में मदद करने की कोशिश करें, क्योंकि अगर आप मदद नहीं करेंगे तो एक दिन वे कोशिकाएँ खराब कोशिकाएँ बन सकती हैं। सबकी भलाई के लिए।

हर चीज का कारण और प्रभाव होता है। अच्छी तरह याद रखें: चीजों को इतना व्यक्तिगत रूप से न लें। जैसा कि स्पेन में हर साल कई पुरुष अपनी पत्नियों को मारते हैं और वे सभी एक ही बकवास कहते हैं: अगर यह मेरे लिए नहीं है तो यह किसी के लिए भी नहीं है। लेकिन वे भूल जाते हैं कि नर-नारी और पशु-पक्षी सब एक ही श्रेणी के हैं, कोई श्रेष्ठ नहीं है। स्त्री तुम्हारी नहीं है और न ही पुरुष किसी स्त्री का है। अच्छी तरह याद रखें: कोई किसी का मालिक नहीं है। जानवर किसी का नहीं है। हर एक का अपना जीवन है, अपने विचार हैं। यदि आप अपनी पत्नी या अपने पति के साथ अच्छा व्यवहार नहीं करते हैं, और दूसरा, चूँकि वह अच्छा महसूस नहीं करता है, अलग होना चाहता है, ठीक है, लेकिन आप बदला नहीं ले सकते, क्योंकि यह आपकी गलती थी।

आप कभी भी मैं, मैं, मैं... के बारे में नहीं सोच सकते क्योंकि आपका जीवन "पतन की ओर जाएगा" घातक होगा। आपके पास कभी भी मैं, मैं, मैं नहीं हो सकता। अच्छी तरह से याद रखें: हम दुनिया की एक कोशिका हैं, और एक शरीर में एक लाख कोशिकाएँ होती हैं, अगर एक दूसरे की परवाह करता है और दूसरा दूसरे की, तो यह शरीर स्वस्थ है।

सब कुछ परफेक्ट होगा। यदि आप दूसरे को अच्छा बनना सिखाते हैं, तो यह दूसरा दूसरे को अच्छा बनना सिखाएगा और इस तरह पूरा देश अच्छा हो जाएगा। आपको यही करना है। तुम, मैं, वह में भेद मत करो। हम सब नहीं हैं। यदि आप दूसरे के साथ ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे कि आप स्वयं थे, तो आपके लिए उन्हें चोट पहुँचाना असंभव है, क्योंकि कोई भी खुद को चोट नहीं पहुँचाना चाहता। यदि आप दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे कि वे आप ही हैं, तो यह दुनिया एक स्वर्ग होगी, और हर कोई आपके साथ अच्छा व्यवहार करेगा। राजनीति के समान। यदि संकट के कारण जनता ने कमर कस ली है तो सरकार को भी कमर कसनी होगी और एक पैसा बर्बाद नहीं किया जा सकता है। अगर लोग मेट्रो से जाते हैं, तो सरकार को मेट्रो से जाना चाहिए। लोग चलाते हैं तो सरकार चलाती है।

क्योंकि हम सब एक हैं। इस तरह यह संकट से उभरता है। अगर जनता गरीब है और सरकार अमीर है, अगर जनता कमर कसती है और सरकार नहीं करती है, तो ऐसा नहीं हो सकता। अगर हम सब एक दूसरे को अपना समझें तो यहां जन्नत होगी। अगर हर कोई अपने हित के लिए जाएगा तो चीजें बहुत खराब होंगी। क्योंकि आप उन लोगों के बारे में सोचे बिना अच्छा समय बिताने की कोशिश करते हैं जिनका समय खराब है। कितने लाखों परिवारों को आपके लिए आपको कुर्बान करना होगा? ताकि एक परिवार अच्छे से रह सके... कितने परिवारों को भुगतना पड़ता है? वह पाप है।

जीवन एक सपना क्यों है?

जीवन एक सपने के समान है क्योंकि जब हम पैदा होते हैं तो हम कुछ भी नहीं लेकर आते हैं और जीवन भर धन जमा करते हैं और जब हम मर जाते हैं तो हम अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाते हैं। जीवन के इस सफर में यदि हम कुछ साथ नहीं ले जाते हैं तो अंत में कुछ भी साथ नहीं ले जाते। अगर हम कुछ नहीं लेते हैं तो इतना क्यों लड़ते हैं? हम क्या करते हैं? और अगर हम कुछ नहीं लेते हैं।

हम इतना नुकसान क्यों करते हैं और लोगों को गुमराह करते हैं? क्योंकि?

मरने के बाद जो चीज हम अपने साथ लेकर चलते हैं, वह है हमारे अच्छे और बुरे कर्म, वह है हमारा विवेक।

चेतना एक हवाई जहाज के "ब्लैक बॉक्स" की तरह है जहां हम जीवन में जो कुछ भी करते हैं उसे रिकॉर्ड किया जाता है।

हमारी तरह कौन नहीं सो रहा है? यीशु मसीह। वह इस स्वप्न से जागा जो जीवन है। जब कोई व्यक्ति मरता है तो केवल एक चीज जो हमें याद आती है, वह है उसके कर्म। जीसस क्राइस्ट की तरह, बुद्ध की तरह या वे सभी लोग जो लोगों की सेवा के लिए अपना जीवन समर्पित करते हैं। हम उन्हें उनके कार्यों से याद करते हैं, वे हमें जीवन के इस सपने से जगाने की कोशिश करते हैं ताकि हम सपने देखते न रहें, एक कल्पना के साथ। अगर हम जानते हैं कि अंत में सब कुछ 0 पर समाप्त होता है, तो हम क्या कर रहे हैं इतना लड़ रहे हैं?

हमें स्वार्थी नहीं होना चाहिए और अपने लिए लड़ना चाहिए। अगर अंत में हम कुछ नहीं लेते हैं, तो क्यों? हम इस स्वार्थ को उदारता और लोगों की मदद में क्यों नहीं बदल देते?

जब एक बाघ मरता है, तो वह अपनी खाल छोड़ देता है, हम उसकी खाल और उसका सिर रखते हैं। और हम क्या छोड़ते हैं? यीशु मसीह अपना नाम छोड़ देता है, अपना वचन छोड़ देता है, अपनी अच्छाई छोड़ देता है, अपना हृदय छोड़ देता है। बुद्ध अपने वचन को, अपने लेखन को, अपनी बाइबिल को, अपने कार्यों को अपने हृदय से छोड़ देते हैं।

मुहम्मद और इन सभी महान धार्मिक नेताओं की तरह। इतने लंबे समय के बाद भी हम उनके बारे में सोचते हैं, क्योंकि उन्होंने लोगों के लिए सब कुछ दिया। वे इस जीवन में लोगों की मदद करते हुए गुजरते हैं और हम केवल स्वार्थी सोचते हैं, हम केवल अपने बारे में सोचते हैं। क्या अंतर है? उनकी मृत्यु के बाद वे हमेशा के लिए स्वर्ग चले जाते हैं और हम अपने स्वार्थी कृत्यों के माध्यम से कुछ भी अपने साथ नहीं ले जाते हैं।

अपने कार्यों की तुलना इन सभी पवित्र लोगों के कार्यों से करो। हम उन्हें पसंद क्यों नहीं करते?, अपनी बात और अपनी अच्छी सलाह छोड़कर लोगों की मदद करते हैं। यदि आप दूसरों के लिए अच्छा काम करते हैं, तो आप अपने लिए और अपने विवेक के लिए अच्छा कर रहे हैं।

तो आपका विवेक स्पष्ट है।

किसी भी क्षण हममें से कोई भी मर सकता है। केवल बूढ़े ही नहीं मरते, कोई भी मर सकता है, बच्चे, जवान, बूढ़े... कब्रिस्तान हर उम्र के लोगों से भरा हुआ है। कोई भी आपको गारंटी नहीं देता है कि आप बूढ़े होने तक जीवित रहेंगे। हम किसी भी क्षण मर सकते हैं। अपने जीवन का लाभ उठाएं और पूरे मन से दूसरों की मदद करें।

चूंकि आप छोटे थे, आपके पिता और माता आपकी देखभाल करते हैं, आपको खिलाते हैं, आपको शिक्षित करते हैं, आपको गर्मजोशी और ढेर सारा प्यार देते हैं, इसलिए आपको सबसे पहले अपने पिता और माँ का आभारी होना होगा। यदि आप नहीं जानते कि अपने माता-पिता को उन सभी अच्छे कामों के लिए कैसे धन्यवाद देना चाहिए जो उन्होंने आपके लिए किए हैं, तो आप अपने आप को एक व्यक्ति के रूप में नहीं मान सकते।

तो अब आप जानते हैं, जीवन एक सपना है, इसका लाभ उठाएं और पूरे दिल से दूसरों की मदद करें, क्योंकि जब आप मरेंगे तो आप केवल अपने कर्मों को अपने साथ लेकर चलेंगे।

### जीवन एक रंगमंच क्यों है?

कोई गलती न करें, हम एक फिल्म में अभिनेता हैं, हम इस जीवन में जो खेलते हैं वह शुद्ध रंगमंच है क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति कई भूमिकाएँ निभाता है।

उदाहरण के लिए, मैं पिता, पुत्र, पति, मित्र, चाचा या शिक्षक की भूमिका निभाता हूँ, हर कोई कई भूमिकाएँ निभाता है। यह सारी व्याख्या बस इतनी ही है, क्योंकि हम जो खेलते हैं, एक राजकुमार, एक राजा, एक करोड़पति, एक भाग्यशाली या दुर्भाग्यशाली आदमी, वे सभी भूमिकाएँ शुद्ध कल्पना हैं, यह वास्तविक नहीं है।

कई लोग बहुत अभागे लोगों की भूमिका निभाते हैं, अन्य करोड़पति की और वे खुश हैं, वे सभी भूमिकाएँ वास्तविक नहीं हैं, क्योंकि हमारे पास जो कुछ है, धन, सुख, उनके पास जो कुछ भी है, जब हम सांस लेना बंद कर देते हैं, तो वह खत्म हो जाता है। इन सभी व्याख्यात्मक प्रदर्शनों को किसी भी समय समाप्त किया जा सकता है, अर्थात् जीवन में आपको यह जानना होगा कि हम जो कुछ भी देखते हैं, छूते हैं और धारण करते हैं वह क्षणिक है, यह हमेशा के लिए नहीं है। हम इस दुनिया में अकेले और खाली हाथ आते हैं और जब हम एक दिन जाते हैं, तो हम अकेले, एक व्यक्ति और खाली हाथ जाते हैं।

केवल एक चीज जो हम अपने साथ ले जाते हैं वह है हमारा विवेक, जो हमारे साथ जाता है।

अच्छे कर्मों का फल होता है और बुरे कर्मों का भी फल होता है। बहुत से लोग भ्रमित हो जाते हैं और इस जीवन में अपनी हर चीज के लिए लड़ते हैं, यह विश्वास करते हुए कि यह हमेशा के लिए रहेगा, इसीलिए बहुत से लोग जो कुछ भी करते हैं वह करते हैं: वे लोगों को चोट पहुँचाते हैं, धोखा देते हैं और हर कीमत पर जो चाहते हैं उसे पाने के लिए घोटाला करते हैं।

खबर में हाल ही में एक ड्रग डीलर का मामला छपा था, जिसने पुलिस से बचने के लिए अपने बगीचे में 50 मीटर का बेसमेंट बना लिया था और कई सालों तक वहीं रहा। उसके पास पैसा और ताकत थी लेकिन वह चूहे की तरह रहता था ताकि पुलिस की पकड़ में न आए। आइए सोचें कि उसने किस तरह का जीवन व्यतीत किया, वह भूमिगत चूहे की तरह रहता था, बाहर नहीं जा सकता था और अंत में पकड़ लिया गया था।

यह व्यक्ति केवल कुछ वर्षों के धन का आनंद लेने के लिए अपना शेष जीवन जेल में बिताने जा रहा है, यह अपनी गलतियों के लिए शेष जीवन का भुगतान करने जा रहा है। जब वह मर जाएगा, तो उसे अपने विवेक के साथ, भगवान के साथ और भगवान के कानून के साथ हिसाब चुकाना होगा, उसकी मृत्यु के बाद दुःस्वप्न शुरू हो जाएगा, क्योंकि मानव कानून केवल उसे कैद करता है, देवताओं का कानून उसे एक दैनिक जीवन देगा सैकड़ों, हजारों और लाखों वर्षों के लिए मौत की सजा। यह इसके लायक नहीं है, यह उस प्रकार का व्यक्ति है जो यह नहीं समझता है कि जीवन कुछ भी नहीं है, हम सिर्फ एक भूमिका निभा रहे हैं, आपको बुरा आदमी बनने की जरूरत नहीं है।

यह एक चूहे की तरह है जब यह सड़क से गुजरता है, हर कोई इसे ढूंढता है और इससे नफरत करता है, कोई भी इसे पसंद नहीं करता। ये लोग सिर्फ यही सोचते हैं कि कम समय में कम पैसा कमाने में ये बहुत गलत हैं।

अच्छे आदमी की भूमिका निभाने वाले लोग लोगों और खुद से प्यार फैलाते हैं। दूसरों से प्यार करने से पहले आपको खुद से प्यार करना होगा, आपको खुद का सम्मान करना होगा, आपको ऐसे काम करने होंगे जिससे आप अपना सिर देवताओं की ओर उठा सकें और ऐसा काम न करें जिससे आपका चेहरा शर्म से झुक जाए, आपको पहले खुद को सही ठहराना होगा अपने आप को पहले। आप स्वयं एक बुरा विवेक नहीं बना सकते, इसलिए आपको शांति से सोने में सक्षम होने के लिए अच्छी तरह से काम करना होगा।

दिल से अच्छा काम करना आपके लिए अच्छा है क्योंकि आप बदले में बिना कुछ मांगे लोगों की भलाई करने में मदद करते हैं, लेकिन आपको इसे गुमनाम रूप से करना होगा ताकि कोई आपके बारे में बात न करे और आपको इसके बारे में डींग न मारनी पड़े।

यदि वह इसके बारे में शेखी बघारता है, तो उसके कार्य शुद्ध नहीं हैं, उस शर्त के साथ काम करना शुद्ध व्यवसाय है और इसे न करना बेहतर है, यह एक ऐसा कार्य है जो दिल से आता है और दावा, दोहराया या कहा नहीं जाना चाहिए, लेकिन यह स्व-प्रचार है। जब आप लोगों की मदद करते हैं तो आप इसके बारे में बात नहीं करते हैं, यह एक शुद्ध और अच्छा कार्य होना चाहिए।

यदि आप एक अच्छा कार्य करते हैं, तो जिस व्यक्ति की आपने सहायता की है, वह उसे हमेशा याद रखेगा और आपके कार्य का प्रतिफल ईश्वर देगा।

जैसा कि जीवन एक रंगमंच है हमें लोगों की मदद करने की कोशिश करनी है, वे अच्छे कर्म ही हैं जो हमारे जाने पर हमारे साथ जाएंगे। आपके पास चाहे जितना भी धन, पैसा, संपत्ति, बच्चे और साथी हों, जब आप मरते हैं तो आप अकेले जाते हैं। आपका परिवार आपका साथ देने के लिए आत्महत्या नहीं करने जा रहा है, आप अकेले इस दुनिया में आते हैं और आप अकेले ही जाते हैं।

सोचिए कि हर रात आखिरी हो सकती है, कब्रिस्तान न केवल बूढ़े लोगों से भरा है, बल्कि कई युवा भी हैं। ट्रैफिक एक्सीडेंट में कई लोगों की मौत हो जाती है, अगर उन्हें पता होता कि उस दिन ट्रैफिक एक्सीडेंट में उनकी मौत होने वाली है, तो वे निश्चित रूप से वहां से नहीं निकलते। आपको दूर के भविष्य के लिए योजना नहीं बनानी है, अब आपको दूसरों की मदद करके अपना भला करना है, क्योंकि जिस दिन आपको कोई समस्या होगी, वे लोग आपकी मदद करेंगे।

यदि आप स्वार्थी हैं और केवल अपने बारे में सोचते हैं, तो आपके पास कोई नहीं होगा। कोई भी ऐसे व्यक्ति के साथ नहीं रहना चाहता जो केवल अपने बारे में सोचता हो।

उनके साथ ठीक होने के लिए, आपको पहले उनके बारे में सोचना होगा और उनके लिए कुछ करना होगा। यह एक दर्पण की तरह है, जब आप प्यार दिखाते हैं, तो दर्पण प्यार लौटाता है, धोखा देने की कोशिश मत करो, एक झूठ को दस झूठों से ढंकना चाहिए, एक झूठ को दस झूठों को ढंकना चाहिए, एक के बाद एक झूठ कहीं नहीं ले जाता है। आप एक बार धोखा दे सकते हैं, लेकिन अब और नहीं, जिसका कोई भविष्य नहीं है।

आपको हमेशा दिल से काम करना है, इसलिए हर कोई आपसे प्यार करेगा, आपका एक खुशहाल परिवार होगा, लोग आपके व्यवसाय पर भरोसा करेंगे और आप एक ईमानदार व्यक्ति होंगे और आप दूर तक जाएंगे, लेकिन अगर आप के बारे में सोचना बंद नहीं करते हैं आप और आप झूठ बोलना और धोखा देना बंद नहीं करते हैं, जब आप मुसीबत में होते हैं तो लोग आपके पास नहीं आएंगे या आपकी मदद नहीं करेंगे, जब आप मर जाएंगे तो नरक का रास्ता शुरू हो जाएगा। ऐसे लोग हैं जो नर्क में विश्वास नहीं करते लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि यह अस्तित्व में नहीं है।

नास्तिक नर्क में विश्वास नहीं करते हैं, लेकिन मैं उनसे कहता हूँ कि 50% विश्वास करें कि यह मौजूद है और 50% यह नहीं है। बाइबल हमेशा स्वर्ग और नरक के बारे में बात करती है, चाहे आप इसे पसंद करें या न करें, वे मौजूद हैं और हैं। क्या स्पष्टीकरण है कि कुछ लोग पैदाइशी राजकुमार होते हैं और अन्य गरीब देशों में पैदा होते हैं जहां वे भूख से मर जाते हैं जबकि अन्य बहुत अमीर होते हैं। वे मतभेद पिछले जीवन के परिणाम हैं, भगवान निष्पक्ष हैं, प्रत्येक ने जो बोया है वह काटता है। पिछले जीवन के सभी नकारात्मक इस जीवन में दुर्भाग्य से काटे जाते हैं। यदि इस जीवन में आपका भाग्य अच्छा है और सब कुछ सही चल रहा है, तो इसका कारण यह है कि पिछले जन्म में आपने सकारात्मक चीजों को बोया है, आपने लोगों की मदद की है और इसीलिए आपने इस जीवन में सकारात्मक चीजों का फल पाया है। लोग उनसे ईर्ष्या करते हैं जो अच्छी तरह से जीते हैं, लेकिन यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि प्रत्येक ने क्या किया है। यदि पिछले जन्म में आपने अच्छा किया है, तो ऐसा लगता है कि आपने इस जीवन का आनंद लेने के लिए अपने पिछले जीवन में बहुत पैसा बचाया है, यदि इस जीवन में आपका दुर्भाग्य है, तो आपको क्या करना है कि आप अपने समय के साथ दूसरों की मदद करें, यदि आप 1 प्रतिशत से किसी की मदद कर सकते हैं, तो आप किसी ऐसे व्यक्ति की मदद कर सकते हैं जिसे आपसे अधिक की आवश्यकता है, एक अच्छे काम का 1 प्रतिशत एक करोड़पति के 100,000 के बराबर होता है। अगर एक करोड़पति 100,000 देता है और एक गरीब आदमी 1 सेंट देता है, तो भगवान की नज़र में इसका मूल्य समान होता है, यानी अगर एक करोड़पति अपने भाग्य का 10% देता है, इस मामले में 100,000, और एक गरीब व्यक्ति के पास केवल 1,000 और 100 देता है, ये 100 करोड़पति के 100,000 के बराबर हैं। भगवान के सामने वह राशि नहीं है जो दिल से दी गई है, अन्यथा सभी करोड़पति स्वर्ग जाएंगे और सभी गरीब नरक में जाएंगे।

वास्तव में, अधिकांश करोड़पति नरक में जाते हैं क्योंकि वे स्वार्थी होते हैं और केवल अपने बारे में सोचते हैं और अपने धन को अपने परिवार के साथ साझा करते हैं। गरीब अधिक समझदार होते हैं और हमेशा अन्य गरीबों की मदद करते हैं और इसीलिए वे स्वर्ग जाते हैं। सब कुछ अच्छा होने के लिए, आपको दूसरों की मदद करनी होगी, यह वास्तव में अपने लिए कर रहा है, आपको दूसरों की मदद करनी होगी क्योंकि दूसरे उनके दिल से एहसान वापस करेंगे, और यदि आप दूसरों का फायदा उठाने की कोशिश करते हैं, तो यह "रोटी" है आज और कल के भूखे", वे दूसरों पर चढ़ने के लिए कदम रखते हैं। आपको दूसरों के लिए काम करना होगा क्योंकि इससे आपको प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से लाभ होता है। यदि आप झूठ बोलते हैं और दूसरों को धोखा देते हैं, तो आप केवल अपना नुकसान करेंगे और दूसरे केवल बदला लेने के लिए अपने पल का इंतजार करेंगे और लगातार अपनी पीठ देखना जीवन नहीं है।

हम इस जीवन में अभिनेता हैं, आपको यह नहीं सोचना चाहिए कि हम वास्तविक भूमिकाएँ निभाते हैं, वास्तविक क्या है? जब आप मरते हैं तो आप अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाते हैं।

यदि यह वास्तविक नहीं है, तो लाभ पाने के लिए झूठ बोलने और मारने का क्या फायदा अगर अंत में यह कुछ भी नहीं लेगा, हम किसी भी समय यातायात दुर्घटना, कार्य दुर्घटना, हमले से मर सकते हैं ...

कोई भी गारंटी नहीं दे सकता कि आप कब तक जीवित रहेंगे, आपको प्रत्येक दिन का लाभ उठाना होगा ताकि दूसरों के लिए हमारे जीवन को अर्थ देने के लिए कुछ किया जा सके, यदि आप स्वार्थी सोचते हैं तो आप अकेले ही जेल में बंद हो जाएंगे और समय आने पर दंडित होंगे .

जीवन एक सपना है, हम थिएटर में अभिनेता हैं या फिल्म में, जीवन वास्तविक नहीं है। इसलिए कोशिश करें कि आप अपने बारे में न सोचें, दूसरे के बारे में सोचें।

जीवन एक मृगतृष्णा और भ्रम क्यों है?

लोग जानते हैं कि जीवन एक मृगतृष्णा है। और क्यों करता रहता है इस भ्रम में और इसी कल्पना में? हम सभी जानते हैं कि जब हम रात को अपने जूते उतारते हैं तो वह हमारी आखिरी रात हो सकती है। हम फिर कभी जूते नहीं पहन सकते क्योंकि हम मर चुके होंगे। बहुत से लोग सुबह अपने जूते पहन लेते हैं और दोबारा नहीं पहनते, क्योंकि दिन में उन्हें दौरे पड़ते थे और उनकी मृत्यु हो जाती थी, या फिर उनका कोई एक्सीडेंट हो जाता था। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितने साल के हैं, चाहे आप युवा हों या बूढ़े, समय हम सभी के लिए आता है, कुछ पहले और कुछ बाद में।

हम क्या जानते हैं कि हम सब मरने वाले हैं। हर कोई, मौत से कोई नहीं बचता। कोई नहीं, कोई नहीं जानता कि वे कब मरने वाले हैं, हम कहीं भी मर सकते हैं। क्या आप जानते हैं? सच नहीं। कितने लोग जानते हैं कि जब वे एक दिन जागेंगे तो वह उनके जीवन का आखिरी दिन होगा?

हम जानते हैं कि खाने के लिए थोड़े पैसे चाहिए, खाने के लिए कितने पैसे चाहिए? बहुत कम हम पहले से ही जानते हैं।

भोजन की लागत कितनी है? अगर आप इसे बाजार से खरीदकर घर पर पकाएं, तो आप कितना खर्च कर सकते हैं? 20 या 30 यूरो? यह छोटा है। मैं शाकाहारी हूँ, एक दिन में खाने के लिए 5 यूरो खर्च कर सकता हूँ; मैं फल, सब्जियाँ, अनाज खरीदता हूँ... €5 मेरे लिए काफी है, मुझे इससे ज़्यादा की ज़रूरत नहीं है।

उदाहरण के लिए, 1 यूरो से आप स्पेगेटी का एक पैकेज खरीदते हैं और कम से कम दो बार खाते हैं। इसका मतलब है कि अगर आप घर पर खाते हैं तो आप .50 सेंट में खा सकते हैं। एक ही स्पेगेटी यदि आप किसी रेस्तरां में जाते हैं तो आपको कमोबेश वही टोकरी मिलती है, गुणवत्ता अधिक हो सकती है, इसकी कीमत अधिक से अधिक 3 या 4 यूरो अधिक हो सकती है। लेकिन आप उस स्पेगेटी को एक रेस्तरां में खाने के लिए कितना भुगतान करते हैं? आप जिस रेस्तरां में जाते हैं, उसके आधार पर आप 30, 50, 100 यूरो का भुगतान करते हैं। और आप इतना भुगतान क्यों करते हैं? आप इसके लिए फुसफुसाते हुए भुगतान करते हैं, स्पेगेटी, आधार वही है। हाँ एक व्यक्ति घर पर खाने पर 0.50 सेंट खर्च कर सकता है और दूसरा एक रेस्तरां में 100 यूरो तक खर्च कर सकता है। आधार एक ही है। हम जानते हैं कि सब कुछ एक सनक है। हम जानते हैं कि इस शरीर को बनाए रखने में बहुत कम खर्च आता है। सनकी वह है जो इसकी कीमत है। कारों की तरह, 3,000 या 4,000 यूरो के लिए आपके पास एक जगह से दूसरी जगह ले जाने के लिए एक कार है, और ऐसी कारें हैं जिनकी कीमत 1,000,000 या उससे अधिक है। वे एक ही उद्देश्य की पूर्ति करते हैं, लेकिन हम सनक के लिए मंहगा भुगतान करते हैं।

हम इस दुनिया में एक भ्रम में रहते हैं, एक मृगतृष्णा में। असली क्या है? उदाहरण के लिए, यह नियंत्रक इस समय यहां है और समय के साथ यह टूट जाता है और आप इसे फेंक देते हैं।

यह हाथ जो आज्ञा को धारण करता है, यह शरीर जो हमारे पास है, कुछ वर्षों में सड़ जाता है और गायब हो जाता है। शरीर मर जाता है और हड्डी नहीं बचती। शरीर कहाँ है? यह गायब हो गया है। इस दुनिया में कुछ भी वास्तविक नहीं है, सब कुछ मृगतृष्णा है। इसके बारे में सोचें, अगर कुछ भी वास्तविक नहीं है, तो आप इतना नुकसान क्यों करते हैं, क्या आप लोगों को इतना नुकसान पहुंचाते हैं, मार रहे हैं, कुचल रहे हैं, दुर्व्यवहार कर रहे हैं ... फायदा उठाने के लिए? आपको क्या मिलेगा? इन सबसे ऊपर, सरकार, चूंकि पैसा उनका नहीं है, वे इसे जैसे चाहें खर्च करते हैं और जिसे चाहते हैं उसे दे देते हैं। वह पैसा उन लोगों का है, जिन्होंने पैसे-पैसे कमाए हैं। पैसा नागरिकों से आता है, और इसे नागरिकों के पास वापस जाना है। गरीबों को अमीरों की मदद नहीं करनी है, यह सही नहीं है। नेता लोगों से पैसा लेकर बैंकों में डालते हैं। इस साल स्पेन में 2012 के इन नौ महीनों में बांकिया को 7,053 मिलियन यूरो का नुकसान हुआ है।

और लोगों को उन बैंकों को भुगतान करना पड़ता है जो अपने व्यवसाय का प्रबंधन करना नहीं जानते हैं, और सरकार को कर्ज को बढ़ाना पड़ता है और बैंकों को देने के लिए कहीं से भी पैसा लेना पड़ता है। कल्पना कीजिए, बैंकों को कवर करने के लिए सरकार को 40 बिलियन की जरूरत है। कल्पना कीजिए कि उस पैसे से कितने परिवारों की मदद की जा सकती है! और मदद करने के बजाय वह अमीरों की मदद करने के लिए लोगों से पैसे लेता है। एक अमीर आदमी दूसरे अमीर आदमी की मदद करता है। बैंकों के पास बहुत पैसा और बहुत सी चीजें हैं। अगर उन्हें इसकी आवश्यकता नहीं है तो वे उनकी मदद क्यों करते हैं? पैसे की जरूरत उन लोगों को है जिनका समय बहुत खराब चल रहा है। स्पेन में, 1,700,000 परिवार ऐसे हैं जिनका कोई भी सदस्य काम नहीं करता है, दोनों बेरोजगार हैं और उनके पास खाने के लिए पैसे नहीं हैं। जीवन एक भ्रम है, आपके पास वास्तव में केवल वही है जो आप करते हैं, आपके अच्छे या बुरे कार्य। जब आप मरते हैं तो आप इसे अपने साथ ले जाते हैं। इसलिए इस जीवन में सब कुछ मृगतृष्णा है।

कुछ भी वास्तविक नहीं है, केवल एक चीज जो मायने रखती है वह है हमारे कर्म।

तो यहीं जन्मत होगी।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैंक इंडेक्स



## 15.- जीवन के दो मार्ग हैं

जीवन के दो रास्ते हैं।

पहला मार्ग अहंकार का मार्ग है। मेरे लिए, मेरे लिए और मेरे लिए।

अमूमन यही रास्ता लोग चुनते हैं। शुद्ध अहंकार का मार्ग: मुझे यह चाहिए, मुझे वह नहीं चाहिए। हर कोई पहले उसके बारे में सोचता है। यह पहला रास्ता है।

समस्या यह है कि हम सभी अपने बारे में सोचते हैं और इसका मतलब यह है कि हम दूसरों के बारे में नहीं सोचते। वही नेगेटिव कहलाता है।

इस रास्ते की बुरी बात यह है कि आप किसी भी स्थिति में हमेशा अपने बारे में सोचते हैं और दूसरों के बारे में कभी नहीं, हमेशा पहले अपने हित के बारे में सोचते हैं। इस मामले में आपके कभी दोस्त नहीं होंगे। यदि आप स्वार्थी हैं तो आपको एक अच्छा साथी नहीं मिलेगा क्योंकि यदि आप केवल अपने बारे में सोचते हैं और आप अपनी पत्नी के बारे में नहीं सोचते हैं तो यह कैसे ठीक रहेगा। सब अपने-अपने हितों के लिए लड़ेंगे तो भला कैसे होगा? परिवार में वही, अपने पिता, माता, बच्चों के साथ... आपके लिए भी ठीक नहीं रहेगा क्योंकि आप दूसरे के बजाय केवल अपने बारे में सोचते हैं। आपको खुद को दूसरे की जगह पर रखना होगा, इसमें कि दूसरे को क्या चाहिए, इसमें नहीं कि आपको क्या चाहिए। यदि आप केवल अपने हित के बारे में सोचते हैं न कि दूसरे व्यक्ति के बारे में। तुम दूर नहीं जाओगे। जैसे वे लोग जो ड्रग्स, हथियार या कुछ भी नकारात्मक बेचते हैं, उन्हें परवाह नहीं है कि क्या वे नुकसान करने जा रहे हैं, अगर उन हथियारों से वे लोगों को मारने जा रहे हैं या ड्रग्स के साथ वे जीवन और परिवारों को नष्ट करने जा रहे हैं, वे केवल इस बारे में सोचते हैं पैसा बनाने। वह शुद्ध स्वार्थ है। वह चोरी करने वाले लोगों की तरह केवल अपने हितों की परवाह करता है, वह दूसरे को होने वाले नुकसान के बारे में नहीं सोचता। जो लोग अमीर बनने के लिए दूसरों को धोखा देते हैं उन्हें परवाह नहीं है कि दूसरे पीड़ित हैं या नहीं। जो सरकार लोगों के पसीने के पैसे और मेहनत को फालतू में खर्च करती है, केवल उनकी भलाई के बारे में सोचती है, वह शुद्ध स्वार्थ है। एक पैसा खर्च करने से पहले 100 बार सोचना पड़ता है, क्योंकि वह पैसा आपका नहीं है, यह उन लोगों का है, जिन्होंने इसे अपने प्रयासों से कमाया है। इसके परिणाम हैं। उसका विवेक और भगवान उसे दंड देंगे। सरकारें जो गर्भपात के लिए पैसा देती हैं, अपने ही लोगों को मारने में मदद करती हैं, इसके परिणाम होंगे, बच्चे की आत्मा उसकी हत्या में शामिल सभी पक्षों का बदला लेगी। सरकार जो इसे मंजूरी देती है, डॉक्टर जो बच्चे को उसकी मां के गर्भ से निकालने के लिए टुकड़ा-टुकड़ा करता है और वह मां जो इस हत्या के लिए सहमति देती है।

सोचिए अगर वे आपको टुकड़े-टुकड़े काट दें, तो आपको क्या लगता है? तुम केवल अपने बारे में सोचते हो, तुम स्वार्थी हो। सरकार जो नाबालिगों के बीच यौन संबंधों को यह कहते हुए सहमति देती है कि आपके रहने से कुछ नहीं होगा



गर्भवती आपके बेटे को बिना किसी समस्या के समाप्त करने के प्रभारी हैं, यह एक बहुत ही नकारात्मक सरकार है और हर कोई इसके परिणाम भुगतेंगा।

वह जनता के पैसे का उपयोग अपने ही लोगों को मारने के लिए करती है, अपने भावी नागरिकों की हत्या करने के लिए करती है और चूँकि महिला मूर्ख है, इसलिए वह अपने बेटे की हत्या के लिए सहमति देती है। परन्तु तब विवेक और परमेश्वर का नियम उन्हें कठोर दण्ड देंगे। इसके परिणाम बहुत गंभीर हैं। आपका विवेक कभी शांत नहीं होगा। बाद में दो गर्भपात के साथ, अधिक बच्चे पैदा करने के बारे में भूल जाइए क्योंकि हर बार आपके बच्चे होने की संभावना कम होगी, आपका गर्भ एक और गर्भावस्था का समर्थन करने में सक्षम नहीं होगा और जब आप बच्चे पैदा करना चाहेंगी तो आप नहीं कर पाएंगी। गर्भपात कराने से पहले इसके बारे में सोचें।

यदि आप अपना बच्चा नहीं चाहते हैं, तो इसे गोद लेने के लिए छोड़ दें, ऐसे कई लोग हैं जो गोद लेना चाहते हैं क्योंकि उनके बच्चे नहीं हो सकते। मुझे यकीन है कि आपका बेटा बहुत खुशी से रहेगा, आपको उसे मारने की जरूरत नहीं है। बहुत से लोग गोद लेने की प्रतीक्षा करते हैं। यह नहीं कहा जा सकता कि बच्चा पैदा होने से पहले वह इंसान नहीं होता, हम सब बराबर हैं और समान अधिकार हैं।

हमारे पास एक ही शरीर है, एक बड़ा और एक छोटा, हमारे पास एक आत्मा है और बच्चे के पास भी एक आत्मा है। हम सब एक समान ही हैं। मुझे मत बताओ कि बच्चे की आँखें हमारी तरह आँखें नहीं हैं, कि उसका दिल हमारी तरह नहीं धड़कता है ... हमें मारने का क्या अधिकार है? मारना कभी अच्छा नहीं होता। इसके बारे में सोचो। आप लोगों को धोखा दे सकते हैं लेकिन विवेक से नहीं। क्योंकि आपको दुःस्वप्न आने वाले हैं, आपके मित्र या परिवार नहीं होंगे। आपको कभी भी असत्य नहीं बोलना चाहिए भले ही सत्य आपको हानि पहुँचाए। आपको अपनी खातिर ईमानदार होना चाहिए। पहले आपको अपना सिर उठाना होगा और जोर से बोलना होगा मैं हमेशा सच कहता हूँ भले ही यह मेरे हितों को नुकसान पहुँचाता हो। आप सच को कभी मिस नहीं कर सकते। आपको ईमानदार होना चाहिए। झूठ कभी दूर नहीं जाता।

जब तक आप खुद को सबके सामने रखते हैं, तब तक आपका रास्ता नर्क में जाता है। आप किसी भी क्षण मर सकते हैं, इसलिए जब तक आप जीवित हैं, स्वार्थ के इस मार्ग को छोड़ने का प्रयास करें।

दूसरा तरीका यह समझना है कि स्वयं महत्वपूर्ण नहीं है। आई को छोड़ना है। यह दूसरा मार्ग पहले मार्ग के विपरीत करना है। अपनी भलाई के लिए, आपको पहले अपने से पहले दूसरे व्यक्ति के बारे में, किसी भी चीज़ के बारे में सोचना चाहिए। किसी भी स्थिति में।

हमेशा दूसरे व्यक्ति के हित के बारे में सोचें। यदि आप दूसरों के प्रति दया और प्रेम रखते हैं, तो दूसरे आपके साथ दया और प्रेम से पेश आएंगे। यह एक दर्पण की तरह है। आप दर्पण को जो दिखाते हैं वही दर्पण में परिलक्षित होता है और वह छवि जो आपके पास लौटती है।

अगर कोई आपके साथ बुरा व्यवहार करता है, अगर आप किसी को बुरा भला कहते हैं, तो दूसरा भी आपको अपना बुरा चेहरा दिखाएगा।

यदि आप लोगों की जरूरत पड़ने पर उनकी मदद करते हैं और बहाने नहीं बनाते हैं, तो जितनी हो सके उतनी मदद करें, लोग आपके द्वारा उन्हें दिया गया दोगुना वापस देंगे। तथ्य एक हजार शब्दों के लायक हैं।

तथ्य क्या मायने रखते हैं।

यदि आप एक अच्छा जीवन चाहते हैं, तो हमेशा अपने दिल को अपने हाथ में लेकर कार्य करें, इसलिए मैं गारंटी देता हूँ कि आपको वह सब कुछ मिलेगा जो आप चाहते हैं।

हमेशा दूसरे के बारे में पहले सोचें। जो कोई भी गलतियाँ करता है, अगर वे वास्तव में पछताते हैं, और उन्हें दोबारा नहीं करते हैं, तो उनका जीवन बदल जाएगा।

यदि कोई व्यक्ति बार-बार वही गलतियाँ करता है, तो वह वास्तव में क्षमा नहीं करता है।

लोगों को कभी मूर्ख मत बनाओ।

अच्छी तरह से याद रखें दूसरा तरीका यह है कि पहले दूसरों के बारे में सोच कर अपने कार्यों को अंजाम दें, बिना कुछ कहे, अपने कार्यों से आप बदले में कुछ भी मांगे बिना मदद करें।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 16.- जीवन में 10 चीजें हैं

इस जीवन में सफल होने के लिए 10 आज्ञाएँ, 10 युक्तियाँ।

1. यदि आप अपने पिता और माता के प्रति अच्छे नहीं हैं, तो भगवान से कुछ भी न मांगें क्योंकि भगवान आपकी मदद नहीं कर सकते। क्योंकि अगर आप अपने पिता और मां के बारे में नहीं सोचते हैं जो आपको इतना कुछ देते हैं, आपकी देखभाल करते हैं, आपको शिक्षित करते हैं, बदले में कुछ भी उम्मीद किए बिना शुद्ध प्रेम से आपकी और हर चीज की देखभाल करते हैं, अगर आप नहीं जानते कि इसे कैसे लौटाया जाए एहसान करो और जब माता-पिता बीमार होते हैं तो तुम उनकी सेवा नहीं करते, तुम जानवरों से भी बदतर हो। यदि आप अपने माता-पिता के लिए अच्छे नहीं हैं, तो यह सबसे बुरा काम है जो आप कर सकते हैं: यह नहीं जानना कि कैसे धन्यवाद देना है

2. आपके भाई-बहन हमेशा लड़ते हैं, हमेशा बहस करते हैं, एक-दूसरे के साथ मिलते हैं, अगर आप अपने ही परिवार के साथ नहीं चल पा रहे हैं, तो आप अपने दोस्तों से कैसे मिल सकते हैं? अगर वही खून नहीं मिल पाएगा तो आप कभी भी दूसरों के साथ नहीं बन पाएंगे। यह असंभव है। यदि आप सफल होना चाहते हैं तो आपको यह जानना होगा कि आपको हमेशा दूसरों के लिए करना है। अगर आपको परिवार का साथ नहीं मिलता है और प्यार नहीं है, तो आप दूसरों के लिए प्यार कैसे कर सकते हैं।

तब आप असफल होंगे।

3. यदि आपका विचार, आपका दिल और आपका वचन झूठा है, यदि आप लोगों को धोखा देते हैं और अपने हितों के लिए लोगों का लाभ उठाते हैं। आपका परिवार आपके लिए पैसा, एक आरामदायक घर छोड़ दे तो कोई बात नहीं... यह ज्यादा दिन नहीं चलेगा। यदि आप झूठे हैं, तो धन अधिक समय तक नहीं टिकेगा क्योंकि नकारात्मक नकारात्मक लाता है। और नकारात्मक है दुर्भाग्य, खराब स्वास्थ्य, वे सभी असफल हैं। यह आपकी नकारात्मक सोच का परिणाम है।

यदि आप अंगूर बोते हैं, तो सेब नहीं उग सकते। समझदारी से काम लो।

नकारात्मक नकारात्मक लाता है। यदि आपकी सोच सकारात्मक है तो आपका जीवन सकारात्मक में बदल जाएगा और आपका भाग्योदय होगा और लोग आपकी मदद करेंगे और हर दिन आप अपनी सभी इच्छाओं को पूरा करने में सक्षम होंगे। आप कभी झूठ नहीं बोल सकते, आपको हमेशा अपनी बात रखनी है, इसलिए लोग आपसे प्यार करेंगे। सकारात्मक सकारात्मक लाता है और नकारात्मक नकारात्मक लाता है।

4. यदि आपके कार्यों से किसी दूसरे व्यक्ति को हानि पहुँचती है और आप केवल अपने बारे में सोचते हैं।

यदि आप लाभ कमाने के लिए दूसरों का फायदा उठाते हैं, भले ही आपने बहुत पढ़ाई की हो, यह आपके किसी काम का नहीं है। आप बाइबल का अध्ययन क्यों करते हैं? बाइबल याद रखने के लिए नहीं है, यह दस आज्ञाओं के अनुसार कार्य करने के लिए जो कुछ भी कहती है उसे करने और उसका पालन करने के लिए है।

परमेश्वर ने हमें 10 आज्ञाओं को मानने के लिए दिया है, रटने के लिए नहीं।

5. यदि आप सोचते हैं कि मैं, मैं, मैं, मैं... आप सोचते हैं कि आप श्रेष्ठ हैं। यदि आप ऐसा सोचते हैं, यदि आप सोचते हैं कि क्योंकि आपके पास बहुत अधिक विश्वविद्यालय अध्ययन हैं, तो आप उन लोगों से बेहतर हैं, जिनके पास कोई अध्ययन नहीं है, जो हीन हैं और वे सभी मूर्ख हैं। आप गलत हैं। क्योंकि एक व्यक्ति जो बहुत पढ़ा हुआ है, हमेशा लोगों के प्रति बहुत दयालु होता है, जो लोग कम जानते हैं, वह व्यक्ति जो लोगों को नीचा देखता है, उस स्थिति में, उपाधियाँ किस लिए हैं? अपने जीवन में दुर्भाग्य लाने के लिए, क्योंकि यदि आप दूसरों को हीन दृष्टि से देखते हैं, तो उन लोगों से सावधान रहें, वे केवल दुर्भाग्य ही लाएंगे।

6. यदि आप अवैध काम करते हैं, तेजी से बढ़ने और त्वरित लाभ प्राप्त करने के लिए, यदि आप समाज के मानदंडों के अनुसार नहीं करते हैं, तो आप केवल दूसरों का लाभ उठाने की कोशिश कर रहे हैं, यह बुद्धि नहीं है, आप केवल अपने लिए बुरा बो रहे हैं आने वाला कल। हमेशा परमेश्वर की आज्ञा के अनुसार कार्य करें ताकि गड़बड़ न हो। इसलिए यह मत सोचो कि तुम बहुत होशियार हो, जैसा कि वे कहते हैं, तुम होशियार हो। इसलिए याद रखें और होशियार न बनें, जो भी हद से आगे जाएगा उसे नुकसान होगा।

7. जब आपकी किस्मत खराब हो, अगर आप हमेशा कुछ भी करते हैं और यह अच्छा नहीं होता है और दूसरे लोग कुछ भी करते हैं और यह हमेशा अच्छा होता है, तो अच्छी तरह याद रखें, जीवन रात और दिन की तरह है, जब सब कुछ गलत हो जाता है तो आराम करने की कोशिश करें सीखने की कोशिश करें इस समय के दौरान किसी पेशे का अध्ययन या सीखने जैसा कुछ उपयोगी है क्योंकि जब सौभाग्य आपके पास आता है तो वह आपकी मदद कर सकता है।

जब आपकी किस्मत खराब हो तो ऐसा लगता है जैसे आप रात में थे, रात अंधेरी है, सब्र करो क्योंकि रात के बाद क्या आता है? भोर आ रही है सूरज उगने वाला है, दिन, प्रकाश, सौभाग्य। और इसके विपरीत जब लोगों का सौभाग्य होता है तो यह दोपहर के सूरज की तरह होता है लेकिन खुश न हों क्योंकि रात और अंधेरा जल्द ही आएगा।

इसलिए मैं तुमसे कहता हूँ कि जीवन सौभाग्य है, दुर्भाग्य है, सौभाग्य है - दुर्भाग्य है और इसलिए यह गोल-गोल घूमता रहता है। इसलिए, अच्छी तरह याद रखें: जब आपकी किस्मत खराब हो, तो दुखी न हों, आत्महत्या करना तो दूर की बात है, क्योंकि जब रात का अंधेरा मिटता है, तो दिन का उजाला आएगा।

8.- अगर आपको अवैध रूप से डाकू होकर पैसा मिलता है और उससे आप लोगों की मदद करते हैं, तो वह बेकार है। यदि आप लोगों का फायदा उठाते हैं, तो आप पैसे पाने के लिए उन्हें धोखा देते हैं। इसलिए अगर आप अच्छा भविष्य चाहते हैं तो आपको ईमानदारी से पैसा कमाना होगा। घोटाले करने वाले कितने लोग जेल में समाप्त होते हैं! इसके लायक नहीं।

9.- अगर आप अपने जीवन का ध्यान नहीं रखेंगे तो न डॉक्टर आपको ठीक कर पाएंगे और न ही दवाएं। यदि आप रात में डिस्को में जाते हैं और पूरी रात जागने के लिए गोलियां लेते हैं, तो अंत में आप अपने जीवन के साथ अपने स्वास्थ्य का भुगतान करेंगे। अपना स्वास्थ्य देखें। यदि आप स्वस्थ नहीं हैं तो व्यवस्थित खाएं, आपका जीवन समाप्त हो गया है। यदि आप अपने शरीर के साथ दुर्व्यवहार करते हैं, तो आपका शरीर तेजी से समाप्त हो जाता है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। जब सोने का समय हो, सो जाओ।

जब खाने का समय हो: खा लो। भोजन के साथ खिलवाड़ न करें, संयमित भोजन करें। यदि आप स्वस्थ नहीं हैं तो आपके पास कुछ भी नहीं है। अगर आप सुंदर और पतले होने के लिए नहीं खाएंगे तो अंत में आप बीमार पड़ जाएंगे। तुम बहुत सुंदर होओगे, लेकिन तुम स्वस्थ नहीं रहोगे। अच्छी तरह से याद रखें, अपने स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ न करें क्योंकि स्वास्थ्य के बिना आपके पास कुछ भी नहीं है।

10.- सेक्स। अगर आप शादी से बाहर सेक्स करते हैं, तो आप नरक में जाते हैं।

आदमी और आदमी का सेक्स घातक रूप से समाप्त होता है। यही रिश्ते सबसे ज्यादा एड्स फैलाते हैं। गुदा मैथुन प्रकृति के विरुद्ध जाता है। इस प्रकार के रिश्ते को बनाए रखने के लिए आपको भारी कीमत चुकानी पड़ेगी। आपका स्वास्थ्य ठीक नहीं रहेगा। यदि आप स्वास्थ्य के साथ लंबी उम्र चाहते हैं तो वह काम न करें जो आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो। ये लोग किसी का अहित नहीं करते बल्कि अपने स्वभाव के विपरीत चलते हैं। यदि हम सभी समलैंगिक होते, तो हमारा जन्म ही नहीं होता, कुछ ही समय में मानव जाति लुप्त हो जाती, क्योंकि एक पुरुष के साथ एक पुरुष और एक महिला के साथ एक महिला के बच्चे नहीं हो सकते। वह शुद्ध सनक है और सनक महंगी है। अंत में वे सभी लोग घातक हो जाते हैं। देवताओं के विधान के अनुसार ये सभी लोग नरक में जाते हैं। अच्छी तरह से जीने की कोशिश करें, एक सामान्य जीवन जैसा परमेश्वर चाहता है। आपका भविष्य आपके हाथों में है।

यह सिर्फ सलाह है।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



[बैक इंडेक्स](#)



## 17.- मैं ब्रह्मांड हूँ, ब्रह्मांड मैं हूँ।

मैं ब्रह्मांड हूँ, ब्रह्मांड मैं हूँ। यह कहने के समान है कि मैं ब्रह्मांड हूँ और ब्रह्मांड मैं हूँ। जैसे अगर मैं आज़ाद हूँ। मुक्त होना क्या है? आत्मा से मुक्त होने के लिए, विचार से मुक्त होने के लिए, मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ ताकि आप समझ सकें: हम अब एक कुएं के अंदर फंसे मेंढक की तरह हैं। हम आकाश की ओर देखते हैं और हम केवल आकाश का वह टुकड़ा देखते हैं जो कुएं से बाहर निकलने पर हमें देखने की अनुमति देता है। हम खुद कुएं में गिरे हैं और फंस गए हैं।

यदि आप मुक्त होना चाहते हैं, तो आपको एक बात समझनी होगी: यह शरीर किसी भी क्षण समाप्त हो जाता है और मर जाता है। कई कारणों से यह टूट जाता है। यह एक मांस और रक्त मशीन की तरह है जिसे काम करने के लिए कई घटकों की आवश्यकता होती है: हृदय, मस्तिष्क, यकृत... बहुत सारी चीजें और इसमें लाखों कोशिकाएं होती हैं और प्रत्येक कोशिका के अंदर लाखों कोशिकाएं होती हैं...

शरीर एक कार की तरह है। कार को काम करने के लिए हजारों पुर्जों की जरूरत होती है। आपको सिर्फ इंजन की जरूरत नहीं है, आपको बहुत सी चीजों की जरूरत है।

उस शरीर के लिए लड़ना उचित नहीं है क्योंकि बाद में जब वह मरता है तो उसके पास कुछ भी नहीं रहता। यह तार्किक नहीं है, हम अंत में बिना कुछ लिए लड़े। कुछ पाने के लिए, आपको मांस और रक्त की इस मशीन के लिए नहीं लड़ना चाहिए, क्योंकि अंत में आपके पास क्या है? कुछ नहीं। जब आप मरते हैं तो आप अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाते हैं। यदि आप कुछ नहीं लेते हैं, तो आप किस लिए लड़ रहे हैं?

दर्द क्यों करते हो, अगर अंत में तुम कुछ नहीं लेते। आप लाभ पाने के लिए लोगों को चोट पहुँचाते हैं। इसलिए कुछ पाने के लिए केवल अपनी आत्मा के लिए लड़ना है।

बाइबिल में यह पुनर्जन्म की बात नहीं करता है लेकिन यदि आप चाहें तो आप सम्मोहन सत्र में जा सकते हैं और आप स्वयं अपने पिछले जन्मों को देख पाएंगे। यह शरीर उपयोग करने और फेंकने के लिए है। यह एक कार की तरह है, जब यह पुरानी हो जाती है तो यह काम करना बंद कर देती है और हम इसे बदलकर दूसरी कार ले लेते हैं। शरीर वही है, एक दिन यह काम करना बंद कर देता है और हम मर जाते हैं। आत्मा शरीर छोड़ देती है और ऐसा होने पर शरीर मुर्दा बन जाता है, अकड़ जाता है।

जीवित शरीर और मृत शरीर में क्या अंतर है? जैसे एक बिजली का बल्ब बंद और दूसरा चालू। एक लाइट बल्ब बंद है क्योंकि करंट उस तक नहीं पहुंचता है और यह तब चालू होता है जब विद्युत प्रवाह उस तक पहुंचता है, हमारे शरीर की तरह, यह जीवित रहता है क्योंकि आत्मा अंदर होती है और जब आत्मा शरीर छोड़ती है तो मर जाती है। इसलिए समझने की कोशिश करो: तुम्हें शरीर की मशीन के लिए नहीं लड़ना चाहिए, यह एक बड़ी गलती है, तुम्हें अपनी आत्मा को मुक्त करने के लिए लड़ना चाहिए।

इस शरीर की कामना छोड़ दो। यदि आप समझते हैं कि आपका शरीर = 0 है, और आप किसी भी क्षण मर सकते हैं (हम नहीं जानते कि हमारी आखिरी रात कब होगी, कब्रिस्तान सेवानिवृत्त लोगों से भरा है लेकिन

सभी उम्र के लोग भी हैं) यदि आप यह समझ जाते हैं कि आप शरीर नहीं हैं तो आप मुक्त हो जाएंगे।

विश्वास मत करो कि तुम बुढ़ापे तक पहुंच जाओगे, हर दिन, हर घंटे, हर मिनट, हर सेकंड का उपयोग मेरी तरह मुक्त होने के लिए करो। मैं बहुत अच्छी तरह समझ गया हूँ, मुझे अपनी आत्मा की आज़ादी के लिए लड़ना होगा।

इसलिए मैं तुमसे कहता हूँ: मैं ब्रह्मांड हूँ और ब्रह्मांड मैं हूँ। इस विषय को समझने के लिए आपको यह समझना होगा कि यह शरीर मैं नहीं हूँ, यह आप उपयोग कर रहे हैं। बल्ब की तरह। आप वर्तमान हैं। यदि बल्ब टूट जाता है, तो आप उसे निकाल लेते हैं, उसे फेंक देते हैं और नया बल्ब लगा देते हैं, तो करंट फिर से दूसरा बल्ब जला देता है। इस तरह आत्मा इस शरीर के साथ काम करती है। हम इस दुनिया में आत्मा के बारे में जानने के लिए आते हैं, हम इस दुनिया में अमीर बनने और मरने के बाद सब कुछ खोने के लिए नहीं आते हैं। आपको यह समझना चाहिए कि आपको अपनी आत्मा को मुक्त करने के लिए लड़ना होगा। ज्यादातर लोग केवल शरीर की परवाह करते हैं, वे इस शरीर को संतुष्ट करने के लिए हर तरह की सनक देते हैं। आपको आत्मिक ज्ञान के स्तर को ऊपर उठाना होगा। समाज में देखिए, कई तरह के लोग हैं: ऐसे लोग हैं जो पढ़ या लिख नहीं सकते, ऐसे लोग हैं जिनके पास डॉक्टरेट है, कई स्तर हैं, आपको आत्मा के ज्ञान के स्तर को ऊपर उठाना है। यदि आप इस स्व को छोड़ सकते हैं, तो आप ब्रह्मांड होंगे और ब्रह्मांड में यात्रा करने में सक्षम होंगे। अगर तुम मान लो कि यह शरीर मैं हूँ, तो तुम उस शरीर से कभी नहीं निकलोगे, कुएँ से कभी नहीं निकलोगे।

यह ऐसा है जैसे आप एक कमरे में प्रवेश कर गए हों और आपने स्वयं दरवाजा बंद कर लिया हो। तुम भीतर हो और यदि तुम मुक्त होना चाहते हो तो द्वार खोलो और बाहर जाओ। ब्रह्मांड अनंत है। बहुत से लोग ड्रग्स लेते हैं और तरह-तरह की संवेदनाएँ लेकर आते हैं। यदि आप एक सच्ची अनुभूति चाहते हैं, यदि आप अनंत के माध्यम से सितारों के बीच यात्रा करना चाहते हैं और एक अनंत जीवन चाहते हैं, यदि आप मुक्त होना चाहते हैं, सितारों के बीच और लाखों सौर मंडलों और ब्रह्मांडों के बीच एक मुक्त यात्री, तो आपको बस शरीर के स्व को छोड़ दो। ब्रह्मांड में हम अकेले जीवित प्राणी नहीं हैं। हम पहले ही सुन चुके हैं कि एलियंस हमसे मिलने आते हैं, जीवन अन्य ग्रहों और ब्रह्मांडों पर मौजूद है जिनके बारे में हम नहीं जानते। हम ऐसे जहाजों के निर्माण में सक्षम नहीं हैं जो ब्रह्मांड के माध्यम से अन्य ब्रह्मांडों की यात्रा करते हैं, हम इन अंतरिक्ष यानों के निर्माण में सक्षम नहीं हैं।

हम केवल पृथ्वी पर एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने वाले हवाई जहाज या चंद्रमा या मंगल तक पहुँचने वाले जहाज ही बना सकते हैं। क्योंकि? क्योंकि हम बड़े स्वार्थी हैं और हम केवल पैसा पाने के बारे में सोचते हैं और इस शरीर के जीवन को कैसे सुधारें, शरीर को सनक दें। बहुत से लोग केवल अपनी और अपने परिवार की भलाई की परवाह करते हैं।

उदाहरण के लिए, सीरिया का राष्ट्रपति, जो अपनी सत्ता को बनाए रखने और अपने परिवार को सभी प्रकार की संपत्ति और आराम देने के लिए, अपने लोगों को बेरहमी से कुचलता है। जब लोग आवाज उठाते हैं: यह उन्हें मार डालता है। जो उसके विचारों के विरुद्ध जाते हैं, उन सब को वह मार डालता है। यही स्वार्थ है।

सत्ता बनाए रखने के लिए लोगों को मार डालो। वह शुद्ध स्वार्थ है। यदि आप स्वार्थी होना बंद कर दें तो आप मुक्त हो सकते हैं। दूसरे ग्रहों पर उनके पास हमसे कहीं ज्यादा उन्नत तकनीक है, क्यों? क्योंकि यहाँ पृथ्वी पर हम बहुत स्वार्थी हैं और हमारा जीवन कुछ वर्षों तक चलता है, अधिक से अधिक 100 वर्षों तक, और महान चीजों का आविष्कार करने के लिए कई वर्षों के शोध और अध्ययन की आवश्यकता होती है। अन्य ग्रहों पर जीवन 1,000 वर्ष तक रहता है, और यही कारण है कि वे अधिक समय तक खोज कर सकते हैं। अगर हम एक हज़ार साल अलग रहते, तो हमारे पास ऐसी उन्नत तकनीक भी हो सकती थी। क्योंकि वे

क्या वे अधिक समय तक जीवित रह सकते हैं? क्योंकि उनका दिल सोने का है और हम बहुत स्वार्थी हैं। यह एक टॉर्च की तरह है, हम 24 घंटे टॉर्च चालू रखते हैं, हम सोचना बंद नहीं करते

दिन और रात में हमारे मन में एक सेकेंड में लाखों विचार आते हैं और जब हम सोते हैं तो सपनों में सोचते रहते हैं। इसलिए हमारी ऊर्जा समाप्त हो जाती है, यह तेजी से खर्च होती है। अन्य ग्रहों पर, वे केवल तभी ऊर्जा चालू करते हैं जब उन्हें इसकी आवश्यकता होती है इसलिए वे अधिक समय तक चलते हैं। यह एक कार की तरह है, आप इसे कभी बंद नहीं करते हैं, यह हमेशा चलती रहती है, जैसे टैक्सी जो लगातार चलती है, इसलिए वे एक निजी कार से कम चलती हैं। इसलिए यदि आप लंबी उम्र चाहते हैं, सुखी हैं, मुक्त हैं, तो आपको बस इतना करना है कि इस शरीर के लिए लड़ना बंद कर दें।

आपको मुझमें, आप में, उसमें, देशों में, जातियों में अंतर नहीं करना चाहिए... हम सब एक हैं और हम सब समान हैं।

कोई दूसरे से बड़ा नहीं है, हम सबका एक शरीर है, एक ही शरीर है। आपके पिछले जन्मों में आप काले, अफ्रीकी हो सकते थे ... इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि प्रकाश बल्ब किस ब्रांड का है, हम सभी प्रकाश बल्ब हैं। इसलिए स्त्री और पुरुष में कोई भेद नहीं है। जानवरों में भी हम जैसी आत्मा होती है। बहुत से पुरुष जो महिला होना इतना पसंद करते हैं और महिलाओं की तरह दिखने के लिए सर्जरी करवाते हैं, स्तन लगाते हैं, महिलाओं की तरह कपड़े पहनते हैं ... मैं आपको बताता हूँ कि यह सब करना जरूरी नहीं है, अगर आप महिला बनना चाहते हैं, मैं गारंटी देता हूँ कि अगले जन्म में आप एक महिला के रूप में जन्म लेंगी। आपको अपने स्वभाव को बदलने की कोशिश करने की जरूरत नहीं है। यदि आप स्वीकार करते हैं कि यह आत्मा केवल एक शरीर है, तो आप मुक्त हो जाएंगे और आप सितारों के बीच यात्रा करने में सक्षम होंगे और जो कुछ भी आप चाहते हैं वह आपके हाथों में होगा। केवल यह। यदि आप इस शरीर से निराश नहीं हैं तो आप स्वास्थ्य के साथ लंबा जीवन जी सकते हैं। 40 साल में मैं कभी बीमार नहीं हुआ, मैं कभी अस्पताल नहीं गया, 40 साल बिल्कुल सही, मेरे साथ कोई दुर्घटना नहीं हुई, न ही मैंने कोई हड्डी तोड़ी। क्योंकि मैं समझ चुका हूँ कि यह शरीर मैं नहीं हूँ। यह वही है जो मैं इस जीवन में उपयोग करता हूँ।

मैं अपनी आत्मा हूँ। सकारात्मक सोच से अहंकार नहीं रहेगा और आपका पूरा जीव सकारात्मक रहेगा और आपको मेरी तरह कोई रोग नहीं होगा।

कुछ लोगों को कैंसर क्यों होता है? क्योंकि इसमें मेरा बहुत कुछ है: मैं चाहता हूँ, मैं चाहता हूँ, मुझे यह पसंद है, मुझे यह पसंद नहीं है... हमेशा यह सोचता रहता हूँ कि शरीर को कैसे संतुष्ट किया जाए। यदि आप जो चाहते हैं वह नहीं मिलता है, तो आप परेशान और बीमार हो जाते हैं। आप शरीर के लिए जो कुछ भी करते हैं, आप धीरे-धीरे अपना जीवन समाप्त कर लेंगे। सकारात्मकता के साथ अपने शरीर की अच्छी देखभाल करें, पहले दूसरे के बारे में सोचें। इसे कहते हैं सकारात्मक होना। अगर आप लोगों के साथ सकारात्मक रहेंगे तो लोग आपके प्रति सकारात्मक लौटेंगे।

यदि आप लोगों की मदद करते हैं, तो लोग एहसान को दिल से लौटाते हैं।

इनकार करने से आपका अंत कभी अच्छा नहीं होता, "यह आज के लिए रोटी है और कल के लिए भूख है" क्योंकि देर-सबेर आपको इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ेगी। यदि आप लोगों के साथ गलत करते हैं, तो लोग आपको 10 गलतियां देते हैं।

इसलिए मैं चाहूंगा कि अगर आप मेरी बात सुनें, तो आप अपने दिल से समझें। केवल एक ही जो आपको बचा सकता है, वह आप स्वयं हैं, परमेश्वर नहीं। भगवान तुम क्या कर सकते हो? ऐसे बहुत से लोग हैं जो कई वर्षों तक बाइबल का अध्ययन करते हैं, लेकिन कितने लोग इस बात पर ध्यान देते हैं कि बाइबल क्या कहती है और यीशु मसीह क्या कहते हैं? यदि आप पढ़ते हैं और नहीं समझते हैं तो यह बेकार है। यीशु अपने आप को छोड़ देते हैं, इसलिए वे चमत्कार कर सकते हैं: मरे हुएों को उठाना, बीमारों को चंगा करना, पानी पर चलना, उनका भविष्य जानना... यदि आप समझ सकते हैं कि यह शरीर मैं नहीं हूँ, तो आप यीशु मसीह की तरह चमत्कार कर सकते हैं। ईसा मसीह केवल लोगों के बारे में सोचते हैं, वे अपने बारे में कभी नहीं सोचते।



बाइबल आपके लिए यह समझने और जानने के लिए है कि आपको जीवन में कैसे कार्य करना है। बाइबिल सिर्फ याद करने के लिए नहीं है। यह इसलिए है ताकि तुम समझ सको कि मुक्त होने के लिए तुम्हें किस प्रकार कार्य करना चाहिए। यीशु मसीह की तरह अभ्यास और कार्य करें। याद मत करो और कुछ नहीं, तुम्हें अभिनय करना है। हर कोई मुक्त होने की कोशिश करता है।

इसलिए मुक्त होने के लिए बस इतना समझना होगा कि यह शरीर मैं नहीं हूँ और हम सब बराबर हैं, हम सब एक हैं। जानवर, प्रकृति, सितारे, भगवान... अगर आप भगवान की तरह सोचेंगे और काम करेंगे तो आप भगवान बन जाएंगे। भगवान से कुछ मत मांगो, खुद से मांगो। यदि आप स्वस्थ, खुशी, लंबी उम्र चाहते हैं... तो खुद से पूछें। कैसे पूछें? लोगों द्वारा सभी सकारात्मक सोच के साथ ताकि आपकी सभी इच्छाएँ पूरी हों। केवल सकारात्मक इच्छाएँ। नकारात्मक इच्छाओं के नकारात्मक परिणाम होते हैं।

मैं चाहूँगा कि आप यह समझें कि सब कुछ आप पर निर्भर करता है।

किसी और का नहीं।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



[बैक इंडेक्स](#)



## 18.- अपने आप को अपने आप से बचायें।

अपनी सुरक्षा कैसे करें? लोग खुद को बचाना नहीं जानते। यदि आप रक्षा नहीं करते हैं, तो आपकी रक्षा कौन करता है?

बहुत से लोग सोचते हैं कि लाभ के लिए लोगों को धोखा देना उनके लिए अच्छा है। लेकिन तुम गलत हो। यदि तुम लोगों को धोखा देते हो और लोगों को कुचलते हो, तो तुम देवताओं और मनुष्यों के नियमों के विरुद्ध जाते हो: यह तुम्हारे लिए बुरा है। क्योंकि चोट पहुँचाओगे, धोखा दोगे, फायदा उठाओगे तो लोग बदला लेने के मौके का इंतज़ार करेंगे।

वह बदला जरूर लेगा। यह आपके लिए बुरा है। यदि आप अपनी रक्षा करना चाहते हैं, तो लोगों की मदद करें और लोग आपकी रक्षा करेंगे। यदि आप लोगों के साथ गलत करते हैं, तो लोग आपको ब्याज सहित वापस करेंगे। इस मामले में आप अपनी रक्षा नहीं कर रहे हैं, इसके विपरीत आप खुद को चोट पहुँचा रहे हैं। अपने कार्यों से, स्वार्थ छोड़ो, यदि तुम हमेशा मेरे बारे में सोचते हो तो तुम अपने आप को चोट पहुँचा रहे हो। कोई नहीं बचता। वक्त की बात है। वह शरीर अनंतकाल तक नहीं रहता। शरीर के माध्यम से हम स्वार्थी कार्य करते हैं, आप समाचारों में देख सकते हैं कि जो कोई भी नकारात्मक कार्य करता है उसका अंत बुरा होता है। खुद को खुद से बचाने के लिए आपको सबसे पहले अपने कार्यों और अपने विचारों पर ध्यान देना होगा। नकारात्मक विचार नकारात्मक कृत्यों से अधिक गंभीर होते हैं क्योंकि किसी भी नकारात्मक कार्य का मूल नकारात्मक विचारों में होता है। नकारात्मक विचार नकारात्मक कार्य बन जाता है।

आपको प्रवेश करने वाली जानकारी का ध्यान रखना होगा; आपको किसी भी नकारात्मक सोच को रोकना होगा। जब आप कुछ नकारात्मक सोचते हैं, तो आप खुद को चोट पहुँचा रहे होते हैं। यदि आप अच्छा होना चाहते हैं तो आपको उदासी, पीड़ा, नकारात्मकता के सभी प्रकार के विचारों को रोकना होगा, क्योंकि यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है। आपका मन पूरे शरीर को जानकारी भेज रहा है, नसों के माध्यम से जो मस्तिष्क को रीढ़ के साथ पूरे शरीर में संचार करता है और यह बीमार है। रीढ़ के माध्यम से मन शरीर के साथ संचार करता है। यदि मन अवरुद्ध हो जाता है, तो सूचनाएँ अवरुद्ध हो जाती हैं और शरीर के बाकी हिस्सों तक नहीं पहुँचती हैं और बीमारियाँ आती हैं। हर चीज की उत्पत्ति मन में होती है। कोशिश करें कि घबराएँ नहीं, भड़काएँ नहीं। किसी भी परिस्थिति में आप क्रोधित या उदास न हों, क्योंकि इन सबकी कीमत आपको अपने स्वास्थ्य से चुकानी पड़ेगी। जो मन में प्रवेश करता है वह शरीर को प्रभावित करता है।

यदि आपके दिमाग में दी गई जानकारी नकारात्मक है, तो यह शरीर के बाकी हिस्सों तक पहुंच जाएगी और आप बीमार हो जाएंगे।

कोई भी मित्र, परिवार, परिचित... यदि वे "नारियल खाना" बंद नहीं करते हैं, तो वे आपके लिए समस्याएं लाना बंद नहीं करते हैं और वे अपने दुखों को गिनना बंद नहीं करते हैं; आपको कहना होगा बंद करो! अगर हर कोई आपको अपना दुख बताता है और आप उन्हें डालते हैं

आपके दिमाग में, आप बुरी तरह खत्म हो जाएंगे। आपका सिर बड़ा और बड़ा होता जाएगा। आप उदासी, नसों, सभी प्रकार के दुखों को पकड़ते हैं ... और आप इसे बर्दाश्त नहीं कर सकते। यह ऐसा है जैसे आपका परिवार, दोस्त, कोई भी समुद्र तट पर डूबने वाला है और मदद मांग रहा है।

आप उन्हें बचाने के लिए कूदते हैं लेकिन आप तैरना नहीं जानते, दूसरों को बचाने के लिए तो बिल्कुल भी नहीं। ऐसे में पानी से एक लाश की जगह दो लाशें निकलती हैं। आपको दूसरों के लिए खुद को कुर्बान करने की जरूरत नहीं है। यदि आप तैरना जानते हैं और आप किसी को बचाने के लिए कूदते हैं: यह ठीक है। लेकिन व्यर्थ मत मरो। भले ही वह आपका परिवार ही क्यों न हो, यदि आप कुछ नहीं कर सकते। अपने परिवार के, अपने मित्रों के, अपनों के... सारे दुखों को सिर में बिठा लिया तो अंत में आप नसों से कांपते हुए खत्म हो जाएंगे।

किसी भी समय आपको दौरा पड़ सकता है और यह आपके जीवन और आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करेगा। इसलिए आपको Stop लगाना चाहिए। कोई भी परिवार या मित्र, जो आपको नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, आपको उससे अलग होना चाहिए, आपको सम्मान के साथ सुरक्षित दूरी बनाए रखनी चाहिए; यह आपकी रक्षा के लिए है। कोई भी व्यक्ति जो आपके साथ संचार करता है और ऐसी जानकारी प्रसारित करता है जो आपको नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है, आपको अवश्य रोकना चाहिए। उस स्थिति में, आपको उस व्यक्ति को बताना होगा कि आप नहीं चाहते कि वे इस प्रकार की जानकारी आप तक पहुँचाएँ क्योंकि इससे आपको बुरा लगता है और आपको दुख होता है। वह आपकी रक्षा कर रहा है। उदाहरण के लिए धूम्रपान करना। हम जानते हैं कि सिगरेट पीना आपके शरीर के लिए विषैला होता है और आप धूम्रपान करना जारी रखते हैं। प्रत्येक सिगरेट आपके जीवन के 5 मिनट लेती है। वे लोग जो अपनी रक्षा नहीं कर रहे हैं।

वह खुद को चोट पहुँचाता है, वह धीरे-धीरे आत्महत्या कर रहा है। साथ ही धीरे-धीरे आत्महत्या करने के लिए पैसा खर्च किया जाता है, क्या यह तार्किक है? एकमात्र शत्रु तुम्हारे भीतर है। सभी लोगों के अपने भीतर दो चेहरे होते हैं: एक सकारात्मक और एक नकारात्मक।

जिस जीवन के दो रास्ते हों: एक नकारात्मक और दूसरा सकारात्मक: आप किस रास्ते पर चलना चाहते हैं, यह आप पर निर्भर करता है। अगर किसी व्यक्ति के पास स्वास्थ्य है, अच्छा जीवन है, खुशी है... तो ऐसा इसलिए है क्योंकि उन्होंने सकारात्मक रास्ता चुना है।

यदि आप चाहते हैं कि सब कुछ सकारात्मक हो; आपका परिवार, आपका स्वास्थ्य, आपका जीवन, आपका काम... आपको सकारात्मक सोचना चाहिए और करना चाहिए। ज्यादातर लोग नकारात्मक रास्ता चुनते हैं क्योंकि वे स्वार्थी होते हैं: मैं, मैं, मैं। किसी भी चीज के लिए, पहला विचार एमई होता है; हित से लाभ उठाओ, जैसा कि मेरे लिए सबसे अच्छा है ... अन्य मेरा व्यवसाय नहीं हैं। यही कारण है कि अधिकांश लोग दूसरों की पीड़ा और पीड़ा से ऊपर अपनी भलाई का निर्माण करते हैं। वह दूसरों के दर्द की परवाह नहीं करता, यही समस्या है। यह व्यक्ति नकारात्मक मार्ग चुन रहा है।

आज जो बोओगे वही कल काटोगे: तुम नकारात्मक बोओगे, तुम नकारात्मक काटोगे / तुम सकारात्मक बोओगे / तुम सकारात्मक काटोगे।

कुछ ही समय की बात है। कर्म का नियम क्षमा नहीं करता चाहे आप इसे पसंद करें या न करें। जल्दी या बाद में इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

आप गलत करेंगे तो इसके नकारात्मक परिणाम होंगे। यह सब शुद्ध स्वार्थ से बाहर है,

यदि आप कानून के खिलाफ कुछ भी करते हैं, तो आपको नकारात्मक परिणाम भुगतने होंगे। इन सबका एकमात्र कारण स्वार्थ है।

शराब की तरह; यदि आप एक गिलास शराब पीते हैं तो यह आपके शरीर के लिए अच्छा है, लेकिन यदि आप बहुत अधिक पीते हैं तो यह आपके लीवर, आपके शरीर और आपके दिमाग को नुकसान पहुँचाता है।

हम जानते हैं कि यह बुरा है और दुनिया में इतने सारे शराबी क्यों हैं? क्योंकि ये लोग एक-दूसरे को मार रहे हैं, उन्होंने खुद से बदला लेने के लिए नकारात्मक रास्ता चुना है। अनजाने में या होशपूर्वक, आप उस राक्षस को बाहर ला रहे हैं जिसे आप अंदर ले जाते हैं। यह ऐसा ही है जैसे आप एक पत्थर लेकर अपने जूते में रख लें। यदि आप नहीं चाहते हैं तो कोई भी आपको चोट नहीं पहुँचा सकता है। इसलिए आपको यह समझना होगा कि सब कुछ मनमाना है: धूम्रपान की तरह, आप जानते हैं कि यह आपको चोट पहुँचाता है और आप धूम्रपान करते हैं, यह तर्कसंगत नहीं है, ऊपर से आप अपने माथे के पसीने के पैसे से धूम्रपान करते हैं। यह आपके लिए नकारात्मक रास्ता चुनना है, इसका प्रभाव आपके लिए नकारात्मक होगा।

तो आप ऐसा क्यों करते हैं? क्योंकि यह व्यक्ति स्वार्थी है, वह नकारात्मक है।

दूसरों को चोट न पहुँचाएँ: दूसरों के साथ वह न करें जो आप नहीं चाहते कि वे आपके साथ करें।

सभी को जीने का अधिकार है। शांति में। जब कोई तुमसे पंगा नहीं लेता, तो तुम दूसरों को क्यों कुचलते हो? आप सबसे कमजोर का फायदा क्यों उठाते हैं? हर चीज के अपने परिणाम होते हैं।

मानव कानून गर्भपात की अनुमति देता है, लेकिन हम कुछ साल जीते हैं, मानव कानून आपके जीवित रहते हुए आपकी रक्षा करता है, लेकिन जब आप मर जाते हैं, तो न तो भगवान का कानून और न ही आपका विवेक आपको माफ करेगा, आपको उस हत्या के लिए भुगतान करना होगा। गर्भपात करने वाले डॉक्टर निर्दोष प्राणियों की हत्या कर रहे हैं, उन भ्रूणों की हत्या के लिए उन्हें भी दंडित किया जाएगा। वे अपने द्वारा मारे गए प्रत्येक भ्रूण के लिए एक लाख वर्ष तक पीड़ित रहेंगे, और वे उसी तरह मरेंगे जैसे उन्होंने मारा था।

नर्क केवल मृत्यु के बाद नहीं है, यह हर जगह है: अपने चारों ओर देखो, कितना कष्ट है! अस्पतालों में काफी लोग परेशान हैं। देखो तुम क्या करते हो! क्योंकि हर चीज के अपने परिणाम होते हैं।

यह कभी न भूलें कि हर चीज के अपने परिणाम होते हैं, अच्छा और बुरा।  
ऐसा मत सोचो कि यह तुम्हें कभी नहीं छूएगा। मैं आपको गारंटी देता हूँ कि यह आपको छूएगा, यह केवल समय की बात है। इसलिए आपको अपनी सुरक्षा करनी होगी।

दुनिया अधिक से अधिक स्वार्थी होती जा रही है। हम जानवरों को खाने के लिए मारते हैं: बेरहमी से। मांस में प्रोटीन होता है लेकिन इसमें वायरस भी होते हैं।

एड्स वायरस बंदर से आता है। इसके मांस खाने के चक्कर में अब लाखों लोग संक्रमित हैं। अन्य उदाहरण हैं पागल गाय, बर्ड फ्लू... मांस से सावधान!

अपने आप को बचाने की कोशिश करें, इतना मांस न खाएं और हो सके तो मांस खाना बंद कर दें। मांस के टुकड़े से ज्यादा जरूरी है जान, मांस के टुकड़े के लिए कई लोगों ने जान दी है। अपने मन और शरीर की रक्षा करें।

यदि आप अपनी रक्षा नहीं करेंगे तो आपकी रक्षा कौन करेगा?

आज हम "दुर्लभ बीमारियों" के बारे में बात करते हैं, वह क्या है? हर दिन अधिक दुर्लभ बीमारियाँ क्यों होती हैं? क्योंकि?

यह सब मांस विषाणुओं से आता है। मांस खाने से पहले सोचें।

यदि आप सभी सुख-सुविधाओं के साथ अच्छी तरह से रहते हैं, यदि आप मांस का एक टुकड़ा खाते हैं और यह संक्रमित हो जाता है, तो आपका अच्छा जीवन समाप्त हो जाता है।

इसलिए मैंने 40 से अधिक वर्षों से मांस नहीं खाया है और मैं योग ध्यान करता हूँ और मुझे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं कभी नहीं होती हैं। यदि आपके पास स्वास्थ्य नहीं है, तो आपके पास क्या है? अगर आप बीमार हैं तो बढ़िया परिवार, अच्छी नौकरी, अच्छा कारोबार... का क्या फायदा? इसके लायक नहीं। इसके बारे में सोचो।

कोई भी जो आपको नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, आपको सुरक्षित दूरी बनाए रखनी चाहिए ताकि यह आपको प्रभावित न करे। फालतू की बातें मत करो।

नशीली दवाओं की तरह सभी सनकें आपको मारने के लिए हैं। वे केवल आपको धीरे-धीरे मारने का काम करते हैं। लोग इसे जानते हैं लेकिन संवेदना पाने के लिए वे बकवास करते हैं। यदि आप अच्छी अनुभूति करना चाहते हैं तो योग-ध्यान करें। योग के साथ, जब आप तनावमुक्त होते हैं तो आप सितारों से परे यात्रा कर सकते हैं, आपकी आत्मा आपके शरीर से अलग हो जाती है और फिर लौट आती है, और बिना किसी दुष्प्रभाव के।

यदि तुम चाहो तो मैं तुम्हें योग-ध्यान सिखा सकता हूँ और तुम इन सब संवेदनाओं को अनुभव कर सकोगे। आप सीखने के लिए बार्सिलोना आ सकते हैं मैं आपको पूरी तरह से निःशुल्क सिखाऊंगा।

अलौकिक शक्तियां पाना चाहते हैं तो योग-ध्यान सीखें।

जादू-टोना कभी न करें, वह नकारात्मक है।

आपके कार्यों के लिए केवल आप ही जिम्मेदार हैं। दूसरों को दोष मत दो।

अपनी रक्षा खुद करो, अपने लिए दूसरों को चोट मत पहुँचाओ क्योंकि तुम खुद को चोट पहुँचा रहे हो। कानून का सम्मान करें।

सकारात्मक मार्ग की तलाश करें और स्वार्थ छोड़ दें।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 19. सकारात्मक आकर्षण सकारात्मक और नकारात्मक आकर्षण नकारात्मक।

सकारात्मक सकारात्मक को आकर्षित करता है और नकारात्मक नकारात्मक को आकर्षित करता है। आत्महत्या के कगार पर पहुंचे तनाव, स्नायु, उदासी, क्रोध से कैसे बचें? बहुत आसान है, खुद को छोड़ना। सारा तनाव स्वयं से आता है। और मुझे लगता है कि मुझे नहीं लगता, मुझे यह पसंद है, मुझे यह पसंद नहीं है, मैं चाहता हूँ, मैं नहीं चाहता। तुम ऐसा क्यों करते हो?

सोचिये, सोचिये, सोचिये... सोचिये कि यह शरीर का मैं जब अकेला होता हूँ तो सब कुछ सोचता रहता हूँ। अगर लोग अकेले या अकेले रहते हैं तो यह और भी बुरा है। किसी से बात न करके वह अधिकतर अतीत के बारे में ही सोचता, सोचता और सोचता रहता है। ज्यादातर लोग अपने साथ हुई नकारात्मक और दुखद बातों के बारे में सोचते हैं, कम ही लोग अच्छी यादों और खुशनुमा पलों के बारे में सोचते हैं। सोचो... तुम अकेले हो तो क्या भविष्य है, अकेलेपन के साथ सब काला हो जाएगा। जब आप नकारात्मक सोचते हैं, तो आप 3 नकारात्मक विचारों को एक साथ रखते हैं: उन सभी चीजों के बारे में जो आपके लिए गलत हो गए हैं, अतीत से जो आपने अनुभव किया है, वर्तमान से जो अभी है, और भविष्य से जो आपकी प्रतीक्षा कर रहा है। इसी तरह मानसिक बीमारियां आती हैं और फिर आप खुद से बात करते हैं और खुद को जवाब देते हैं। फिर आप मानसिक अस्पताल में समाप्त हो जाते हैं। इन लोगों का अंत इतना बुरा क्यों होता है? क्योंकि वह केवल मेरे, मेरे, मेरे बारे में सोचता है।

नर्वस स्टेट्स से बचने के लिए, मेरे बारे में इतना मत सोचो। हम नहीं जानते कि हम कितने साल जीवित रहेंगे, कब्रिस्तानों में केवल बूढ़े ही नहीं, बल्कि युवा भी रहते हैं। मौत आपके पास कभी भी आ सकती है, दुर्घटना से, शराब से, ड्रग्स से... कम उम्र में मरने के कई कारण होते हैं। ये लोग मन को नियंत्रित नहीं कर पाते हैं: यदि आपके पास सस्ती और तेज कार है, जब आप ब्रेक लगाते हैं या घुमाते हैं तो आप इसे नियंत्रित नहीं कर सकते हैं, आप गति को नियंत्रित नहीं कर पाते हैं। ठीक वैसे ही जैसे युवा जो नशा करते हैं और नशे में हो जाते हैं... वे अपने भले के लिए सोचने में सक्षम नहीं होते। वह सारा तनाव चीजों को इतने व्यक्तिगत रूप से लेने से आता है, जब आप जो चाहते हैं वह बाहर नहीं आता है, आप जो चाहते हैं, आप घबरा जाते हैं और तनावग्रस्त हो जाते हैं। अगर कोई आपके साथ गलत करता है, तो आपमें बदला लेने की इच्छा होती है और यह आपके लिए अच्छा नहीं होता है। यदि आप बदले की भावना रखते हैं तो यह आपकी सोच को प्रभावित करेगा, आप अच्छे से नहीं जी पाएंगे, यदि आप पहले बदला लेते हैं तो यह स्वयं को प्रभावित करता है क्योंकि आप अच्छी तरह से नहीं रह सकते हैं, न ही खुश और न ही शांत। क्योंकि मस्तिष्क रीढ़ के माध्यम से शरीर के बाकी हिस्सों से जुड़ता है और बदले की भावना और उदासी को प्रसारित करता है।

जब आप नकारात्मक विचार रखते हैं, तो यह मस्तिष्क और शरीर के बाकी हिस्सों के बीच मौजूद संचार को प्रभावित करता है, वह संचार अवरुद्ध हो जाता है और जानकारी शरीर के बाकी हिस्सों तक नहीं पहुंच पाती है। इसलिए जब लोगों के पास इस प्रकार के विचार होते हैं, तो उन्हें दर्द महसूस होता है

पेट, पैरों में कंपन है, सांस लेने में तकलीफ है... ये सभी अपने शरीर के सबसे कमजोर बिंदु पर होते हैं। ये लोग नियंत्रण करना नहीं जानते। वह जीवन को बहुत गंभीरता से लेता है। आप चीजों को नहीं छोड़ सकते। जीवन में आपको हमेशा वह नहीं मिलता जो आप चाहते हैं। समस्या स्वयं है। हम खाली हाथ पैदा हुए हैं, हम दुनिया में कुछ भी नहीं लाते हैं, जब हम मरते हैं तो अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाते हैं।

पैसे, सत्ता, संपत्ति से कोई फर्क नहीं पड़ता... जब आप मरते हैं तो आपको सब कुछ छोड़ना पड़ता है। और इसके अलावा, हम नहीं जानते कि हम इस दुनिया को कब छोड़ेंगे। हर रात आपकी आखिरी रात हो सकती है। इसलिए आपको यह समझना होगा कि यदि आपके पास पैसा है और आप अपने जीवन के सभी पहलुओं में अपनी किस्मत को जारी रखना चाहते हैं, तो आपको तीन काम करने चाहिए:

1 दूसरों की सहायता के लिए उपलब्ध धन से।

2 लोगों को सही काम करने की सलाह दें

3 जहाँ भी उन्हें आपकी मदद की आवश्यकता हो वहाँ स्वयंसेवक बनें।

यदि आप अमीर हैं, तो आपको उस पैसे का एक हिस्सा समाज को अवश्य लौटाना चाहिए ताकि आपके पास हर दिन अधिक पैसा हो। जब आप चीजों को अच्छी तरह से करते हैं, तो आप बहुत सकारात्मक और खुश महसूस करेंगे, आप अंदर से खुश रहेंगे और आप इस खुशी को दूसरों तक पहुंचाएंगे। यह सकारात्मक ऊर्जा आपके बचाव को सक्रिय करती है, यह आपके रक्त परिसंचरण को सक्रिय करती है, यह आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, आपका जीवन हमेशा खुश रहेगा और चीजें आपके लिए काम करेंगी। यदि कोई व्यक्ति उदास चेहरा बनाता है, तो उसे कभी नौकरी या दोस्त नहीं मिलेंगे।

कोई आपको देखना नहीं चाहेगा। हर कोई अपने आसपास सकारात्मक ऊर्जा चाहता है। सकारात्मक सकारात्मक लाता है और नकारात्मक नकारात्मक लाता है। आप इस समाज को देखें: लोग अपनी स्थिति के अनुसार संबंधित होते हैं, चोरों के साथ चोर, नशेड़ी नशेड़ी के साथ, राजनेता राजनेताओं के साथ। प्रत्येक अपनी तरह के साथ।

अगर आप एक अच्छे इंसान हैं तो आप अपने जैसे अच्छे लोगों की संगति करते हैं।

यदि आप नकारात्मक हैं तो आप अपने जैसे नकारात्मक लोगों के साथ जुड़ेंगे।

सकारात्मक के साथ सकारात्मक और नकारात्मक के साथ नकारात्मक। आप न केवल यहां बल्कि मृत्यु के बाद भी अपने सभी सनकों के लिए महंगा भुगतान करेंगे।

हम सब एक समान ही हैं। एक राष्ट्रपति का मूल्य देश के किसी भी नागरिक के समान होता है। कानून के सामने हम सभी समान हैं और देवताओं के सामने भी। हम सभी समान हैं, पुरुष और महिला, कोई भी दूसरे से श्रेष्ठ नहीं है। आत्मा स्त्री के शरीर में प्रवेश करे तो स्त्री, पुरुष के शरीर में प्रवेश करे तो पुरुष, पशु के शरीर में जाए तो पशु। लेकिन आत्मा एक ही है। हम सब एक समान ही हैं। आप फर्क नहीं कर सकते, हम सब एक जैसे हैं। हम सब ईश्वर की सन्तान हैं, ईश्वर की कोई सन्तान किसी से कम नहीं है। वह समानता है।

हम अपने सभी स्वार्थों के लिए महंगा भुगतान करते हैं: हम ग्रह को नष्ट कर रहे हैं। हर दिन अधिक प्राकृतिक आपदाएं, आंधी, सुनामी, सूखा, ... भूकंप आते हैं। हम ग्रह को नष्ट कर रहे हैं और हम इसके लिए भुगतान करते हैं। जानवरों या किसी भी जीवित चीज को मारना एक सनक है। कोई भी दूसरों की पीड़ा के साथ अपने जीवन की सवारी नहीं कर सकता। कोई भी कभी भी फुसफुसा कर और अधिक पाने के लिए, दूसरों का लाभ नहीं उठा सकता। कि आप दूसरे के दर्द के साथ अपने जीवन की सवारी नहीं कर सकते। ऐसा नहीं हो सकता। ऐसे राजनेता हैं जो कहते हैं कि पैदा होने से पहले कोई व्यक्ति नहीं होता और वे गर्भपात को मंजूरी देते हैं। जैसा

लोग नहीं हैं? क्या रहे हैं? क्या वे अजीब हैं? पैदा होने से पहले या पैदा होने के बाद हम सब ईश्वर की संतान हैं। पैदा होने से पहले हम अपनी मां के गर्भ में रहते हैं, हम छोटे लोग हैं। हम सब लोग हैं। भ्रूण के पास भी आपके और मेरे जैसा दिल है। उसका जीव हमारे बराबर है। जैसे एक गरीब व्यक्ति एक व्यक्ति होता है वैसे ही एक अमीर व्यक्ति भी एक व्यक्ति होता है। आप यह नहीं कह सकते कि एक गरीब व्यक्ति एक जानवर है। एक गरीब आदमी आज गरीब हो सकता है, लेकिन कल वह अमीर हो सकता है। एक अमीर आदमी आज अमीर और कल गरीब हो सकता है। क्योंकि जीवन हमेशा करवट ले रहा है।

अमीर आदमी दिन की धूप की तरह जी रहा है, लेकिन फिर रात आती है और सावधान रहना, दुर्भाग्य आता है। जीवन घूम रहा है। इसलिए यदि आप एक करोड़पति हैं, तो दूसरों की मदद करें क्योंकि जीवन घूम रहा है और आपको नहीं पता कि आपको कब अपने दुर्भाग्य का अनुभव करना है। दिन के बाद रात आती है, जैसे उजाले के बाद अंधेरा आता है। रात सुहानी हो या न हो, बदनसीब... हर एक अपने अपने पल को छूता है। अगर आपकी किस्मत खराब है तो रुकिए और दुखी मत होइए क्योंकि आपका सौभाग्य जल्द ही आएगा और अगर आपकी किस्मत अच्छी है तो खुश मत होइए क्योंकि दुर्भाग्य बाद में आएगा। जब आपका भाग्य खराब हो तो आपको केवल यही करना चाहिए कि आप दूसरों की सहायता करके अपने सौभाग्य को सक्रिय करें।

मुझे, मुझे, मुझे कभी मत सोचो और अतीत के बारे में मत सोचो। क्योंकि अगर आप यह सोचना बंद नहीं करते हैं कि दिमाग पागल हो गया है और आप एक मनोचिकित्सक के पास पहुंच जाएंगे और मनोचिकित्सक आपको बेवकूफ बनाने के लिए केवल ड्रग्स दे सकता है।

जीवन को वैसा ही स्वीकार करें जैसा वह है। अच्छे या बुरे से कोई फर्क नहीं पड़ता। यह जीवन है, हम क्या करने जा रहे हैं? दूसरों को क्षमा करने का प्रयास करें और इस प्रकार आप उस नकारात्मक स्मृति को भूल जाएंगे ताकि यह आपके मस्तिष्क को प्रभावित न करे। यदि आप अच्छी तरह से जीना चाहते हैं तो आपको दूसरों को माफ कर देना चाहिए ताकि आप शांति से रह सकें।

किसी भी नकारात्मक विचार को आपको अवश्य ही अस्वीकार कर देना चाहिए, ताकि आप अच्छी तरह से जी सकें। आपको सोचना बंद करने में सक्षम होना होगा। यदि आप जो कुछ चाहते हैं वह बाहर नहीं आता है, यह जल्द ही बाहर आ जाएगा, चिंता न करें।

एकमात्र व्यक्ति जो आपको चोट पहुंचा सकता है वह आप स्वयं हैं यह सब शुद्ध स्वार्थ है। आप जो कुछ भी सोचते हैं और जो कुछ भी करते हैं वह हमेशा स्वार्थ से करते हैं।

समझदारी से काम लो।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स





## 20. क्रेडिट

श्रेय वह है जो हमें इस जीवन में दूसरों के प्रति अच्छे कर्म करने का मिलता है। उन अच्छे कामों से हमें श्रेय मिलता है। उदाहरण के लिए: जीवन में यदि आप लोगों की मदद करते हैं और आप देखते हैं कि सभी लोग आपके परिवार की तरह हैं, तार्किक रूप से जब कोई परेशानी या समस्याओं में होता है तो आप दो बार सोचे बिना मदद करते हैं। इन कृत्यों से आपको श्रेय मिलता है। इस दुनिया में बहुत से अमीर, ताकतवर, मशहूर... ढेर सारे पैसे और शोहरत वाले हैं। जिन लोगों के पास वह सब कुछ है जो वे चाहते हैं। ये लोग युवा क्यों मरते हैं? नशीली दवाओं, शराब और खराब जीवन के कारण। इसका कारण यह है कि वह अच्छाई और बुराई में फर्क नहीं कर पाता और ड्रग्स और शराब खरीदने के लिए उसके पास मौजूद हर चीज का फायदा उठाता है। उन लोगों के पास पैसा हो सकता है, सुंदर और प्रसिद्ध हो सकते हैं क्योंकि अतीत में उन्होंने बहुत अच्छे कर्म किए थे और अब इस जीवन में वे अपने पिछले जीवन का श्रेय ले सकते हैं। इस दुनिया में इतने गरीब और जरूरतमंद लोग क्यों हैं? एक और दूसरे के बीच इतने अंतर क्यों? क्योंकि कुछ के पास खर्च करने का क्रेडिट होता है और दूसरों के पास नहीं।

एक गायक ने हाल ही में ठोस सोने से बना बाथटब बनवाया था।

और मनमानी पर खूब पैसा खर्च करता है। इससे बहुत सावधान रहें! सावधान रहें, बहुत से लोग भूख से मर रहे हैं।

आपको पैसे का उपयोग उन लोगों की मदद करने के लिए करना है जिन्हें वास्तव में इसकी आवश्यकता है और पैसे को इस गायक की तरह खर्च नहीं करना है जिसने अपने बाथरूम के लिए एक ठोस सोने का बाथटब बनाया है। इस तरह आप अपना क्रेडिट बहुत जल्दी खर्च करते हैं और जब क्रेडिट खत्म हो जाता है, तो आपके साथ बहुत कुछ हो सकता है... दुर्घटना से मर जाते हैं, गंभीर बीमारियाँ हो जाती हैं... यदि आप पैसा बर्बाद करते हैं और फिर अधिक कमाने के लिए काम नहीं करते हैं, एक क्षण में तुम बिना किसी चीज के रहने वाले हो। अगर आप कसीनो में जाते हैं तो एक रात में आप लाखों-करोड़ों का नुकसान कर सकते हैं। पैसा समाज से वापस ले लिया गया है और समाज को वापस जाना चाहिए। यह शरीर किसी भी क्षण मर सकता है और सब कुछ समाप्त हो जाता है। अगर आपके जीवन में प्यार, काम, स्वास्थ्य, परिवार में भाग्य नहीं है... अगर आपको किसी भी तरह की समस्या है, तो हर दिन जरूरतमंद लोगों की मदद करें।

अपने पैसों से जरूरतमंद लोगों की मदद करें और लोगों को बुराई करने से रोकने की सलाह दें। तो आप क्रेडिट कमाते हैं। जब आपके पास श्रेय होता है, तो आप भगवान से वह मांगते हैं जो आप चाहते हैं और भगवान आपकी मदद करेंगे। जब तक वे सकारात्मक इच्छाएं हैं, कभी भी कुछ भी नकारात्मक न मांगें। भगवान से माँगने और दूसरों की मदद न करने से आपको कुछ नहीं मिलेगा। आप जो मांगते हैं उसे पाने के लिए आपको अच्छा करना होगा। यदि आप समाज को ऐसे देखते हैं जैसे कि वह आपका परिवार हो, तो तार्किक रूप से आप मदद करेंगे। यदि आप इसे तीसरे व्यक्ति के रूप में देखते हैं जिसका आपसे कोई लेना-देना नहीं है, तो आप उसकी मदद नहीं करने जा रहे हैं।

हम सभी आपके पिता, माता, भाई, पत्नी, पुत्र, पौत्र की तरह परिवार हैं... चाहे किसी भी जाति या त्वचा का रंग हो।

यदि आप दूसरे को अपने परिवार के रूप में देखते हैं, तो आप उनकी मदद करेंगे और आप उस गायक की तरह पैसा खर्च नहीं करेंगे, जिसने खुद को सोने का बाथटब बनाया था। एक ठोस सोने का स्नान, यह कितने लोगों की जान बचा सकता है? सोचना। एक बच्चे की जान बचाने के लिए आपको केवल €40 की जरूरत है। हर कोई इसे कर सकता है, यह चाहने या न चाहने की बात है। यदि आप उन सभी जरूरतमंद लोगों को ऐसे देखते हैं जैसे कि वे आपके अपने परिवार के सदस्य हैं, तो निश्चित रूप से आप उनकी मदद करेंगे। यदि आप ऐसा कर सकते हैं, तो आपका जीवन शानदार होगा और आपकी इच्छाएँ पूरी होंगी। सब ठीक हो जाएगा। अगर आपके पास सोने का दिल है तो आपका पूरा जीवन परिपूर्ण होगा। स्वास्थ्य समस्याएं नकारात्मक विचारों जैसे उदासी, पीड़ा, नसों, प्रतिशोध से आती हैं... और मांस से हम खाते हैं। मांस में प्रोटीन होता है जो आपके शरीर के लिए अच्छा होता है, लेकिन इसमें वायरस भी होते हैं। यदि आप संक्रमित मांस का एक टुकड़ा खाते हैं तो आप मर सकते हैं। ऐसे कई लोग हैं जो बर्ड फ्लू, स्वाइन फ्लू, पागल गाय रोग जैसे पशु विषाणुओं से मर चुके हैं ... बंदर के मांस का एक टुकड़ा खाने से एड्स आदमी को हो गया है और इस बीमारी से कई लोग मारे गए हैं और लाखों हैं दुनिया में संक्रमित। यह इसके लायक है? नहीं। जैसा कि कहा जाता है "सनक महंगे हैं"।

जिस भी जीवित प्राणी को आप मारने की कोशिश करते हैं, उसे भागते हुए देखें। कोई मरना नहीं चाहता! जानवरों को मत खाओ, वे हमारे जैसे जीवित प्राणी हैं, उनका सम्मान करो। अगर तुम नहीं चाहते कि कोई तुम्हें मार डाले, तो किसी को मत मारो। चींटियों को देखें, एक को मारने की कोशिश करें, उसे भागते हुए देखें। कोई मरना पसंद नहीं करता। अतः मांस का सेवन न करें। किसी भी जीव को मत मारो। किसी के साथ वह मत करो जो तुम नहीं चाहते कि वे तुम्हारे साथ करें। पुरुष स्त्री से शारीरिक रूप से अधिक बलवान होता है इसलिए कहानी के प्रारंभ से ही पुरुष स्त्री को कुचलता है। क्या आपको लगता है कि यह उचित है? हम सब भगवान के सामने समान हैं।

आदमी, औरत, बच्चा, जानवर... हम सब बराबर हैं और किसी से बड़ा कोई नहीं। अगर आपको लगता है कि आप श्रेष्ठ हैं, तो आपका समय खराब होने वाला है।

हमें लगता है कि हम जानवरों से श्रेष्ठ हैं, इसलिए हम उन्हें खाने के लिए मारते हैं और देखते हैं कि मांस खाने से हमें कितनी बीमारियां हो गई हैं। अधिक से अधिक दुर्लभ बीमारियां हैं। और जो लोग इस प्रकार की बीमारियों से पीड़ित होते हैं वो खाने वाले लोग होते हैं

मांस।

हम कुछ साल जीते हैं, जब तक आप इस धरती पर रहते हैं तब तक अच्छी तरह से जीने के लिए अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने की कोशिश करें।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 21. मैं, स्वार्थ और उसके परिणाम।

हाल ही में स्पेन में राजनेताओं के भ्रष्टाचार के घोटाले हर दिन प्रकाश में आते हैं। हम 12 मार्च 2013 को हैं। समस्या स्वार्थ है। क्योंकि आप केवल अपने आप में "मैं" के बारे में सोचते हैं। लोगों को लगता है कि वे दूसरों को जाने बिना जनता का पैसा चुरा सकते हैं। लगभग सभी राजनेता घोटालों में शामिल हैं। इन सभी लोगों के पास पढ़ाई है और बौद्धिक रूप से अच्छी तरह से गठित हैं। वे बहुत चालाक हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि इसका खामियाजा उन्हें नहीं भुगतना पड़ेगा। हर कोई जो चोरी करता है, चाहे वह राजनीतिक हो या निजी, क्या वह पकड़ा जाता है? इसके बारे में सोचो। लगभग 100% खोजा गया है। वक्त की बात है। वे तुम्हें दोषी ठहराएंगे और तुम्हें जेल में डाल देंगे और तुम्हारा सब कुछ छीन लेंगे। यदि वे जानते हैं कि चोरी करने का अंत बुरा होगा, तो वे चोरी क्यों करते हैं? क्योंकि उनके पास एक बचकानी सोच है कि उन्हें खोजा नहीं जाएगा। कुछ ही समय की बात है।

जो कोई मेरी बात सुनकर अपराध करने जा रहा है, वह विचार कर ले। जल्दी या बाद में सभी को अपनी सजा मिलती है। यदि आप कसबे से पैसे चुराते हैं, तो आप पर पूरे शहर का कर्ज है। यदि स्पेन में 40 मिलियन से अधिक लोग हैं, तो आप उन 40 मिलियन लोगों के ऋणी हैं। और आप कैसे भुगतान करते हैं? अगले जन्मों में ये लोग लाखों वर्षों तक जानवरों के रूप में जन्म लेंगे और उन सभी लोगों का भुगतान करेंगे जिन्हें उन्होंने चुराया है। चोरी मत करो, तुम्हारे पास कम पैसे होंगे लेकिन तुम बहुत बेहतर और शांत रहोगे। पैसा, गहने और क्रीमती सामान हमेशा तिजोरियों में होते हैं क्योंकि कोई भी उन्हें पहनने की हिम्मत नहीं करता। तो यह किस लिए है? उन्हें तिजोरी में रखने के लिए? यदि आप गहने पसंद करते हैं, तो उन्हें देखने के लिए एक गहने की दुकान पर जाएं और इसमें आपका कुछ भी खर्च नहीं होता है। गहने की दुकान की तिजोरी की तुलना में उन्हें घर की तिजोरी में रखने से क्या अंतर है? कोई नहीं। तो तुम गहनों पर इतना पैसा क्यों खर्च करती हो? सिर्फ उन्हें देखने के लिए? हीरा पत्थर है, खाया नहीं जाता। तो इसे रखने का क्या फायदा? लोगों से इतना पैसा चुराने के परिणाम बहुत ही गंभीर होते हैं। लोग समझ नहीं पा रहे हैं। लोग चोरी करते हैं, धोखा देते हैं, एक दूसरे को धोखा देते हैं, आखिर ये लोग कहां जाएंगे? जेल में।

एक अन्य उदाहरण बैंकों का है, वे भी लोगों को लूटते हैं, धोखा देते हैं और अच्छे प्रिंट वाले उत्पाद बेचते हैं जो तब बेकार हो जाते हैं और आपको पैसा वापस नहीं मिल सकता है। यह एक घोटाला है। लोग बैंकों पर भरोसा करते हैं और फिर बैंक अपना पैसा रखते हैं। ऊपर से, वे पैसे खो देते हैं क्योंकि वे व्यवसाय को नहीं जानते हैं और फिर हम सभी उनके कुप्रबंधन के लिए भुगतान करते हैं। लोग बैंकों की मदद करते हैं और बैंक लोगों का फायदा उठाते हैं। इससे पहले, जब उन्होंने आपको एक अपार्टमेंट खरीदने के लिए एक बंधक दिया था, तो बैंक ने अपार्टमेंट को x राशि में महत्व दिया था, जिसमें न केवल अपार्टमेंट, बल्कि कार, काम, फर्नीचर भी शामिल था...

जब एक दिन आप बंधक का भुगतान नहीं कर सकते हैं, तो बैंक कहता है कि आपके अपार्टमेंट की कीमत बहुत कम है। आप इसे वापस नहीं कर सकते क्योंकि इसका मूल्य आपके द्वारा बैंक को दिए गए ऋण से बहुत कम है। तब आप बिना फ्लैट के रह जाते हैं और आपके ऊपर बैंक का कर्ज भी होता है। बैंक यह चाल गरीब लोगों को फायदा पहुंचाने के लिए करता है। हर घोटाला एक नकारात्मक कार्य है। और सब कुछ नकारात्मक नकारात्मक लाता है। और नहीं है। यह शरीर किसी भी क्षण मर सकता है। जब आपके फेफड़ों में हवा नहीं जाती है, तो आप सांस लेना बंद कर देते हैं और आप मर जाते हैं। एक दिन में यह शरीर सड़ जाता है, कीड़ों से भर जाता है, फूल जाता है, द्रव निकल जाता है... तो तुम इस शरीर से प्रेम क्यों करते हो? यह शरीर तुम नहीं हो। यह वही है जो आप उपयोग करते हैं।

इसलिए अपने शरीर के गुलाम मत बनो। विचार को शरीर को नियंत्रित करना चाहिए, इसके विपरीत नहीं।

जितने भी लोग चोरी करते हैं, ठगी करते हैं, ठगी करते हैं, मार डालते हैं... ये सब अपने शरीर के लाभ के लिए ही करते हैं। शरीर को लाभ पहुंचाने के लिए सब कुछ। इस शरीर को बनाए रखने में बहुत कम खर्च आता है। आप हर दिन क्या खाते हैं? अधिकतम 2 या 3 किलो भोजन। खाना कम खर्च होता है। बाजार में एक स्टेक की कीमत आपको 5 यूरो और रेस्तरां में इसकी कीमत 50 या 100 यूरो हो सकती है। स्पेन में 6 मिलियन से अधिक बेरोजगार हैं और राजनेता लोगों को लूटना और ठगना जारी रखते हैं, हर चीज के लिए कमीशन वसूलते हैं। जिन लोगों के पास कठिन समय है, उनके लिए उन्हें कोई दया नहीं है।

राजनेता जो गर्भपात के पक्ष में हैं वे यह नहीं सोचते हैं कि उनकी मां के लिए धन्यवाद जिन्होंने गर्भपात नहीं कराया है वे जीवित हैं। अगर उनकी माताएं उनके जैसा सोचतीं, तो वे पैदा ही नहीं होते। उनकी मां ने उन्हें पैदा होने से पहले ही मार दिया होगा। राजनेता जो गर्भपात को मंजूरी देते हैं और महिलाओं को गर्भपात कराने के लिए भुगतान करते हैं, वे अरबों वर्षों के लिए नरक में जाएंगे। वे सभी जो गर्भपात के पक्ष में हैं और अपने ही देशवासियों की हत्या करते हैं, शैतान की संतान हैं।

जब वे मरेंगे तो वे लाखों वर्षों के लिए नरक में जाएंगे। जियो और जीने दो।

आज इंसानों में कई दुर्लभ बीमारियां हैं। इसका कारण यह है कि आप मांस खाते हैं। प्रत्येक प्रजाति के अपने अलग वायरस होते हैं।

जब आप जानवरों का मांस खाते हैं, तो आपके द्वारा खाए गए जानवर का वायरस आपके शरीर में चला जाता है।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप मांस पकाते हैं, कई वायरस मरते नहीं हैं और जब आप उस दूषित मांस को खाते हैं, तो आप दूषित और बीमार हो जाते हैं। अगर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो कोशिश करें कि मांसाहार का सेवन न करें।

समस्त मानसिक रोगों का आधार स्वयं है। स्वार्थ। शरीर से अत्यधिक प्रेम करना। आत्मा की कोई आवश्यकता नहीं है; वह खाता नहीं है, उसे पोशाक या धन या संपत्ति या हीरे या जवाहरात रखने की आवश्यकता नहीं है। शरीर क्या रह सकता है? अधिकतम 100 वर्ष। कब्रिस्तान पुराने ही नहीं जवान भी होते हैं। आपका शरीर एक लाश की तरह है जो चलती है क्योंकि इसमें आत्मा है। शरीर को आत्मा की सेवा करनी है, न कि आत्मा को शरीर की सेवा करनी है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितने साल के हैं, किसी भी क्षण आप मर सकते हैं, अपने आप को यह भ्रम न रखें कि आप कई साल जीवित रहेंगे, आप यह नहीं जानते। किसी को नहीं मालूम। शरीर एक कार की तरह है जो आपकी है, लेकिन यह आप नहीं है। आप इसे चलाते हैं लेकिन यह आप नहीं है। शरीर वह है जो हम पहनते हैं, जैसे कपड़े हम पहनते हैं, लेकिन यह मैं नहीं हूं।

मानवता की समस्या, मानवता में एकमात्र समस्या है: मैं, मैं, मैं। यह स्वार्थी, स्वार्थी, स्वार्थी है।

हर कोई केवल अपने और दूसरों के बारे में सोचता है जो खराब हो जाते हैं। वे केवल आपके शरीर की सेवा करते हैं। लेकिन यह शरीर बेकार है, जब आप मरते हैं तो कोई इसे नहीं चाहता, लोग मानव मांस नहीं खाते। यदि इस शरीर का कोई मूल्य नहीं है, तो तुम केवल इसके लिए क्यों जीते हो? लोगों की मदद करने के लिए इस शरीर के साथ प्रयास करें। जितना अधिक आप शरीर को दुलारते हैं, उतना ही बुरा होता है क्योंकि हर दिन यह आपसे अधिक से अधिक मांगेगा और आप अधिक से अधिक अपने शरीर के गुलाम बन जाएंगे। राजनेता अच्छा वेतन कमाते हैं। 7 साल के काम के बाद उन्हें अधिकतम पेंशन मिलती है। यदि आप हमेशा हर चीज के बारे में चिंता करते हैं, तो यह आपके लिए घबराहट और तनाव की स्थिति पैदा कर देगा जो इसके लायक नहीं है।

अगर आपको समस्या है तो मैं समझाऊंगा कि आपको आराम करने के लिए क्या करना चाहिए।

यह बहुत सरल है: योग करो, जिस स्थिति में तुम चाहो और जहाँ चाहो। आप काम कर रहे हैं या आराम कर रहे हैं। आपको बस सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करना है, उस हवा पर जो आपके फेफड़ों में प्रवेश करती है और फिर आपके मुँह से निकलती है। मन में आने वाले किसी भी विचार को न सुनें बस अपनी श्वास के बारे में सोचें। अपने श्वास पर ध्यान केंद्रित करके अपने मन पर कब्जा करें; कैसे हवा आपके फेफड़ों में प्रवेश करती है और छोड़ती है। थोड़ा-थोड़ा करके आप खुद को रिलैक्स पाएंगे। वायु को नाभि के नीचे लाने का प्रयास करना है। मुँह से नहीं, नाक से। धीमी, महीन, कोमल और लंबी सांस लें। सांस लेने के इस तरीके की आदत डालने की कोशिश करें जब तक कि आप इसे 24 घंटे न कर सकें।

श्वास जितनी लंबी होगी, जीवन उतना ही लंबा होगा।

याद रखें कि अच्छा महसूस करने के लिए ऑक्सीजन आपके पूरे शरीर तक पहुंचनी चाहिए।

मन हमेशा सोचता है: मुझे यह पसंद है/मुझे यह पसंद नहीं है, मुझे बुरा लगता है/मुझे अच्छा लगता है, मुझे यह चाहिए/मुझे दूसरा नहीं चाहिए... हमेशा मेरे बारे में सोचता है। यही समस्या है। यह सब छोड़ो और सुख से रहो। मेरे बारे में इतना सोचना बंद करो।

हर दिन आपको 30 मिनट योग करना चाहिए, चाहे कोई भी समय हो, कोई भी समय अच्छा होता है। यदि आप अपने मन को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं या सोचना बंद नहीं कर सकते हैं, तो एक और सूत्र है: मंत्र जाप करें। मैं आपको एक बहुत ही आसान मंत्र सिखाता हूँ: "अ-मी-तुओ-फो, ए-मी-तुओ-फो, ए-मी-तू-फो, ए-मी-तू-फो, ए मील-तुओ-फो, ए-मि-तुओ-फो, अ-मी-तुओ-फो, अ-मी-तुओ-फो..." आप इस मंत्र का जाप करें, अपने पूरे विचारों के साथ इसका पाठ करें। इस मंत्र के साथ अपने पूरे दिमाग पर कब्जा करें। इस तरह वह आपको चंगा करता है, आपको बचाता है और आपको मानसिक बीमारी से बचाता है। इसके अलावा यह मुफ्त है। अगर आप सुखी रहना चाहते हैं और आपकी सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं, तो आपको बस इस मंत्र का जाप करना होगा।

यदि आप हमेशा दूसरों के हितों से पहले अपने स्वाद, अपनी इच्छाओं, अपने हितों के बारे में सोचते हैं, तो यह स्वार्थी है। क्षमा के लिए कोई जगह नहीं है।

बहाने आत्म-धोखा देने के लिए हैं। जब आप किसी की मदद करते हैं तो शर्तें न लगाएं, क्योंकि तब आप स्वार्थी बने रहते हैं। अगर आप किसी की मदद करते हैं तो आपको बिना कोई शर्त लगाए उसे करना चाहिए। कई करोड़पति ऐसे हैं जिनके पास हजारों बिस्तरों वाले होटल हैं। वह व्यक्ति, चाहे उसके पास कितने भी बिस्तर हों, वह रात में केवल एक ही बिस्तर पर सो सकता है। आप एक साथ एक हजार बिस्तरों पर नहीं सो सकते। अरबों होने का क्या फायदा, अगर आपको इसे बैंक में रखने के लिए जीने की इतनी जरूरत नहीं है? धोखा देकर, घोटाले करके अधिक पैसा पाने के बहाने मत ढूंढो... यह शरीर की मर्जी पर है, आवश्यकता से बाहर नहीं। आपके शरीर की जरूरत थोड़ी है। क्या आपके शरीर को इतने लाखों की जरूरत है? जब आप मरेंगे, तो आपका शरीर इतने लाखों का क्या करेगा? क्या आप उन्हें कब्र में ले जाने वाले हैं और कब्रिस्तान में सबसे अमीर लाश बनने जा रहे हैं? इतना पैसा क्या अच्छा है अगर आपका शरीर नहीं है

आपको इसकी आवश्यकता पड़ेगी। शरीर कुछ नहीं मांगता, मन ही है जो अपने नकारात्मक विचारों से इस शरीर को धोखा देता है। और नहीं है।

तलाक, इतने तलाक क्यों होते हैं अगर शादी करने से पहले हर कोई वादा करता है कि वे जीवन भर एक-दूसरे से प्यार करेंगे? वे वादा करते हैं कि एक जीवन के लिए दूसरे की देखभाल करेगा। तो इतने तलाक क्यों हैं? पति को पत्नी के हित के लिए सोचना चाहिए और पत्नी को पति के हित के बारे में सोचना चाहिए। जब आप किसी औरत को अपना दिल देते हैं तो वो आपको दोगुने दिल से लौटाती है। एक और दूसरा, प्रत्येक अपने हित के बारे में सोचता है। पति अपने हितों के बारे में सोचता है और पत्नी अपने बारे में सोचती है। इसलिए यदि रुचियां भिन्न हैं, तो वे टकराती हैं और विवाह टूट जाता है। सब स्वार्थ के लिए। इससे दोनों को तकलीफ होती है, लेकिन सबसे गंभीर बात यह है कि इससे बच्चों को भी नुकसान होता है। जब किसी की शादी होती है, तो वे भगवान के सामने वादा करते हैं कि वे जीवन भर अपनी पत्नी / पति के साथ रहेंगे। तो, वे भगवान को धोखा दे रहे हैं। यह सब शुद्ध स्वार्थ से बाहर है, यह केवल मैं, मैं, मैं के बारे में सोचने के लिए है। मासूम बच्चों को परेशान न करें, जिनका वयस्क होने पर आपके "सामान" से कोई लेना-देना नहीं है। इस संसार में स्वार्थ अधिक होता जा रहा है।

गर्भपात। एक जोड़े का यौन संबंध बनाना सामान्य है, लेकिन अगर वे बच्चे नहीं चाहते हैं तो उन्हें सावधानी बरतनी चाहिए और अगर वे नहीं करते हैं और महिला गर्भवती हो जाती है, तो उसका गर्भपात नहीं हो सकता क्योंकि यह हत्या है।

हालाँकि इस दुनिया का कानून इसकी अनुमति देता है, लेकिन बाद के जीवन में इस अपराध के लिए नरक में अरबों वर्षों की पीड़ा का दंड दिया जाता है। गर्भधारण से बचने के लिए गर्भनिरोधक के कई तरीके हैं, अगर आप बच्चे नहीं चाहती हैं और सेक्स करना और उसका आनंद लेना पसंद करती हैं, तो सावधानी बरतें। आप अपने साथी के साथ जितनी बार चाहें हर दिन सेक्स का आनंद ले सकते हैं, यह सामान्य है, लेकिन अगर आप बच्चे नहीं चाहते हैं, तो सावधानी बरतें क्योंकि अगर महिला गर्भवती हो जाती है, तो उसका गर्भपात नहीं हो सकता है। जीवन का सम्मान करें: जियो और जीने दो।

यदि आप गर्भवती हो जाती हैं और अपने बच्चे को नहीं चाहती हैं, तो इसे गोद लेने के लिए छोड़ दें, ऐसे कई जोड़े हैं जो बच्चा गोद लेने के लिए बेताब हैं। स्पेन में एक बच्चा गोद लेने में सक्षम होने के लिए आपको लगभग 10 साल इंतजार करना होगा। यदि आप अपने बेटे से प्यार नहीं करते हैं, तो उसे मत मारो। गोद लेने के लिए इसे छोड़ दें, आपके बच्चे का एक ऐसे जोड़े के साथ बहुत सुखी जीवन हो सकता है जो उसकी देखभाल करेगा और उसे बहुत अच्छी तरह से शिक्षित करेगा, हो सकता है कि आपके पास उससे बेहतर जीवन हो जो आप उसे दे सकते हैं।

कृपया सुनें: आज मैंने उस स्वार्थ के बारे में बात की है जो सभी बुराईयों का आधार है। अच्छी तरह से याद रखें: जीवन में सब कुछ अच्छा होने के लिए आपको अपना दिल दूसरों को देना चाहिए ताकि दूसरे आपको अपने पूरे दिल से वापस दें। सकारात्मक रहने की कोशिश करें और आपके लिए सब कुछ ठीक रहेगा।

हमें दिल से एक दूसरे की मदद करनी चाहिए, सबके सुखी रहने का यही एक तरीका है।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 22. रोग। वे कैसे आते हैं और उनका इलाज कैसे किया जाता है।

नमस्ते। बीमारियाँ कहाँ से आती हैं? वे कैसे ठीक होते हैं? डॉक्टर आपकी किसी भी बीमारी का केवल 30% ही इलाज कर सकते हैं, 70% आप पर निर्भर करता है। जीवन में जो चीजें आपको सकारात्मक सोच के साथ करनी हैं। अगर आप किसी चीज को दिल से लगा लेते हैं, जो आप चाहते हैं, तो आप निराश होने वाले हैं। जितना अधिक दिल से आप चीजों को लेते हैं, निराशा उतनी ही बड़ी होती है।

जितना अधिक आप किसी चीज को पसंद करते हैं यदि वह आपको नहीं मिलती है, तो आपके पास अधिक दुर्भाग्य, अधिक निराशा होती है। सेल सेहत के लिए बेहद जरूरी है। इस शरीर के लिए कोशिकाएं महत्वपूर्ण हैं। आपको क्या लगता है कि आप कोशिकाओं को संचारित करते हैं, इसे मत भूलिए। यदि आप नकारात्मक सोचते हैं; बदला लेने में, लोगों को धोखा देने में, आप नुकसान करने के बारे में सोचते हैं... ये नकारात्मक विचार, यह उन्हें आपकी कोशिकाओं तक पहुँचाते हैं। यदि आपके पास बुरे विचार हैं, नकारात्मक विचार हैं, उसी समय आप उन्हें अपनी कोशिकाओं में संचारित करते हैं। यदि आप शुद्ध अहंकार हैं, तो आपकी कोशिकाएँ भी अहंकारी हैं और आपके शरीर की सभी कोशिकाएँ आपकी दुश्मन बन जाती हैं। कल्पना करना! आप अच्छी कोशिकाओं को खराब कोशिकाओं में बदलने के बारे में सोचते हैं। कोशिकाएं वही करती हैं जो आप सोचते हैं। इसलिए जब कोई आपका अपमान करता है और आप क्रोधित होते हैं, तो आपको गुस्सा आ जाता है, आप खुद पर नियंत्रण नहीं रख पाते हैं और चीजों को इतना पर्सनल ले लेते हैं कि आप खराब स्वास्थ्य और बीमारियों से पीड़ित होने वाले हैं। स्वास्थ्य रक्त संचार पर निर्भर करता है। यदि रक्त संचार नहीं होता है, यदि आप क्रोधित होते हैं, आप दुखी होते हैं, आप बातों को दिल पर ले लेते हैं, तो आपको अधिक बीमारियाँ होंगी। सभी प्रकार की नकारात्मक सोच, चाहे आपके पास यह सही हो या गलत, सभी आपके परिसंचरण को प्रभावित कर सकते हैं। अगर यह आपके ब्लड सर्कुलेशन को प्रभावित करता है, तो आपको हर तरह का हार्ट अटैक हो सकता है। सभी तीव्र संवेदनाएँ हानिकारक होती हैं, वे किसी भी समय आपके हृदय को रोक सकती हैं। अगर आप भी बहुत खुश हैं। अच्छी या बुरी सभी भावनाओं पर आपको नियंत्रण रखना चाहिए। एक हृदय से गुजर जाने वाली हर चीज बुरी होती है। जब बच्चा पैदा होता है तो वह क्या मांगता है? गर्म रहने के लिए केवल खाना और कपड़े। यह आपसे और कुछ नहीं मांगता। इससे उसके पास काफी है। वह ब्रांड के कपड़े, या कार, या घर नहीं मांगता। केवल मूल बातें पूछें। चूँकि उनकी कुछ इच्छाएँ होती हैं, इसलिए वे आम तौर पर अच्छे स्वास्थ्य में होते हैं। जैसे-जैसे वह बूढ़ा होता जाता है, उसकी इच्छाएँ अधिक होती जाती हैं, और अधिक होती जाती हैं। ...

यदि आपकी 100 इच्छाएँ हैं तो आपको 100 समस्याएँ होंगी और यदि आप उन्हें पूरा नहीं कर सकते हैं तो 100 नापसंद हैं। यदि आपके पास 1,000,000 इच्छाएँ हैं, तो आपके पास 1,000,000 नापसंद होंगे और सबसे अधिक संभावना है कि आपको दिल का दौरा पड़ेगा।

इससे पहले कि आप लोगों को बेवकूफ बनाएं और कुचलें, आपकी कोशिकाएं आपसे सीखती हैं और एक दूसरे को कुचलती भी हैं। आपको यह जानना होगा कि नकारात्मक नकारात्मक लाता है और सकारात्मक सकारात्मक लाता है। अगर आप अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं तो आपको सबसे पहले अच्छे विचार सोचने होंगे और अच्छे कर्म करने होंगे।

यदि आपके विचार और कार्य सकारात्मक हैं, तो आपकी कोशिकाएं सकारात्मक होंगी और आपका रक्त संचार अच्छा होगा और आपके लिए सब कुछ सही होगा। तो आप अच्छी सेहत और लंबी उम्र पा सकते हैं।

यदि आप अपने परिवार, अपने दोस्तों, अपने व्यवसाय के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं... तो आपके आस-पास सब कुछ सकारात्मक होगा। यदि आप नकारात्मक दृष्टिकोण के साथ जाते हैं, तो आपके साथ विपरीत होगा: आपके पास सब कुछ नकारात्मक होगा। यदि आप अपने दिल, अपने विचारों और अपने कार्यों से ईमानदारी से काम करते हैं, तो सब कुछ पूरी तरह से ठीक हो जाएगा। यदि आप केवल मांगते हैं, मांगते हैं और अधिक से अधिक चाहते हैं ... तो आप खुशी से नहीं जी पाएंगे क्योंकि आप हमेशा अपने पास से अधिक चाहते हैं और वह लालच है। जब एक दिन आपका दिल रुक जाता है और आप मर जाते हैं, तो आप अपने साथ कब्र में कुछ भी नहीं ले जा सकते। जब हम मरते हैं तो हम अपने साथ जो ले जाते हैं वह हमारे कर्म, हमारा विवेक, एक हवाई जहाज के ब्लैक बॉक्स की तरह होता है। चेतना सब कुछ तौलती है। यह जीवन आपको सब कुछ वापस देता है। यदि लोग अच्छे कर्म करेंगे तो लोग आपको अच्छे कर्मों से पुरस्कृत करेंगे। इसके विपरीत, यदि आप नकारात्मक कार्य करते हैं, तो नकारात्मक कार्य आपको वापस मिलेंगे। यह कारण और प्रभाव का नियम है।

इसके बारे में सोचो। अगर देर-सबेर आपको जेल से भुगतान करना ही है, तो आप अपराध क्यों करते हैं? कोई भी व्यक्ति जो एक नकारात्मक कार्य करता है, देर-सबेर उसका भुगतान करेगा। कोई नहीं बचता। देर-सबेर आपको जेल जाना पड़ेगा, इसलिए बेहतर होगा कि आप ऐसा न करें। आपकी बदनामी होगी, समाज के सामने आपकी बदनामी होगी, आप लंबे समय तक समाज के सामने बदनाम रहेंगे। क्या कुछ वर्षों का आनंद लेने के लिए अपराध करना उचित है? ... तो जेल आपका इंतजार कर रही है। यह इसके लायक नहीं है, अपने और लोगों के साथ ईमानदार रहना बेहतर है। आप जैसे चाहें अपना पैसा खर्च करते हैं, लेकिन दूसरों के पैसे को छुआ नहीं जा सकता। नेताओं की तरह जो लोगों के पैसे खर्च करते हैं और चुराते हैं, वे उसके लिए भुगतान करेंगे

कारो।

आपके साथ और लोगों के साथ सम्मानित होना बेहतर है। जनता का पैसा जनता के लिए है, आपके और आपके मित्रों के लिए नहीं। इस जीवन में आपको कानून द्वारा दंडित किया जाता है, लेकिन जब आप मर जाते हैं तो आपको लाखों वर्षों तक देवताओं के कानून द्वारा दंडित किया जाएगा। तुम इस दुनिया में जो अपराध करोगे उसका खामियाजा तुम्हें इस दुनिया में और आखिरत में भुगताना पड़ेगा। मानो या न मानो तुम नरक में जाओगे। आतंकवादियों की तरह जो कानूनों को नहीं पहचानते या उनका सम्मान नहीं करते, वे चाहें या न चाहें जेल जाएंगे। उन्हें रिहा नहीं किया जा रहा है। इसलिए इस शरीर की बातों से निराश मत होना। शरीर जल और गर्म वायु से बना है, तुम क्यों लड़ रहे हो? थोड़े से आप खुश रह सकते हैं, आपको बड़े घरों, कारों, ब्रांड के कपड़ों की जरूरत नहीं है... आपको इन सबकी जरूरत नहीं है। मूल बातों के साथ आप बच्चों की तरह बहुत खुश रह सकते हैं।

यदि आप गलत करते हैं और बेहतर जीवन जीने के लिए लोगों को धोखा देते हैं, तो आपको इसकी बड़ी कीमत चुकानी पड़ेगी। आपके पास जो कुछ है उससे शांत और संतुष्ट रहना बेहतर है। आपके पति या आपकी पत्नी के पास जो है उससे आपको समझौता करना चाहिए। मुझे यकीन है कि दुनिया में बेहतर पति और बेहतर पत्नियां हैं, यह निश्चित है, आप दुनिया के सबसे अमीर हैंडसम आदमी नहीं हैं। लेकिन अगर आप शांति से रहना चाहते हैं तो आपको जो कुछ है उसके लिए समझौता करना होगा। जिसके साथ आपको छुआ है।

हर एक से हमेशा कोई न कोई श्रेष्ठ होता है। सभी के पास वह है जो उन्हें मिलता है। यदि आप 100 यूरो के लायक हैं, तो आपको 100 यूरो का पति खोजना होगा। यदि आपके पति की कीमत 50 है तो आप 50 के लायक हैं। प्रत्येक अपने स्तर के साथ। अगर आपके पास 5 हैं तो आप 10 की कीमत की कोई चीज नहीं खरीद सकते हैं। इसलिए आपको 5 की कीमत के लिए समझौता करना होगा।



और अगर आपके पास जो है उससे आप खुश नहीं हैं, जो आपको दिया गया है अगर आप उसे स्वीकार नहीं करते हैं, तो आप इस जीवन में कभी खुश नहीं रह पाएंगे। बहुत सारे लोग इस कारण से तलाक लेते हैं, वे सभी अधिक की तलाश में रहते हैं। आपके हाथ में एक पक्षी 100 उड़ने से बेहतर है, यदि आप अपने हाथ में पक्षी को जाने देते हैं, तो आप अकेले होंगे। तब आपके पास कुछ भी नहीं रह जाता है। अकेलापन पुरुष/स्त्री का सबसे बड़ा दुश्मन है और यह आपको थोड़ा-थोड़ा करके मार देगा: यह सबसे बुरा है। आपके पास जो है उससे आपको संतुष्ट रहना होगा। क्योंकि अगर आप अंत में बेहतर खोज करते हैं तो आपके पास कुछ भी नहीं रह सकता है। तो तुम सुख से रहोगे।

अपनी संभावनाओं के साथ जियो। आपके पास क्या है, आप क्या कमाते हैं, इसी से आपको जीना है। अपने साधनों से परे जीने की कोशिश न करें क्योंकि आप खुश नहीं रहेंगे।

कानून के दायरे में अधिक पैसा कमाने के लिए जो भी करना पड़े, करें। यदि आपके पास जो है उससे आप खुश नहीं हैं, तो आप शांति से नहीं रह पाएंगे। स्वस्थ रहने के लिए हमेशा सकारात्मक सोच, सकारात्मक ऊर्जा रखें। सकारात्मक ऊर्जा पाने के लिए, आपको तीन काम करने चाहिए: पैसे से लोगों की मदद करें, स्वयंसेवक बनें और अच्छे शब्दों वाले लोगों को सही तरीके से कार्य करने की सलाह दें। आप काफी प्रसन्न रहेंगे और धीरे-धीरे आपका मूड भी सकारात्मक रहेगा। यदि आप सकारात्मक हैं तो आपका जीवन धीरे-धीरे सकारात्मक हो जाएगा।

यही एक चीज है जो आपको रोग से मुक्त कर सकती है। मेरी तरह, मैं 40 साल में कभी बीमार नहीं हुआ और मैं कभी अस्पताल नहीं गया। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, अच्छा या बुरा, यह वही है जो यह छूता है। आपके पास जो है उससे आपको काम चलाना है। आप क्या कर सकते हैं? यहां तक कि अगर आपका सिर दीवार से टकराता है, तो आप उसे तोड़ने नहीं जा रहे हैं, तो खुद को क्यों मारें? यदि आप उदास हो गए तो आप कुछ हल नहीं कर पाएंगे, सब कुछ बिगड़ जाएगा, आप अपने स्वास्थ्य को नष्ट कर देंगे। इसलिए अच्छी या बुरी चीजें मायने नहीं रखतीं, इसलिए आप शांत और बहुत खुश रह सकते हैं।

आपको अंतर के बारे में नहीं सोचना चाहिए: हम सभी समान हैं, हम सभी भगवान की संतान हैं..... पुरुषों, महिलाओं और जानवरों में कोई अंतर नहीं है। अगर कोई मतभेद न हो... तो सोचो... ये दुनिया जन्नत होगी।

इस तरह आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा, आपका भविष्य अच्छा रहेगा और आप स्वर्ग की तरह रहेंगे।

शरीर और मन के रोगों का इलाज

यदि आपको स्नायविक समस्याएं हैं, विचार समस्याएं हैं, उदासी, पीड़ा, क्रोध... सभी प्रकार के नकारात्मक विचार आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। खासकर मनोवैज्ञानिक समस्याएं। मस्तिष्क की ये सभी समस्याएं, केवल एक चीज जो आपको ठीक कर सकती है, वह है एक मंत्र का जाप करना। गोलियां बिल्कुल भी मदद या इलाज नहीं करती हैं। वे आपको बाहर निकालने के लिए सिर्फ ड्रग्स हैं। जब गोलियों का असर समाप्त हो जाता है, तो वही विचार वापस आ जाते हैं, क्योंकि आप विचार को नियंत्रित नहीं कर पाते हैं। इतनी सारी नसें और चिंताएं आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली हैं और तभी कैंसर जैसी बीमारियां आती हैं। ऐसी हजारों बीमारियां हैं जो उन स्नायुओं और उदासी की अवस्थाओं से आपके पास आ सकती हैं। अब मैं आपको एक मंत्र सिखाने जा रहा हूँ ताकि जब भी आपके मन में ये नकारात्मक विचार आए तो आप इसका जाप कर सकें। इस मंत्र को बिना रुके तब तक दोहराएं जब तक कि सभी बुरे विचार और स्नायु की स्थिति, तनाव और उदासी की भावनाएं दूर न हो जाएं। जब तक वे गायब नहीं हो जाते तब तक आपको दोहराना होगा; 1 घंटा, 2 घंटे, 3 घंटे... 1 दिन, दो दिन, तीन दिन... एक सप्ताह... एक महीना... जब तक आपको नकारात्मक विचारों को दूर करने की आवश्यकता है तब तक मंत्र दोहराएं।



गोलियों से आप कुछ भी हल नहीं कर सकते। डॉक्टर आपके लिए क्या कर सकता है? क्या वह आपके सिर से तार जोड़ने जा रहा है और आपको विद्युत प्रवाह देगा? ऐसा नहीं कि आप अपने मन से नकारात्मक विचारों को नहीं निकाल पाएंगे। केवल एक चीज जो आपको बचा सकती है वह है उस मंत्र का जाप करना जो मैंने आपको सिखाया है। इतनी बार, दिन, सप्ताह, महीने... तब तक दोहराएं जब तक कि वे विचार थक कर दूर न हो जाएं। तो आपका दिमाग भी स्वस्थ रहेगा और आपका शरीर भी। मेरी बात सुनो। केवल यही एक चीज है जो आपकी मदद कर सकती है। यह डॉक्टरों और गोलियों से 1,000,000 गुना बेहतर है। केवल एक ही जो आपको ठीक कर सकता है वह आप स्वयं हैं। वहां कोई और नहीं है। कोई आपका ब्रेनवॉश नहीं कर सकता। कोई नहीं। केवल आप। आपने अपने दिमाग में बुरी जानकारी डाल दी है और आपको इसे बाहर निकालना चाहिए।

यह मंत्र आपके जीवन को बचा सकता है।

जब ऐसा विचार आपके मन में आने लगे तो तुरंत इस मंत्र का जाप करें और आप इसे तुरंत अपने दिमाग से निकाल देंगे।

बदला लेने से पहले, अपराध करना, लोगों को चोट पहुँचाना..... जल्दी से इस मंत्र को दोहराएं और अपनी सोच को सही करें। यह आपको नया जैसा छोड़ देता है। तो तुम अपने को बचाओ। यदि आप किसी को विचार में, कर्म से या शब्दों से धोखा देने जा रहे हैं, तो केवल एक चीज जो आपको बचा सकती है वह है मंत्र। यह मंत्र चमत्कारी है, आपको विश्वास होना चाहिए कि आप अच्छा करेंगे। यह मंत्र भगवान का नाम है। यही एक चीज है जो आपको बचा सकती है और आपकी सोच को साफ कर सकती है।

लोग जो कभी बीमार नहीं पड़ते।

इस दुनिया में तीन तरह के लोग होते हैं जो कभी बीमार नहीं पड़ते।

1.- जो लोग अच्छे होते हैं

एक अच्छा इंसान क्या है? वह है जो हर दिन 3 अच्छे काम करता है:

पहला अच्छा कार्य: वह लोगों की मदद करने के लिए वह सब कुछ करता है जो वह कर सकता है।  
उसके पास जो पैसा बचा है, उससे वह जरूरतमंद लोगों की मदद करता है।

दूसरा नेक काम : वह जो अच्छे शब्दों वाले लोगों को सही तरीके से काम करने की सलाह देता है। अच्छी तरह से करता है।

तीसरा अच्छा कार्य: जो लोग स्वयंसेवा करते हैं। वे अपना खाली समय लोगों की मदद करने में लगाते हैं।

ये तीनों क्रियाएं एक बार में नहीं बल्कि प्रतिदिन करनी चाहिए।

एक अच्छे इंसान की सोच सभी सकारात्मक होती है। यदि आपकी सोच सकारात्मक है तो आपके दिमाग से सकारात्मक ऊर्जा रीढ़ के माध्यम से शरीर के बाकी हिस्सों में जाती है। अन्यथा यदि विचार नकारात्मक है तो यह नकारात्मक ऊर्जा शरीर के बाकी हिस्सों में चली जाती है और नसों को अवरुद्ध कर देती है, मस्तिष्क और शरीर के बाकी हिस्सों के बीच संचार नहीं पहुंच पाता है और व्यक्ति बीमार हो जाता है।

तो पहले आपको एक अच्छे इंसान की तरह काम करना होगा, आपको सकारात्मक सोच रखनी होगी। यदि आपके पास सभी सकारात्मक सोच है, तो आप रीढ़ के माध्यम से सकारात्मक जानकारी पूरे शरीर में भेजते हैं और पूरा जीव उस सकारात्मक ऊर्जा को प्राप्त करता है। यदि आप इन लोगों को पसंद करते हैं, तो आपका स्वास्थ्य हमेशा अच्छा रहेगा।

यदि आप नकारात्मक सोचते हैं तो आपका स्वास्थ्य खराब होगा, क्योंकि आपके शरीर को नकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होगी। सही या गलत से कोई फर्क नहीं पड़ता। अगर लोग आपका फायदा उठाते हैं, अगर लोग आपको धोखा देते हैं, आपको चोट पहुंचाते हैं, तो आपको बदला लेने का पूरा अधिकार है। यदि आप उस नकारात्मक सोच के साथ रहेंगे, तो आपको इसका परिणाम भुगतना पड़ेगा। क्योंकि आप नकारात्मक ऊर्जा से भरे हुए हैं और इसका असर आपके स्वास्थ्य पर पड़ेगा।

सकारात्मक सोच रखने वाले लोगों का स्वास्थ्य हमेशा अच्छा रहता है, क्योंकि वे सकारात्मक सोचते हैं।

2.- जिन लोगों के विचार कम होते हैं।

इतना मत सोचो। यदि आपके पास कम विचार हैं, तो आपकी कम इच्छाएं हैं, और वह व्यक्ति स्वस्थ हो सकता है।

3.- एक व्यक्ति जो जानता है कि वह जो कुछ भी देखता और छूता है वह कोरी कल्पना है।

कि कुछ भी वास्तविक नहीं है। अगर कुछ भी वास्तविक नहीं है, तो आप चीजों को व्यक्तिगत रूप से नहीं लेते हैं और चीजें आपको प्रभावित नहीं कर सकतीं। यदि तुम इस बारे में स्पष्ट हो सकते हो, तो तुम परमेश्वर के समान हो सकते हो। आप जो चाहें कर सकते हैं, कोई आपको चोट नहीं पहुंचा सकता।

ये तीन प्रकार के व्यक्ति वे होते हैं जो कभी बीमार नहीं पड़ते।

एक और बात: खाना। हम शाकाहारी पशु हैं, हमारे जिस प्रकार के दांत होते हैं, वे गाय और घोड़ों जैसे होते हैं।

हमारी आंत मांसाहारी जानवरों से बारह गुना लंबी होती है।

वो खाते हैं और झट से निकाल लेते हैं, हम खाते हैं और हम जो कुछ भी खाते हैं उसे निकालने में कई दिन लग जाते हैं। मांस आंत में सड़ जाता है और यह हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। पागल गायों की तरह, जब गायें बीमार हो जाती हैं, तो जब हम उनका मांस खाते हैं तो वे अपनी बीमारियाँ हम तक पहुंचाती हैं। अगर हम उनका मांस नहीं खाते तो उनकी बीमारियाँ हमें प्रभावित नहीं करतीं। अगर आप इसे अच्छे से पकाते हैं तो भी वायरस नहीं मरते। प्रत्येक जानवर की अपनी बीमारियाँ होती हैं, जैसे कि बंदर जो एड्स का वाहक है और उसे कुछ नहीं होता है, लेकिन यह हमारे स्वास्थ्य को अलग तरह से प्रभावित करता है। इसलिए अगर हम उनका मांस नहीं खाते हैं तो हमारे बीमार होने का खतरा कम होता है।

हमें अनाज, फल, सब्जियां खानी हैं... इन सबके साथ हमारे पास पहले से ही पर्याप्त है।

उदाहरण के लिए, मैं 40 साल से शाकाहारी हूँ और मैं कभी बीमार नहीं हुआ, मैं डॉक्टर के पास बिल्कुल नहीं जाता, क्योंकि मैं अच्छा महसूस करता हूँ। यदि आपके पास स्वास्थ्य नहीं है, तो आपके पास क्या है?

इसलिए, अच्छे स्वास्थ्य में रहने के लिए:

पहले आपको एक अच्छा इंसान बनना होगा और लोगों के लिए तीन सकारात्मक कार्य करने होंगे।

दूसरा नकारात्मक सोच बंद करो। अपनी नकारात्मक सोच पर नियंत्रण रखें। हमेशा सकारात्मक सोच रखें।

तीसरा। विचार को अभी भी छोड़ दें, होने वाली बातों को महत्व न दें, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, विचार को आगे न बढ़ाएं। जब आप अपने विचारों को आगे बढ़ाते हैं, तो आप अपने दिल को हिलाते हैं और यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। आप जो भी देखते या छूते हैं, अच्छा या बुरा उसे छोड़ने की कोशिश करें। तो आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

अच्छा स्वास्थ्य, आपको इसे प्राप्त करना होगा, डॉक्टर भी आपकी मदद नहीं कर सकते।

हिलना-डुलना भी जरूरी है, आप सिर्फ टीवी के सामने बैठकर अपना पेट नहीं खुजला सकते। अगर शरीर हिलता नहीं है तो जल्दी टूट जाता है। टहलना, हल्का जिम्नास्टिक करना ...

सबसे अच्छी बात यह है कि विचार को स्थानांतरित न करें, न सकारात्मक और न ही नकारात्मक।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



[बैक इंडेक्स](#)



### 23. अच्छाई और बुराई का बीज।

हम अपनी चेतना में दो बीज लिए हुए हैं।

पहला बीज है शुभ का। हम इसे हमेशा अपनी चेतना के भीतर ले जाते हैं। लेकिन हमारे पास एक और बीज भी है: बुराई का बीज। बुराई का यह बीज वही है जो इस संसार में सीखता और बढ़ता है।

अच्छाई के बीज का अर्थ है कि: हमारी चेतना के भीतर हम एक देवता हैं, हम एक पूर्ण आत्मा हैं। लेकिन हमारे अंदर बुराई का बीज है क्योंकि हम इस काल्पनिक दुनिया में हैं। इस संसार में हम जो देखते और छूते हैं वह एक कल्पना है और हम उसे वास्तविकता में बदल देते हैं। हम उस कल्पना को हकीकत में बदलते हैं। इसलिए हमें अच्छाई और बुराई में फर्क करना सीखना चाहिए। बहुत से लोग बुराई करते हैं क्योंकि वे नहीं जानते कि बुराई से अच्छाई का भेद कैसे किया जाए और वे भ्रमित हो जाते हैं।

हमें वैसे भी सिखाने की कोशिश करनी है, बजाय आलोचना करने और उंगली उठाने के। इस दुनिया में जितने भी लोग बुराई करते हैं, इसका कारण यह है कि किसी ने उन्हें अच्छाई और बुराई नहीं सिखाई है और इसलिए वे भ्रमित हो जाते हैं।

ऐसे में हमें पढ़ाना चाहिए। हमें जन्म से पहले, जन्म से पहले सिखाना चाहिए। माँ जब से गर्भवती होती है तो उसे अच्छे विचार करके अपने बेटे को पढ़ाना पड़ता है। जब बच्चा पैदा होता है, तो उसे अपने कार्यों के साथ सिखाना भी चाहिए, क्योंकि बच्चा, हालांकि वह नहीं जानता कि कैसे बोलना है, देखता है और सीखता है। सिर्फ इसलिए कि वह बोलता नहीं है इसका मतलब यह नहीं है कि वह समझता नहीं है। बच्चा वह सब कुछ सीखता है जो वह देखता और सुनता है। इसीलिए अगर आप अपने बच्चे का भविष्य अच्छा बनाना चाहते हैं तो आपको सबसे पहले पिता और माता दोनों के लिए एक मिसाल कायम करनी होगी। तो बेटा आपके उदाहरण से सीखता है। इसीलिए यदि पिता या माता गलत करते हैं तो बच्चा बुरी तरह सीखता है क्योंकि बच्चा ठीक वैसे ही करता है जैसा उसने अपने माता-पिता को करते देखा है।

इसलिए, अच्छाई के बीज को बढ़ने और फल देने के लिए, आपको एक पेड़ की तरह कार्य करने की आवश्यकता है।

एक पेड़ को बढ़ने के लिए मिट्टी, पानी, धूप, खाद... की जरूरत होती है। इसलिए अच्छाई के बीज को पनपने के लिए उसे आपके अच्छे कर्मों की जरूरत है।

अगर आप एक अच्छा इंसान बनना चाहते हैं तो पहले सब कुछ सकारात्मक सोचें, किसी से भी सकारात्मक शब्द बोलें। क्योंकि हर व्यक्ति का एक सकारात्मक और एक नकारात्मक हिस्सा होता है। यदि आप चाहते हैं कि हर कोई आपके लिए अच्छा हो और खुश रहे, तो आपको उससे बात करनी चाहिए

सकारात्मक शब्द, आपको सकारात्मक सोचना चाहिए, आपको सकारात्मक कार्य करना चाहिए। लोगों के लिए अच्छे काम करें। अगर आप लोगों के लिए अच्छे काम करते हैं, अगर आप अपने दोस्तों के लिए, अपने परिवार के लिए, लोगों के लिए खुद को कुर्बान करते हैं, तो हर कोई आपको दिल से धन्यवाद देता है। हर कोई आपका दोस्त बनना और आपके साथ रहना चाहेगा। आप सबसे अच्छे पिता और एक अच्छे नागरिक होंगे। इसलिए आप ज्यादा के बदले में थोड़ा त्याग करते हैं।

यदि आप लोगों से थोड़ा सा लाभ प्राप्त करना चाहते हैं, तो लोग आपको अधिक महंगा भुगतान करेंगे। यदि आप लोगों का थोड़ा भी फायदा उठाते हैं, तो लोग आपको महंगा भुगतान करेंगे। इसलिए एक कदम पीछे दस कदम आगे है।

ताकि आप समझ सकें: इस दुनिया में, इस समाज में, बदले में कुछ न चाहते हुए या मांगे बिना आपको दूसरों के लिए जो कुछ है उसका त्याग करना चाहिए, इसलिए आप लोगों के दिलों को और अधिक प्रेरित करते हैं। उस स्थिति में, आप जो चाहें प्राप्त कर सकते हैं और आप इस दुनिया में जो चाहें प्राप्त कर सकते हैं। कोई भी अच्छा अवसर आपको हमेशा सबसे पहले बताएगा। वह अच्छाई का बीज है।

यदि आप अच्छा रोपते हैं, तो यह अच्छी तरह से बढ़ता है।

बुराई का बीज हम सबकी अंतरात्मा में बुराई का बीज है। इसीलिए कुछ करने से पहले हमारी अंतरात्मा का एक हिस्सा कहता है: हाँ, हाँ, करो! और हमारी अंतरात्मा का एक और हिस्सा कहता है: नहीं, नहीं, ऐसा मत करो! यह अच्छाई और बुराई के बीच की लड़ाई है।

यदि आप बुराई के बीज को पानी देते हैं, खाद देते हैं और उसकी देखभाल करते हैं, तो वह बढ़ता है। बुराई के कई बीज हैं: उदाहरण के लिए: एक सामान्य व्यक्ति जो नशे की दुनिया में आ जाता है, नशीली दवाओं का सेवन करता है...। मैं गारंटी देता हूँ कि जल्द या बाद में वह अधिक मात्रा से मर जाएगा। यह आपका भविष्य है। मरने से पहले, वह धन प्राप्त करने और नशीली दवाओं के लिए भुगतान करने के लिए किसी को भी नुकसान पहुँचाएगा। यह बुराई का बीज है। यदि आप करीब नहीं आते हैं, तो यह कभी नहीं बढ़ता है। यदि आप लोगों को गलत करते हैं, तो देर-सबेर कोई बदला लेना चाहेगा और आपके पीछे पड़ जाएगा। जब तक आप बुराई के बीज को सींचते या उसमें खाद नहीं डालते, वह नहीं पनपेगा। यह हम पर निर्भर करता है कि हम कैसे जीना चाहते हैं। अगर हम शानदार ढंग से जीना चाहते हैं या चूहे की तरह हर जगह से दौड़ रहे हैं क्योंकि कोई नहीं चाहता है और हर कोई कहता है: इसे मार डालो, इसे मार दो!

यह अच्छाई और बुराई का बीज है।

ऐसा कोई नकारात्मक कार्य नहीं है जिसका कोई परिणाम न हो।

हम जो कुछ भी गलत करते हैं, एक तरह से या किसी अन्य, जल्दी या बाद में, रिटर्न, आप बहुत अधिक महंगा भुगतान करेंगे। नंबर हमेशा कभी नहीं निकलते। पहले तुम अपने आप को सजा दो, अगर तुम उसे सड़क पर दौड़ाओगे, तो तुम खुद ही शर्म से अपना चेहरा नीचे कर लोगे, तुम उसका चेहरा नहीं देख पाओगे, इसलिए तुम खुद को सजा दे रहे हो। अगर आप एक अच्छे इंसान हैं और आप कहीं भी जाते हैं, तो हर कोई आपसे प्यार करता है, वही एक अच्छी जिंदगी है।

इसलिए, यदि आप इस दुनिया में बकवास करते हैं और लोगों का लाभ उठाना चाहते हैं, तो अच्छी तरह याद रखें: आप लोगों से जो कुछ भी अपने लाभ के लिए लेते हैं, या आप लोगों को नुकसान पहुंचाते हैं, याद रखें

ठीक है, न केवल आपका विवेक आपको दंडित करता है, लोग आपको दंडित करते हैं, आपने अभी या बाद में बदला लिया है। जब आप मरते हैं, तो आपने इस दुनिया में जो कुछ भी हासिल किया है, आप कुछ भी नहीं लेने जा रहे हैं, कुछ भी नहीं।

ऊपर किसी भी क्षण तुम मर सकते हो। कोई भी क्षण नहीं जानता है, न ही जिस दिन हम मरने जा रहे हैं। किसी को नहीं मालूम। जब वायु प्रवेश नहीं करती, तो सब कुछ समाप्त हो जाता है। दिल का दौरा, दिमाग का दौरा... किसी भी क्षण आप बिना किसी चेतावनी के मर सकते हैं।

तो यह मत सोचो कि तुम बहुत साल जीने वाले हो। कोई आपको कुछ भी आश्वासन नहीं देता। इसलिए अच्छे से जीने की कोशिश करें, कोशिश करें कि हर कोई आपसे प्यार करे। ऐसे में आपको गुड के बीज में पानी, मिट्टी और खाद जरूर डालना चाहिए। अच्छी तरह से जीने और एक परिपूर्ण जीवन जीने का कोई दूसरा तरीका नहीं है।

इसलिए यदि आप मरणोपरांत संत बनना चाहते हैं, तो यह बहुत आसान है: यीशु मसीह की तरह करो, दूसरों के लिए मरो, दूसरों के लिए जियो। बुद्ध की तरह जिन्होंने 49 साल से अधिक समय बिना विश्राम किए लोगों को शिक्षा देने के लिए समर्पित कर दिया, न तो शनिवार को और न ही रविवार को। 49 साल से हमेशा लोगों के लिए काम कर रहे हैं। दूसरों के लिए बलिदान। हमें इन लोगों से सीखना चाहिए। वे उस अच्छाई के बीज को केवल पानी और खाद देते हैं, जिससे वे विश्वगुरु बन गए। जीवन में, सब कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि आप चीजों को कैसे चाहते हैं: सब कुछ आप पर निर्भर करता है। इस प्रकार अच्छे बीज की देखभाल करनी चाहिए। बुराई के बीज के बारे में भूल जाइए जो केवल हमारे लिए नकारात्मक चीजें लाता है। यह कुछ भी अच्छा नहीं लाता है: पहले तो ऐसा लगता है कि आपको लाभ होता है, लेकिन समय के साथ आप परिणामों के साथ बहुत अधिक भुगतान करेंगे, वे आपके पास आएंगे और आपको समस्याएं होंगी। अच्छी तरह से याद रखें: खुद को समृद्ध करने के लिए दूसरों का फायदा उठाने की कोशिश न करें क्योंकि आप बहुत महंगा भुगतान करेंगे, बहुत महंगा। आपके पास बहुत सारे प्रशंसापत्र हैं जो मैं जो कहता हूँ उसका समर्थन करता हूँ। पहले तो लग सकता है कि चीजें आपके लिए अच्छी चल रही हैं, लेकिन कुछ ही समय में चीजें आपके लिए बुरी तरह से बदल जाएंगी। यदि आप गलत काम करते हैं, तो आप सोचते हैं कि नरक आपकी प्रतीक्षा कर रहा है: नरक के द्वार आपके लिए खुल जाते हैं और आपने जो किया है उसका भुगतान आपको भुगताना पड़ेगा।

यदि आप अच्छाई के बीज को विकसित करते हैं, तो आप स्वर्ग में प्रवेश करते हैं: स्वर्ग आपकी प्रतीक्षा करता है इस दुनिया में इतनी समस्याएँ नहीं हैं, इतनी सारी प्राकृतिक आपदाएँ, इतनी पीड़ाएँ हैं ... इसलिए हम इस धरती को स्वर्ग में बदल सकते हैं . हमें केवल खाद डालना है और अच्छाई के बीज को पानी देना है, और हम सब स्वर्ग में रहेंगे।

बुराई के बीज को खाद देने और सींचने से पहले कृपया इसके बारे में सोचें।

क्योंकि इसका बुरा परिणाम आपके, आपके परिवार, आपके बच्चों, आपके पोते-पोतियों के लिए होगा... इसके बारे में सोचो।

जीवन में लड़ना या झगड़ना नहीं है, रहने दो, कोई बात नहीं, कोई बात नहीं, थोड़ा कष्ट सहने में ही भलाई है। इतना मत सोचो: "मैं पीड़ित हूँ, मैं पीड़ित हूँ... इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। यदि आप दूसरे को क्षमा कर सकते हैं, तो आप अच्छाई के बीज का भुगतान कर रहे हैं। बदला लेने के बारे में न सोचें, क्योंकि अंत में दर्द सभी को होगा और किसी को कुछ नहीं मिलेगा। इसलिए कभी भी बदला लेने की न सोचें। बदला केवल बुराई के बीज को खिलाता है। चिंता मत करो, भगवान, उसकी अंतरात्मा और लोग तुमसे बदला लेंगे। आपको बदला लेने की जरूरत नहीं है। भूल जाओ! औरों का समय खराब होगा, आप तो केवल शिकार हैं। तो आपको पीछे मुड़कर नहीं देखना पड़ेगा। जो लोग पीछे मुड़कर देखते हैं वे डरते हैं क्योंकि उन्होंने गलत किया है और दूसरों के बदला लेने से डरते हैं। इसलिए ये लोग ठीक से नहीं रहते, हमेशा डरे रहते हैं...



इसलिए वह अच्छे के बीज की देखभाल करने की कोशिश करता है। इस तरह यह बढ़ेगा और आपका जीवन अद्भुत होगा, अच्छाई के बीज को रोशनी, पानी और खाद दें जो आप अपने अंदर रखते हैं। कृपया मेरी बात सुनें: ऐसा कुछ भी नहीं है जिसे हम दूसरी दुनिया में ले जाएं, केवल हमारा विवेक और हमारे अच्छे कर्म। लाभ के लिए बुराई करना उचित नहीं है। तब तुम परिणामों की भारी कीमत चुकाओगे: नरक तुम्हारी प्रतीक्षा कर रहा है। ऐसे लोग हैं जो कहते हैं कि कोई नरक नहीं है, ठीक है, और अगर है, तो क्या? 50% संभावना है कि वहाँ है, तो अगर यह मौजूद है, तो क्या होता है? बुद्ध और जीसस क्राइस्ट का कहना है कि है, इसलिए बेहतर होगा कि आप बुराई के बीज को न खिलाएं। तो, ससुर, आपको कष्ट नहीं होने वाला है और नरक में आपका बुरा समय नहीं आने वाला है।

इसलिए इस सकारात्मक दुनिया में जीने की कोशिश करें। क्योंकि नकारात्मक ही नकारात्मक लाता है और नकारात्मक को कोई पसंद नहीं करता। अगर आपको नकारात्मक चीजें पसंद नहीं हैं, तो नकारात्मक चीजें न करें, इसलिए इस दुनिया में हम सभी खुशी से रहते हैं।

इस प्रकार, मैं चाहता हूँ कि तुम सब समझ सको और अपने लिए और दूसरों के लिए अच्छा व्यवहार कर सको।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 24. पश्चाताप

हर व्यक्ति अपने जीवन में हमेशा गलतियां करता है। हम सभी जीवन भर गलतियाँ करते हैं। गंभीर त्रुटियाँ हैं और इतनी गंभीर त्रुटियाँ नहीं हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि पूरे मन से पश्चाताप करें।

अगर आपने किसी को चोट पहुंचाई है, चाहे जो भी हो। यदि अपने लाभ या हित के लिए, आपने किसी को चोट पहुंचाई है, यह व्यक्ति क्षमा चाहता है, तो उन्हें केवल अपने पूरे दिल से क्षमा मांगनी है, उन्हें अपने पूरे दिल से क्षमा मांगनी चाहिए। यदि आपको परिणाम भुगतने पड़ते हैं, तो आपको परिणाम भुगतने होंगे। इस मामले में, एक बार माफी का अनुरोध करने के बाद, आपको उस व्यक्ति को अपना कर्ज चुकाना होगा जिसे आपने नुकसान पहुंचाया है। लेकिन यह आपके पूरे दिल से होना चाहिए। अपना दिल खोलो और विनम्रता और ईमानदारी से क्षमा मांगो। हम सभी गलतियाँ करते हैं: हम सभी, कुछ अधिक और कुछ कम। महत्वपूर्ण बात यह है कि भले ही वे आपको दंडित करें, अपमान करें या चिल्लाएं, क्षमा मांगें और यदि आपको परिणाम भुगतने पड़ते हैं, तो उन्हें भुगतान किया जाना चाहिए। इस प्रकार, आप अपने साथ अच्छे दिखते हैं। तो आप अपना सिर ऊंचा करके जा सकते हैं। जब आप किसी को देखते हैं तो हमेशा अपना सिर नहीं झुकाते। अपना सिर उठाएं और क्षमा मांगें। आप उस व्यक्ति के पास जाते हैं जिसे आपने चोट पहुंचाई है और क्षमा मांगते हैं। यदि आपने अपने पिता या माता को चोट पहुंचाई है, तो ईमानदारी से क्षमा मांगें।

सच्चा अफसोस यह है कि एक बार जब आपने अपनी गलतियों को पहचान लिया और क्षमा मांगने के लिए अपना दिल खोल दिया, तो भविष्य में आप फिर से वही गलती नहीं करेंगे। यह सच्चा अफसोस है। यदि आज आप क्षमा मांगते हैं और कल फिर वही गलती करते हैं, तो आपको खेद नहीं है।

आप लोगों के साथ खेल रहे हैं, लोगों की भावनाओं के साथ, आप लोगों को बेवकूफ बनाने की कोशिश कर रहे हैं, आप लोगों को धोखा दे रहे हैं और इसलिए आप खुद को धोखा दे रहे हैं। आप इसके लिए महंगा भुगतान करने जा रहे हैं: गारंटी। आप महंगा भुगतान करने जा रहे हैं। जब आपका समय आता है, जल्दी या बाद में यह केवल समय की बात है। यदि आप चाहते हैं कि आपके भविष्य में बुरा समय न आए, तो आपको क्षमा मांगनी चाहिए। जिस किसी को भी आपने चोट पहुंचाई हो। क्षमा मांगने से आपका भविष्य बच सकता है। यदि आप चाहते हैं कि आपका भविष्य उज्ज्वल हो, एक अच्छा परिवार हो, बहुत सारी अच्छी चीजें हों, तो आपको पूरे दिल से क्षमा मांगनी चाहिए।

इसलिए जब आप क्षमा मांगते हैं, तो आप एक ईमानदार पुरुष या महिला बन जाते हैं। लेकिन अच्छी तरह याद रखें, अगर आप माफी मांगेंगे तो परिणाम बहुत कम होंगे। यदि आप क्षमा नहीं मांगते हैं, तो एक दिन जब आपका समय आएगा, तो आपको बहुत से गरीब लोगों द्वारा दंडित किया जाएगा। यदि आप क्षमा मांगते हैं, तो यह इसके लायक है। ऐसे में जितनी जल्दी आप क्षमा मांगेंगे, उतनी ही जल्दी आपका जीवन सकारात्मक में बदल जाएगा। अच्छी तरह याद करो।

अपने भविष्य के अच्छे जाने के लिए एक ही बात है कि जिसे आपने दुख पहुँचाया है, उससे क्षमा माँगें, क्षमा माँगें और यदि आवश्यक हो, तो अपने शिकार के सामने घुटने टेकें और उनकी क्षमा माँगें। यदि वे आपको क्षमा कर सकते हैं, तो आप स्वयं को क्षमा कर सकते हैं। क्योंकि यदि आप क्षमा नहीं मांगते हैं, तो आपके पास एक विचार है जो आपके द्वारा की जाने वाली हर चीज को रिकॉर्ड करता है। यदि आप किसी को चोट पहुँचाते हैं और कुचलते हैं, तो लोगों को चोट पहुँचाने की इस नकारात्मक सोच से आपकी सोच और आपके स्वास्थ्य पर असर पड़ेगा। हर बार जब आप कुछ बुरा करते हैं, आप नकारात्मक ऊर्जा जमा करते हैं और आप अपने आस-पास अधिक से अधिक नकारात्मक चीजें पाएंगे: दुर्भाग्य, खराब स्वास्थ्य, लोग आपसे प्यार नहीं करते, खराब भविष्य, खराब नौकरी, आपकी शादी विफल हो जाएगी...

क्योंकि जब कोई व्यक्ति नकारात्मक होता है, तो उसके लिए एक अद्भुत जीवन जीना असंभव होता है।

कोई को पहले, कोई को बाद में सजा मिलती है। आप अपने आप को सजा देते हैं, आप महंगा भुगतान करते हैं, यह समय की बात है। जल्दी या बाद में आप महंगा भुगतान करेंगे। उनके दण्ड से कोई नहीं बचता। और अगर वह माफ़ी नहीं मांगता है, तो तुम्हारी सज़ा बहुत, बहुत बड़ी होगी। यदि आप क्षमा मांगते हैं तो कभी-कभी वे आपकी निंदा भी नहीं करते हैं, आप परिणाम नहीं भुगतते हैं। क्योंकि जब आप पूरे मन से क्षमा मांगते हैं, तो अधिकांश लोग आपको क्षमा कर देते हैं।

ज्यादातर लोग कहते हैं: "ठीक है, ठीक है, अगर तुम मुझसे किसी भी तरह से क्षमा मांगते हो, तो पूरे दिल से, मैं तुम्हें क्षमा करता हूँ" और वापस अपने दोस्त बन जाते हैं। यह आपके परिवार का हिस्सा भी बन सकता है।

## इसलिए अधिक गलतियाँ करने से बचने के लिए:

पहले आपको दूसरे व्यक्ति के बारे में सोचना होगा। यदि आप पहले "मैं" के बारे में, अपने हितों के बारे में सोचते हैं, तो आप हर दिन अधिक प्रतिबद्ध होंगे गलतियाँ।

अच्छी तरह से याद रखें: आपको क्षमा मांगनी है क्योंकि आपने पहले देवताओं को, दूसरे लोगों को और तीसरे अपने आप को चोट पहुँचाई है। हर गलती स्वार्थ से होती है, जितनी ज्यादा मैं, उतनी ज्यादा गलतियाँ। ऐसे बहुत से लोग हैं जिन्हें कभी इसका पछतावा नहीं होता है और हर बार जब उनका जीवन खराब होता है, वे तेजी से बूढ़े होते हैं और उनके साथ और भी बुरी चीजें घटित होती हैं।

आपको यह महसूस करना होगा कि इस दुनिया में, भले ही आप इसे न मानें, देवताओं की सजा है। वह लोग कहते हैं मैंने भगवान को नहीं देखा है, इसलिए मैं नहीं मानता। वह सजा में विश्वास नहीं करता क्योंकि वह देखता या महसूस नहीं करता। लेकिन उस दुनिया में ऐसी बहुत सी चीजें हैं जिन्हें देखा या महसूस नहीं किया जा सकता, लेकिन वे मौजूद हैं। उदाहरण के लिए: टीवी के लिए रिमोट कंट्रोल। जब आप बटन दबाते हैं तो टीवी चालू या बंद हो जाता है, वॉल्यूम बढ़ाता या घटाता है...। आप लहरों को नहीं देखते, लेकिन वे मौजूद हैं। यह देवताओं की तरह है, आपकी अपनी ऊर्जा की तरह, कि अगर आप इसे नहीं देखते हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि इसका अस्तित्व नहीं है।

इसीलिए शुभ या अशुभ होता है। यदि आप अच्छी तरह से जीना चाहते हैं और एक अच्छा भविष्य चाहते हैं, तो अच्छी तरह याद रखें: हमेशा क्षमा माँगें, उन चीजों का पश्चाताप करें जो आप गलत करते हैं। और अगर कोई आपको ठेस पहुँचाए तो आपको माफ़ कर देना चाहिए, भले ही आपके पास दुनिया की हर वजह हो।

यदि किसी ने आपको चोट पहुँचाई है और आप मन में द्वेष रखते हैं और बदला लेना चाहते हैं, तो सारा दिन आप बदला लेने के विचार के बारे में सोचते रहते हैं, और इससे आप खुद को नुकसान पहुँचाते हैं।

क्योंकि उस नकारात्मक विचार से आप उन नसों को ब्लॉक कर देते हैं जो सिर से रीढ़ तक और वहां से पूरे शरीर में, पूरे जीव में जाती हैं। किसी भी डॉक्टर से पूछो, सब मान जाते हैं।

जब नलिकाएं अवरुद्ध हो जाती हैं, तो आप बीमार हो जाते हैं और जीवन छोटा हो जाता है। यदि जीवन में आपके पास स्वास्थ्य नहीं है, तो आपके पास क्या है? इसलिए, अपनी भलाई के लिए: यदि आप लंबी उम्र, भाग्य और अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं, तो आपको दो काम करने होंगे: जब आप किसी को चोट पहुँचाते हैं तो क्षमा माँगें और यदि कोई आपको चोट पहुँचाता है, तो आपको उस व्यक्ति को पूरे दिल से माफ़ करना चाहिए . यदि आप क्षमा नहीं करते हैं, तो आप कैसे जीने वाले हैं यदि सारा दिन आप बदला लेने, बदला लेने, बदला लेने के बारे में सोचते रहेंगे... आपका स्वास्थ्य अच्छा कैसे रहेगा?

यह संभव नहीं है।

इसलिए अपनी भलाई के लिए आपको दूसरों को माफ़ करना सीखना होगा। यदि आप दूसरों को क्षमा करना नहीं सीखते हैं, तो इससे आपका ही नुकसान होगा। आपको क्षमा करना होगा और क्षमा मांगनी होगी और दिल से पश्चाताप करना होगा। वास्तव में पश्चाताप करना भविष्य में फिर से वही गलती नहीं करना है: वह वास्तव में पश्चाताप करना है।

यदि आज आप पछताते हैं और कल आप वही गलतियाँ करते रहते हैं, तो आपको वास्तव में खेद नहीं है।

अच्छी तरह याद रखें:

जीवन में दो महत्वपूर्ण बातें: उन लोगों से क्षमा माँगना जिन्हें आपने चोट पहुँचाई है और उन लोगों को क्षमा करना जिन्होंने आपको चोट पहुँचाई है।

ऐसे में आप अच्छे स्वास्थ्य, अच्छे भविष्य, अच्छे परिवार के साथ जी सकते हैं, सब कुछ बढ़िया होगा।

लोग हमें कई मौकों पर चोट पहुँचाते हैं, लेकिन मन में द्वेष न रखें, दूसरों को क्षमा करना आपके लिए फायदेमंद है: आपके पास एक अच्छे भविष्य के साथ एक युवा, उज्ज्वल, मैत्रीपूर्ण चेहरा हो सकता है। जब आप क्रोधित होते हैं, तो हमेशा सोचें कि यह पहले ही हो चुका है। और भूल जाओ।

अच्छी तरह याद रखें: अच्छी तरह से जीने के लिए तीन चीजें हैं:

1° अतीत के बारे में भूल जाओ

दूसरा वर्तमान को भूल जाओ, इतना मत सोचो,

3° भविष्य के बारे में न सोचें।

बहुत से लोग भविष्य के बारे में सोचते हैं; कुछ नकारात्मक भविष्य में सोचते हैं, या जो भी हो,

और फिर वह चैन से नहीं रह पाता। जब आप अतीत, वर्तमान या भविष्य के बारे में सोचते हैं, तो आप अच्छी तरह से नहीं जी सकते: अतीत से कुछ भी, बुरा या अच्छा।

पछतावे के साथ अपने अतीत के बुरे पर काबू पाना, बिना किसी द्वेष के आपके लिए सबसे अच्छा है।

चिंता मत करो, भगवान, समाज और लोग बुराई करने वालों को दंड देने का ध्यान रखेंगे। सबको पता चल जाएगा कि वह कैसा इंसान है, उसका भविष्य सबसे खराब होगा। वे हमें जो नुकसान पहुँचाते हैं, उसके लिए न्याय करना हमारे लिए आवश्यक नहीं है।

भगवान, कानून, समाज, आपको सजा देगा। इसलिए अपना बदला और अपना द्वेष छोड़ दें भले ही आप बिलकुल सही हों। तो आपके पास एक लंबा जीवन, अच्छा स्वास्थ्य और एक अच्छा भविष्य होगा। यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो आपके पास सकारात्मक सोच होनी चाहिए, यदि नहीं तो आप कैसे जी सकते हैं यदि आप हर दिन नफरत करते हैं, तो आपका चेहरा नफरत से भर जाता है। भले ही आप सही हों, भले ही आप पीड़ित हों, इसे भूल जाइए क्योंकि ऊपर से दूसरा व्यक्ति आपको चोट पहुँचा रहा है, आप खुद को चोट पहुँचा रहे हैं।

यह सबसे खराब से भी बदतर है। हमारा सबसे बड़ा दुश्मन हम स्वयं हैं, इसलिए इसके बारे में अपने भले के लिए सोचें; यह सब आप पर निर्भर करता है, किसी और पर नहीं।

केवल एक चीज जो मायने रखती है वह आप हैं।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 25. भय, भय और बुरे सपने

इस जीवन में आपको डर या डर नहीं रखना सीखना होगा। भय और भय कहां से आते हैं? वे मनोकामना लेकर आते हैं। जिसे हम अपना बनाना चाहते हैं। अपने जीवन के लिए, अपने भविष्य के लिए, अपनी सभी इच्छाओं के लिए डरें; इससे आपको डर लगता है। मेरे पास जितना अधिक होगा, उतना ही अधिक भय और भय उसे दिखाई देगा। इस शरीर के स्व को जितना अधिक प्रेम किया जाएगा, यह उतना ही बुरा होगा और आप चैन से नहीं रह पाएंगे। ज़रूर। आपकी आखिरी रात किसी भी दिन हो सकती है। दुनिया में कई लोग हर दिन मरते हैं।

विभिन्न कारणों से। दुर्घटनाएं कई प्रकार की होती हैं। कब उनकी मृत्यु हो जाए कोई नहीं जानता। मृत्यु लाखों कारणों से किसी भी समय आपके पास आ सकती है। मर रहे हैं... हम सब मरने वाले हैं। हम सब मरे। कौन नहीं मरता? यह शरीर मेरा है, मैं नहीं। यदि आप यह समझ लें कि आत्मा एक किराएदार के समान है, कि एक दिन हमें इस शरीर को छोड़ना है, तो... हम लोगों को अपने फायदे के लिए फायदा उठाने के लिए इतने सारे नकारात्मक कार्य क्यों करते हैं जैसे कि घोटाला, धोखा इस शरीर का? आपको दो समस्याएं होंगी। पहले अपने विवेक से, आप जानते हैं कि यह ठीक नहीं हुआ है। वे सभी भय होंगे। आप जितने अधिक नकारात्मक कार्य करेंगे, आपको उतना ही अधिक भय और भय होगा। यदि आप लोगों के विरुद्ध दस नकारात्मक कार्य करते हैं, तो आपके दस शत्रु होंगे। हर कोई बदला लेने के मौके का इंतजार कर रहा होगा। यदि आपके लाखों दुश्मन हैं, तो आपके पास लाखों भय होंगे। हर कोई आपके लिए आपके अशुभ पल के आने का इंतजार करेगा। हर किसी के पास सौभाग्य के क्षण होते हैं और उनके दुर्भाग्य के क्षण। अगर आपकी किस्मत अच्छी है तो मदद करने के बजाय आप लोगों को कुचलते हैं और उनका फायदा उठाते हैं, जब आपकी किस्मत खराब होती है तो वे आपके पीछे पड़ जाते हैं। इसीलिए अपने धन और शक्ति की स्थिति का लाभ न उठाएं, क्योंकि आपका सौभाग्य जीवन भर नहीं रहेगा। आज आपकी बारी है और कल दूसरे की बारी होगी। यह जीवन का चक्र है। सारे भय इसी आत्म से, शरीर के स्व से आते हैं। समझें कि यह शरीर डिस्पोजेबल है। और कुछ नहीं। हम आत्मा हैं और हम हमेशा अपनी आत्मा के साथ जो लेकर चलते हैं वह हमारे कर्म और हमारा विवेक है। यह कभी नहीं जाता है। इसलिए इस मी को जितना हो सके छोटा करने की कोशिश करें, ताकि आप एक ऐसे इंसान बन सकें जो मुझमें, आप, उसे और समाज में फर्क नहीं करता।

यदि आप मतभेद नहीं करते हैं, तो आप दूसरे को धोखा नहीं देंगे, न ही दूसरे को कुचलेंगे, न ही दूसरे का फायदा उठाएंगे, क्योंकि दूसरा आप हैं और आप खुद को चोट नहीं पहुँचाते हैं। इस मामले में, आप पानी में मछली बनने जा रहे हैं। आपका कहीं भी स्वागत होगा। हर कोई आपसे प्यार करता है और आपका सम्मान करता है। आपको कोई डर या भय नहीं होगा। आपको जीवन को वैसे ही स्वीकार करना होगा जैसे वह आता है, उसके सौभाग्य के क्षणों और उसके दुर्भाग्य के क्षणों के साथ। इस संसार में सब कुछ तुम्हारा है, जब तुम मरोगे तो सब कुछ छोड़ जाओगे।

थोड़े समय के लिए कुछ पाने के लिए दूसरों का फायदा क्यों उठाएं कि आप इस शरीर को जीने जा रहे हैं? यदि आप नकारात्मक हैं तो आप नकारात्मक को आकर्षित करेंगे: हर एक अपनी प्रजाति के साथ: जैसे चोर चोर के साथ, नशेड़ी नशेड़ी के साथ... हर एक अपनी प्रजाति के साथ। इसलिए निगेटिव के साथ निगेटिव जुड़ने जा रहा है। आपको यह समझना होगा। जीवन में आपको हर उस चीज को दिल से स्वीकार करना होता है, चाहे वह अच्छी हो या बुरी। कई लोग ऐसे हैं जो छोटी-छोटी समस्याओं के कारण आत्महत्या कर लेते हैं, लेकिन इससे कुछ हल होने वाला नहीं है। इन लोगों को समझना होगा कि हर किसी का दुर्भाग्य भी होता है और सौभाग्य भी। थोड़ा रुको कि अंधेरे के बाद सवेरा आता है और सूरज का आगमन होता है। जब आपका सौभाग्य आपके पास आए तो खुश मत होइए, क्योंकि सौभाग्य के बाद आपका दुर्भाग्य ही आएगा।

जीवन बदल रहा है और सभी को अच्छे और बुरे पलों को जीना है। इस दुनिया की बातों को इतना महत्व मत दो। अगर आपकी पत्नी आपको छोड़ देती है तो आपको आत्महत्या करने की ज़रूरत नहीं है, इस दुनिया में कई बेहतर महिलाएं हैं और अगर आपका पति आपको छोड़ देता है, तो निश्चित रूप से आप अन्य पुरुषों को अपने पति से बहुत बेहतर पाएंगे। दुनिया में लाखों लोग हैं। इसलिए चिंता न करें, आपके दुर्भाग्य के बाद, आपका सौभाग्य आएगा और जो आपको छोड़ गया है, उससे बेहतर पति/पत्नी आपको मिल सकती है। निश्चित रूप से आपके पास है यदि आप हमेशा दूसरों के लिए पहले करते हैं, तो अपना दिल पहले पेश करें ... दूसरा उसी तरह जवाब देगा। यह आपको और अधिक दिल से लौटाएगा।

यदि आप दूसरे को नकारात्मक देते हैं, तो दूसरा अधिक नकारात्मक लौटाएगा। इस जीवन है। ऐसा कर्म का नियम है। अगर कोई आपको चोट पहुँचाता है, तो चिंता न करें, आपको बदला लेने की ज़रूरत नहीं है। वह स्वयं अपने आप को दण्ड देगा, ईश्वर का नियम उसे दण्ड देगा, उसका विवेक उसे दण्ड देगा। जितने भी नकारात्मक कार्य हम करते हैं वे "आज की रोटी और कल की भूख" हैं, वह कहीं नहीं जा रहा है।

इसलिए उस छोटे स्व को पाने की कोशिश करें क्योंकि यह जितना छोटा होगा, आपके पास उतना ही कम भय और भय होगा। आपके पास जितना अधिक पैसा है, आपके पास उतना ही अधिक भय है। यदि आपके पास 1,000,000 यूरो हैं तो आपके पास 1,000,000 भय हैं, यदि आपके पास 10 यूरो हैं तो आपके पास 10 भय हैं और यदि आपके पास कोई प्रतिशत नहीं है तो आपको कोई डर नहीं है, क्योंकि आपके पास कुछ भी नहीं है, कोई भी आपको धोखा नहीं दे सकता है या तुम्हें चोट पहुँचाई। एक करोड़पति के मन में और भी कई डर होते हैं क्योंकि उसे डर होता है कि कोई उसे धोखा दे देगा, कि उसके परिवार का अपहरण कर लिया जाएगा... घर से निकलते समय उन्हें सुरक्षित रखना होगा ताकि लूट न हो जाए और वे हमेशा डर के मारे हर जगह जाते हैं। डाकू गरीबों के साथ खिलवाड़ क्यों नहीं करते? क्योंकि उनके पास उनसे लेने के लिए कुछ नहीं है। इसलिए, यदि आपके पास कुछ नहीं है, तो आप किससे डरने जा रहे हैं? इसी तरह आप अच्छी तरह से रहते हैं।

एक और डर बीमारी है, अगर आप डरते हैं तो आपका मन सोचता है: मुझे स्वास्थ्य की समस्या है, मुझे स्वास्थ्य की समस्या है... और आपका मन ही बीमारी का कारण बनता है। आप "नारियल खाओ"। यदि आप मस्तिष्क से शरीर को आदेश देते हैं कि आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं, तो शरीर बीमार हो जाएगा। मन आपके शरीर को नियंत्रित करता है। यदि आपका मस्तिष्क नकारात्मक सोचता है, तो आपका शरीर नकारात्मक कार्य करेगा। यदि मन शरीर से कहता है: "बालकनी के ऊपर से कूदो" तो शरीर छज्जे के ऊपर से कूद जाता है। शरीर हमेशा मन की बात मानता है। यदि आप अपने मन से अपने शरीर को सकारात्मक कार्य करने का आदेश देते हैं, तो आपका शरीर लोगों की मदद करेगा।

यदि आप नकारात्मक कार्यों के बारे में सोचते हैं, तो आपका शरीर लोगों को चोट पहुँचाएगा।

किसी भी स्थिति में दूसरों का अहित न करें। वे सभी घातक रूप से समाप्त हो जाते हैं। अगर कोई आपको ठेस पहुंचाता है तो आपको माफ कर देना चाहिए और भूल जाना चाहिए क्योंकि वह व्यक्ति अज्ञानी है, हमें उस व्यक्ति के लिए खेद महसूस करना चाहिए। क्योंकि ये लोग गलत काम कर रहे हैं, कानून उन्हें सजा देता है, समाज उन्हें सजा देता है और उनका जीवन घातक होगा और जब तुम मरोगे तो तुम नरक में जाओगे और नरक में तुम 1,000,000 साल रहोगे और हर दिन तुम बार-बार मरने के लिए कहोगे जब तक आप अपनी सजा पूरी नहीं कर लेते। जो लोग यह सोचते हैं कि दूसरों का अहित करने से लाभ होता है, वे लोग गलत हैं। किसी के गलत होने पर कभी उंगली न दिखाएं, अच्छे शब्दों से शिक्षित करने का प्रयास करें ताकि वे समझ सकें और अपने व्यवहार को बदल सकें। हिंसा के बदले हिंसा आती है और वह कभी खत्म नहीं होती। ऐसे बहुत से लोग हैं जो गलतियाँ करते हैं, उदाहरण के लिए आतंकवादी जो बाजारों जैसे सार्वजनिक स्थानों पर हमला करने के लिए अपने शरीर पर बम लगाते हैं।

जो लोग भगवान के नाम पर बिना किसी बात की परवाह किए बेगुनाहों की हत्या करते हैं, किसी भी बाइबिल में यह नहीं कहा गया है कि तुम बेगुनाहों को मारते हो। निर्दोष लोगों को किसी भी चीज़ के लिए दोष नहीं देना है। यदि आपको कोई समस्या है तो आप इसे किसी के भी साथ, सरकार के साथ, राजनेताओं के साथ सुलझाएं... लेकिन निर्दोष लोगों को न मारें। वह लोग नहीं जानते; यदि आप किसी व्यक्ति को मारते हैं, तो आप 1,00,000 वर्षों के लिए नरक में जाएंगे। यदि आप 10 लोगों को मारते हैं तो आप 10,000,000 वर्षों के लिए नरक में जाएंगे। नरक से निकलने के बाद वे जानवरों के रूप में जन्म लेंगे और इस तरह वे 1,000,000 वर्षों तक जीवित रहेंगे और फिर वे बहुत गरीब लोगों के रूप में पैदा होंगे। जो लोग कहते हैं कि जो कोई धार्मिक विचारों की रक्षा के लिए हत्या करता है वह स्वर्ग जाता है, झूठ है। वह शैतान का शब्द है।

सभी देवता जीवन के पक्ष में हैं। कोई भी धर्म हत्या के पक्ष में नहीं है और अगर कोई किसी धर्म के नाम पर कहता है कि तुम्हें मारना है, तो वे गरीब अज्ञानी लोगों को धोखा दे रहे हैं जो अच्छे और बुरे में अंतर करना नहीं जानते हैं। आपका शरीर आपका नहीं है, यह आपके माता-पिता का है जिन्होंने इसे आपको दिया है। आप इस शरीर का उपयोग करने वाले किरायेदार की तरह हैं। आपको अपने शरीर को नहीं मारना चाहिए और दूसरों के शरीर को तो बिल्कुल भी नहीं मारना चाहिए।

किसी भी हालत में किसी की हत्या को जायज नहीं ठहराया जा सकता। किसी भी कारण का कोई औचित्य नहीं है। देवताओं के विधान के अनुसार हत्या वर्जित है। कोई क्षमा नहीं है। कोई कारण मान्य नहीं है। इसमें से आपको आश्चर्य होना होगा। आप जो चाहते हैं उसके लिए लड़ सकते हैं, लेकिन कभी भी हिंसा का इस्तेमाल न करें। हिंसा हिंसा लाती है।

अगर आप किसी देश को बदलना चाहते हैं और लोग आपका समर्थन करते हैं, तो आप एक पार्टी शुरू कर सकते हैं और राष्ट्रपति बन सकते हैं।

यदि बहुमत इसे इस तरह चाहता है, तो ऐसा ही होगा। लेकिन इसे हिंसक रूप से कभी न करें। भले ही आपके विचार अच्छे हों, लेकिन आप उन्हें अपने विचारों को सच करने के लिए हिंसा और हत्या का अभ्यास करके कभी नहीं सुनेंगे। लोगों को समझाने की कोशिश करें कि आपके विचार अच्छे हैं और यदि वे आपका समर्थन करते हैं, तो एक पार्टी शुरू करें। यदि बहुमत आपका समर्थन करता है, तो आप अपने विचारों को पूरा कर सकते हैं, लेकिन अच्छी तरह से याद रखें: किसी भी परिस्थिति में आपको कुछ पाने के लिए हत्या नहीं करनी चाहिए। भगवान के नाम पर भी नहीं। किसी भी कारण की रक्षा के लिए हत्याओं का उपयोग करने वाले सभी लोगों को मंहंगा भुगतान करना होगा। कोई नहीं बचता। जब उनके पास दुर्भाग्य का क्षण होगा तो वे मंहगाई से और ब्याज के साथ भुगतान करेंगे।

आपको यह समझना होगा कि जीवन बदल रहा है। हम सभी के पास दुर्भाग्य और सौभाग्य के क्षण हैं। आपको दुखी होने, या नशे में होने या आत्महत्या करने की आवश्यकता नहीं है... जब आपका समय खराब चल रहा हो तो आपको इन सबकी आवश्यकता नहीं है। सब कुछ ठीक होने वाला है।



जब आप समझ जाते हैं कि जीवन बदल रहा है और हम सभी के अच्छे और बुरे पल होते हैं, तो आप शांति से रहेंगे और आपको कोई डर नहीं होगा। भय मारता है।

कई लोगों को सोते समय बुरे सपने आते हैं जो कभी-कभी मौत का कारण बन जाते हैं। जब हम सोते हैं तो हमें पता नहीं चलता कि हम जो सपना देख रहे हैं वह सिर्फ सपना है। हम सोचते हैं कि हम जो सपना देख रहे हैं वह हकीकत है और इसीलिए कई लोग हैं जो दिल का दौरा पड़ने से मर जाते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि जो सपना देख रहे हैं वह हकीकत है। अधूरी इच्छाएं और बदला लेने के विचार दुःस्वप्न का कारण बनते हैं। ये नकारात्मक विचार आपके सपने को डरावनी फिल्म में बदल सकते हैं।

इस जीवन में हम सपने देख रहे होते हैं, लेकिन हमें पता नहीं होता कि हम सपना देख रहे हैं। यह शरीर जन्मता है और मरता है, इस जीवन में जो कुछ भी तुम्हारे पास है जब तुम मरोगे तो तुम्हें सब कुछ छोड़ना होगा, तुम अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाओगे। सब कुछ एक सपना है। इसलिए यह मत सोचो कि जीवन सत्य है, सब शुद्ध स्वप्न है। यह सिर्फ एक सपना है। यदि आप इसे समझते हैं, तो आप जीवन को इतना व्यक्तिगत रूप से नहीं लेंगे और आप संतुष्ट, आनंदमय और प्रसन्न रहेंगे। किसी का बुरा मत करो और अपने दायित्वों को पूरा करो, इसलिए तुम्हें कोई डर नहीं होगा और तुम शांति से रहोगे। जैसे कि आप अपने करों का भुगतान नहीं करते हैं, देर-सवेर आपको उनका भुगतान ब्याज सहित करना ही होगा।

यह और भी बुरा होगा क्योंकि आपके पास कुछ भी नहीं छोड़ा जा सकता है। करों का उपयोग अस्पतालों को बनाने और लोगों की भलाई में मदद करने के लिए किया जाता है। हम एक दूसरे की सहायता करते हैं। यदि आप इसे अपने दिल से करते हैं, तो आपका जीवन परिपूर्ण होगा। एक बार जब आप अपने करों का भुगतान करते हैं, तो आपके पास जो पैसा बचा है वह आपके लिए, अच्छी तरह से जीने के लिए साफ है। यदि आप धोखा देते हैं या कानून के विरुद्ध कार्य करते हैं, तो किसी भी क्षण वे आपको खोज लेंगे और यह और भी बुरा होगा क्योंकि वे आपसे सब कुछ ले लेंगे। हर चीज का अपना पल होता है। आप जितने अधिक नकारात्मक कार्य करेंगे, आपको उतने ही अधिक बुरे सपने और भय आएंगे। खाते नहीं निकलते। लोगों की मदद करें और अपने दायित्वों को पूरा करें। इस प्रकार आप स्वास्थ्य और सौभाग्य के साथ अच्छी तरह से रहेंगे और आपको किसी चीज या किसी से डर नहीं लगेगा।

बुरे सपने

सोते समय हमें जो बुरे सपने आते हैं। बहुत से लोगों को सोते समय बुरे सपने आते हैं, वे अब नहीं उठते, क्योंकि वे मर जाते हैं। क्यों जब हम सोते हैं तो हमें दिल का दौरा पड़ सकता है और मर सकते हैं? अधिकांश घातक हमले, जो हमें सोते समय भुगतान पड़ते हैं, उनकी उत्पत्ति उनकी नींद के दौरान एक बहुत बड़े दुःस्वप्न में होती है। इसलिए नींद जीवन के लिए बहुत खतरनाक है। समस्या यह है कि जब हम सपने देखते हैं तो हमें पता नहीं चलता कि हम सपना देख रहे हैं, हम मानते हैं कि हम हकीकत जी रहे हैं, हम फर्क नहीं कर पाते कि यह सपना है या हकीकत। हम सपने को हकीकत में बदलते हैं। यह केवल एक कल्पना है, लेकिन चूंकि हम वास्तविकता और स्वप्न के बीच अंतर नहीं करते हैं, हम मानते हैं कि हम जो सपना देखते हैं वही हम जी रहे हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप सपने देखते हैं कि कोई आप पर चाकू से हमला करता है, तो आप वास्तव में मानते हैं कि ऐसा हो रहा है। मन सदमे की स्थिति में चला जाता है और शरीर

मर जाओ।

जैसा कि न्यूयॉर्क में 11 सितंबर के हमले में हुआ था, कई लोग इमारतों के ऊपर से शून्य में कूद गए थे। जमीन पर पहुंचने से पहले ही इन लोगों की मौत हो गई। कुछ ही सेकंड में अगर आपको लगता है कि कुछ ही सेकंड में आप जमीन से टकराने वाले हैं और आप जमीन पर पहुंचने से पहले ही मूषक की तरह होने वाले हैं, तो दिमाग आपकी जान ले चुका होता है, यह डॉक्टरों ने साबित कर दिया है। मन की शक्ति असाधारण है। अच्छे के लिए विचार की शक्ति

और बुरे के लिए। आपको यह महसूस करना होगा कि यह शरीर चलता है क्योंकि मन में ऊर्जा है, आत्मा है और चेतना है।

मुर्दा हमारे जैसा शरीर है और हिलता क्यों नहीं? क्योंकि उसके पास ऊर्जा, आत्मा, विवेक का अभाव है। इसलिए विचार की यह शक्ति आपकी जान तो बचा सकती है लेकिन आपकी जान भी ले सकती है। यह एक सिक्के की तरह है जिसके दो पहलू होते हैं। आपको अपने मन को नियंत्रित करना है और अपने मन को आप पर नियंत्रण नहीं करने देना है। आपको यह जानना होगा कि वास्तविकता को कैसे अलग किया जाए। उसके लिए आपको योगाभ्यास करना चाहिए ताकि आपके पास एक मजबूत विवेक होगा और आप अपने मन को नियंत्रित कर पाएंगे। आपके अंदर दो तरह के विचार होते हैं, दो ऊर्जाएं, एक सकारात्मक और एक नकारात्मक। हम जो कुछ भी करते हैं, हम सोचते हैं: मैं यह करता हूँ, मैं यह नहीं करता, मुझे यह पसंद है, मुझे यह पसंद नहीं है, मुझे यह चाहिए, मुझे यह नहीं चाहिए... बदला लेना या बदला नहीं लेना... आप हमेशा दो विचारों के बारे में सोच रहे हैं, एक सकारात्मक और एक सकारात्मक। सकारात्मक सोच रखने के लिए आपको इन दो विचारों को योग ध्यान और लोगों के प्रति अच्छे कार्य करके नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए क्योंकि यह सकारात्मक सोच आपको सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करेगी।

ज्यादातर लोगों की सोच बहुत ज्यादा नकारात्मक होती है।

जब नकारात्मक श्रेष्ठ होता है, तो वह व्यक्ति शुद्ध स्वार्थी होता है, वह दूसरों के बारे में नहीं सोचता, वह बिना दया और बिना सिद्धांतों के केवल अपना लाभ पाने के लिए दूसरों के बारे में सोचता है। आपको कभी भी किसी भी परिस्थिति में किसी का फायदा नहीं उठाना चाहिए। अपने फायदे के लिए आप दूसरों को जो भी कष्ट देते हैं, वह घातक रूप से समाप्त हो जाता है। कर्म का नियम अभी या बाद में काम करता है और आप जो काटेंगे वही आप काटेंगे, चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक। कोई नहीं बचता। कि आपको पता होना चाहिए। टीवी देखिए, हर दिन खबरों में ऐसे लोगों के मामले आते हैं जिन्होंने अपराध किया है और पुलिस द्वारा गिरफ्तार किया गया है। हर दिन ढेर सारे मामले। यदि आप अपने सिद्धांतों के विरुद्ध कार्य करते हैं, तो आपका विवेक कानून और ईश्वर के कानून के विरुद्ध कार्य करता है, आप अपनी सजा से बच नहीं पाएंगे। पहले यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करेगा और फिर आपको अपने अपराध के लिए भुगतान करना होगा।

स्वप्न में दुःस्वप्न न आए, इसके लिए तुम्हें यह समझना होगा कि यह शरीर मेरा है, यह मैं नहीं हूँ। जैसे मेरे कपड़े, मेरी कार, मेरा अपार्टमेंट... वे मेरे हैं, मैं नहीं। आप अपनी अंतरात्मा हैं, अपनी आत्मा हैं। इस संसार में केवल आत्मा ही शरीर का उपयोग करती है। अपने समय से पहले न मरने के लिए, आपको जीवन को और अधिक आराम से लेना होगा, चीजों को व्यक्तिगत रूप से न लें।

आप चीजों को जितना अधिक व्यक्तिगत रूप से लेंगे, आपको उतना ही अधिक कष्ट होगा। जब आप अशुभ होते हैं तो यह रात के समान होता है और जब आप भाग्यशाली होते हैं तो यह दिन के समान होता है। दिन के बाद क्या आता है? रात आती है और रात के बाद दिन आता है। जीवन ऐसा ही है, बदलता है। जब दुर्भाग्य हाथ लगे तो किसी को दोष मत दो, किसी पर क्रोध मत करो, धैर्यपूर्वक सौभाग्य की प्रतीक्षा करो, सूर्य के उदय होने की प्रतीक्षा करो।

यदि आपके जीवन में समस्याएं हैं और आप इसे स्वीकार नहीं कर सकते हैं और आत्महत्या कर सकते हैं, तो आप कुछ भी हल नहीं करने जा रहे हैं और आप चीजों को जटिल बना रहे हैं। आप कुछ भी हल नहीं करते हैं और परिवार, दोस्तों और आपके आस-पास के लोगों के लिए सब कुछ जटिल है।

इतना ही नहीं, देवताओं के नियम के अनुसार, बाद के जीवन में बहुत सारे कष्ट आपकी प्रतीक्षा कर रहे हैं, आपको अपने आप को आत्महत्या करने के लिए उसी तरह से दंडित किया जाएगा जैसे आपने इस जीवन में किया है, हर 7 दिनों में कई वर्षों तक। जब आपकी आत्मा आपके शरीर को छोड़ती है तो आपको जो दर्द महसूस होता है वह बहुत तीव्र होता है और उसे शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता है। इस तरह की पीड़ा जब आत्मा शरीर छोड़ने जा रही हो... आप उस पीड़ा की कल्पना नहीं कर सकते। इसके बारे में सोचो। आप यहां के बाद के जीवन में चीजों को बदतर बनाते हैं।

किसी भी समस्या को लेकर चिंता न करें, जल्द ही आप उसका समाधान करेंगे और आपके लिए सौभाग्य का समय आएगा।

प्रत्येक व्यक्ति अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार है, यदि आपको समस्याएँ हैं तो उन्हें हल करने का प्रयास करें और आत्महत्या न करें। यह सही नहीं है, आपको अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार होना होगा और केवल आप ही अपनी चीजों को ठीक कर सकते हैं क्योंकि हर कोई अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार होता है। जब आपका भाग्य अच्छा हो तो खुश मत होइए क्योंकि आपका सौभाग्य हमेशा के लिए नहीं रहेगा। जीवन घूम रहा है और सबकी अपनी बारी है। यदि आप चाहते हैं कि आपका सौभाग्य जीवन भर बना रहे, तो आपको तीन काम करने होंगे: पहला, आपके पास जो पैसा बचा है, उससे लोगों की मदद करें।

दूसरा, वह लोगों को भलाई करने की सलाह देता है, और तीसरा, वह दूसरों की मदद करता है। बदले में कुछ भी प्राप्त करने की अपेक्षा न करें, आपको बदले में कुछ भी उम्मीद किए बिना, अपने पूरे दिल और गुप्त रूप से मदद करनी होगी, बिना किसी को पता चले कि आप मदद कर रहे हैं। तो आपकी अंतरात्मा हमेशा प्रसन्न रहेगी और आप में सकारात्मक ऊर्जा का संचय होगा।

किसी भी प्रकार के सपने का एक आधार होता है। अगर मैं नहीं हूँ तो कोई सपना नहीं है। केवल जीवित सपना। सपने कहाँ से आते हैं? वे आपकी अधूरी इच्छाओं से आते हैं। संताप, क्रोध, आपका दुख या खुशी... हर तरह की सकारात्मक या नकारात्मक इच्छाएं आपके सपनों का कारण बनती हैं। आप जितने अधिक सनकी और स्वार्थी होंगे, आपको उतने ही अधिक सपने और बुरे सपने आएंगे। जितना अधिक आप अपने शरीर से प्यार करते हैं, उतने ही अधिक बुरे सपने आएंगे। जितना अधिक मैं दुःस्वप्न। शरीर कुछ वर्षों के लिए है। जब हम पैदा होते हैं तो कुछ लेकर नहीं आते, एक पैसा भी नहीं और जब हम मरते हैं तो कुछ भी नहीं लेते। आपके पास जो कुछ भी है वह शुद्ध कल्पना है।

क्या इस दुनिया की चीजों के लिए इतना संघर्ष करना उचित है? इसके बारे में सोचो।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 26. भूत, वर्तमान, भविष्य।

स्वास्थ्य और लंबे जीवन के साथ जीने के लिए, एक अच्छे भविष्य के साथ, अच्छे प्यार के साथ, एक अच्छे परिवार के साथ और गुलाब के रास्ते में जीने के लिए, जैसा कि ईश्वर आज्ञा देता है।

मुख्य रूप से आपको 3 बातें समझनी हैं: 1. भूतकाल। हर व्यक्ति के अतीत में कुछ दुखद क्षण होते हैं, कुछ अवांछित क्षण, कुछ बुरे क्षण, वह क्षण जब लोग आपको चोट पहुँचाते हैं, या समाज, परिवार या दोस्तों को चोट पहुँचाते हैं। यह आपको भूल जाना चाहिए। यदि आप अपनी सोच में द्वेष रखते हैं, तो यह ऐसा है जैसे आप अपने घर के अंदर हर तरह का कचरा डालते हैं। आप अंदर रहते हैं, और जब कचरा सड़ता है तो आप कचरे के साथ सड़ते हैं। यह लोग नहीं समझते। बेशक, लोग आपको चोट पहुँचाते हैं। जब लोग आपको चोट पहुँचाते हैं, तो आपको बदला लेने का, नफरत करने का अधिकार है। निश्चित रूप से हाँ। लेकिन जब तक आप द्वेष और बदला लेते हैं, तब तक आप पहले खुद को नुकसान पहुंचा रहे हैं, अपने दुश्मन को नहीं, नहीं। तुमने अपने आपको ठेस पहुँचाई। क्योंकि जब आपके पास इस प्रकार के नकारात्मक विचार होते हैं, तो मस्तिष्क गर्दन से शरीर के बाकी हिस्सों के साथ रीढ़ की हड्डी को संचार करने वाली नसों को अवरुद्ध कर देता है। यदि आप हमेशा, लगातार, दिन के 24 घंटे, पूरे वर्ष भर, यह नकारात्मक सोच रखते हैं और सही तरीके से द्वेष रखते हैं, तो निश्चित रूप से, यह आपके पूरे शरीर को प्रभावित करेगा... डॉक्टरों द्वारा सिद्ध किया गया है कि यह नहीं है हमारे लिए अच्छा। और चूंकि यह हमें शोभा नहीं देता, इसलिए क्षमा करने के अलावा कोई विकल्प नहीं है। हमें दूसरों को क्षमा करना चाहिए, जैसे कि हम स्वयं को क्षमा कर रहे हों। अगर हमें इतना आहत किया गया है तो हमें क्षमा क्यों करनी चाहिए? हमारे भले के लिए। उसके लिए नहीं जो हमें दुख देता है। अगर किसी को दंड देना है, तो मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ, ब्रह्मांड का कानून कहता है; हर एक का अपना विवेक है और हर एक खुद को सजा देता है। भगवान भी दंड देता है, आपको द्वेष रखने की आवश्यकता नहीं है, आपको अपने दम पर न्याय करने की आवश्यकता नहीं है। उसकी अंतरात्मा उसे सजा देगी, आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है।

इसलिए अच्छे वर्तमान और बेहतर भविष्य के लिए आपको इस अतीत को माफ कर देना चाहिए। यदि आप घृणा, बदले की भावना और नकारात्मक सोच से भरे हैं, तो आप अच्छे से नहीं जी पाएंगे। तुम पागल हो जाओगे। बहुत से लोग इससे गुजरे हैं और सदमे में हैं क्योंकि वे कभी नहीं भूलते। जैसा कि बुद्ध ने कहा: सभी चीजें संयोग से नहीं होती हैं। दो कारण हैं जो बताते हैं कि लोग आपको क्यों चोट पहुँचाते हैं: पहला यह है कि यदि हमने अपने पिछले जीवन में उस व्यक्ति को चोट पहुँचाई है, तो तार्किक रूप से उस व्यक्ति को बदला लेने का अधिकार है।

यदि कोई हमें ठेस पहुँचाता है, तो ऐसा लगता है जैसे हमने उस व्यक्ति का अपना ऋण चुका दिया है और अब उसके ऊपर कुछ भी बकाया नहीं है। यह ऐसा है जैसे आपने बैंक से कर्ज मांगा हो। क्रेडिट मिलने के बाद आपको भुगतान करना होगा। क्या उपाय है।

यह पहली संभावना है।

दूसरा, अगर आप पर कुछ बकाया नहीं है और उन्होंने आपको चोट पहुंचाई है, तो चिंता न करें।

आपको इस जीवन या अगले जीवन में मूलधन और ब्याज मिलेगा।

मैं गारंटी देता हूँ कि आप चार्ज करेंगे, और आप उच्च ब्याज के साथ चार्ज करेंगे। जिसकी मैं गारंटी लेता हूँ।

उस के बारे में चिंता मत करो। वह व्यक्ति आज बच सकता है, कल नहीं बच पाएगा।

यह ब्रह्मांड का नियम है, यह चेतना का नियम है।

मानो या न मानो, मानो या न मानो, हर कोई इस कानून के अधीन है।

ठीक आतंकवादियों की तरह जो आतंकवादी कृत्य को अंजाम देने पर कानून पर विश्वास नहीं करते हैं।

वह आतंकवादी, चाहे वह कानून में विश्वास करता हो या नहीं, अभी भी सजा पाता है और जेल जाता है।

जीवन वही है। बहुत से लोग कहते हैं: "मैं ईश्वर में विश्वास नहीं करता, मैं किसी भी चीज़ में विश्वास नहीं करता" लेकिन जो कोई भी नकारात्मक कार्य करता है, ब्रह्मांड का नियम, अंतरात्मा का नियम उसे दंडित करेगा।

कोई अपवाद नहीं है। इस तरह से यह है।

यही कारण है कि जो लोग अपने बुरे अतीत को कभी नहीं भूल सकते, वे खराब स्वास्थ्य में रहते हैं और कुछ ही वर्ष जीते हैं। केवल एक चीज़ जो हमें नुकसान पहुंचा सकती है, वह हम स्वयं हैं, कोई और नहीं। हमने खुद को चोट पहुंचाई। इसलिए, यदि आप अच्छी तरह से जीना चाहते हैं तो आपको अतीत को भूल जाना चाहिए।

आपको बीती बातों को भूल जाना चाहिए।

यदि आप इसे समझ सकते हैं, अतीत को भूल जाइए, आप वर्तमान को बहुत अच्छी तरह से और बहुत ही शांति से जी सकते हैं। आपके वर्तमान में आपको यह देखने के लिए पीछे मुड़कर देखने की आवश्यकता नहीं होगी कि कोई आपके लिए आ रहा है या नहीं। आप बहुत शांति से चल सकते हैं, यह बहुत महत्वपूर्ण है। चोट खाने वाले लोग हमेशा पीछे मुड़कर देखते हैं। गैंगस्टर्स की तरह।

उनके आगे और पीछे हमेशा बॉडीगार्ड होते हैं जो उनकी रक्षा करते हैं।

क्योंकि? क्योंकि वे जानते हैं कि वे गलत कर रहे हैं और किसी भी समय, किसी भी दिन उनके लिए कोई आ सकता है। यह जीवन नहीं है। हमेशा हर जगह देख रहे हैं।

उनके घर हर तरह की सुरक्षा से सुरक्षित रहते हैं, क्यों? क्योंकि वे जानते हैं कि वे लोगों को चोट पहुंचा रहे हैं। ये लोग अच्छे से नहीं रह पाते हैं। विवेक हमेशा दंड देता है।

इसलिए अच्छे से जीने के लिए सबसे पहले आपको अपने अतीत को भूलना होगा।

एक और बात: अगर पिछले जन्म में हमने किसी को चोट पहुंचाई और पीड़ितों के बजाय हम हमलावर थे और नुकसान किया, तो उस स्थिति में

हमें जो करना चाहिए वह क्षमा मांगना है, क्षमा मांगना है, जिससे हम दुखी हैं और उस नुकसान की भरपाई के तरीके के बारे में सोचें। क्षमा के लिए बार-बार पृष्ठने का प्रयास करें और किसी भी तरह से अपना खेद प्रकट करें। आपको क्षमा मांगनी चाहिए। जब एक बार आपकी अंतरात्मा वास्तव में अपने किए पर शर्मिंदगी महसूस करती है, तो आप शांति से रह सकते हैं और अच्छे स्वास्थ्य और अच्छे भविष्य के साथ जी सकते हैं।

हम जैसे लोग, जो स्वार्थवश या किसी अन्य कारण से चोट पहुँचाते हैं, उन्हें क्षमा की भीख माँगनी चाहिए। चर्च जाना और भगवान से क्षमा माँगना पर्याप्त नहीं है। क्योंकि अगर बाहर जाने पर आपको फिर से चोट लगती है, तो इसका मतलब है कि आपने जो बुराई की है, उसके लिए आपको वास्तव में खेद नहीं है।

पछतावा आपके दिल में होना चाहिए। एक बार जब हम अपनी गलतियों को स्वीकार कर लेते हैं और क्षमा मांग लेते हैं और फिर से इस प्रकार के नकारात्मक और स्वार्थी कार्य नहीं करते हैं, तो हमें वास्तव में खेद होता है।

यदि आज आप क्षमा मांगते हैं और कल फिर वही बुरा काम करते हैं, तो आप देवताओं के कानून का मजाक उड़ा रहे हैं। यदि आप वास्तव में क्षमा चाहते हैं, तो आप दोबारा नकारात्मक कार्य नहीं करेंगे। यही सच्चा पश्चाताप है।

अपने वर्तमान में अच्छी तरह से जीने और बहुत आराम से रहने के लिए, आपको अपने अतीत को भूलना होगा।

इस वर्तमान से गुजरने वाला प्रत्येक क्षण अतीत बन जाता है। इसलिए आप वर्तमान के बारे में भी नहीं सोच सकते, अतीत की तो बात ही छोड़िए।

भविष्य अनिश्चित है। क्या आने वाला है, अच्छा है या बुरा, हम नहीं जानते, इसलिए भविष्य की चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है। अगर उसे गलत होना है, चिंता करो या चिंता मत करो, वह वैसे ही चलेगा।

अगर उसे आना ही है, तो खुश मत होइए, खुश मत होइए।  
प्रतीक्षा, प्रतीक्षा... चिंता मत करना आना है तो आ ही जाएगा।

इसलिए, चूँकि हम नहीं जानते कि भविष्य में हमारे लिए क्या रखा है, इसलिए चिंता न करें, जो आना है वह होकर रहेगा। किसी भी रात, जब हम सोने जाते हैं, हम नहीं जानते कि हम कब मरने वाले हैं।

हर इंसान की आखिरी रात होती है। कब्रिस्तान में केवल बूढ़े ही नहीं, युवा भी बहुत हैं। ऐसा मत सोचो कि "मैं कई साल जीने जा रहा हूँ" कोई नहीं जानता। इसलिए मैं चाहता हूँ कि आप अपने जीवन के हर मिनट का फायदा उठाकर दूसरों की भलाई करें। ये कार्य आपके विवेक में दर्ज हैं और जब आप मर जाते हैं तो केवल एक चीज जिसे हम बाद के जीवन में ले जाते हैं, चाहे अच्छा हो या बुरा, शरीर टूट जाता है और एक लाश बन जाता है।

यदि कोई व्यक्ति नकारात्मक कार्यों से भरा है, तो तार्किक रूप से वह नरक में जाता है। यदि कोई व्यक्ति सकारात्मक कार्यों से भरा है, तो इस व्यक्ति के पास इस सौर मंडल से परे एक और मंजिल है।

सौर मंडल से परे 28 स्तर हैं।

हम अपने कार्यों और विचारों के अनुसार उन्नयन कर सकते हैं।

बुद्ध ने कहा:

"यदि आप पुनर्जन्म, जन्म और मृत्यु के इस चक्र से बाहर निकलना चाहते हैं, तो भूत, वर्तमान और भविष्य के बारे में भूल जाइए।"

शरीर वह है जिसे हम सीखने के लिए उपयोग करते हैं। बहुत से लोग यह सोचने में गलत हैं कि शरीर मैं हूँ।

शरीर मैं नहीं हूँ। यदि आप इसे समझ सकते हैं, तो आप अपने परिवार के साथ, अपने पार्टनर के साथ, अपने दोस्तों के साथ, समाज के साथ और पूरी दुनिया के साथ अच्छे हो सकते हैं। इसे प्राप्त करने के लिए आपको भूत, वर्तमान और भविष्य के सभी विचारों को भूल जाना चाहिए।

अतीत से, सकारात्मक वर्तमान के लिए केवल सकारात्मक पलों को याद रखें। वर्तमान में हमेशा सकारात्मक सोच रखें और सकारात्मक कार्य करें तभी आपका भविष्य सकारात्मक होगा। इंटरनेट पर ऐसे कई लोग हैं जो कहते हैं: अच्छा भविष्य पाने के लिए आपको बस सकारात्मक सोचना होगा।

यह सही नहीं है। सकारात्मक सोचना सिर्फ एक प्रोजेक्ट है। महत्वपूर्ण बात यह है कि उस परियोजना को पूरा करना है। जब आप कोई प्रोजेक्ट करते हैं तो आपको उसे पूरा करना होता है। यदि आप केवल सोचते हैं और कार्य नहीं करते हैं, तो आप कहीं नहीं पहुँचते।

इसलिए, आपको जो जानना है वह है:

1 सकारात्मक कार्यों के बारे में सोचें।

2 उस परियोजना को सकारात्मक कार्यों के साथ लोगों की मदद करें।

आपको क्या लगता है। यह केवल एक परियोजना, एक सपने के भीतर रहता है और इससे किसी का भला नहीं होता है।

इंटरनेट पर मैंने कई विज़िट वाले पेज देखे हैं जो केवल सकारात्मक सोच के बारे में बात करते हैं लेकिन अकेले सोचना पर्याप्त नहीं है, आप कहीं नहीं जा रहे हैं। यह एक सपने के अंदर होने जैसा है।

अच्छी तरह से याद रखें, सकारात्मक कर्म क्या मायने रखता है, क्या फल मिलता है। यदि ऐसा नहीं किया जाता है, तो धनात्मक 0 के बराबर होता है।

इस कारण से, मैं कामना करता हूँ कि दुनिया के मेरे सभी मित्र, इंटरनेट पर, कृपया मेरी बात सुनें।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।





## 27. स्वास्थ्य, धन और प्रेम हो।

यदि आप स्वास्थ्य, धन और प्रेम चाहते हैं, तो आपको जो करना चाहिए वह एक मंत्र है: अमितुफो, अमितुफो, अमितुफो...। आपको इस मंत्र के विचार को भरना है, हर पल, हमेशा AMITUOFO के बारे में सोचते हुए। अगर आपको गुस्सा आता है, तो उस नकारात्मक विचार को दूर करने में सक्षम होने के लिए अमितुफो के बारे में सोचें। यदि आप दुखी हैं तो भी मंत्र का जाप करें।

जब आपके मन में बदला लेने का नकारात्मक विचार आए, तो अमितुओफो के बारे में सोचें।

जितना अधिक आप सोचेंगे, उतनी ही अधिक समस्याएं होंगी।

इसलिए, यदि आप अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं, तो आप जहां भी हों, हर समय अमितुफो का पाठ करें; काम करना, चलना... जो सभी चीजों में सकारात्मक ऊर्जा लाता है। आप काफी खुश रहेंगे, अपने पार्टनर के साथ लंबी उम्र गुजारेंगे। स्वार्थ का कोई भी विचार, अमितुफो सोचता है। यदि आप ईर्ष्यावान हैं, तो अमितुफो सोचते हैं, यह एकमात्र चीज है जो आपकी मदद कर सकती है। कोई अन्य रास्ता नहीं है।

जरा अमितुफो सोचो। यदि आप किसी संकट से बाहर निकलना चाहते हैं, तो केवल अमितुफो के बारे में सोचें।

आराम करने के लिए, अमितुफो के बारे में सोचें और फिर जब आप आराम से हों, तो अपने भविष्य के लिए एक समाधान के बारे में सोचें। यदि आपको व्यावसायिक समस्याएँ हैं या कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेना है, तो आपको पहले आराम करना चाहिए क्योंकि आप नसों के साथ अच्छा नहीं सोच सकते। आराम करने के लिए आपको अमितुफो मंत्र का पाठ करना होगा। यह एक ऐसी तकनीक है जिसका मैं उपयोग करता हूँ। जीवन में कोई भी समस्या हो, मैं योग करता हूँ और मन को शांत करने के लिए मंत्र पढ़ता हूँ और फिर जब आप निश्चित हो जाते हैं, तो मैं उस समस्या के बारे में सोचता हूँ जो मुझे चिंतित करती है और मैं स्वयं उस समस्या का समाधान ढूँढता हूँ।

इसलिए, मुझ पर विश्वास करें, कोई भी व्यवसाय, स्वास्थ्य, या प्रेम निर्णय, सबसे पहले आपको आराम करने की आवश्यकता है, आराम करने के लिए आपको मंत्रों के बारे में सोचने की आवश्यकता है। जिस किसी को भी मनोवैज्ञानिक समस्या है, या वह आक्रामक हो जाता है, या पागल हो जाता है... ऐसा इसलिए है क्योंकि वह व्यक्ति बहुत अधिक सोचता है। इस प्रकार की बीमारी को ठीक करने के लिए आपको बस इतना करना है कि इस मंत्र का चिंतन करें और इसका जाप करें: अमितुफो, अमितुफो, अमितुफो...। बस इस मंत्र के बारे में सोचें और धीरे-धीरे आपको आराम मिलेगा। आपको इस मंत्र पर 24 घंटे एकाग्र रहना है। आपको इस मंत्र से ज्यादा नहीं सोचना चाहिए। क्योंकि यह मंत्र अमितुफो, अमितुफो... हमारे पिता को पढ़ने जैसा है, यह बुद्ध का नाम है।

यह बुद्ध किसी की भी सहायता के लिए आते हैं जो उनका नाम लेता है। लेकिन आपको शुद्ध हृदय से, प्रेम से और के साथ पाठ करना है



अधिकतम एकाग्रता। जो कोई आपसे मदद मांगेगा उसे मिल जाएगा।  
यह इस अमितोफो भगवान से एक वादा है। यह कोई मज़ाक नहीं है।

इतिहास में, जिसने भी इस बुद्ध से मदद मांगी है, उसने उसकी मदद की है।

मैं आपको गारंटी देता हूँ, कि आप स्वर्ग जाएंगे, जीसस के साथ या बुद्ध के साथ, जिसके साथ आप चाहें। लेकिन आपको अपने दिल के पूरे प्यार के साथ और बिना किसी और विचार के जप करना होगा, केवल यही विचार होना चाहिए कि वह मंत्र है।

यह आपके जीवन की गुणवत्ता, आपके दिमाग और अच्छी तरह से जीने में सक्षम होने में सुधार कर सकता है।

इसलिए एक अच्छा जीवन जीने के लिए, और खुश महसूस करने के लिए और प्यार से भरे दिल के साथ। आपको यह सोचना होगा कि आप जो देख रहे हैं वह अच्छे लोग हैं। आप आपको, मुझे, उसे अलग नहीं कर सकते। इसलिए यह मंत्र आपकी मदद कर सकता है, इसके अलावा कोई भी चीज आपकी मदद नहीं कर सकती है। अच्छी तरह याद करो। यह मंत्र मोक्ष का मंत्र है। इसे आजमाओ। किसी भी प्रकार की बीमारी, किसी भी प्रकार की समस्या, यदि आप इस मंत्र का 24 घंटे एकाग्र होकर जाप कर सकते हैं, तो निश्चित रूप से आपके जीवन और आपके स्वास्थ्य में सुधार होगा, क्योंकि यह आपकी व्यक्तिगत सुरक्षा को सक्रिय करता है।

सकारात्मक सोच ही आपको स्वास्थ्य में मदद करती है। स्वास्थ्य दवा पर निर्भर नहीं है। यह आपको एक पल के लिए ही सुलझाता है, लेकिन फिर नकारात्मक सोच से बीमारी फिर से सामने आ जाती है या अधिक से अधिक गंभीर हो जाती है। इसलिए केवल एक चीज जो आपकी मदद कर सकती है वह है यह मंत्र, इस मंत्र पर विश्वास करें, इसमें कुछ भी खर्च नहीं होता है, यह मुफ्त है। आपको बस ध्यान केंद्रित करना है और यह आपके जीवन को हल करता है। बहुत बढ़िया। इसे महसूस करना होगा।

सबसे अच्छी सलाह जो मैं आपको दे सकता हूँ वह है इस मंत्र का जाप करना, यही एक चीज है जो आपकी मदद कर सकती है। मंत्र का जाप करने से पहले आपको आत्मविश्वास होना चाहिए। यह मंत्र हजारों साल पहले जपा जाता है, अब से नहीं है।

इस मंत्र के अस्तित्व में आए हुए एक लंबा समय हो गया है, अरबों वर्ष हो गए हैं। और जो भी इसका पाठ करता है उसे सुख और स्वास्थ्य के साथ दीर्घ जीवन की प्राप्ति होती है। और मरने के बाद सुख भी मिलेगा। यदि आप स्वर्ग में विश्वास करते हैं, तो आप स्वर्ग जाते हैं, यदि आप कुछ भी नहीं मानते हैं, तो आप फिर से जन्म लेते हैं। यह सब हमारी सोच पर निर्भर करता है। जब हम मरते हैं, तो हम अपने साथ केवल एक चीज ले जाते हैं, वह है हमारे विचार, हमारी चेतना, बाकी सब कुछ रह जाता है, हमारा शरीर सड़ जाता है। हमारे कार्यों, हमारे विचारों, हमारी चेतना को छोड़कर सब कुछ मर जाता है।

स्वर्ग में जाने के लिए, आपको बस मंत्र पढ़ना है: अमितोफो, अमितोफो ... और कुछ नहीं।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।





28. मंत्र। स्वास्थ्य के लिए इसका अभ्यास कैसे करें,  
लंबे समय तक जियो और भविष्य में बुद्ध बनो।

### मंत्र के चमत्कार

किसी मंत्र का जाप आपकी मदद कर सकता है। ऐसे कई प्रमाण हैं जो एक मंत्र के जाप से ठीक हो गए हैं। जैसा कि बुद्ध कहते हैं, यदि आप 24 घंटे एक मंत्र का जाप करते हैं, तो मैं गारंटी देता हूँ कि आप ठीक हो सकते हैं। बुद्ध कभी झूठ नहीं बोलते, वे हमेशा सच बोलते हैं। कोई भी व्यक्ति जो किसी मंत्र का जाप कर रहा हो, बुद्ध या जीसस क्राइस्ट जैसा आपको अच्छा लगे और यदि आप मंत्र को केवल एक विचार के रूप में सोचते हैं, तो निश्चित रूप से आप सभी प्रकार की मानसिक या शारीरिक बीमारियों का इलाज कर सकते हैं। मंत्र सभी प्रकार की समस्याओं का समाधान करता है। सब कुछ आप पर निर्भर करता है, मंत्र में केवल एक ही विचार के साथ और बिना किसी अन्य विचार के। यह अकेला विचार निश्चित रूप से आपको किसी भी मानसिक या शारीरिक समस्या से उबरने में मदद कर सकता है।

मंत्र बहुत, बहुत, बहुत महत्वपूर्ण है।

यदि आप मंत्र पर 24 घंटे सोच सकते हैं और मंत्र हर समय आपके सभी विचारों पर कब्जा कर लेता है; काम पर, सपने देखते हुए, आप जहां भी हों, मैं गारंटी देता हूँ कि बुद्ध का नाम आपके लिए सभी प्रकार की बीमारियों का समाधान करता है। आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

मंत्र के चमत्कार

आप जिस धर्म के हैं उसके आधार पर मंत्र एक भगवान के नाम को दोहरा रहा है; यदि आप एक कैथोलिक हैं और आप हमारे पिता या जीसस क्राइस्ट या पवित्र मैरी कहना पसंद करते हैं, तो इस नाम को दोहराएं, यदि आप मुस्लिम हैं तो अल्लाह या मोहम्मद को दोहराएं, यदि आप बौद्ध अमितुफो हैं... देवताओं के ये सभी नाम आपकी मदद कर सकते हैं आपके जीवन में बहुत कुछ

ये मंत्र कैसे आपकी मदद करते हैं? ठीक है, आप जानते हैं कि कोई भी विचार आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करते हुए आपके मूड को प्रभावित कर सकता है। जब कोई नकारात्मक विचार उत्पन्न हो, तो बिना रुके जल्दी से एक मंत्र का जाप करें ताकि इस मंत्र का विचार आपके पूरे दिमाग पर छा जाए और कोई अन्य विचार न आए। यदि आपका मन भगवान के इस नाम के साथ व्यस्त है, तो कोई अन्य विचार आपके मस्तिष्क में प्रवेश नहीं कर सकता है, इसलिए अन्य सभी विचारों को आपके सिर में प्रवेश करने के लिए तब तक इंतजार करना पड़ता है जब तक कि वह गायब न हो जाए। जब यह गायब हो जाता है, तो आप उस मंत्र को दोहराना बंद कर सकते हैं। जब आप उदास हों तो एक मंत्र का जाप करना बंद न करें और वह उदासी गायब हो जाएगी।

यदि आपको चिंता का दौरा पड़ता है, तो बस किसी भगवान का नाम लें और धीरे-धीरे यह चिंता दूर हो जाएगी। दोहरा

इन मंत्रों को बार-बार करने से आपके सारे नकारात्मक विचार गायब हो जाएंगे।

किसी भी प्रकार का नकारात्मक विचार जैसे किसी को चोट पहुँचाना या बदला लेने की इच्छा गायब हो जाती है। यदि आप बदला लेना चाहते हैं, तो आपको कानून से परेशानी होगी, वे आपको जेल में डाल देंगे और आपको हर तरह की परेशानी होगी। कमजोरी और संकट के इन क्षणों को पारित करने के लिए, जब ये विचार उत्पन्न होते हैं, तो जल्दी से किसी एक देवता से एक मंत्र का पाठ करें, जिसे आप चाहते हैं और इसे तब तक दोहराना बंद न करें जब तक कि वे चले न जाएं। क्योंकि यदि नहीं, तो यदि आप कोई नकारात्मक कार्य करते हैं, तो वे आपको जेल में डाल सकते हैं और आपका परिवार, दोस्त, सब कुछ तोड़ देंगे। ऐसे कई लोग हैं जो खुद से बात करते हैं और खुद को जवाब देते हैं, वे जीवन भर के लिए एक मनोरोग अस्पताल में समाप्त हो जाते हैं। यह सब स्वयं से आता है।

यह आत्मा जितनी मजबूत होती है, उतनी ही अधिक पीड़ित होती है। आप इस आत्मा की जितनी अधिक रक्षा करेंगे, आपको उतनी ही अधिक समस्याएँ होंगी। यदि आपके पास बड़ा I है तो आपको बड़ी समस्याएँ होंगी, यदि आपके पास छोटा I है तो आपको छोटी समस्याएँ होंगी और यदि आपके पास I नहीं है तो आपको समस्याएँ नहीं होंगी। जितना अधिक मैं, इच्छाएँ प्रबल होती हैं और जब तुम्हारी तीव्र इच्छाएँ होती हैं और तुम उन्हें पूरा नहीं कर सकते, तो तुम बहुत कष्ट उठाओगे। अब जो है उसमें सभी को खुश रहना चाहिए। हर कोई दौलत चाहता है, लेकिन सोचिए कि ऐसे भी लोग हैं जिनकी स्थिति आपसे कहीं ज्यादा खराब है, और भी बहुत से लोग हैं! गरीब लोग हैं जो बहुत खुशी से रहते हैं और करोड़पति हैं जो खुश नहीं हैं क्यों, क्योंकि गरीब जानते हैं कि उनके पास जो है वही है और वे अधिक मांगते नहीं हैं क्योंकि वे मांगते भी हैं, वे जानते हैं कि उनके पास क्या है उनके पास वही है जो उनके पास है।

यदि आपके पास जो कुछ है उससे आप खुश हैं, तो आप खुशी से और अच्छे स्वास्थ्य में रहेंगे। यदि आपके पास जो है उससे आप खुश नहीं हैं, तो आप पीड़ित होंगे। आप जितने अधिक असंतुष्ट होंगे, आपको उतना ही अधिक कष्ट होगा। आपकी जितनी अधिक इच्छाएँ होंगी, आपको उतना ही अधिक कष्ट होगा। यदि आपकी एक इच्छा है तो आप एक के लिए पीड़ित होंगे और यदि आपके पास 100 है तो आप 100 भुगतेंगे और यदि आपकी 1,000,000 इच्छाएँ हैं, तो आप 1,000,000 भुगतेंगे। तो आप जानते हैं, जितनी अधिक इच्छाएँ, उतना ही अधिक आप पीड़ित होंगे। आप पीड़ित हों या न हों, आपके जीवन में अच्छी चीजें और बुरी चीजें होंगी, ऐसा ही है। और आपको अपना सिर खुद गर्म करने की जरूरत नहीं है। जब कोई समस्या हो तो एक मंत्र का जाप करें; केवल इस विचार से अपने मन को भरने के लिए भगवान का नाम दोहराना बंद न करें, इसलिए आपके सिर से नकारात्मक विचार गायब हो जाते हैं। और कोई उपाय नहीं है। नहीं है।

खुद को खुद से बचाने के लिए आप सिर्फ एक मंत्र का जाप कर सकते हैं।

यही एकमात्र चीज है जो आपकी मदद कर सकती है। जब कोई भी नकारात्मक विचार आपके मन में शब्दों या कार्यों से गुजरता है, तो कुछ भी कहने या अभिनय करने से पहले, उस मंत्र का तुरंत उच्चारण करें जो आपको सबसे अच्छा लगता है। तो दुख देने की वह इच्छा तुम्हारे मन से मिट जाएगी।

यदि आप लोगों को कुछ गलत कहते हैं या करते हैं, तो वह गलत आपके पास वापस आएगा। कोई माफ नहीं करता। यदि आप दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे कि आप स्वयं हैं, तो दूसरा भी आपके साथ वैसा ही व्यवहार करेगा। यदि आप किसी व्यक्ति के लिए मतलबी हैं, तो वह व्यक्ति आपके साथ बुरा व्यवहार करेगा। यदि आप अच्छे हैं, और दूसरों के साथ स्नेह से पेश आते हैं, तो दूसरा भी वैसा ही व्यवहार करेगा। यदि आप आईने में एक सकारात्मक और खुश चेहरा देखना चाहते हैं, तो आपको एक सकारात्मक और खुश चेहरा दिखाना होगा। दर्पण हमेशा वही प्रतिबिम्ब लौटाता है जो उसके सामने रखा जाता है। इसलिए यदि आप एक सुखी जीवन चाहते हैं, तो हमेशा एक सकारात्मक छवि को प्रतिबिम्बित करें।

## यदि आप एक मंत्र का जाप करते हैं तो आप भविष्य के बुद्ध होंगे

योग में आपको सबसे पहले मंत्र पढ़कर शुरुआत करनी होती है।

यदि आप एक अच्छा भविष्य चाहते हैं तो आपको मंत्र जाप से शुरुआत करनी होगी।

यदि आप करोड़पति बनना चाहते हैं तो आपको मंत्र जाप से शुरुआत करनी होगी।

यदि आप अमर होना चाहते हैं, तो आपको मंत्र जाप से शुरुआत करनी होगी। यदि आप एक मुक्त आत्मा बनना चाहते हैं, तो आपको मंत्र जाप से शुरुआत करनी होगी..

एक मंत्र क्या है? बौद्ध धर्म के लिए मंत्र बुद्ध का नाम है: "अमितोफो, अमितोफो, अमितोफो...।" यह बौद्ध मंत्र है। कैथोलिकों के लिए, मंत्र "हमारे भगवान या हमारे पिता, हमारे पिता, हमारे पिता ..." को दोहराया जा सकता है। कभी भी जो आपको चाहिए।

यह एक मंत्र है। हमारे मस्तिष्क से गुजरने वाले प्रति सेकंड 12,000,000 मिलियन विचारों को हटाने के लिए आपको सबसे पहले सफाई करनी होगी। सभी नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए सबसे पहले मंत्र जाप से शुरुआत करें; जब आप काम करते हैं, जब आप सोते हैं, जब आप चलते हैं, जब आप कुछ करते हैं, तो आपका विचार हमेशा इस मंत्र में होना चाहिए: हमारे पिता, हमारे पिता, हमारे पिता...। या यदि आप बुद्ध के नाम को पसंद करते हैं: आप 4 अक्षरों के साथ "ए-मी-तुओ-फो ए-मी-तुओ-फो, अम-इतुओ-फो..." या 6 अक्षरों के साथ "ना-मो ए-मी-तुओ" पढ़ सकते हैं -फो "... आपको जो भी पसंद हो। अगर आप हमेशा इस बारे में सोच सकते हैं।

और मैं गारंटी देता हूँ कि सारी नसें, सारा तनाव, सारी उदासी... और हर तरह के नकारात्मक विचार गायब हो जाते हैं। इससे आपके स्वास्थ्य, सुरक्षा, खुशी, कार्य को प्रभावित करने वाले सभी नकारात्मक विचार दूर हो जाते हैं। मंत्र के अभ्यास से सभी बुरे, नकारात्मक, सकारात्मक में परिवर्तित हो जाते हैं। क्योंकि जब आप नकारात्मक सोचते हैं, तो आप नकारात्मक हो जाते हैं। यही बुद्ध कहते हैं "सभी विचार वास्तविकता बन जाते हैं"

जब कोई चीज सकारात्मक होती है, अगर आपकी सोच नकारात्मक है, तो वह नकारात्मक हो जाती है।

ऐसा ना हो इसके लिए आपको हमेशा सकारात्मक सोच रखनी होगी। और सकारात्मक सोच रखने के लिए आपको सबसे पहले एक सफाई करनी होगी। मंत्र के साथ, आप प्रति सेकंड 12 मिलियन विचारों को बदल देते हैं जो आपके दिमाग में चलते हैं, केवल एक में। बुद्ध या ईसा मसीह का पाठ करें।

और यह आपके जीवन में मदद करता है और जब आप मरते हैं तो आप एक स्वतंत्र देवता होंगे और आप पूरे ब्रह्मांड में यात्रा कर सकते हैं और किसी भी ग्रह पर जन्म ले सकते हैं। यह बहुत महत्वपूर्ण है।

इस कारण से, मैं सभी को सलाह देता हूँ कि वे दिन में 24 घंटे अपने विचारों में मंत्र का अभ्यास करें, अमितुओफो या नमो अमितुओफो या हमारे पिता, हमारे पिता ... यदि आप चाहें, तो आप यीशु मसीह या मरियम का पाठ कर सकते हैं। जब तक आप मंत्र (या भगवान के नाम) का सपना नहीं देखते हैं, तब तक आपको 24 घंटों के लिए मंत्र को अपने विचारों में दोहराना चाहिए।

तो आपके जीवन में सब कुछ सकारात्मक होगा और आप इस मंत्र के जाप से ही ब्रह्मांड के पार पहुंच पाएंगे।

यदि आप इसे अपने पूरे दिल से, अपनी पूरी ऊर्जा के साथ, बिना किसी शर्त के 24 घंटे करते हैं, तो आप भविष्य में एक देवता हो सकते हैं, आप उसी श्रेणी और स्तर तक पहुँच सकते हैं जैसे यीशु मसीह।

यीशु मसीह क्या करता है? छोटे में को भूल जाओ और छोटे को बड़े में बदल दो। क्योंकि छोटा मैं शरीर है। और वह शरीर केवल कुछ ही वर्षों तक जीवित रहता है, और कुछ नहीं। किसी भी समय वायु शरीर में प्रवेश नहीं कर पाती और वह बेचारा जीवन समाप्त हो जाता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप गरीब हैं, अमीर हैं, शक्तिशाली हैं...। हम सब एक पल में मर जाते हैं। इसलिए आपको यह समझना चाहिए कि वह छोटा सा मैं कोरी कल्पना है। यह एक कल्पना से ज्यादा कुछ नहीं है। यह वास्तविक नहीं है। एकमात्र वास्तविक वस्तु हमारी आत्मा है, हमारा विवेक है, यही सच्चा स्व है।

एकमात्र वास्तविक चीज हमारा मन है, हमारा विवेक है, वही वास्तविक मैं है।

यह हमेशा हमारे साथ है, यह अनंत में स्थायी है। जब हम इस शरीर को छोड़ते हैं, तो आत्मा जन्म लेने के लिए दूसरे शरीर की तलाश करती है। आत्मा सदा एक ही है। आत्मा नहीं मरती।

यह आपके कार्यों पर निर्भर करता है, यदि वे नकारात्मक हैं, तो आत्मा को दंडित किया जाता है और वह नरक में जाती है और यदि आपके कार्य सकारात्मक हैं तो वह स्वर्ग तक जाती है। यह "मैं" पर निर्भर करता है। अब जो तुझसे बातें करता है वह मेरा शरीर है, परन्तु इस शरीर में आत्मा है। मैं तुमसे बात करने के लिए अपने शरीर का उपयोग करता हूँ, लेकिन वास्तव में जो तुमसे बात कर रहा है वह मेरी आत्मा है। अगर आपके पास आत्मा नहीं है तो आप बात कर सकते हैं। इसलिए, शरीर वह है जिसका हम उपयोग करते हैं, लेकिन यह "मैं" नहीं है। यह एक कार की तरह है, हम कार का उपयोग करते हैं लेकिन कार हम नहीं है, यह "मैं" नहीं है।

अपने फायदे के लिए दूसरे लोगों को नुकसान पहुंचाने की कोशिश न करें। एक समय पर आप दूसरों को चोट पहुँचा सकते हैं, लेकिन फिर हमें इसकी बड़ी कीमत चुकानी पड़ती है। हम सभी जानते हैं कि नरक मौजूद है। सम्मोहन के द्वारा तुम जान सकते हो कि स्वर्ग और नरक का अस्तित्व है, पुनर्जन्म का अस्तित्व है। सब कुछ सिद्ध है। यदि आप इस पर विश्वास नहीं करते हैं, तो आप किसी भी शिक्षक के साथ सम्मोहन सत्र करके इसे सत्यापित कर सकते हैं और आप देखेंगे कि आप अतीत में कैसे लौटते हैं। इस प्रकार, आप अपने आप को आश्चर्य करेंगे कि जब आप मरते हैं, तो सब कुछ खत्म नहीं होता है, बल्कि यह कि आपका पुनर्जन्म होता है, आप एक नई कहानी शुरू करते हैं। अच्छे के लिए या बुरे के लिए।

यदि आप जन्म और मृत्यु के चक्र से बाहर निकलना चाहते हैं (मरना-जन्मा, मरना-जन्मना, मरना-जन्मना), अपनी नकारात्मक सोच को शुद्ध करने के लिए एक मंत्र का जाप करना शुरू करें। जब आप अपने विचारों में उस मंत्र को दोहराने में सक्षम हो जाते हैं (उसे जोर से दोहराने की कोई आवश्यकता नहीं है), दिन के 24 घंटे, आप भगवान होंगे। इसके लिए धन्यवाद, भगवान के नाम को दोहराते हुए, एक दिन जब हम मरेंगे तो भगवान हमें अपने साथ ले जाने के लिए हमें ढूँढ़ने आएंगे। तब हम मुक्त होंगे। तुम जब चाहो इस धरती पर बार-बार जा सकते हो, और बार-बार जन्म ले सकते हो। तुम मुक्त और अमर हो जाओगे। मृत्यु का स्वामी हमारा कुछ नहीं बिगाड़ पाएगा। इसलिए, यदि आप मुक्त होना चाहते हैं, तो पहले मंत्र के बारे में सोचें: जीसस क्राइस्ट, हमारे पिता, नमो अमितुफो, नमो अमितुफो, जो भी आप पसंद करते हैं। देवताओं का क्षेत्र एक है, यह सभी धर्मों के लिए समान है।

जब आप अपने पथ के अंत तक पहुँचते हैं, तो आप सभी के समान एक ही स्थान पर पहुँचेंगे। अलग-अलग जगह नहीं हैं, सभी सड़कें रोम की ओर जाती हैं

उसी जगह। चाहे आप बुद्ध में विश्वास करते हों या ईसा मसीह में, आप एक ही स्थान पर आते हैं। सभी धर्म एक ही स्थान पर ले जाते हैं, दो अलग-अलग स्थान नहीं हैं, एक ही स्थान है और वह सभी के लिए समान है। इसलिए मैं तुमसे कहता हूँ, अगर हमारे मन में बुरे विचार नहीं होंगे, तो हमारा भविष्य गुलाबों की सेज की तरह उज्ज्वल होगा। सकारात्मक सोच से आप अपनी हर इच्छा पूरी कर सकते हैं। लेकिन अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए, आपको नकारात्मक विचारों, बदले की भावना, नफरत या नाराजगी को दूर करने के लिए एक मंत्र का जाप करना चाहिए।

कैसे साफ करें? एक मंत्र का जाप करें और उस मंत्र के साथ अपने सभी विचारों पर कब्जा कर लें ताकि नकारात्मक विचार आपके दिमाग में प्रवेश न कर सकें। क्योंकि यदि आपका मन नकारात्मक विचारों से घिरा है, तो यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करेगा, आप पागल हो सकते हैं, आप में घबराहट हो सकती है, आपको हर तरह के दौरे पड़ सकते हैं, आपका भविष्य नकारात्मक हो सकता है, आपके साथी के साथ, आपके परिवार के साथ नकारात्मक संबंध हो सकते हैं। . इसी कारण सुख तक पहुँचने का हर मार्ग मन्त्र साधना से प्रारम्भ होता है और इस प्रकार आपके विचारों को शुद्ध करता है। जब आप मंत्र के बारे में 24 घंटे सोच सकते हैं, सोच सकते हैं, सोच सकते हैं, अमितोफो या हमारे पिता के बारे में सोच सकते हैं, तो आप अपनी सोच को साफ कर पाएंगे।

यह खुशी का सीधा और बहुत आसान रास्ता है, जिसकी हम सभी तलाश करते हैं। बस इस मंत्र का अभ्यास करके आप एक सुखद अंत तक पहुँच सकते हैं। और कोई रास्ता नहीं।

अमर होने की इच्छा हमारे भीतर है।

जो हमारे अंदर है उसे बाहर देखने की जरूरत नहीं है। प्रत्येक महान गुरु, वे जो कुछ भी कहते हैं, वह हमारे भीतर है। मैं तुम्हें बताता हूँ। बाहर मत देखो। किसी को यह कहते हुए आपको विश्वास दिलाने न दें कि वे आपको बचा सकते हैं, कि वे एक रक्षक हैं। केवल आप ही कर सकते हैं, आपके लिए कोई नहीं कर सकता।

स्वास्थ्य पाने और उस तक पहुँचने के लिए मंत्र का अभ्यास कैसे करें  
स्वर्ग

"मुझे यकीन नहीं है कि क्या करना है, मुझे यकीन नहीं है कि क्या करना है"

गुआनिन हमें सिखाती है कि कैसे वे स्वर्ग में मंत्र का अभ्यास करते हैं। इससे पहले कि मैं आपको सिखाता कि मंत्र का अभ्यास कैसे किया जाता है, आज मैं आपको सिखाने जा रहा हूँ कि कैसे बोधिसत्व गुआनिन हमें बताते हैं कि मंत्र का अभ्यास कैसे किया जाना चाहिए।

आप समूह में, दो लोगों के साथ या अकेले अभ्यास कर सकते हैं। एक समूह या दो लोगों में अकेले अभ्यास करने के मामले में, एक भाग "ना मो अ मि तुओ फो, न मो अ मि तुओ फो" दो बार धीरे-धीरे और स्पष्ट रूप से पढ़कर शुरू होता है, जबकि दूसरा समूह सुनता है, जब यह समाप्त होता है, जो थे सुनते हुए "ना मो अ मील तुओ फो, ना मो अ मील तुओ फो" सुनाते हैं और पाठक सुनते हैं और इसी तरह। यदि आप अकेले अभ्यास करते हैं, तो अपने विचारों के साथ 2 बार और दो बार जोर से "ना मो अ मि तुओ फो" का पाठ करें। 2 बार जोर से और दो बार विचार के साथ। कितनी बार इस मंत्र का अभ्यास करना है?

बोधिसत्व गुआनिन के अनुसार आपको दिन में 2 घंटे अभ्यास करना चाहिए, जो आधे घंटे के 4 सत्रों में विभाजित होता है।

यदि आपको इसकी आदत नहीं है, तो आप दो बार, आधा घंटा सुबह और आधा घंटा रात में पाठ करके शुरू कर सकते हैं। आप जितना अधिक समय व्यतीत करेंगे, उतना अच्छा होगा। अगर किसी को तनाव, नसों, पीड़ा, सिरदर्द या किसी भी प्रकार की बीमारी की समस्या है, तो उस जगह पर ध्यान केंद्रित करें जहां आपको समस्या या बीमारी है और मंत्र का जाप करें, क्योंकि मंत्र के माध्यम से आप ठीक हो सकते हैं और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप टी के दुष्प्रभाव हैं। यह आपकी एकाग्रता पर निर्भर करता है। आपके पास किसी भी तरह का विचार नहीं हो सकता है, न तो अच्छा और न ही बुरा, अपनी आवाज़ को उस जगह पर केंद्रित करने में सक्षम होना जहाँ आपको समस्या है। ध्यान करना भी जरूरी है। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप इसे किस स्थिति में करते हैं, महत्वपूर्ण बात यह है कि सहज महसूस करें। उदाहरण के लिए, यदि आप बिस्तर में बीमार हैं और उठ नहीं सकते हैं, तो आप मंत्र का अभ्यास करने का अवसर ले सकते हैं, आपको धीरे-धीरे और शांति से "ना मो अ मि तुओ फो" कहना चाहिए। क्योंकि भगवान कहते हैं कि जो कोई भी उनसे मदद मांगता है वह मदद करने आते हैं। इसलिए यदि आप एकाग्र होकर उनका नाम लेते हैं तो वह आपकी सहायता के लिए आ जाते हैं। इसे आजमाओ।

अभ्यास करें और आप देखेंगे।

आपको ध्यान करते समय मंत्र का जाप करना चाहिए, दोनों एक ही समय में: न मो अ मि तुओ फो न मो अ मि तुओ फो ... जोर से और फिर विचार से। अपने मन से किसी भी प्रकार की नसों या नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए आपको इस मंत्र का जाप करने पर ध्यान देना चाहिए और आप देखेंगे कि कैसे तंत्रिकाएं दूर हो जाएंगी, कुछ ही मिनटों में तंत्रिकाएं और तनाव दूर हो जाएंगे। यदि आप इन नकारात्मक भावनाओं को नहीं सुनते हैं, तो ये भावनाएँ दूर हो जाएँगी, जितना अधिक आप उन पर ध्यान देंगे, उतनी ही अधिक नसों और तनाव आपके पास होगा। आप इन भावनाओं पर जितना कम ध्यान देंगे, ये उतनी ही तेजी से दूर होंगी। तनाव, नसों, गुस्सा, उदासी के भाव... ये सब सीधे आपकी सेहत पर असर डालते हैं। कर सकना

किसी भी डॉक्टर से सलाह लें, अगर आप उन नकारात्मक विचारों को हर दिन अपने सिर से बाहर नहीं निकाल पा रहे हैं, तो आपको दर्द होगा, पहले एक जगह, फिर दूसरे दिन, आपके शरीर के दूसरे हिस्से में ... और अगर आप जाते हैं हर दिन एक अलग दर्द के लिए डॉक्टर के पास जाने के लिए अंत में आप कुछ भी हल नहीं करेंगे। अगर आपका दिमाग सोचना बंद नहीं करता है, तो आप कभी ठीक नहीं हो पाएंगे। यदि आपका मन नकारात्मक विचार उत्पन्न करना बंद नहीं करता है, तो आपका शरीर स्वस्थ नहीं रहेगा क्योंकि आप नकारात्मक संवेदनाएं भेजना बंद नहीं करते हैं और आपका शरीर बीमार हो जाएगा। यदि आप स्वस्थ चाहते हैं, तो आपको अपने मन में नकारात्मक विचार को नियंत्रित करना होगा, और यदि आप इसे नियंत्रित नहीं कर पाएंगे, तो आप स्वस्थ नहीं रहेंगे और आपको बार-बार डॉक्टर के पास जाना पड़ेगा। यदि आप स्वयं को ठीक नहीं कर सकते हैं, तो आपको भगवान की सहायता की आवश्यकता है, इसलिए आपको इस मंत्र का जाप करना चाहिए।

चूंकि आप अपनी सोच को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं, आप स्वस्थ नहीं हैं, और रात में आपको बुरे सपने आते हैं, और आप सो नहीं सकते, खाने का मन नहीं करता... और अंत में आप सोने के लिए गोलियों पर निर्भर हो जाते हैं और आराम। लेकिन गोलियां दवाएं हैं और यह आपके शरीर के लिए घातक है, क्योंकि हर बार आपको अधिक खुराक की आवश्यकता होगी और यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करेगी क्योंकि गोलियों के दुष्प्रभाव होते हैं।

किसी डॉक्टर से पूछो। इसलिए मैं आपको बताता हूँ कि इस मंत्र के माध्यम से नकारात्मक विचारों को दूर करने और अपने रोगों को ठीक करने का प्रयास करें क्योंकि इस मंत्र का गोलियों की तरह दुष्प्रभाव नहीं होता है। गोलियां एक चीज को ठीक करती हैं लेकिन दूसरों को खराब कर देती हैं और फिर पूरे शरीर में दिक्कत होने लगती है। एक मित्र ने मुझे बताया कि डॉक्टर ने एक गोली दी और अब उसका घर फार्मसी जैसा दिखता है। यह शरीर के लिए बुरा है। आप जितनी ज्यादा केमिस्ट्री लेंगे, आपका शरीर उतना ही खराब महसूस करेगा।

मेरी तरह करने की कोशिश करो। मैं 40 वर्षों से अभ्यास कर रहा हूँ, और इन वर्षों में अगर मुझे कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो योग ध्यान के माध्यम से मैं ठीक हो गया हूँ।

योग-ध्यान और मन्त्र जप से मैं उस स्थान पर एकाग्र होता हूँ जहाँ मुझे समस्या होती है और मैं अपने मस्तिष्क को उस स्थान को ठीक करने का आदेश देता हूँ। इसे सेल्फ-हीलिंग कहा जाता है, भगवान की मदद से मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि यह ठीक हो जाता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह कैंसर है, सिस्ट है या कोई बीमारी है। किसी भी तरह की हेल्थ प्रॉब्लम को दूर करने के लिए सबसे पहले आपको खुद पर भरोसा करना होगा, दूसरा मंत्र जपने वाले मंत्र पर और भगवान पर भरोसा करना होगा। तीसरा, आपको 100% भरोसा करना होगा कि इन दो चीजों से आप 100% ठीक हो जाएंगे। यदि आप 100% आश्वस्त नहीं हैं और संदेह है कि यह संभव है, तो यह काम नहीं करता है। आपको 100% भरोसा करना होगा। अच्छी तरह याद रखें, सब कुछ आपके दिमाग पर निर्भर करता है। मन की शक्ति बहुत शक्तिशाली होती है।

हम अपने दिमाग, उपयोगी विचारों का केवल 3% उपयोग करते हैं, शेष 97% बकवास, बकवास और कल्पनाएँ जो बेकार हैं, सोचते हैं। कंप्यूटर जंक प्रोग्राम की तरह।

हम उपयोगी कार्यक्रमों का केवल 3% उपयोग करते हैं, बाकी कचरा है। तो अब आप जानते हैं कि अगर आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं, चाहे कुछ भी हो, आपको खुद पर भरोसा करना होगा और उस मंत्र पर भरोसा करना होगा जो ठीक हो सकता है और फिर आप उस जगह पर ध्यान केंद्रित करें जहां आपको समस्या है और 100% विश्वास के साथ मंत्र का जाप करें। आपको संदेह नहीं हो सकता। यदि आप ऐसा करते हैं तो मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि आप ठीक हो जाएंगे। यह वही है जो गुआनिन बोधिसत्व ने मुझे सिखाया है और मैं आपको सिखाता हूँ। मुझे बोधिसत्व गुआनिन पर भरोसा है और 40 से अधिक वर्षों में मैंने अपनी सभी स्वास्थ्य समस्याओं को इस तरह से हल किया है। तो अब आप जानते हैं कि बुराई की सारी उत्पत्ति आपके मस्तिष्क में है और मैंने आपको सिखाया है कि बुराई की उत्पत्ति से अपनी बीमारियों को कैसे ठीक किया जाए।

कोशिश और अभ्यास करें, आप देखेंगे कि जल्द ही आपकी सारी बीमारियाँ दूर हो जाएँगी और आप स्वास्थ्य और ऊर्जा से भरा हुआ महसूस करेंगे। भगवान गुआनिन पर भरोसा रखें जैसा मैंने किया है और सब कुछ आपके लिए बहुत अच्छा होगा। यदि आप मेरी बात सुनते हैं तो मैं गारंटी देता हूँ कि आपको कभी भी स्वास्थ्य संबंधी समस्या नहीं होगी। आधा घंटे के सत्र में प्रतिदिन 2 घंटे मंत्र का जाप करें और आपके पास स्वास्थ्य और सकारात्मक ऊर्जा होगी। तो आप स्वास्थ्य के साथ जीवन का आनंद उठा सकते हैं। क्योंकि स्वास्थ्य जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चीज है, अगर आपके पास स्वास्थ्य नहीं है तो आपके पास कुछ भी नहीं है। अब आप करोड़पति हो सकते हैं और एक परिपूर्ण और सुखी परिवार पा सकते हैं, यदि आपके पास स्वास्थ्य नहीं है तो आप जीवन का आनंद नहीं उठा सकते।

हमेशा सकारात्मक सोचें, नकारात्मक कभी न सोचें। भले ही आपके लिए चीजें गलत हों, आप हमेशा सकारात्मक सोचते हैं और आप देखेंगे कि कैसे आपके आस-पास सब कुछ सकारात्मक में बदल जाता है। जो कूड़ा दूसरे तुम पर फेंकते हैं, उसे लेकर अपने अंदर मत रखो। यदि कोई आपको अपशब्द कहता है और आपकी आलोचना करता है, तो सोचें कि वह आपसे नहीं कह रहा है, यह सोचें कि "बेचारा, यह पागल है", दूसरों द्वारा फेंकी गई नकारात्मक बातों को स्वीकार न करें। यदि आप उन सभी नकारात्मक बातों को स्वीकार करते हैं और निगल जाते हैं जो दूसरे आप पर फेंकते हैं, तो आप बीमार पड़ने वाले हैं।

यदि दूसरा आपको कूड़ा भेजता है, तो वह आपको गंदगी भेजता है ... क्या आप निगलने जा रहे हैं? नहीं।

यदि आप निगलते हैं, तो दूसरे ने आपको चोट पहुँचाने के अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लिया है।

इसलिए किसी की कोई भी नेगेटिव बात न निगलें क्योंकि तब आप हमेशा बीमार रहेंगे और आपको हर दो तीन में अस्पताल जाना पड़ेगा। जो व्यक्ति आप पर कूड़ा फेंकता है वह यही चाहता है कि आप बीमार हों। इसलिए कुछ भी न निगलें। जब लोग कहते हैं



बकवास और बकवास जल्दी से मंत्र पढ़ो न मो अ मि तुओ फो, न मो अ मि तुओ फो" धीमा, नरम और स्पष्ट, "ना मो अ मि तुओ फो, न मो अ मि तुओ फो"। बुरे शब्दों के साथ और साथ वापस न लौटें। बदला।

जो मंत्र मैं आपको सिखाता हूँ उसका जाप करें और दूसरों को भी ऐसा करने की सलाह देने की कोशिश करें। यदि कोई आपकी बात नहीं मानता है, तो सुरक्षित दूरी बनाए रखें ताकि वह व्यक्ति आपका अधिक नुकसान न कर सके।

मुझे आशा है कि आप मेरी बात सुनेंगे और मेरी सलाह का पालन करेंगे।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



[बैक इंडेक्स](#)



## 29.- प्यार

प्रेम क्या है?

सच्चा प्यार शुद्ध सकारात्मक प्यार है। यह नकारात्मक प्रेम नहीं है। सकारात्मक प्रेम क्या है? यह बिना किसी शर्त के दूसरे व्यक्ति को प्यार, आपकी आत्मा, आपके विचार की पेशकश करना है। किसी प्रकार की कोई मांग नहीं है। यह शुद्ध प्रेम है। यदि कोई प्रेम शर्तें रखता है या कोई मांग करता है, तो यह प्रेम है, यह शुद्ध प्रेम नहीं है, यह अधिकार है।

जैसे एक माँ अपने बच्चे से प्यार करती है, वह बिना शर्त प्यार एक शुद्ध प्यार है। दिन-रात बच्चे की देखभाल करें। रात में वह थकी होने पर भी हमेशा देखती है और न कुछ मांगती है और न कुछ मांगती है, यही प्रेम है

लोग प्यार में गलतियाँ करते हैं उदाहरण के लिए, स्पेन में 23 सितंबर, 2010 को अब तक 50 महिलाओं की हत्या की जा चुकी है। एक ही मुहावरा हमेशा सामने आता है: "यदि यह मेरे लिए नहीं है, तो यह किसी के लिए भी नहीं होगा" मनुष्य हमेशा यही कहता है। आदमी बहुत बड़ी गलती करता है। न किसी का स्वामी है और न ही किसी का दास है। आदमी को उसके साथ खेलने का अधिकार नहीं है: वह चाहे तो ले ले, चाहे तो छोड़ दे। किसी भी पुरुष और महिला की एक जैसी आत्मा नहीं होती है। आत्मा एक विद्युत धारा की तरह है। बत्ती लाल है तो लाल बत्ती निकलती है। प्रकाश सफेद है तो प्रकाश भी सफेद है।

इसका अर्थ यह है कि यदि इस जन्म में पिछले जन्म में एक पुरुष का जन्म हुआ है, तो निश्चित रूप से एक महिला या एक जानवर का जन्म हुआ है। चाहे जन्म पुरुष का हो या स्त्री का, कोई अंतर नहीं है, कोई श्रेष्ठ नहीं है। आत्मा एक ही है। उनकी एक ही आत्मा है। यदि आत्मा सबके लिए समान है तो कोई किसी से श्रेष्ठ नहीं है। राजा भी भिखारी से बड़ा नहीं होता। यदि वह एक राजकुमार के रूप में पैदा हुआ है, तो इसका मतलब है कि पिछले जन्म में उसने अच्छे काम किए थे और अब इस जीवन में वह इन गुणों का आनंद उठा रहा है। अगर वह भिखारी पैदा हुआ है, तो इसका मतलब है कि पिछले जन्म में उसने गलत काम किया है और इसलिए वह इस जन्म में आनंद नहीं ले सकता।

निष्कर्ष: जब दो लोग आपस में बहस करते हैं, तो कौन सही है? दोनों को दोष देना है क्योंकि प्रत्येक इससे दूर होना चाहता है। हर कोई सही होना चाहता है। जब दो लोग एक-दूसरे से सच्चा प्यार करते हैं, तो वे एक हो जाते हैं। यदि हर कोई अपने हितों के लिए सोचेगा, तो उनके हितों का टकराव होगा।

हर कोई कहता है कि वे प्यार के लिए शादी करते हैं, कोई गलती न करें। स्वामित्व, अहंकारी प्रेम प्रेम नहीं है। यदि आप कहते हैं कि "आप" मेरे हैं, तो आपने मुझ पर कब्जा कर लिया है और मैंने आप पर कब्जा कर लिया है। यह इस प्रकार चलता है इस स्थिति में दोनों पक्षों में हमेशा समस्याएँ, संघर्ष रहेंगे। आपको जो करना है वह दो आत्माओं को एक में जोड़ना है। यदि आप दोनों एक ही व्यक्ति हैं, तो आप स्वयं से बहस नहीं करेंगे। असंभव। हाथ में कोई चीज रखकर हाथ हिलाते हैं तो आवाज नहीं आती। दो अगर वे बजते हैं

इसलिए जब वे अपने पूरे मालिक के साथ एक पेड़ लगाते हैं, तो दोनों को उसकी देखभाल करनी चाहिए। क्योंकि अगर एक सावधान है और दूसरे के साथ गलत व्यवहार किया जाता है, तो पेड़ नहीं बढ़ता। यदि आप कहते हैं कि यह केवल मेरा है, तो बात नकारात्मक हो जाती है। इसलिए अच्छी तरह याद रखना, प्रेम मांग नहीं सकता। यदि आप इस प्रेम की मांग करते हैं तो यह नकारात्मक है, कब्जे की है, सच्चे प्रेम का इससे कोई लेना-देना नहीं है। उदाहरण के लिए

यीशु मसीह की तरह जो अपने पड़ोसी के लिए शुद्ध प्रेम से लोगों के लिए मरता है। यह जानकर कि वे मारने के लिए आते हैं, निश्चित रूप से वह भाग जाता है, कोई भी इतना मूर्ख नहीं है! लेकिन यीशु मसीह हमारे पड़ोसी से प्रेम करने के लिए पीछे नहीं हटता। शुद्ध सकारात्मक प्रेम।

सकारात्मक क्या है? यह वह प्रेम है जो मैं-तुम-वह में भेद नहीं करता। परिवार में प्रेम न हो तो परिवार टूट जाता है, समाज से प्रेम न हो तो समाज स्वयं को कष्ट देता है, देशों में प्रेम न हो तो युद्ध आता है। यदि ग्रह ब्रह्मांड में प्रेम नहीं है, तो यह ब्रह्मांड को प्रदूषित कर सकता है और भविष्य में ग्रहों के बीच युद्ध का कारण बन सकता है। हर चीज को प्यार चाहिए। यदि प्रेम नहीं है तो हमारे पास प्राकृतिक आपदाएँ होंगी, परिवारों में, व्यक्तिगत आपदाएँ। सारी बुराई नकारात्मक होगी।

जब आप हर मिलने वाले को प्यार देते हैं, तो पूरी दुनिया लव गारंटीड हो जाती है! इन्सान सबको प्यार देता है, सबको प्यार फैलाता है और हर कोई आपसे प्यार हो जाता है। ये आईने के सामने होने जैसा है। तुम मुस्कुराओ तो आईना मुस्कुराता है, गारंटी! दर्पण दूसरे व्यक्ति की तरह है। इसलिए अगर आप सुख, भाग्य, लंबी उम्र चाहते हैं... तो आपको बस इतना करना है कि आप प्यार बांटें। अगर आपकी महिलाएं प्यार करती हैं, तो दूसरी प्यार लौटाती है। ज़रूर! दूसरा मारना और डंक मारना बंद नहीं करता, दूसरा मुस्कान नहीं लौटाएगा। यदि आप चाहते हैं कि दूसरा आपसे प्यार करे, तो पहले आप दूसरे से प्यार करें। पता है या नहीं

आपको पता है।

तो आपके पास एक खुशहाल जगह, एक खुशहाल समाज, एक खुशहाल राज्य, एक खुशहाल दुनिया हो सकती है... आप में से हर एक के बारे में न सोचें। एक प्रेम शुद्ध है जब इस प्रेम के भीतर कोई "मैं" नहीं है। अगर मैं हूँ तो हितों का टकराव होगा। आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

अगर आप पूरी दुनिया को प्यार देते हैं तो आप हर जगह हैं और पूरी दुनिया आपसे प्यार करती है। सभी तुम्हें प्यार करते हैं। जैसे हम यीशु मसीह और मरियम से प्रेम करते हैं। बुद्ध को। वे अपना जीवन और अपना प्यार लोगों को देते हैं। और हम उन्हें हमेशा याद करते हैं। वे संत हैं, वे सभी लोगों को अपना प्रेम देते हैं, घृणा नहीं। हालाँकि ईसा मसीह निर्दोष होने के कारण मारे गए, फिर भी वे प्रेम करते रहे। उसके मन में कोई नफरत नहीं है और न ही वह बदला लेना चाहता है। कुछ नहीं। इसलिए स्त्री और पुरुष को दो में एक होने के लिए स्वयं को भूल जाना चाहिए और बहुत खुशी से रहना चाहिए।

अच्छी तरह याद करो। स्त्री पुरुष की संपत्ति नहीं है और पुरुष स्त्री की संपत्ति नहीं है। दो एक है। वे दोनों मालिक हैं। अगर ऐसा ही चलता रहा तो आप बहुत सुख से रहेंगे। किसी की कोई भी चर्चा अहंकार की गलती है, "मैं" की गलती: मैं चाहता हूँ, मुझे लगता है ...

जब आप अपने दिल से प्यार करते हैं, तो आप "मैं" के बारे में नहीं सोचते। अगर "मैं" तुमसे प्यार करता हूँ, तो तुम्हें पहले से ही समस्याएँ होंगी, क्योंकि तुम्हें मुझ-तुम-उसके बीच अंतर करने की ज़रूरत नहीं है। इसलिए यह "मैं" नहीं है जो प्यार करता है। दो आत्माओं को एक में मिलाने का प्रयास करें। अगर एक ही है तो वे एक दूसरे से कुछ नहीं मांगते। कोई चर्चा नहीं है। मानो वह कोई पेड़ हो। उसी वृक्ष का कोई विरोध नहीं है। यदि दो पेड़ हैं, तो पहले से ही मतभेद हैं: एक लंबा हो जाता है, दूसरा छोटा हो जाता है, एक पर अधिक फूल उगते हैं, दूसरे पर कम फूल... उनमें पहले से ही अंतर होना शुरू हो जाता है।

इसलिए आपको दो से एक को जोड़ना होगा। अपने बारे में सोचने से पहले दूसरे के बारे में सोचें। अपने साथी से, अपने परिवार से, अपने मित्रों से, समाज से, राज्य से। हमेशा उनके बारे में पहले सोचें। यदि आप पहले उनके बारे में सोचते हैं, तो आपके पास कोई संघर्ष नहीं होगा। उसे अच्छे से याद करो। यदि आप "मैं" के बारे में सोचते हैं तो मुझे वह चाहिए, मुझे लगता है कि, मुझे वह अच्छा लगेगा.... यदि दूसरा मेरे कहे अनुसार नहीं करता है, तो आप नाराज हो जाते हैं, यह मेरी गलती है।

यदि आप खुशी से रहना चाहते हैं, तो कृपया मेरी बात सुनें: कुछ भी करने से पहले अपने साथी के बारे में सोचें। पहले अपने बारे में मत सोचो। अगर आप पहले अपने बारे में सोचते हैं तो आप स्वार्थी हैं, नकारात्मक हैं। यह इस तरह कभी काम नहीं करेगा।

हम सभी का एक सपना होता है: अपने साथी के साथ, परिवार के साथ, समाज के साथ, राज्य के साथ, देश के साथ हमेशा खुशी से रहना... इसलिए आपको "मैं" के बारे में नहीं सोचना चाहिए ताकि नकारात्मकता शुरू हो जाए, दूसरे के साथ समस्या।

अच्छी तरह याद रखें कि सभी समस्याओं की उत्पत्ति "मैं" में है। कोई नहीं है

एक और बात। मेरा विश्वास करो, हर चीज में हमेशा दूसरे पक्ष के बारे में पहले सोचो। आप में नहीं, क्योंकि आपके पास जितना अधिक "मैं" होगा, आपका जीवन उतना ही अधिक नकारात्मक होगा और आपको अधिक समस्याएं होंगी। यदि आप अच्छी तरह से और खुशी से जीना चाहते हैं, प्यार और स्वास्थ्य के साथ एक लंबा जीवन चाहते हैं, तो आपको "मैं" को तब तक छोटा और छोटा करना होगा जब तक कि वह गायब न हो जाए।

यदि आप ऐसा करते हैं तो आप अपने जीवन के लिए सर्वोत्तम प्राप्त कर सकते हैं और आपकी सभी सकारात्मक इच्छाएँ पूरी होंगी। सब कुछ नकारात्मक, लंबे समय में आप महंगा और ब्याज के साथ भुगतान करेंगे। लोग गलत सोच रहे हैं: "देखो कैसे लोगों को धोखा देने से मुझे लाभ मिलता है"।

सारे रास्ते काट दिए जाते हैं और तब तुम पहले से कहीं ज्यादा गरीब हो जाओगे। नकारात्मक: यह अहंकारी "मैं" है। यदि आप इसी तरह जारी रखते हैं तो आप अकेले रह जाएंगे। जैसे शीशे के सामने अगर आप नेगेटिव चेहरा रख दें तो आईने के अंदर का चेहरा भी नेगेटिव हो जाएगा। यह सकारात्मक नहीं होगा। इसलिए अच्छी जिंदगी चाहिए तो अपने पार्टनर के साथ, अपने परिवार के साथ, अपने पड़ोसियों के साथ, समाज के साथ... सबकी मदद करें। क्योंकि हम एक हैं।

## माँ का प्यार

माँ का प्यार क्या है?

जब एक महिला गर्भवती होती है, तो यह बहुत जरूरी होता है कि गर्भावस्था के समय में वह किसी भी नकारात्मक चीज के बारे में न सोचे। यदि आप नकारात्मक सोचते हैं, तो यह विचार आपके होने वाले बच्चे पर नकारात्मक प्रभाव डालेगा।

इसका अर्थ है: यदि आप चाहते हैं कि जब आप गर्भवती हों तो आपका बच्चा एक अच्छा इंसान बने, तो आपको अच्छी सलाह और अच्छे कामों के बारे में किताबें पढ़नी चाहिए। इस तरह आप अपने होने वाले बच्चे को एक अच्छा इंसान बनाना सिखा रहे हैं। यदि आपका बेटा भविष्य में एक अच्छा इंसान है, तो आपके परिवार और आपके बाकी बच्चों का भविष्य अच्छा होगा। यदि आप गर्भवती हैं, आप हमेशा स्वार्थी सोचती हैं, आप घबराई हुई हैं, आप उदास हैं या आपमें किसी भी प्रकार की नकारात्मक भावनाएं हैं, जब आपका बच्चा पैदा होगा तो वह दुखी होगा, नकारात्मक होगा और भविष्य में वह एक बुरा इंसान होगा। वह बहुत सावधानी से क्योंकि आप गर्भावस्था से ही अपने बच्चे को पढ़ाती हैं। इसीलिए जब आप गर्भवती हों तो आपको धूम्रपान नहीं करना चाहिए, क्योंकि जब आप धूम्रपान करती हैं तो निकोटीन आपके बच्चे को भी प्रभावित करता है। ऐसा ही तब होता है जब आप शराब पीते हैं, शराब आपके होने वाले बच्चे के खून में प्रवेश कर जाती है। यदि वह बड़े होने पर शराब पीता है, तो वह संभवतः शराबी होगा और यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो आपका बेटा धूम्रपान करने वाला हो सकता है। इसलिए आप बहुत ध्यान से देखते हैं।

यदि आप एक अच्छी माँ हैं, तो आपको अपने होने वाले बच्चे के लिए वह सब कुछ करना होगा जो आप कर सकते हैं ताकि वह मन और शरीर से स्वस्थ पैदा हो। माँ का प्यार दुनिया में सबसे बड़ा होता है। अपनी संतान के लिए आपको हर काम सकारात्मक सोच के साथ करना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि आप चाहते हैं कि आपका बच्चा संगीतकार बने, तो हर दिन संगीत सुनें और इस तरह अपने बच्चे को संगीत की वह सारी भावना दें। अगर आप चाहते हैं कि मैं डॉक्टर बनूँ तो आपको रोज उस विषय की किताबें पढ़नी चाहिए।

यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध है। लोगों ने सोचा "अरे उस बच्चे को कुछ नहीं पता, वह अभी तक पैदा नहीं हुआ है और वह कुछ भी नहीं जानता है। आप गलत बोल रही हैं। वह सब कुछ जानता है जो आप उसे संचारित करते हैं, आप क्या खाते हैं, क्या पीते हैं, सब कुछ। हर होने वाली माँ यही समझती है। एक स्वस्थ बच्चा पाने के लिए सभी नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित करने का प्रयास करें। वह पहले है।

दूसरा, जब आपका बच्चा पैदा होता है, तो यह न सोचें: आह, वह बच्चा जो अभी-अभी पैदा हुआ है, कुछ नहीं जानता! वह नहीं जानता कि कैसे बोलना है, वह भाषा नहीं जानता है, और वह बच्चे के सामने नकारात्मक बातें करना शुरू कर देता है, वह वह सब कुछ सीख लेगा जो वह देखता और सुनता है। बच्चा जो कोरे कागज के टुकड़े की तरह होता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप उस कोरे कागज के टुकड़े पर कैसे लिखते हैं, वह उसे दर्ज कर लेगा। बेबी सुनो, अगर तुम चिल्लाते हो, चिल्लाते हो और चिल्लाते हो... बेबी नहीं जानता कि यह अच्छा है या बुरा और वह इसे सीखता है और जब वह बड़ा होगा तो वह चिल्लाना भी पसंद करेगा। आप जो कुछ भी कहते हैं या

आप बच्चे के सामने करते हैं, बच्चा सब कुछ रिकॉर्ड करता है। यह ऐसा है जैसे यह एक वीडियो हो, यह सब कुछ अच्छा और बुरा रिकॉर्ड करता है।

इसीलिए बहुत से लोग यह सोचकर गलत सोचते हैं कि बच्चा कुछ नहीं जानता, लेकिन मैं आपको बताता हूँ कि बच्चा सब कुछ जानता है, वह सब कुछ जो उसके बचपन में रहता है, उसके जीवन के विकास के दौरान, उसके भविष्य में उसे चिन्हित करेगा। यदि आप अपने पिता या माता का सम्मान नहीं करते हैं, तो आपका बच्चा देखता है, सुनता है और सीखता है, और फिर जब वह बड़ा होगा तो वह आपका भी सम्मान नहीं करेगा। क्योंकि वह आपसे ही सब कुछ सीखता है। इसलिए यदि आप चाहते हैं कि आपका बच्चा आपका सम्मान करे, आपको दुलार करे, आपकी देखभाल करे, तो आपको अपने माता-पिता के साथ भी ऐसा ही करना चाहिए। अपने बेटे के सामने आपको अपनी मां, अपने पिता, अपने परिवार, अपने पति का सम्मान करना चाहिए। तो आपका बेटा आपसे सीखेगा और जब आप बूढ़े होंगे तो आपका बेटा वही करेगा जो उसने देखा है कि आपने अपने माता-पिता, परिवार और पति के साथ क्या किया है। आप जो भी करते हैं आपका बच्चा 100% सीखता है। जिसका आपको एहसास करना होगा। बेबी सब समझती है। यदि आप नवजात शिशु के सामने मुस्कुराती हैं, तो शिशु मुस्कान के साथ प्रतिक्रिया करता है।

यदि कोई व्यक्ति बहुत गुस्से वाला चेहरा बनाता है, तो बच्चा रोना शुरू कर देता है। यदि आप इसे करने की कोशिश नहीं करते हैं, तो बच्चे के सामने खड़े होकर इन दो चेहरों को देखें कि वह कैसे प्रतिक्रिया करता है। इसलिए मैं कहता हूँ कि बेबी को बात करना नहीं आता, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि वह कुछ नहीं जानती। बच्चा सभी अच्छे और बुरे को सीख रहा है। इससे पहले जो कुछ भी आता है। सावधान!

इसलिए अगर आप एक खुशहाल परिवार चाहते हैं और अच्छे बच्चे पैदा करें, परिवार के साथ अच्छा हो, समाज में आपके साथ अच्छा हो, तो आपको उन्हें गर्भावस्था से, जन्म से और बचपन से ही सिखाना होगा।

यदि आप अपने बच्चे को अच्छी तरह से शिक्षित नहीं करते हैं, जैसा कि हम हर दिन कई हत्यारों और आतंकवादियों को देखते हैं जो लोगों को मारते हैं। ये लोग हत्या के लिए समर्पित क्यों हैं? क्योंकि उसके बचपन से ही, पिता या माता उसके प्रति नकारात्मक संचार करते हैं। बच्चा एक नकारात्मक और प्रतिशोधी वातावरण में बड़ा हुआ है।

हर कोई मेरे बारे में सोचता है, मैं, मैं और वे दूसरों के बारे में नहीं सोचते। ऐसे में यह आपके या आपके परिवार के साथ ठीक नहीं होगा। यह समाज के साथ भी ठीक नहीं होगा। अगर आप अपने बच्चे को सही तरीके से शिक्षित नहीं करते हैं, तो यह न केवल आपको बल्कि समाज और पूरी दुनिया को प्रभावित करेगा। इसलिए कृपया, यह बहुत महत्वपूर्ण है, यह सिर्फ आपके बेटे के बारे में नहीं है। आपका बेटा शिक्षा पर निर्भर है, वह साधु या शैतान हो सकता है। यह एक मां के रूप में आप पर निर्भर करता है। इसलिए एक मां के रूप में आपका एक बहुत ही महत्वपूर्ण मिशन है।

अपने लिए एक अच्छा बच्चा पैदा करने और समाज के लिए लाभ के लिए अच्छी तरह से शिक्षित करें। इसलिए वह अच्छी तरह से सुनता है: उसे नकारात्मक विचार प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रसारित नहीं करना चाहिए। यह सिर्फ आपके बारे में नहीं है, यह समाज, राज्य और पूरे विश्व को भी प्रभावित करता है।

कई देशों में लड़कियों को यह कहते हुए शिक्षित किया जाता है कि मनुष्य एक देवता है, कि उन्हें हर चीज में उसकी आज्ञा माननी पड़ती है, और छोटी उम्र से ही लड़की उस कहानी को निगल जाती है, जो न तो उचित है और न ही वास्तविक। जब वह बड़ी हो जाती है, तो वह वही करती है जो उसे बचपन में सिखाया गया था। यूरोप में स्वतंत्रता और समानता की शिक्षा दी जाती है। एक लड़की यह नहीं सोचेगी कि आदमी एक भगवान है और उसे हर चीज में उसकी बात माननी चाहिए। पुरुष अपनी इच्छानुसार स्त्री से विवाह कर सकता है और स्त्री केवल एक पुरुष से विवाह कर सकती है। इसलिए यह शिक्षा पर निर्भर करता है। देवताओं के कानून के सामने स्त्री और पुरुष समान हैं, कोई श्रेष्ठ नहीं है। आप कमजोरों को कुचल नहीं सकते। तार्किक रूप से स्त्री पुरुष से कमजोर होती है। लेकिन सिर्फ इसलिए कि यह कमजोर है इसका मतलब यह नहीं है कि यह हीन है।

यह निम्न श्रेणी का होता है। गर्भावस्था से लेकर नवजात शिशु के बड़े होने तक सब कुछ शिक्षा पर निर्भर करता है।

कृपया, यदि आप सकारात्मक रूप से तैयार नहीं हैं, तो आप प्रतीक्षा कर सकते हैं, जब एक दिन आप बच्चे पैदा करने के लिए सकारात्मक रूप से तैयार हों, न कि एक गंभीर स्थिति के साथ, पारिवारिक जीवन में समस्याओं के साथ क्योंकि यह आपके बच्चे को प्रभावित करेगा। इसलिए सबसे जरूरी है कि आप अपने बच्चे को एक अच्छा इंसान बनने के लिए शिक्षित करें। हमेशा दूसरों के लिए सोचो, वही एक अच्छा बेटा है।

आपके लिए और समाज के लिए एक अच्छे नागरिक के लिए। आप किसी संत को शिक्षा दे रहे हैं या राक्षस को या आतंकवादी को; सब आप पर निर्भर है।

स्कूल में वे केवल स्मार्ट बनना सिखाते हैं, वे यह नहीं सिखाते कि एक अच्छा इंसान कैसे बनें। अच्छी तरह याद रखें, आपका होने वाला बच्चा अच्छा है या बुरा यह आपके हाथ में है। इसलिए मां का मिशन बहुत जरूरी है। आपको इसका महत्व पता होना चाहिए। गर्भपात करने की कोशिश कभी न करें क्योंकि यह आपके बच्चे को मार रहा है: आपके होने वाले बच्चे। बाघ, शेर... वे मांसाहारी हैं और वे सभी प्रकार के जानवरों को खाते हैं लेकिन वे अपने बच्चों को कभी नहीं खाते, वे अपने बच्चों को कभी नहीं मारते। हम इंसान, ज्यादा समझदार, दिल के इतने अच्छे... और हम अपने बच्चों को मार देते हैं? इसके बहुत गंभीर परिणाम होते हैं, मानसिक और शारीरिक। 2 या 3 गर्भपात के बाद आप और बच्चे पैदा नहीं कर पाएंगी। जब आप बड़े होंगे, एक खुशहाल परिवार होगा और आप बच्चे पैदा करना चाहेंगे, तो आप नहीं कर पाएंगे। उन लोगों की न सुनें जो गर्भपात के पक्ष में हैं।

इसका परिणाम आपको भुगतना पड़ रहा है, किसी और को नहीं, आपको मनोवैज्ञानिक समस्याएं होने वाली हैं, आपके गर्भ में शारीरिक समस्याएं हैं, आपके विवेक में समस्याएं हैं... इसलिए दूसरों पर ध्यान न दें, उन्हें कुछ नहीं होगा, वे आप की तरह परिणाम नहीं भुगतेंगे। मेरा विश्वास करो, एक माँ के रूप में यह आपके लिए बहुत महत्वपूर्ण है। मां का प्यार दुनिया का सबसे बड़ा प्यार है। और अगर आप वास्तव में अपने होने वाले बच्चे से इतना प्यार करती हैं, तो आपको उसे गर्भावस्था से ही सिखाना चाहिए। इसलिए आपको अपने सभी दोषों, विचारों के कार्यों, धूम्रपान, मदिरापान, स्नायु, उदासी, क्रोध... इन सभी नकारात्मक कार्यों को समाप्त करना होगा। यदि आप चाहते हैं कि आपका पुत्र भविष्य में एक अच्छा पुत्र बने, तो आपको वह करना चाहिए जो मैं आपसे कहता हूँ और आपको एक अद्भुत पुत्र होगा। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप अमीर हैं या गरीब। यदि आप एक करोड़पति हैं तो भी यदि आप अपने बेटे को अच्छी तरह से शिक्षित नहीं करते हैं, तो कुछ ही दिनों में वह आपका भाग्य, आपका पैसा और पूरा परिवार गरीबी में गिर जाएगा। मेरी बातें अच्छी तरह याद रखना। आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

## अपने अंदर से प्यार करो

खुद से प्यार करो। सबसे पहले आपको खुद से प्यार करना होगा।

इसका मतलब क्या है? यदि आप वास्तव में खुद से प्यार करते हैं, तो आपको सबसे पहले छोटे "मैं" को तब तक रखना होगा जब तक कि "मैं" न हो।

यदि यह मैं छोटा है तो आप दूसरों की भलाई के लिए कुछ भी कर सकते हैं। यदि आप केवल दूसरों के बारे में सोचते हैं, तो तार्किक रूप से हर कोई आपका दोस्त बनना चाहता है, हर कोई आपकी प्रशंसा करता है, कोई भी अच्छा अवसर हो, वे आपके बारे में सबसे पहले सोचते हैं क्योंकि आप एक अच्छे इंसान हैं, एक अच्छे नागरिक हैं। अच्छा बनने के लिए हर चीज से पहले आपको दूसरों के बारे में सोचना होगा। चूंकि आप पहले दूसरों के बारे में सोचते हैं, और आप अपने हितों के बारे में नहीं सोचते हैं, हर कोई आपसे प्यार करता है: कौन आपका दोस्त नहीं बनना चाहेगा? क्योंकि आप सोने के दिल के साथ एक देखभाल करने वाले, प्रभावशाली देखभाल करने वाले व्यक्ति हैं। हर कोई आपसे प्यार करता है, आपका जीवन शानदार होने वाला है। आपको इस दुनिया में हर अवसर मिलने वाला है, हर कोई आपकी मदद करना चाहता है, हर कोई आपसे प्यार करता है। इसे प्राप्त करने के लिए, स्वयं को तब तक छोटा और छोटा करना होगा जब तक कि यह 0 न हो जाए। यदि आप उस स्वयं को 0 में परिवर्तित करने में सक्षम हैं, तो आप इस दुनिया में एक देवता बन जाएंगे। आप इस ग्रह पर सबसे स्वागत योग्य व्यक्ति होंगे। ठीक ईसा मसीह की तरह। यीशु मसीह में कोई "मैं" नहीं है यीशु मसीह लोगों के लिए मरता है। यदि यीशु मसीह के पास थोड़ा सा "मैं" होता, तो वह उस दिन और उस समय को जानता था जब रोमी उसे मारने के लिए उसकी तलाश में आए थे, वह भाग गया होता। और वह भागता नहीं है। इसका अर्थ है कि ईसा मसीह केवल दूसरों के बारे में सोचते हैं, केवल दूसरों के हित के बारे में सोचते हैं। हमारे लिए मरो। इसका अर्थ है कि ईसा मसीह "मैं" को शून्य करने के लिए आते हैं।

इसलिए वह ऐसा कर पा रहा है। यदि हमें उस दिन और उस घड़ी का पता होता कि वे हमें मारने आ रहे हैं, तो हम निश्चय ही भाग खड़े होते। वह है

गारंटी। मेरे साथ इंसान और मेरे बिना इंसान में यही फर्क है। बस यही अंतर है। जैसे ज स्वयं 0 पर पहुँचता है और देवता बन जाएगा। यदि यीशु मसीह यह करता है, तो परमेश्वर की सन्तान होने के नाते हम भी ऐसा कर सकते हैं। यह सिर्फ इस बात पर निर्भर करता है कि आप इसे करना चाहते हैं या नहीं।

हम भगवान बन सकते हैं, सवाल यह है कि आप चाहें या नहीं। यदि आप इस आत्मा को छोड़ना नहीं चाहते हैं, तो एक दिन मृत्यु का स्वामी आपको मरने के लिए मजबूर करेगा, क्योंकि आप इस आत्मा को छोड़ना नहीं चाहते हैं, आप नरक से आत्मा बन जाते हैं। यदि तुम स्वयं को छोड़ दोगे तो तुम संसार के सबसे सुखी व्यक्ति बन जाओगे और जब तुम मरोगे तो तुम देवता बन जाओगे। अगर आप इस दुनिया में अपने आप पर आसक्त हो जाते हैं तो आप स्वार्थी हो जाएंगे, लोगों का फायदा उठाएंगे, एक बुरा इंसान, कोई आपसे प्यार नहीं करेगा, सभी दरवाजे बंद हैं, सभी रास्ते बंद हैं, आपका स्वास्थ्य खराब होगा, दुर्भाग्य...। मैं जितना बड़ा हूँ, इस जीवन में और मरने के बाद भी आपको उतनी ही अधिक समस्याएं होंगी। आप एक राक्षस बनने जा रहे हैं, आप नरक में जाने वाले हैं और आपके लिए कुछ भी कारगर नहीं होने वाला है। इसलिए यदि आप खुद से प्यार करते हैं तो आपको इसे अपने लिए करना चाहिए। और अपने लिए अच्छा करने का मतलब है कि आपको स्वार्थी होने और अपने हितों के बारे में सोचने के बजाय लोगों को प्यार देना है।

यह लोगों की सोच के विपरीत है। चाहे आप लोगों को जानते हों या नहीं, आपको उनके साथ एक जैसा व्यवहार करना चाहिए क्योंकि वे सभी ईश्वर की संतान हैं, हम सभी एक ही श्रेणी के हैं। आप अमीर, गरीब, कुलीन, भिखारी, सुंदर, कुरूप के बीच अंतर नहीं कर सकते ... हमारे भगवान के सामने हम सभी की एक ही श्रेणी, एक ही स्तर है। कोई किसी से श्रेष्ठ नहीं है: हम सब एक समान हैं। भली भाँति स्मरण रखो: परमात्मा के सामने भिखारी या राजा एक ही कोटि के होते हैं, उनकी एक ही आत्मा होती है। फर्क सिर्फ इतना है कि राजाओं, राजकुमारों या करोड़पतियों ने अपने पिछले जन्मों में लोगों का भला किया। तो इस जीवन में आप आनंद ले सकते हैं। एक भिखारी, अपने पिछले जन्म में वह बहुत स्वार्थी व्यक्ति था, इसलिए इस जीवन में उसके पास कुछ भी नहीं है। वे केवल इसमें भिन्न हैं। उनकी आत्मा उसी कोटि की है।

इसलिए हर कोई संत बन सकता है, सवाल यह है कि आप चाहें या न चाहें।

आपके अंदर क्या है?

आपका आंतरिक भाग लाखों कोशिकाओं से भरा है। ये सभी कोशिकाएं हमारे शरीर का निर्माण करती हैं। पुरुष महिलाओं के लिए समान। लोग गलतियाँ करते हैं: बड़ी गलती। अगर कोई बीमार हो जाता है, तो वे बस मारना और मारना चाहते हैं: यहीं पर लोग गलतियाँ करते हैं। कोशिकाएं स्वयं का हिस्सा हैं। यदि आप अपने आप में से किसी को मारना चाहते हैं, तो आप गलत हैं क्योंकि बीमार होने से पहले ये कोशिकाएँ अच्छी कोशिकाएँ थीं। क्यों एक दिन वे खराब कोशिकाएं, रोगग्रस्त कोशिकाएं, कैंसर कोशिकाएं या अन्य प्रकार की बीमारी बन जाती हैं? क्योंकि? मैं आपको बताता हूँ क्यों: कोशिकाएं हमारे मस्तिष्क से जानकारी प्राप्त करती हैं। यदि आपका मस्तिष्क नकारात्मक सोचता है, तो तार्किक रूप से नकारात्मक जानकारी आपकी कोशिकाओं तक पहुँचती है। नकारात्मक क्या है? नकारात्मक बहुत सी चीजें हैं: उदासी, बदला, अपने फायदे के लिए लोगों का फायदा उठाना, लोगों को चोट पहुंचाना।

दूसरों का फायदा उठाने के लिए कुछ भी। इसे कहते हैं नकारात्मक सोच। इस प्रकार की सोच के साथ बिल का भुगतान करने वाले पहले आप हैं। क्योंकि इस प्रकार की सोच से कोशिकाएं वही सोचती हैं जो आप सोचते हैं: यदि आप नकारात्मक सोचते हैं, तो आपकी कोशिकाएं नकारात्मक सोचती हैं।

और आपके सेल्स निगेटिव हो जाते हैं। पहले वे खुद पर हमला करने जा रहे हैं और तार्किक रूप से आपके अंदर एक विश्व युद्ध होगा: अच्छा या बुरा सब कुछ खत्म हो जाएगा और आप अपने स्वास्थ्य के साथ भुगतान करेंगे। हर नकारात्मक विचार आपकी कोशिकाओं को प्रभावित करता है और वे नकारात्मक हो जाते हैं। किसी भी तरह की बीमारी को रोकने के लिए आपको अपनी सोच बदलनी होगी। आपको प्यार करना है: अपनी कोशिकाओं से प्यार करें, अगर आप अपनी कोशिकाओं को प्यार देते हैं तो वे खुद से प्यार करना सीखते हैं और अगर वे खुद से प्यार करते हैं तो वे भी आपसे प्यार करते हैं और बीमार नहीं पड़ते। इसलिए अच्छी तरह याद रखें: कोशिकाएं

पहले वे नकारात्मक नहीं थे। वे अब नकारात्मक क्यों हैं? क्योंकि आपने अपनी सोच से सेल्स को नेगेटिव कर दिया है। क्योंकि यदि आप उन्हें नकारात्मक सिखाते हैं, तो वे नकारात्मक सीखते हैं: आपकी कोशिकाएं आपसे सीखती हैं।

किसी भी बीमारी को ठीक करने में डॉक्टर आपकी 30% मदद करते हैं बाकी 70% आपको अपनी सकारात्मक सोच से लगानी होती है। ,

यह आप पर निर्भर करता है कि अगर कोई मरीज जीना नहीं चाहता तो उसे भगवान भी नहीं बचा सकता।

विचार पूरे जीव को आदेश देता है और स्वतः ही पूरा जीव रुक जाता है। यदि यह जीव को आदेश देता है कि उसे जीवित रहना है, तो आपके पास आशा है। लेकिन आपको अपने इंटीरियर से प्यार करना होगा, उन बीमार कोशिकाओं को ठीक करने के लिए।

अपनी कोशिकाओं को पवित्र कोशिकाओं को अच्छी कोशिकाओं में बदलने की शिक्षा देने का प्रयास करें। इसलिए आपकी कोशिकाएँ आपको परेशान करने और चोट पहुँचाने के बजाय आपकी मदद करती हैं। इसलिए अपनी खराब कोशिकाओं को ठीक करने के लिए उनसे प्यार करें और भरपूर स्वास्थ्य पाएँ। यदि आप अपनी कोशिकाओं को ढेर सारा प्यार देते हैं, तो वे भी आपसे प्यार करती हैं। यदि आप सुंदरता चाहते हैं, तो कोशिकाएँ आपको सुंदरता और यौवन प्रदान करती हैं। आपकी कोशिकाएँ आपकी बात मानती हैं। लेकिन यह सब आप पर निर्भर करता है। कोशिकाएँ केवल आदेश प्राप्त करती हैं, वे अपने विचार से कार्य नहीं करतीं, नहीं। वे सोचते नहीं हैं, वे केवल आदेश लेते हैं।

कई चीजें आपकी कोशिकाओं को बदल सकती हैं, सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण लेकिन आपकी सोच महत्वपूर्ण है।

दूसरा भोजन है। अच्छी तरह याद रखें: आपको परिरक्षकों का सेवन नहीं करना चाहिए। आपको कोई भी रासायनिक उत्पाद नहीं खाना चाहिए, आपको बिना रसायनों के प्राकृतिक उत्पाद खाने हैं।

अगर आप केमिकल, गोलियाँ, दवाइयाँ, प्रिजर्वेटिव खाना बंद नहीं करते हैं...। कोशिकाएँ कैसे ठीक होंगी? कोशिश करें कि प्राकृतिक दवा का सेवन करें और रासायनिक दवा कम लें। सभी जानते हैं कि दवाएँ एक चीज को ठीक करती हैं और दूसरी को खराब कर देती हैं।

यह बहुत महत्वपूर्ण है।

तीसरा: सांस: यह नाभि तक लंबा, महीन और मुलायम होना चाहिए। कोशिकाओं को ऑक्सीजन की जरूरत होती है। अगर आप केवल फेफड़े से सांस लेते हैं तो सांस बहुत छोटी होती है। लंबी सांस लेकर नाभि तक सांस लेनी है। आपके रक्त को ऑक्सीजन की जरूरत है, ठीक, धीमी, मुलायम और लंबी सांस लेना सीखें। आपको अपने शरीर को 24 घंटे इसी तरह सांस लेने की आदत डालनी होगी। तो आपकी कोशिकाएँ आपको धन्यवाद देंगी और आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

इसलिए अगर आप अपने इंटीरियर से प्यार करते हैं, तो पहले अपनी कोशिकाओं से प्यार करें, अगर आप अपनी कोशिकाओं से प्यार करते हैं तो वे भी आपको वापस प्यार करेंगे। इस प्रकार खराब कोशिकाएँ अच्छी हो जाती हैं।

जब आप अपने इंटीरियर से प्यार करने का प्रबंधन करते हैं, तो आपको उस प्यार को दूसरों से जोड़ने के लिए अपने बाहरी हिस्से से प्यार करना होगा। अगर आप दूसरों से, अपने परिवार से, अपने दोस्तों से प्यार करते हैं... आप समाज से, अपने देश से और पूरी दुनिया से प्यार करेंगे, तो यह धरती स्वर्ग बन जाएगी।

पहले आपको खुद से प्यार करना होगा और जब आपके अंदर प्यार हो तो आपको दूसरों को प्यार करके उस प्यार को बाहर तक पहुंचाना होगा।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



[बैक इंडेक्स](#)





## 30. मैं। अंतर जानें। मुझे तुम उसे

जो लोग हमेशा मेरे बारे में सोचते हैं वे गलत हैं। यह मैं हूँ गुमराह करता है। मेरे साथ शुरू होने वाली हर चीज गलत हो जाती है: दुनिया, व्यक्तिगत संबंध। कि मैं सच्चा मैं नहीं हूँ। वह I, एक शुक्राणु और एक डिंब के मिलन का उत्पाद है, यह एक मांस और रक्त I है।

यह मैं पैदा होता है और मर जाता है। जब हम पैदा होते हैं तो हम कुछ भी नहीं लाते हैं, न तो धन, न ही कुछ भी जो हम देखते या छूते हैं। जब हम मरते हैं तो हम अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाते हैं। जो लोग सोचते हैं और केवल इसके लिए लड़ते हैं मैं जीवन के अंत तक पहुँचता हूँ और सब कुछ शून्य हो जाता है और कुछ भी 0 नहीं होता है।

हम कितने साल जीते हैं? हम नहीं जानते हैं। हर रात, जब हम सोने जाते हैं, हम दुनिया से कट जाते हैं, इसे एक छोटी सी मौत कहते हैं।

जब आप सोते हैं, तो ऐसा लगता है कि आप मर चुके हैं। हम नहीं जानते कि हम अगले दिन उठेंगे या नहीं। हमारी आखिरी रात क्या होगी? हम नहीं जानते हैं। यदि आप अच्छी तरह से जीना चाहते हैं, तो इस 'मैं' को कम करना जरूरी है, क्योंकि यह 'मैं' जितना बड़ा होगा, हमें उतनी ही अधिक समस्याएँ होंगी। यदि वह I छोटा है, तो हमें कम समस्याएँ होंगी। यह स्व जितना बड़ा है इसका अर्थ है कि हम अधिक स्वार्थी हैं। जितना स्वार्थी होता है, सबके साथ रहना उतना ही कठिन होता है। एक स्वार्थी दोस्त या परिवार के सदस्य कौन चाहता है? आप किसी के साथ फिट नहीं होने जा रहे हैं, अपने परिवार के साथ नहीं, अपने दोस्तों के साथ नहीं, समाज के साथ नहीं, राज्य के साथ नहीं। स्वार्थ हमें भटकाता है, बुरे जीवन की ओर ले जाता है। यदि यह मैं छोटा हूँ, तो यह हमेशा दूसरों के बारे में सोचता है। अतः तुम सभी जीवों से प्रेम करते हो; आपका परिवार, आपके दोस्त और पूरा समाज। अगर आप दूसरों से वैसे ही प्यार करते हैं जैसे आप खुद से करते हैं, तो हर कोई आपके साथ रहना और आपकी मदद करना चाहेगा। यदि आप किसी व्यक्ति के साथ ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे कि आप स्वयं हैं, यदि आप दूसरों से प्यार से प्यार करते हैं, तो तार्किक रूप से दूसरे आपसे प्यार करेंगे। यह ऐसा है जैसे आप एक आईने के सामने थे। यदि आप आईने में प्यार से देखते हैं, तो आईने में दिखाई देने वाली छवि आपको प्यार लौटाती है। यदि आप आईने में स्वार्थी रूप से देखते हैं, तो आईना भी स्वार्थ को दर्शाएगा। प्यार प्यार लौटाता है। स्वार्थ स्वार्थ को लौटाता है और चीजें आपके लिए कभी काम नहीं करेंगी। अगर आप चाहते हैं कि चीजें आपके लिए अच्छी हों, खुश रहें, आपका भविष्य अच्छा हो और सकारात्मक चीजों से भरा जीवन हो, तो आपको बस इतना करना है कि दूसरों के बारे में सोचें। आई के बारे में मत सोचो।

जितना अधिक आप अपने बारे में सोचेंगे, आपका जीवन उतना ही कठिन होगा, यदि आप स्वार्थी हैं, तो हर कोई आपसे घृणा करेगा, और आपके मित्र नहीं होंगे। कोई भी आपको ऐसे व्यक्ति से प्यार नहीं करेगा जो केवल अपने बारे में सोचता है। इसलिए पहले हमेशा दूसरों के बारे में सोचें और हर कोई आपके साथ रहना और आपकी मदद करना चाहेगा। जरूर।

यदि आप दूसरों को परेशान करना बंद नहीं करते हैं, तो कौन आपके करीब आना चाहेगा? यदि आप दूसरों से हाथ मिलाते हैं, तो आप सकारात्मक हैं, आप खुशी देते हैं, आप प्यार भरे दिल से मुस्कुराते हैं, मैं गारंटी देता हूँ कि हर कोई आपको उसी सिक्के से लौटाएगा। यदि आप प्यार देते हैं, तो हर कोई आपको वापस प्यार करता है। यदि आप अपने जीवन को अर्थ देना चाहते हैं, वास्तविक धन और एक अद्भुत जीवन चाहते हैं, तो आप पहले से ही जानते हैं, यह सब आप पर निर्भर करता है कि आप क्या देते हैं। अगर आप चाहते हैं कि आपके आसपास का माहौल सकारात्मक हो तो सबसे पहले आपको दूसरों के साथ सकारात्मक रहना होगा।

अगर आप यहां जन्मत चाहते हैं तो पहले आपके पास प्यार से भरा दिल होना चाहिए। तब, आपका परिवेश, आपके लोग, आपका वातावरण, वे सभी आपके साथ देवदूत होंगे, वे आपके साथ संत होंगे। पहले आपको एक देवदूत, एक संत बनना होगा और आपके आस-पास की हर चीज आपके लिए एक देवदूत बन जाएगी।

तो आप पूरी तरह से सुखी जीवन जी सकते हैं और अपनी सभी इच्छाओं को पूरा कर सकते हैं। ज्यादातर लोग दूसरों की परवाह नहीं करते। ये अपने फायदे के लिए किसी के भी ऊपर जा सकते हैं। आप एक बार एक दूसरे पर कदम रख सकेंगे, क्योंकि लोग आपको नहीं जानते, वे खुद को कदम रखने देंगे।

लेकिन अगर आप इसे दूसरी बार आजमाते हैं, तो कोई भी आपको दोबारा उनका फायदा नहीं उठाने देगा और कोई भी आपको अपनी तरफ से नहीं चाहेगा, क्योंकि आपने उनका फायदा उठाया है। तो तुम्हारा भविष्य नरक होगा। इसलिए, यदि आप अच्छी तरह से जीना चाहते हैं, तो आपको सबसे पहले प्यार से भरा दिल रखना होगा। हर जीवित चीज से प्यार करें। क्योंकि अगर आप प्यार देते हैं, तो हर कोई आपको वापस प्यार करेगा और आपका जीवन एक शानदार स्वर्ग होगा: अगर आप पैसा चाहते हैं, तो आपके पास पैसा हो सकता है क्योंकि हर कोई आपकी मदद करेगा और हर कोई आपको मौका देगा। कोई भी अच्छी चीज आपको पहले दी जाएगी क्योंकि आप दूसरों से बेहतर हैं। इसके विपरीत, यदि आप हमेशा अपने बारे में सोचते हैं और दूसरों की परवाह नहीं करते हैं, तो कोई भी आपसे प्यार नहीं करेगा और हर कोई आपको परेशान करेगा। ऐसे में तुम कहीं नहीं पहुंचोगे, तुम दूर नहीं जाओगे। इसलिए जब हम कहते हैं: मैं देखता हूँ: जब आप कुछ देखते हैं, तो आप इसे पसंद करते हैं या आप इसे पसंद नहीं करते हैं, तो आप अंतर करेंगे। मुझे पसंद है: जब आप कहते हैं कि मैं प्यार करता हूँ, तो मैं प्यार करता हूँ और मैं प्यार नहीं करता के बीच अंतर करता हूँ। मैं सोचता हूँ: मैं अच्छा सोचता हूँ या मैं बुरा सोचता हूँ। आप हमेशा पहले मेरे बारे में सोचते और बात करते हैं और आप बहुत बड़ी गलती कर रहे हैं, क्योंकि यह कहकर कि मैं सोचता हूँ, मैं देखता हूँ, मैं चाहता हूँ, मैं चाहता हूँ, आप बहुत अहंकारी हो रहे हैं। यदि आप अपने बारे में पहले सोचते हैं, तो दूसरे आपके लिए बाद में हैं। लेकिन आप गलत हैं, दूसरे पहले आते हैं। हम अच्छी तरह से रह सकते हैं, यह पर्यावरण और लोगों पर निर्भर करता है। यदि वातावरण सकारात्मक है, तो लोग सकारात्मक हैं और आप खुशियों, प्रेम से भरपूर रहते हैं और आपका जीवन स्वर्ग है। इसलिए कभी दूसरों को दोष मत दो। हमारी चीजों के लिए दोषी केवल हम ही हैं। यदि हम अपने लाभ के लिए दूसरों का लाभ उठाते हैं, तो अंत में हमें इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ेगी। यदि आप किसी और को अपना थोड़ा सा फायदा उठाने देते हैं, तो वह व्यक्ति हमेशा आपका एहसानमंद रहेगा और आपके लिए अच्छा रहेगा। यदि आप किसी का थोड़ा भी फायदा उठाएंगे तो दूसरा आपके बारे में बुरा सोचेगा और आपसे कुछ नहीं चाहेगा। इस कारण से, जो मैं कहता हूँ और लोग नहीं समझते, एक बड़ा मैं होना, आपके जीवन के लिए, आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत बड़ा दुर्भाग्य है। जितना बड़ा मैं, उतने ही अधिक दुर्भाग्य आपके पास हैं। यदि आपके पास वह छोटा मैं है, तो आप खुश रहेंगे और आप अपनी सभी इच्छाओं को पूरा करने में सक्षम होंगे। क्या आप खुश रहना चाहते हैं? क्या आप अपनी सभी मनोकामनाएं पूरी करना चाहते हैं? क्या आप एक खुशहाल परिवार, दोस्त, पार्टनर, नौकरी, दौलत, खूबसूरती... चाहते हैं? यह सब आपकी सोच पर निर्भर करता है। आप जो बदलना चाहते हैं, वह आपकी सोच के अनुसार बदलता है। यदि आप चाहते हैं कि आपका वातावरण नर्क जैसा हो, तो नर्क की तरह बदलिए। इस तरह से यह है।

लोग कहते हैं यह शरीर मेरा है। तुम गलत हो, यह शरीर हमारा नहीं है। हम इस शरीर का उपयोग करते हैं। शरीर हमारे माता-पिता की देन है, यह आपका नहीं है। आप बस इसका इस्तेमाल करें। शरीर एक कार की तरह है, कार आपकी है लेकिन आप नहीं हैं। उस झूठे शरीर का लाभ पाने के लिए बुरे कर्म करना आवश्यक नहीं है। अंत में, जब हम मरते हैं, तो हम अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाते हैं, तो हम किसके लिए लड़ रहे हैं? ताकि? यह फालतू है; संपत्ति, पैसा, परिवार। जब हम मरते हैं, तो सब कुछ खत्म हो जाता है: जब आप मरते हैं तो आप अपने बच्चों, अपनी पत्नी, अपनी संपत्ति या किसी भी प्रकार की संपत्ति को नहीं ले सकते। तुम्हारे लिए कोई मर नहीं सकता। आपके लिए कोई आनंद नहीं ले सकता। इसलिए सब कुछ आप पर निर्भर है। - यदि आप प्रसन्नता के वातावरण में रहना चाहते हैं और सब कुछ अच्छा चाहते हैं, तो आपको बस इतना करना है कि प्रत्येक जीव से प्रेम करना है और दूसरों में कोई दोष नहीं देखना है, क्योंकि कोई भी पूर्ण नहीं है। यदि हम पूर्ण नहीं हैं, तो हम किसी पर उंगली नहीं उठा सकते क्योंकि हम सभी में दूसरों की तरह कमियां होती हैं। यदि आप एक अच्छे इंसान हैं, तो कोशिश करें कि दूसरों के दोष न देखें। यह ऐसा है जैसे किसी ने आपसे कहा: "आपके पास एक काला धब्बा है

चेहरा" और दूसरा जवाब देता है: "और तुम्हारे बारे में क्या, तुम्हारे पास सब काला है, गंदगी में ढंका हुआ है"। हम हमेशा दूसरों की गलतियां देखते हैं, हमें अपनी गलतियां कभी नजर नहीं आतीं। इसलिए दूसरे पर उंगली उठाने से पहले खुद की तरफ उंगली उठाइए। यदि आपसे गलतियाँ हैं, तो आप किसी पर उंगली उठाने का अधिकार नहीं रख सकते हैं और न ही आपको। गलतियां सभी करते हैं, आपको माफ करना होगा। अगर आप किसी को माफ नहीं कर सकते तो दूसरे आपको माफ नहीं करेंगे। हम हमेशा गलतियाँ करते हैं, इसलिए कोशिश करें कि इतना ज़िद्दी न हों और कहें कि मैं इसे वैसे ही चाहता हूँ और ऐसा ही होगा। ताकि? तुम कितने साल जिओगे किसी को चोट पहुँचाए बिना, शांति से, अच्छी तरह से जीने की कोशिश करें। आप दूसरों के दर्द के ऊपर अच्छे से नहीं जी सकते। आप इस तरह अच्छी तरह से नहीं रह सकते हैं, जल्दी या बाद में आपको इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ेगी। अगर आप गेंद को दीवार के खिलाफ जोर से फेंकते हैं, तो गेंद आपको मजबूत बनाती है। और जितना जोर से तुम उसे फेंकोगे, वह उतना ही मजबूत होता जाएगा।

यह हमेशा आपके पास उसी शक्ति के साथ वापस आता है: अच्छा या बुरा। यदि आप अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं, तो आप इसे विचार के लिए धन्यवाद कर सकते हैं। क्योंकि सिर से, रीढ़ के माध्यम से पूरे शरीर में संकेत भेजे जाते हैं और प्रत्येक कशेरुका में ऐसी नसें होती हैं जो उस विचार को पूरे जीव तक पहुंचाती हैं। यदि आपका विचार नकारात्मक है, तो यह आपके शरीर, आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक तरीके से प्रभाव डालता है। डॉक्टर भी आपको ठीक नहीं कर सकता। यदि आप केवल नकारात्मक विचार रखते हैं, तो यह शरीर में चला जाता है, यह अवरुद्ध हो जाता है और आपको हमेशा स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होती रहेंगी। आपके शरीर के अच्छे से काम करने के लिए मस्तिष्क को सकारात्मक संदेश भेजने होंगे, सकारात्मक सोचें। इस प्रकार, यदि आपके पास सकारात्मक विचार हैं, तो आपका स्वास्थ्य सकारात्मक होगा और आपका जीवन भी सकारात्मक होगा। यदि आप अपने परिवार के साथ सकारात्मक हैं, तो आपका परिवार आपके साथ सकारात्मक रहेगा। सब कुछ सकारात्मक रहेगा। यदि आप नकारात्मक हैं, तो सब कुछ नकारात्मक होगा और सब कुछ गलत हो जाएगा, क्योंकि आपकी सोच नकारात्मक है। तुम्हारे सिवा कोई दूसरा अपराधी नहीं है। दोष हमारा है। इसलिए हर अच्छा या बुरा, हम खुद उसका कारण बनते हैं। किसी पर उंगली उठाने की कोशिश न करें क्योंकि आपके अलावा कोई दूसरा अपराधी नहीं है। वह मैं हूँ। यदि आप अच्छी तरह से जीना चाहते हैं, तो स्वयं के बारे में भूल जाएं और सभी को प्रेम बांटें। फिर जब आप मरते हैं, तो आप एक देवदूत हो सकते हैं, क्योंकि स्वर्गदूतों के पास प्यार से भरा बड़ा दिल होता है। आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

मुक्त होने से पहले हमारे सामने जो समस्या है वह यह है कि हम अंतर करना नहीं जानते। पहले हमने पहली समस्या के बारे में बात की थी, और अब हम दूसरी के बारे में बात करने जा रहे हैं। इसका क्या मतलब है? "मैं, आप, वह, जो अंतर करना शुरू करते हैं, लेकिन हम गलत हैं, क्योंकि" मैं, आप और कोई और "अस्तित्व में नहीं है क्योंकि हम सभी एक हैं। "मैं, आप, वह" मौजूद नहीं हैं।

हम एक बूंद की तरह हैं। जब एक लहर आती है, तो एक झरना पानी से कूद सकता है, लेकिन वह समुद्र में वापस आ जाएगा। जब यह झरना पानी से बाहर कूदता है, तो हम "मैं" के बारे में सोचते हैं, लेकिन यह वास्तविक नहीं है, क्योंकि एक बार जब यह पानी में लौट आता है, तो हम सब एक हो जाते हैं। हम सब एक हैं। हम और अन्य एक हैं, और ब्रह्मांड एक है। यदि आप दूसरे लोगों को चोट पहुँचा रहे हैं तो आप खुद को चोट पहुँचा रहे हैं। मैं मैं

## अलग जानें

एक संत और हमारे बीच यह अंतर होता है कि एक संत केवल दूसरों के लिए करता है और सोचता है और हम केवल अपने लाभ के लिए, अपने लिए कार्य करते हैं। हम किसी के लिए कुछ नहीं करते। यदि हम ईश्वर, ईसा मसीह या बुद्ध के समान करते, तो हम उनके जैसे देवता होते। आपको बस इस "मैं" को छोड़ना है।

यदि आप इसे छोड़ देते हैं "मुझे यह चाहिए, मुझे दूसरा चाहिए, मुझे चाहिए ..." हमेशा आपके बारे में सोच रहा है। यदि आप केवल दूसरों के बारे में सोच सकते हैं, ए

आप तुरंत बुद्ध या ईसा मसीह बन जाएंगे। यह हमारे विचार पर निर्भर करता है, एक विचार पर, उतना ही सरल।

बाद के जीवन में, सभी देवता मर सकते हैं और फिर से जीवित हो सकते हैं। यदि हम कभी भी इस "मैं" को छोड़ सकते हैं, तो हम एक पल में संत, देवदूत या देवता बन जाएंगे और जन्म और मृत्यु से मुक्त हो जाएंगे। हम यहां तक आ सकते हैं या किसी दूसरे ग्रह पर जा सकते हैं।

इस ग्रह पर जीवन प्रत्याशा लगभग 100 वर्ष है।

बुद्ध के शास्त्रों के अनुसार, अन्य ग्रहों पर जीवन प्रत्याशा 1,000 से 1,000,000 वर्ष या उससे अधिक है।

इन ग्रहों पर इतनी इच्छाएँ नहीं हैं, इतने सनक नहीं हैं, वे उतने स्वार्थी नहीं हैं जितने हम हैं। इसलिए, यदि हम देवताओं की तरह सोचने में सक्षम हैं, तो हम देवता होंगे, हम देवता हैं।

हमारी आत्मा परे से आती है, यह इस पृथ्वी ग्रह से नहीं आती है।

बुद्ध कहते हैं: परलोक में 3,000 महान ब्रह्मांड हैं और हमारा ब्रह्मांड उन 3,000 ब्रह्मांडों में से एक है। जीसस क्राइस्ट, बुद्ध, वे हमारे सौर मंडल से परे रहते हैं। यदि हम मुक्त होना चाहते हैं तो हमें ईसा मसीह या बुद्ध की तरह इस स्वयं को छोड़ना सीखना होगा। तब हम पूर्णतः मुक्त होंगे। यहां की तरह नहीं, हर रोज किसी चीज के लिए लड़ना और फिर कुछ न लेना। किसी भी क्षण हम मरने वाले हैं, तो हम क्यों लड़ रहे हैं? जीसस गरीब थे, बुद्ध गरीब थे, उन्हें किसी चीज की जरूरत नहीं थी। आपको बस यह समझना है कि आपको इस "मैं" को छोड़ना है। यदि आप इस "मैं" को बंद कर दें, अगर हम केवल अपने बारे में, अपने फायदे के बारे में सोचना बंद कर दें, अगर हम स्वार्थी होना बंद कर दें, तो इस धरती पर या अन्य ग्रहों पर कोई भी अपराध नहीं करेगा। बुराई की उत्पत्ति अहंकार से शुरू होती है, "मैं" से शुरू होती है। अगर हर कोई अपने बारे में सोचना बंद कर दे तो कोई भी अपराध नहीं करेगा और यह धरती स्वर्ग होगी। पृथ्वी पर हमारा मिशन दूसरों की मदद करना है, हम यहां छुट्टी मनाने नहीं आए हैं। यहां हमारे पास अच्छे से ज्यादा बुरे हैं। यह कोई स्वर्ग नहीं है। इसलिए मैं चाहता हूँ कि आप सभी यह समझें कि बुद्ध या ईसा मसीह की तरह बनने के लिए, आपको केवल इस "मैं" को छोड़ना होगा। और कुछ नहीं, यह इतना आसान है।

और जब तुम मरोगे तो तुम्हारी आत्मा मुक्त हो सकती है।

## "मैं" को छोड़ दोगे तो भगवान हो जाओगे

नमस्ते। सभी इच्छाओं को छोड़कर सभी इच्छाओं को पूरा करें। जीवन में अगर आप सब कुछ पाना चाहते हैं तो सबसे पहले आपको सभी इच्छाओं को छोड़ना होगा।

यह बहुत तार्किक प्रतीत नहीं होता है लेकिन यह है। जीवन में ऐसी किसी भी इच्छा से निराश नहीं होना चाहिए जो पूरी न हुई हो। जब निराशा होती है, तो एक इच्छा के कारण आप इसे प्राप्त करने के लिए दूसरों का कुछ भी बुरा करने में सक्षम होते हैं। परिणाम बहुत गंभीर हैं, यह ऐसा है जैसे "आज के लिए रोटी और कल के लिए भूख"। इसलिए, आपको सही ढंग से कार्य करने के लिए विश्राम और गंभीरता के साथ सभी इच्छाएं छोड़ देनी चाहिए। बहुत से लोग धन की इच्छा को पूरा करने के लिए तरह-तरह के अपराध करते हैं। किसी भी दिन कानून काम करता है और आपसे सब कुछ ले लेता है और आप जेल चले जाते हैं।

नकारात्मक इच्छाएं और सकारात्मक इच्छाएं हैं। दूसरे लोगों की चीजों के लिए इच्छा रखने की कोशिश न करें। ठीक ईसा मसीह की तरह जिन्होंने सब कुछ छोड़ दिया और सब उन्हें याद करते हैं क्योंकि उन्होंने दूसरों के लिए सब कुछ दे दिया। या बुद्ध की तरह, जिसने राजकुमार बनना छोड़ दिया, अपनी शक्ति, सभी प्रकार की संपत्ति, आराम छोड़ दिया ...

जितना अधिक आप इस प्रकार के धन की तलाश करते हैं... यह धन कितने वर्षों तक चल सकता है? 20 या 30, 40 या 50 साल? और फिर जब हम मरेंगे तो तुम इस सारी दौलत का क्या करोगे, हम अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाते। काश

आप मेरे लिए करते हैं, मेरे, मेरे...। अंत में आपके पास कुछ भी नहीं बचा है। ऊपर से तुम अमीर बनने के लिए लोगों को कितना नुकसान पहुँचाते हो... तुम्हारी मृत्यु के बाद तुम्हें देवताओं के कानून के परिणाम भुगतने पड़ेंगे और ये परिणाम एक लाख वर्षों तक रहेंगे; हर दिन वे तुम्हें तोड़ेंगे, तुम्हें पीटेंगे ...

जैसा कि "वॉयस फ्रॉम हेल" >> वीडियो देखें, जिसमें बताया गया है कि कैसे एक रूसी वैज्ञानिक 14.4 किमी की गहराई पर खोज करता है। भूमिगत, नरक की आवाजें और उन्हें रिकॉर्ड करता है।

मैं आपको बताता हूँ कि नरक मौजूद है, यदि आप किसी सम्मोहन शिक्षक के पास नहीं जाते हैं जो प्रमाणित करेगा कि हमारा पिछला जीवन है। पिछला जीवन है तो स्वर्ग है, नरक है, दंड है... सब कुछ है।

न केवल बौद्ध इसे कहते हैं, बल्कि कैथोलिक और अन्य धर्म भी कहते हैं।

मेरा विश्वास करो, आप जो भी बुराई करते हैं वह हमारी आत्मा की अंतरात्मा में दर्ज है। ऐसा मत सोचो कि कोई तुम्हें देखता नहीं, सुनता नहीं।

और "मैं वही करता हूँ जो मैं चाहता हूँ"। हां, कोई है जो इसे देखता है, यह आप और आप ही हैं, आपकी अंतरात्मा आपको माफ नहीं करेगी। इसलिए कई लोग जो नुकसान करते हैं वे रात को सो नहीं पाते हैं, बुरे सपने आते हैं, हर चीज से डरते हैं क्योंकि उनका विवेक उन्हें सजा दे रहा है। वह नरक में रह रहा है। कि आपको जानना है।

यह मत सोचो कि कोई नहीं जानता, कि किसी ने नहीं देखा, समस्या तुम स्वयं हो। समस्या यह नहीं है कि कोई और आपको सजा देता है, समस्या यह है कि आप खुद को सजा देते हैं। यदि आप एक अच्छा भविष्य चाहते हैं तो आपको सभी प्रकार की इच्छाओं को छोड़ना होगा, यदि इच्छा एक सीमा से अधिक हो तो मनुष्य कुछ भी करने में सक्षम होता है।

बदला लेने की इच्छा नकारात्मक होती है। कोई भी विचार या कार्य किसी भी परिस्थिति में लोगों, जीवों, प्रकृति को हानि नहीं पहुँचा सकता... क्योंकि हम सब एक हैं। जैसे अब जब हमने प्रकृति को नष्ट कर दिया है और हमारे पास कई प्राकृतिक आपदाएं, भूकंप, तूफान आदि हैं... इसलिए आपको पता होना चाहिए कि हम और प्रकृति एक हैं। यदि आप अच्छी तरह से जीना चाहते हैं तो आपको प्रकृति का सम्मान करना होगा जैसे कि वह मैं था।

ब्रह्मांड, प्रकृति, सभी लोग और जीवित प्राणी, सब कुछ एक है, दो नहीं। हम समुद्र में पानी की एक बूंद की तरह हैं। जब पानी चट्टान से टकराता है और समुद्र से बाहर कूदता है तो बूंद बन जाता है, लेकिन जब वह समुद्र में लौटता है तो फिर से समुद्र बन जाता है, एक। इसलिए अच्छी तरह से जीने के लिए हमें एक-दूसरे का ख्याल रखना चाहिए। हम ब्रह्मांड से आने वाली अरबों अनंत आत्माओं की आत्मा हैं।

यदि आप इसे समझ सकते हैं, तो हम ब्रह्मांड में वापस जा सकते हैं। अगर आप दौलत चाहते हैं तो यह बहुत आसान है, पहले आपको सकारात्मक सोच रखनी होगी। पैसा कमाने के बारे में सकारात्मक सोचें।

यूट्यूब पर ऐसे कई वीडियो हैं जो कहते हैं कि 24 घंटे पैसे के बारे में सोचने से ही पैसा आता है। ऐसा नहीं है। अगर ऐसा होता, तो हम सभी ढेर सारा पैसा पाने के लिए पैसे के बारे में सोचते। असंभव। यदि केवल धन के बारे में सोच कर हम इसे प्राप्त कर सकते हैं, तो इस दुनिया में हम सभी करोड़पति होंगे। लेकिन यह सही नहीं है। पहले आपको सकारात्मक सोचना चाहिए: यदि आप सकारात्मक सोचते हैं तो परिणाम सकारात्मक होता है, यदि आप नकारात्मक सोचते हैं तो परिणाम नकारात्मक होता है। यह सही है। पैसों के बारे में सकारात्मक सोचना सही है। लेकिन अगर आप पैसे के बारे में पागलों की तरह सोचते हैं और केवल करोड़पति होने के बारे में सोचते हैं, तो यह कहानी है, यह वास्तविक नहीं है। करने के लिए सही काम है: एक वास्तविक करोड़पति बनना। पहले बहुत सारे धन के बारे में सोचें, लेकिन यह सोचें कि उस धन का उद्देश्य दूसरों की मदद करना है, न कि हमारे सनक के लिए; जैसे करोड़ों की कार खरीदना, आलीशान घर...। कि तुम गलत हो।

बहुत सारा पैसा सोचो लेकिन आपको यह जोड़ना होगा कि यह दूसरों की मदद करने के लिए है। इस सोच से आप अच्छा खासा पैसा कमा सकते हैं। इसे फालतू में, सनक पर खर्च न करें... इस तरह आपके पास कभी पैसा नहीं होगा।

इसलिए बहुत से लोग पैसा नहीं कमा पाने पर निराश हो जाते हैं और उसे पाने के लिए तरह-तरह के जुर्म करते हैं। यह लंबे समय तक नहीं रहता है, क्योंकि हम पिछले जीवन पर निर्भर हैं; अगर हम चीजों को अच्छी तरह से करते हैं, तो आप गुण जमा करते हैं और फिर आपके पास अच्छा समय हो सकता है, खुद का आनंद लें। लेकिन अगर आप अपराध करते हैं और लोगों को चोट पहुँचाते हैं, तो ये पुण्य बहुत जल्दी खर्च हो जाते हैं।

एक करोड़पति एक करोड़पति है क्योंकि अपने पिछले जन्म में उसने कई लोगों की मदद की, इस कारण वह इस जीवन में एक करोड़पति है। लोग यह नहीं जानते हैं कि यदि कोई करोड़पति फालतू में पैसा खर्च करता है और लोगों की बिल्कुल भी मदद नहीं करता है, तो हमारे पास पिछले जन्मों का जो धन है, वह बहुत जल्दी खर्च हो जाता है। इसीलिए कई करोड़पति बुढ़ापा आने से पहले ही अपना सब कुछ गंवा देते हैं, बर्बाद हो जाते हैं। वे स्वार्थी हैं, वे नहीं जानते कि अपनी संपत्ति को जरूरतमंद लोगों के साथ कैसे साझा किया जाए। यदि आप चाहते हैं कि आपका धन हमेशा बना रहे, तो इसे उन लोगों के साथ साझा करें जिन्हें सबसे ज्यादा जरूरत है। यदि आप चाहते हैं कि गरीबी धन बन जाए, तो मेरी बात सुनें, दूसरों को अपने विवेक, अपनी आत्मा को समृद्ध करने में मदद करें। करोड़पति बनने के लिए आपको बस इतना करना है कि अच्छे विचार सोचें और दूसरों की मदद करें।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



[बैंक इंडेक्स](#)



## 31.- सेक्स और पोर्नोग्राफी

लिंग। बुद्ध के शास्त्रों के अनुसार युगल के बाहर यौन संबंध बनाना वर्जित है। विश्व भर के समाजों की नींव परिवार है। यदि विवाह सुखी है, परिवार सुखी है, बच्चे सुखी हैं, और सभी शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। सबसे ऊपर एक परिवार में युगल है। सुख से रहोगे तो समाज सुखी, देश सुखी, सारा संसार सुखी।

यह एक घर की तरह है, नींव बहुत पक्की होनी चाहिए। यदि यह आधार ठोस नहीं है, तो कोई ठीक नहीं होगा। आधार विवाह पुरुष और महिला है। यदि जोड़े के बाहर सेक्स किया जाता है तो इसके परिणाम होते हैं: दुनिया में एड्स से एक वर्ष में 3,400,000 मौतें होती हैं और एक वर्ष में 2,454,314 लोग संक्रमित होते हैं। कोई भी पुरुष जो युगल के बाहर यौन संबंध रखता है, उसे एड्स हो सकता है। खासकर युवा। युवा लोग सेक्स करते हैं, लड़के कई लड़कियों के साथ और लड़कियां कई लड़कों के साथ।

वे सभी प्रकार के यौन संचारित रोगों को पारित कर सकते हैं।

इसलिए आपको कपल के बाहर सेक्स नहीं करना चाहिए। अगर कोई महिला 24 घंटे में तीन अलग-अलग पुरुषों के साथ सेक्स करती है तो इन तीन पुरुषों का वीर्य महिला के शरीर के अंदर इकट्ठा हो जाता है और जहरीला हो जाता है। यह जहर सड़ने लगता है और फिर कैंसर में बदल जाता है। यह गर्भाशय ग्रीवा में अन्य बीमारियों का कारण भी बन सकता है। यह भगवान की ओर से एक सजा की तरह है। लिंफोमेनियाक महिला के दुराचार की सजा भगवान देते हैं।

अच्छी तरह याद रखें: आप 24 घंटे में तीन अलग-अलग पुरुषों के साथ यौन संबंध नहीं बना सकते हैं और न ही आपको चाहिए। यह बहुत महत्वपूर्ण है।

कोई भी पुरुष या महिला जो शादी से बाहर यौन संबंध रखती है, उसे देवताओं के कानून द्वारा दंडित किया जाएगा। यह कोई मज़ाक नहीं है। इसे चेक किया जा सकता है। ऐसे कई प्रशंसापत्र हैं जो यह प्रमाणित करते हैं कि यह "बकवास" नहीं है। इसलिए सेक्स को लेकर सावधान रहें।

20 साल का आदमी हर आठ दिन में स्खलन कर सकता है। एक 30 वर्षीय व्यक्ति हर पखवाड़े स्खलन कर सकता है। 40 साल का आदमी हर 20 दिन में स्खलन कर सकता है। पचास साल का आदमी महीने में एक बार स्खलन कर सकता है। 60 वर्ष के व्यक्ति को स्खलन नहीं करना चाहिए।

अगर आप बिना स्खलन के सेक्स करते हैं, तो यह कोई बड़ी समस्या नहीं है। दिन में कई बार सेक्स करने से कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं: पहले आपके गुर्दे और यकृत के साथ, और फिर यह आपके सामान्य स्वास्थ्य को प्रभावित करेगा। तुम्हारी तबीयत ठीक नहीं होगी, तुममें ताकत नहीं होगी, तुम चल नहीं पाओगे, तुम अपनी याददाश्त खो दोगे, तुम दुखी हो जाओगे, तुम असामाजिक हो जाओगे, तुम अपनी बुद्धि खो दोगे और तुम मूर्ख हो जाओगे। यही कारण है कि हर दिन बहुत अधिक सेक्स होता है। पैर ताकत खो देते हैं, पतले हो जाते हैं और पैर की उंगलियां सड़ने लगती हैं। यह उंगलियों और यहां तक कि पैरों के विच्छेदन तक जा सकता है। यह सब बहुत अधिक सेक्स करने के कारण होता है। अगर आप बिना रुके सेक्स करते हैं तो शरीर इसे ग्रहण नहीं कर पाता। बाल भी झड़ सकते हैं। यह पुरुषों और महिलाओं दोनों में हो सकता है। महिला की उम्र तेजी से बढ़ेगी, अगर वह 30 साल की है तो वह 60 की तरह दिखेगी। चेहरा काला हो जाएगा,

दांत गिर जाएंगे, उसकी दृष्टि चली जाएगी, वह दुखी होगा... यह सब बहुत ज्यादा सेक्स करने के लिए।

### अश्लील अभिनेता

अवयस्कों को अश्लील पृष्ठ, पत्रिकाएं, टेलीविजन और अश्लील फिल्में नहीं देखनी चाहिए। बड़े भी हमें शोभा नहीं देते। जितना अधिक आप इस प्रकार की छवियों को देखते हैं, उतना ही अधिक आप सेक्स करना चाहते हैं। आपका सिर अश्लील कल्पनाओं से भरा हुआ है, आप जितनी बार संभव हो सेक्स करने की कोशिश करते हैं और जितनी बार संभव हो उतनी बार स्खलन करते हैं। अच्छे स्वास्थ्य के लिए आपको सबसे पहले इस प्रकार की छवियों को देखने से बचना होगा, विशेष रूप से छोटी छवियों को। माता-पिता को ध्यान रखना चाहिए कि उनका बच्चा इन छवियों को पत्रिकाओं, टेलीविजन, वीडियो में न देखे... कम कपड़े पहने महिलाओं की जो यौन उत्तेजना और उत्तेजना करती हैं। उन्हें अपने बच्चों को सेक्स से जुड़ी कोई भी चीज़ देखने से रोकना चाहिए। ये छवियां हमारी सोच और विशेष रूप से अवयस्कों की सोच के लिए नकारात्मक हैं। अगर हमारा सिर पोर्न से, सेक्स से भरा हुआ है, तो यह हमारे शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है। आजकल इस प्रकार की अधिक से अधिक छवियां, अधिक सेक्स और अश्लील फिल्में हैं। अगर आप अच्छा जीना चाहते हैं तो इन सब से बचने की कोशिश करें। यदि कोई पुरुष बहुत अधिक सेक्स देखता है, तो वह अपनी पत्नी के साथ पर्याप्त नहीं होगा और वह अपने साथी के अलावा अन्य महिलाओं की तलाश करने की कोशिश करेगा और फिर उसे पारिवारिक समस्याएँ और यौन रोग, एड्स होंगे ... इसलिए उसे चाहिए अपने स्वास्थ्य के साथ, अपने परिवार के साथ, अपने बच्चों के साथ समस्याओं से बचने के लिए आस-पास अश्लील या यौन चित्र न रखें। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है। इसलिए मैं चाहता हूँ कि आप इन सभी पोर्न सेक्स इमेज से जितना हो सके दूर रहें।

देवताओं के नियम के अनुसार, कम या बिना कपड़ों वाली लड़कियां जो लोगों को भड़काती रहती हैं, उनका अंत अच्छा नहीं होता। जब वे अपनी वृद्धावस्था में पहुँचेंगे तो उनका बहुत बुरा समय होगा और जब वे मरेंगे तो उन्हें लोगों को उकसाने और समाज को इतना नुकसान पहुँचाने के लिए देवताओं का दंड मिलेगा। भगवान से कोई क्षमा नहीं है। इसलिए मैं सभी सुंदर और सेक्सी लड़कियों को सलाह देता हूँ कि वे उकसावे में न आएँ ताकि लोगों के मन में बुरे विचार न आएँ। ताकि वे अपने परिवार के साथ चैन व खुशी से रह सकें। कृपया लोगों को भड़काएँ नहीं, दूसरों को चोट पहुँचाने के लिए अपने सेक्सी शरीर का फायदा न उठाएँ। इससे खुद के लिए और लोगों के लिए परेशानी खड़ी होने वाली है। मैं आपसे पूछता हूँ। धन्यवाद।

### कामोद्दीपक चित्र।

के लिए नहीं। देवताओं के कानून के अनुसार, सबसे अधिक दंडनीय कार्य वे हैं जो पोर्न, सेक्स से संबंधित हैं। कोई भी, पुरुष या महिला, जो फिल्म या वीडियो, सार्वजनिक या निजी पर अश्लीलता बनाता है, हर कोई जो अश्लील करता है, अच्छी तरह से याद रखें, वे सभी कम से कम 1,000,000 वर्षों के लिए नरक में जाते हैं। मैं आशा करता हूँ कि अश्लील साहित्य करने वाले सभी लोग कभी नहीं मरेंगे क्योंकि जब वे मरेंगे तो उनके बुरे सपने शुरू हो जाएंगे। मैं नहीं कहता, देवता कहते हैं। सनकों को बहुत महंगा भुगतान किया जाता है। तुम अब अपनी जवानी का फायदा उठाते हो, अपना नग्न शरीर, अपने गुप्तांग दिखाते हुए, तो क्या? मांस का टुकड़ा। जल्द ही आप बूढ़े हो जाएंगे या बूढ़े हो जाएंगे और आप क्या सिखाने जा रहे हैं? अगर शरीर का 70% हिस्सा पानी है, और यह नसों, मल, पेशाब, बलगम, खून से भरा है ... आप क्या सिखाना चाहते हैं? क्या आपको लगता है कि आपका शरीर अद्भुत है? वह अंदर नहीं देखता है: वहाँ मल, हड्डियों, नसों, जिगर, दिल से भरी आंतें हैं ... जैसे जब आप एक सुअर को मारते हैं, तो आप इसे खोल देते हैं और वही बात होती है। जब आप किसी शरीर को खोलते हैं, तो वह वही होता है। कल्पनाएँ न करें और कहें कि कितना सुंदर, कितना सुंदर! कोई गलती मत करना।



जीवन में आपको खुशी, अच्छे भविष्य की तलाश करनी होती है, पोर्न के साथ आपको कहीं नहीं मिलता। पोर्न करने के लिए आपको कितना मिल सकता है? कष्ट।

पेशेवर लोग अभी भी कुछ पैसा कमाते हैं, लेकिन बहुत से मूर्ख लोग हैं जो अपने स्वयं के वीडियो रिकॉर्ड करते हैं और उन्हें बहुत से लोगों के देखने के लिए इंटरनेट पर डालते हैं। वे कुछ भी नहीं कमाते हैं और ऊपर से वे नरक में जाते हैं ... वे लोग सबसे बेवकूफ हैं। यह सिर्फ इतना है कि इन लोगों के पास वास्तव में दिमाग नहीं है। वह नहीं सोचता। ताकि? मैं समझा नहीं। नई पीढ़ी के दिमाग को मरोड़ना सिखाते हैं और फिर पागलों वाली हरकतें करते हैं। वे सभी लोग जो पोर्न को समर्पित हैं; फिल्में, घरेलू वीडियो, जो कुछ भी... वे तब तक नरक में जाएंगे जब तक कि एक दिन धरती पर पोर्न गायब नहीं हो जाता। यदि यह 1,000,000 वर्ष तक रहता है, तो आप 1,000,000 वर्ष नरक में व्यतीत करेंगे। और हर दिन वे आपकी गांड पर एक छड़ी तब तक रखेंगे जब तक कि उसमें से खून न निकलने लगे। हर दिन तुम उसी तरह मरोगे और तुम फिर से उसी यातना को सहने के लिए जन्म लेते हो। आपको इससे क्या मिलता है? मैं तुमसे कहता हूँ: तुम्हारी सनक बहुत महंगी पड़ेगी। आप अपने गुप्तांग दिखाते हैं, तो क्या?

सब एक जैसे हैं, सबके पास एक जैसा है। क्या अंतर है?

आप क्या सिखाना चाहते हैं? जब तुम्हारा मासिक धर्म खून से लथपथ हो तो तुम पढ़ाते क्यों नहीं हो? यदि आप दिखाते हैं कि वे इसे आपकी गांड में कैसे डालते हैं, तो आप यह क्यों नहीं दिखाते कि आप कैसे शौच करते हैं? यह अच्छा नहीं है, वास्तव में, यह विकृत सोच है। आप खुद को चोट पहुँचाते हैं और आप लोगों को चोट पहुँचाते हैं।

इसका अंत अच्छा नहीं होता, इसका अंत कभी अच्छा नहीं होता।

आज मैंने महसूस किया है कि मेरे पेज पर बहुत से विजिटर पोर्न पेजों से आते हैं। मुझे उम्मीद है कि एक दिन वे मेरी बातों को, जो मैं कहता हूँ, उसे अच्छे से सुनेंगे। जीवन में कई खूबसूरत चीजें हैं। जीवन का आनंद लेने के लिए आपको समलैंगिक या समलैंगिक होना जरूरी नहीं है। लोगों को साफ दिखाई नहीं देता।

मुझे उम्मीद है कि आप मेरे पेज पर जो कुछ कहते हैं उसे आप पूरे दिल से देखेंगे और सुनेंगे। उन्हें देवताओं के कानून के खिलाफ नहीं जाना चाहिए। जीवन छोटा है, किसी भी क्षण हवा प्रवेश नहीं करती और तुम पहले ही मर चुके हो। तो इतना दोष क्यों?

लोगों की, अपने परिवार की, अपनी पत्नी की, अपने बच्चों की, समाज की... मेरी तरह मदद करो। जीवन में आनंद लेने के लिए बहुत सी चीजें हैं। बड़े या छोटे जननांग, बड़े या छोटे स्तन से क्या फर्क पड़ता है। सब कुछ एक जैसा हो तो क्या फर्क पड़ता है? छाती के अंदर क्या है?

फैट है, और कुछ नहीं, सब फैट है। आप क्या सिखा सकते हैं? और शरीर के अंदर पेशाब और पूप है, मुझे समझ नहीं आ रहा है कि आपको क्या हो रहा है।

जीवन में आनंद लेने के लिए अद्भुत चीजें हैं। सभी सनक महंगी हैं।

देवताओं से मत लड़ो, हम बेचारे मनुष्य हैं, हम देवताओं से कभी नहीं जीतेंगे। छोटों को बुरी बातें मत सिखाओ, इसकी बड़ी कीमत चुकानी पड़ेगी।

युवा लोगों को अच्छी तरह से काम करना सिखाएं, कृपया पोर्न न सिखाएं क्योंकि आप बहुत महंगा भुगतान करेंगे।

कुछ वर्षों में आपका शरीर झुर्रियों से भर जाएगा, स्तन शिथिल और झुर्रियों से भरे होंगे, और पुरुषों में इरेक्शन नहीं होगा, लिंग नहीं उठेगा और शरीर झुर्रियों से भरा होगा। यौवन अल्पकालिक है। तब क्या? आप क्या पढ़ाने जा रहे हैं? युवाओं को पागलपन के साथ अश्लील और मुफ्त सेक्स करना सिखाते हुए, आपको क्या मिलता है? : कुछ नहीं, और ऊपर से आप देवताओं का दंड जीत जाते हैं। यदि आप ईश्वर में विश्वास नहीं करते हैं, तो कुछ नहीं होता है, जब आप मरेंगे तो आप उसे खोज लेंगे। इसके अलावा, हर एक के पास एक हवाई जहाज तिजोरी है जहां सब कुछ पंजीकृत है, अच्छा और बुरा। सब कुछ आपके विवेक में रहता है। आप इससे क्या जीतते हैं? दर्ज है,

अश्लील वीडियो बनाना और उन्हें इंटरनेट पर अपलोड करना, क्या बकवास है! मिलता कुछ नहीं और ऊपर से ईश्वर के विधान के विरुद्ध हो जाते हो। तुम बहुत बेवकूफ हो! आप खुद को सजा देने जा रहे हैं। आपको कोई लाभ नहीं मिलता है, इसके विपरीत आपका दुर्भाग्य होगा, बहुत दुर्भाग्य होगा।

कृपया मेरी बात सुनें, एक सकारात्मक जीवन की तलाश करें, पोर्न करने से केवल दुर्भाग्य ही होगा और आपका जीवन हर दिन बदतर होता जाएगा। कृपया मेरी बात सुनें।

तुम नरक में जाओगे। वॉइस ऑफ हेल् के मेरे पेज पर जो वीडियो है उसे सुनिए, उन लोगों की चीखें सुनिए जो नरक में हैं और आप देखेंगे कि वे कैसे दर्द में तड़पते हैं। आप किसी भी समय मर सकते हैं, कब्रिस्तान में केवल पेंशनभोगी ही नहीं हैं, कई युवा हैं, इसके बारे में सोचें। जनता को सेक्स मत सिखाओ, यह शैतान की चाल है, इससे काम नहीं चलता। शैतान आसानी से अंदर आ जाता है और बाहर निकलना मुश्किल होता है।

केवल एक चीज जो आप कर सकते हैं वह पश्चाताप है। पूरे मन से पश्चाताप करो। आप मेरी हर बात पर विश्वास नहीं करते हैं, लेकिन आप इसे पसंद करें या न करें, आपके साथ ऐसा ही होगा, क्योंकि यह कानून है, यह देवताओं का कानून है। जब तुम मरोगे तो देवताओं का कानून प्रवेश करेगा और सभी पापों को कठोर दंड दिया जाएगा। मैं व्यक्तिगत रूप से अंदर या बाहर नहीं जाता, हर कोई वही करता है जो वह अपने जीवन के साथ चाहता है, मैं आपको केवल सलाह देता हूँ।

मैं किसी के खिलाफ नहीं हूँ, मैं आपको केवल उस भविष्य के बारे में बता रहा हूँ जो आपका इंतजार कर रहा है।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



### 33.- पुरुष, महिला, विवाह और परिवार।

20 साल के आदमी को नहीं करना चाहिए और हफ्ते में एक बार से ज्यादा स्खलन करना उसके लिए अच्छा नहीं है। 30 साल के आदमी को हर पंद्रह दिन में एक बार से ज्यादा स्खलन करके सेक्स नहीं करना चाहिए। 40 साल के व्यक्ति को हर 20 दिन में एक बार से ज्यादा स्खलन करके सेक्स नहीं करना चाहिए।

50 साल के व्यक्ति को महीने में एक बार से ज्यादा स्खलन के साथ सेक्स नहीं करना चाहिए। 60 साल के आदमी को बिना सेक्स के रहना चाहिए। यह स्वास्थ्य के लिए है। खाने वाले लोग सेक्स करना पसंद करते हैं, ठीक है, लेकिन बिना स्खलन के सेक्स करें, ताकि आप अपने स्वास्थ्य को बनाए रख सकें।

मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ: एक बार, एक प्राथमिक विद्यालय का छात्र एक दोस्त के घर जाता है जो उसे एक अश्लील फिल्म दिखाता है। उस दिन के बाद से वह घर पर हर दिन 4 बार हस्तमैथुन करता है। यह छात्र कक्षा में सबसे अच्छा था और इतना अधिक हस्तमैथुन करने के कारण उसे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं थीं: सिरदर्द, बालों का झड़ना, चेहरे का हरा-सफेद रंग।

वह पतला हो रहा है, वह अच्छी तरह से चल नहीं सकता है, उसे किडनी में दर्द है, उसका रक्त संचार ठीक से नहीं होता है, वह अच्छी तरह से सो नहीं पाता है क्योंकि उसे कई बुरे सपने आते हैं, वह अशोभनीय हो जाता है और यह सब ऐसे समय में बहुत अधिक हस्तमैथुन करने से होता है एक युवा उम्र। यदि आप इतनी कम उम्र से बहुत अधिक सेक्स करते हैं, तो आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होंगी और मधुमेह हो सकता है। मधुमेह युवा और युवा लोगों को प्रभावित कर रहा है।

कई महिलाएं ऐसी होती हैं जिन्हें हर दिन कई बार सेक्स करने की बुरी आदत होती है और पुरुषों को भी। इससे पुरुषों और महिलाओं दोनों में किडनी की समस्या हो सकती है। यदि पुरुष दिन में कई बार स्खलन करता है तो उसे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होंगी। जब आपको किडनी की समस्या होती है, तो आप सबसे पहले नोटिस करेंगे कि आपके बाल धीरे-धीरे झड़ते हैं और आप कमजोर और कमजोर महसूस करते हैं, आपका चेहरा पीला पड़ जाता है, पीला पड़ जाता है।

गर्भपात भविष्य में बच्चे पैदा करने को प्रभावित कर सकता है। यदि आपका गर्भपात होता है, तो आपके गर्भवती होने की संभावना 25% कम हो जाएगी। यदि आप दो बार गर्भपात करते हैं, तो आपके बच्चे होने की संभावना 50% कम हो जाएगी। यदि आप तीन बार गर्भपात करते हैं तो बच्चे होने की संभावना 75% कम हो जाती है। महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक समस्याएं होने के अलावा। यदि आप 4 बार गर्भपात करते हैं तो बच्चे होने की संभावना लगभग 100% कम हो जाती है। जब आपका गर्भपात होता है, तो आपको कई समस्याएं होती हैं: पहली तो यह कि आपके लिए गर्भधारण करना मुश्किल होगा, दूसरी समस्या जब आप गर्भवती होती हैं, संभवतः 2, 3, 4, 5, 6 या 7 महीने में, बच्चा गर्भ के अंदर मर जाता है। क्योंकि? क्योंकि उसका गर्भ गर्भपात से प्रभावित होता है। गर्भ ठंडा होता है, गर्म नहीं होता है और अंदर का भ्रूण खराब महसूस करता है जैसे कि यह एक घर है जो बहुत ठंडा है और इसके नीचे बहुत पानी है। यह भ्रूण के लिए बुरा है। यदि किसी दिन तुम बच्चे पैदा करना चाहती हो, तो अपने भले के लिए गर्भपात मत कराओ क्योंकि हम मांस और रक्त से बने हैं। शरीर इसे सहन नहीं कर सकता, मनोवैज्ञानिक रूप से आप शांत नहीं हो सकते। आपको अपनी अंतरात्मा से या देवताओं से कभी क्षमा नहीं मिलेगी। हालाँकि इंसानों का कानून माफ़ कर देता है, परलोक का कानून आपको कभी माफ़ नहीं करेगा।

दूसरी ओर, जब गर्मियां आती हैं, तो महिलाएं पुरुषों को भड़काने के लिए हल्के कपड़े, पट्टियाँ, एक ढीली पीठ, नाभि दिखाने वाले छोटे ब्लाउज, छोटी स्कर्ट पहनती हैं। वह सुंदर नहीं है। जो सुंदर है वही सुंदर है। आपको हल्के कपड़े नहीं पहनने चाहिए। सब कुछ दिखाकर तुमने पुरुषों को भड़काया है। यह आपके लिए या लोगों के लिए अच्छा नहीं है।

जब महिला सस्पेंडर्स पहनती है और सब कुछ खुला रहता है ताकि गर्म न हो, समस्या तब होती है जब वह एयर कंडीशनिंग के साथ स्टोर में प्रवेश करती है, बाहर की गर्मी और अंदर की ठंड के बीच का अंतर ठंडी हवा को पीठ, नाभि के माध्यम से प्रवेश कर सकता है, फेफड़े, गुर्दे, गर्भ को प्रभावित कर रहा है।

जब गर्भ ठंडा रहता है तो आपको शरीर के इस हिस्से में समस्या हो सकती है। साथ ही ठंडी हवा पैरों के बीच से गर्भ तक प्रवेश कर सकती है।

इन सभी समस्याओं से बचने के लिए हल्के कपड़े न पहनें और न ही सबको भड़काते हुए सब कुछ दिखाएं।

यह आपके लिए या दूसरों के लिए अच्छा नहीं है।

## शादी

नमस्ते। विवाह एक समाज, एक देश, पूरे विश्व की नींव है। यह सबसे महत्वपूर्ण बात है। क्योंकि यदि विवाह ठीक से नहीं हो पाता है, तो समाज, राज्य, देश और पूरे विश्व में आने वाली समस्याएं शुरू हो जाती हैं। जब शादी नहीं चलती तो हमेशा बहस करते और लड़ते हैं, बच्चे देखते हैं और सीखते हैं और फिर समाज में प्रसारित करते हैं, वे अपने होने वाले साथी के साथ भी ऐसा ही करते हैं। बच्चे के विचार में सभी बातें दर्ज होनी हैं और जब वह बड़ा होता है तो वही करता है जो उसने अपने माता-पिता से सीखा है। एक शादी टूट जाती है, बच्चे माँ या पिता के साथ अकेले रह जाते हैं। परिवार पूरा नहीं हुआ है। यह बहुत संतुलित नहीं हो सकता, क्योंकि यह एक सुखी परिवार में नहीं है। वह स्वयं की तुलना अन्य बच्चों से करता है जिनका परिवार सुखी है और इससे उसे अनेक समस्याएँ होती हैं।

प्यार आता है और चला जाता है। जब प्यार निकल जाता है, तो दूसरा प्यार मांगा जाता है और फिर तलाक आता है। सबसे उपयुक्त बात, जैसा कि बौद्ध कहते हैं, सुखी जीवन जीने के लिए एक जोड़े के लिए आपसी सम्मान होना चाहिए।

क्योंकि इज्जत प्यार से ज्यादा जरूरी है। क्योंकि प्यार अविश्वसनीय है।

प्यार हो या न हो, अगर आप दिल से एक-दूसरे के लिए आपसी सम्मान और देखभाल बनाए रख सकते हैं, तो यह शादी जीवन भर चल सकती है। आधार है परस्पर सम्मान। इस सम्मान के बाद प्रेम का उदय होता है और यह प्रेम ठोस होता है क्योंकि यह परस्पर सम्मान पर आधारित होता है।

तो शादी जीवन भर चलती है।

अब लोग केवल एक ही आधार पर विवाह करते हैं: प्रेम। लेकिन प्यार, यह आता है और चला जाता है।

ऐसे में जब प्यार खत्म हो जाएगा तो बच्चों को परेशानी होगी।

कितने टूटे हुए परिवार, इतने सारे बच्चे परिणाम भुगत रहे हैं। यह बच्चे के लिए दर्दनाक हो सकता है और बच्चे के भविष्य में, समाज और पूरे विश्व के भविष्य में समस्याएं पैदा कर सकता है। इसलिए शारीरिक और मानसिक रूप से खुश बच्चे के लिए आपके पास एक खुशहाल परिवार होना चाहिए।

कितने ही लोगों की तरह, जब वे बड़े हो जाते हैं, वे हत्या करते हैं, अपराध करते हैं, हत्या करते हैं, आतंकवादी बन जाते हैं...। यह सब इसलिए है क्योंकि परिवार अच्छी तरह से पढ़ाता या शिक्षित नहीं करता है। इसलिए जिस परिवार में समस्याएँ हैं, बच्चे बड़े होकर समाज के लिए समस्या बन सकते हैं...

हम पहले ही देख चुके हैं, बहुत सारे आतंकवादी हैं क्योंकि परिवार अच्छी तरह से नहीं पढ़ाते हैं और बच्चे टेढ़े हो गए हैं। दोषी माता-पिता हैं। इसलिए एक जोड़ा जो खुश नहीं है, वह ठीक नहीं है।

समाज भी अच्छा नहीं है। अगर समाज ठीक नहीं है तो पूरा देश ठीक नहीं है। अगर एक पूरा देश ठीक नहीं है, तो यह दुनिया बिल्कुल भी ठीक नहीं है।

इसलिए समाधान शुरू से ही है। हम सबको एक दूसरे के लिए दिल से करना है, इतनी मांग नहीं करनी है। अच्छे से जानने से बुरा जानना बेहतर है। वह विवाह की भलाई के लिए और निर्दोष बच्चों की भलाई के लिए दोनों को त्याग कर एक परिवार को बनाए रखने की कोशिश करता है। बच्चों को दोष नहीं देना है। आपसी सम्मान से जीने की कोशिश करें ताकि परिवार न टूटे। गर्भपात न करने का प्रयास करें, क्योंकि बच्चा जो कुछ भी देखता है वह जल्दी सीख जाता है, अच्छा और बुरा भी। यह कुछ नहीं कहता, लेकिन आप जल्दी सीख जाते हैं। सभी के लिए, कृपया, हम सभी को अपने बच्चों के प्रति जिम्मेदार होना चाहिए, उन्हें अच्छी तरह से शिक्षित करना और पढ़ाना।

अगर परिवार अच्छे से नहीं पढ़ाएगा तो बच्चे बड़े होकर सभी के लिए परेशानी का कारण बनेंगे। इसलिए हर चीज की शुरुआत शादी से होती है। यदि विवाह सुखी हो तो यह समाज, यह संसार स्वर्ग बन जाएगा।

## परिवार

अगर एक परिवार खुश नहीं है, तो यह समाज, सरकार, दुनिया को प्रभावित कर सकता है।

यदि किसी बच्चे को सही ढंग से शिक्षित नहीं किया जाता है और उसके माता-पिता उसे अच्छी शिक्षा नहीं देते हैं, तो एक दिन वह अपने परिवार को नुकसान पहुंचा सकता है, समाज को नुकसान पहुंचा सकता है, देश या दुनिया को भी नुकसान पहुंचा सकता है। आतंकवादियों की तरह जो एक विमान को उड़ा सकते हैं और लोगों का एक समूह या आत्मघाती बम विस्फोट या बंदूकों से सामूहिक हत्या कर सकते हैं। यह घटिया शिक्षा का परिणाम है। यदि माता-पिता अच्छी शिक्षा नहीं देते हैं, तो इसका असर समाज, सरकार और दुनिया पर पड़ सकता है।

सबसे महत्वपूर्ण परिवार है। पति-पत्नी को खुश रहना चाहिए और वे तलाक नहीं ले सकते, जब वे करते हैं तो सबसे ज्यादा पीड़ित उनके बच्चे होते हैं और जब उनका पालन-पोषण एक अधूरे परिवार में होता है, तो उन्हें अधिक मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। खुश रहने की कोशिश करो, तलाक मत लो। समाज की भलाई के लिए सबसे पहले माता-पिता और उनके बच्चों के बीच अच्छे संबंध होने चाहिए।

अगर किसी परिवार में समस्या है तो समाज अच्छा नहीं होगा और न ही सरकार।

सब कुछ एक है: परिवार, समाज, सरकार और दुनिया, हम सब एक हैं। यदि हम बच्चों को अच्छी शिक्षा नहीं देते हैं, तो इसका कारण कोई मायने नहीं रखता, माता-पिता की असफलता क्योंकि वे अच्छी शिक्षा नहीं देते हैं। हम पिता और माता हैं, और हमें अपने बच्चों को अच्छे नागरिक बनने, समाज की मदद करने, परिवार, राज्य और अन्य लोगों की मदद करने के लिए शिक्षित करना चाहिए। हमारा मिशन सिर्फ बच्चे पैदा करना और उनकी परवरिश करना नहीं है। सबसे जरूरी है उन्हें अच्छी शिक्षा देना ताकि हमारा बेटा अच्छा इंसान बने और दूसरों की मदद कर सके, यही सबसे जरूरी चीज है। मैं आपको सलाह देता हूँ, अपने बच्चे के प्यार के लिए, आपको अपने साथी की कम मांग करनी चाहिए और दूसरे को खोजने की कोशिश नहीं करनी चाहिए, आपका असली साथी ठीक है। हाथ में एक पक्षी हवा में सौ से अधिक के लायक है। खुश रहने की कोशिश करें और बहुत ज्यादा मांग न करें ताकि आपका रिश्ता हमेशा के लिए और सभी की भलाई के लिए बना रहे, यह बहुत महत्वपूर्ण है। हमेशा अपने बारे में न सोचें और दूसरा साथी खोजने की कोशिश करें, आपका असली साथी ठीक है, दूसरे की तरफ न देखें और इसलिए आप खुश रह सकते हैं। कृपया मेरी बात सुनें, हम प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से अपने बच्चों के कार्यों के लिए जिम्मेदार हैं। सभी बच्चे जो अच्छी तरह से शिक्षित नहीं हुए हैं, यदि

अच्छी शिक्षा न देने के लिए मानवीय कानून उनके माता-पिता को दंडित नहीं करते हैं, भगवान का कानून करेगा।

आपको यह जानना होगा कि पहली बात यह है कि परिवार अच्छा होना चाहिए, इसलिए हम सब एक हैं।

### एक अच्छा बेटा बनो

यदि आप पहले नहीं देते हैं और उनके लिए अच्छा व्यवहार करते हैं तो आपके पास कभी दोस्त नहीं होंगे।

माता-पिता अपने बच्चों को बहुत प्यार करते हैं और अगर आप उन्हें प्यार नहीं करते हैं, तो आप किस तरह के इंसान हैं? आपको सबसे पहले यह जानना होगा कि आपको एक अच्छा बेटा होना चाहिए। जब आप घर से बाहर निकलें, तो आपको उचित कपड़े पहनने चाहिए, आपको नमस्ते कहना चाहिए और अनुमति माँगनी चाहिए। हमेशा, जब आपके माता-पिता आपसे बात कर रहे हों, तो आपको हमेशा उनकी बात सुननी चाहिए।

जब वे आपको बुलाते हैं, तो आपको उनका नाम लेना होता है और उनके प्रति सम्मानपूर्ण व्यवहार करना होता है, बहुत सम्मानपूर्ण। जब आप उनसे बात करें तो यह नरम स्वर में होना चाहिए, मुस्कान और धनुष के साथ। हमें अपने माता-पिता की रक्षा करनी चाहिए, क्योंकि हम उनका बहुत एहसानमंद हैं और हमें उन्हें ये एहसान वापस करना होगा। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप एक अच्छे इंसान बनेंगे और आपके बच्चे आपके साथ अच्छा व्यवहार करेंगे।

यदि आप अपने माता-पिता के साथ अच्छे नहीं हैं, तो भविष्य में आपके बच्चे आपके साथ अच्छे नहीं रहेंगे, क्योंकि सब कुछ सीखा हुआ है। यदि आप एक अच्छे बेटे हैं, तो आप एक अच्छे दोस्त, एक अच्छे पिता, समाज के लिए, राज्य के लिए, सबके लिए एक अच्छे नागरिक हो सकते हैं, लेकिन पहले आपको अपने माता-पिता के लिए अच्छा होना चाहिए।

कभी भी अपने पिता और माता के लिए अपनी आवाज न उठाएं, किसी भी मामले में आपको कभी विरोध या शिकायत नहीं करनी चाहिए, आपको हर चीज को विनम्रता से करना चाहिए, अपने माता-पिता से हर चीज की अनुमति माँगनी चाहिए। यह अच्छाई का सिद्धांत है, अच्छे के किसी भी कार्य का। सबसे पहले, अपने माता-पिता के लिए अच्छा बनो। याद रखें, जब आपके माता-पिता एक दिन मर जाते हैं, बौद्धों के अनुसार, आप 3 साल तक पार्टी नहीं कर सकते। आपको हमेशा उनके बारे में सोचना होगा। बहुत से लोग ऐसे नहीं होते जो अंतिम संस्कार के बाद कुछ दिनों बाद किसी पार्टी में जाते हैं और बिना महसूस किए सब कुछ भूल जाते हैं। यदि आप इन सभी शर्तों को पूरा करते हैं तो आप एक अच्छे पुत्र होंगे।

जब आपके माता-पिता को किसी चीज की जरूरत हो, तो उन्हें पूछने की जरूरत नहीं है, आपको यह जानना होगा कि उनकी जरूरतें क्या हैं। आपको उन्हें वह सब कुछ प्रदान करना चाहिए जो आप पूरे हृदय से कर सकते हैं।

माता-पिता बच्चों को ढेर सारा प्यार देते हैं। अगर बच्चे अपने माता-पिता से प्यार या सम्मान नहीं करते हैं, तो वे किस तरह के लोग हैं? तो आप जानते हैं, सबसे पहले आपको एक अच्छा बेटा बनना होगा।

घर से निकलने से पहले आपको अच्छे कपड़े पहनने चाहिए, अपने माता-पिता का अभिवादन करना चाहिए और उनसे जाने की अनुमति लेनी चाहिए।

जब माता-पिता बोलते हैं तो आपको उन्हें पूरे सम्मान के साथ सुनना होता है।

जब वे तुम्हें बुलाएं तो तुम्हें तुरंत जाना चाहिए, तुम ना नहीं कह सकते। आपको उन्हें अपना पूरा सम्मान देना चाहिए। जब आप अपने पिता या अपनी मां को संबोधित करते हैं, तो यह नरम आवाज के साथ, मुस्कुराते हुए और अपना सिर झुकाकर होना चाहिए। हम अपने माता-पिता के लिए बहुत एहसानमंद हैं! उन्होंने हमारे लिए जो कुछ भी किया है, हमें उसका बदला चुकाना होगा। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप एक अच्छे इंसान बनेंगे और आपके बच्चे आपके लिए अच्छे होंगे। क्योंकि सब कुछ सीखा हुआ है। यदि आप एक अच्छे पुत्र हैं, तो आप एक अच्छे मित्र, समाज के लिए, राज्य के लिए, पूरे विश्व के लिए एक अच्छे नागरिक हो सकते हैं। सबसे पहले आपको अपने पिता और माता के प्रति अच्छा व्यवहार करना होगा। आपको किसी भी परिस्थिति में अपनी आवाज नहीं उठानी चाहिए। आपको विरोध नहीं करना चाहिए। आपको कुछ भी करने की अनुमति के लिए विनम्रतापूर्वक अपने पिता और माता से पूछना चाहिए।

यह सभी अच्छे की शुरुआत है। किसी भी अच्छे कर्म को करने के लिए सबसे पहले आपको अपने पिता और माता के प्रति अच्छा बनना होगा।

अच्छी तरह से याद रखें, बौद्ध सिद्धांत के अनुसार, जब आपके पिता या माता की मृत्यु हो जाती है, तो आप 3 साल तक पार्टी नहीं कर सकते हैं और आपको हमेशा उनके बारे में सोचना होता है। बहुत से लोगों की तरह नहीं, जो अपने पिता या माता की मृत्यु के कुछ दिनों बाद पार्टी करने के लिए बाहर जाते हैं। इन लोगों की कोई भावना नहीं है। यदि तुम ऐसा करोगे, तो तुम एक अच्छे पुत्र बनोगे।

यदि आपके पिता या माता को किसी चीज की आवश्यकता है, तो उन्हें इसके लिए नहीं पूछना चाहिए, क्योंकि इससे पहले कि वे आपसे पूछें, आपको पता होना चाहिए कि उन्हें क्या चाहिए और स्वचालित रूप से उन्हें अपने पूरे मन से पेश करना चाहिए।

उन्हें वह सब कुछ प्रदान करें जो आप कर सकते हैं।

तो तुम एक अच्छे पुत्र बनोगे।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 33. रोग और स्व-उपचार

ऐसी बीमारियों से उबरने के लिए केवल बौद्ध सिद्धांत को सीखना ही प्रभावी है। सभी प्रकार की मानसिक बीमारियां सोचने के तरीके पर निर्भर करती हैं।

बौद्ध हमारी सोच को नियंत्रित करना सीखते हैं। अपनी सोच को नियंत्रित करने के लिए सबसे पहले आपको दूसरों के लिए सोचना सीखना होगा। अपने बारे में मत सोचो। आप "मैं" के बारे में जितना अधिक सोचेंगे, आपको उतनी ही अधिक समस्याएं होंगी।

कोई भी इच्छा अगर पूरी नहीं होती है तो बहुत बड़ी निराशा पैदा करती है। जितनी अधिक इच्छाएं उतनी अधिक निराशा। इच्छा न करने का प्रयास करें। हम उस दुनिया में कुछ साल रहे। इच्छाएँ शुद्ध कल्पना हैं, कुछ भी वास्तविक नहीं है, कुछ भी नहीं है, कुछ भी नहीं है। वह शुद्ध कल्पना है। "मैं" के पास जीवन के कुछ वर्ष हैं। जब तक शरीर है तब तक "मैं" का अस्तित्व है, लेकिन जब शरीर टूट कर मर जाता है, तो यह "मैं" गायब हो जाता है। आप जो देखते हैं और जिसे छूते हैं वह टीवी स्क्रीन की तरह है। टीवी स्क्रीन से बहुत सारी अच्छी और बुरी तस्वीरें गुजरती हैं, लेकिन जब हम टीवी बंद कर देते हैं, तो क्या रहता है? कुछ भी नहीं रहता, सब चित्र मिट जाते हैं। यही हम बौद्ध देखते हैं, एक शुद्ध कल्पना।

स्क्रीन पर कुछ भी नहीं रहता है। . कुछ भी वास्तविक नहीं है।

मानस से संबंधित सभी प्रकार के रोगों को ठीक करने के लिए और स्नायु, तनाव में सुधार करने के लिए... आपको केवल "मैं" के बारे में कम सोचना है। अपने बारे में कम सोचें, दूसरों की मदद करने के लिए बड़ा दिल रखें। आपको यह समझना होगा।

ऐसे में मानसिक परेशानी नहीं होगी।

सोचने का तरीका ही एकमात्र ऐसी चीज है जो इलाज कर सकता है। गोलियों से आप कुछ समय के लिए बीमारी पर काबू पा सकते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि यह ठीक हो जाती है।

चंगा करने के लिए, आपको दूसरों के लिए करना चाहिए और अपनी रुचियों को भूल जाना चाहिए। आप बस इतना ही कर सकते हैं।

बौद्ध दूसरों के लिए सब कुछ सीखने और करने की कोशिश करता है। हम बौद्धों को इस प्रकार के रोग नहीं होते, क्योंकि हम समझते हैं कि जीवन कोरी कल्पना है, इसमें कुछ भी वास्तविक नहीं है। हमें लगता है कि सब कुछ काल्पनिक है।

एक मृत व्यक्ति एक लाश है और इससे ज्यादा कुछ नहीं। सड़ जाता है, कीड़े निकल आते हैं... इससे कोई फर्क नहीं पड़ता अमीर, गरीब या ताकतवर। जब हम मरते हैं तो शरीर कुछ ही घंटों में क्षीण हो जाता है। और हम अपने साथ कुछ भी नहीं लेते हैं।

अगर आप इसे समझ सकते हैं तो आप ज्यादा बेहतर तरीके से जिएंगे और आपको किसी तरह का दबाव या बीमारी नहीं होगी।

## कैंसर का इलाज कैसे करें

जब किसी व्यक्ति को कैंसर हो जाता है तो उसका इलाज करना बहुत मुश्किल होता है।

क्योंकि?

क्योंकि जब कीमोथेरेपी की जाती है तो केमिकल हेल्दी सेल्स और कैंसर सेल्स को खत्म कर देता है। ऐसा नहीं है कि यह ठीक हो जाता है।

अगर आपने कैंसर से प्रभावित हिस्से को हटाने के लिए सर्जरी करवाई है,



सब कुछ हटाया नहीं गया है, कैंसर अभी भी अंदर है। इस वजह से कैंसर का इलाज मुश्किल होता है।

यह कैसे ठीक होता है?

मुझे यकीन है कि अगर आप मेरी बात सुनेंगे और मेरे निर्देशों का पालन करेंगे, तो आप ठीक हो सकते हैं।

कैंसर होने के दो तरीके हैं:

1.- विचार

2.- भोजन।

1.- सोचा।

कैंसर का इलाज करने में सक्षम होने के लिए विचार और कार्य बहुत महत्वपूर्ण हैं।

जीवन नसों से भरा है, काम का दबाव, क्रोध, उदासी...।

सभी प्रकार की नकारात्मक भावनाएँ जो रक्त परिसंचरण को बदल देती हैं।

यदि रक्त का संचार अच्छी तरह से नहीं होता है तो यह शरीर के सभी अंगों तक नहीं पहुंच पाता है।

और यह एक बिंदु पर जमा हो जाता है क्योंकि यह अच्छी तरह से प्रसारित नहीं हो सकता है, उस बिंदु पर, थोड़ा-थोड़ा करके यह सड़ जाता है, एक ट्यूमर पैदा करता

है जो बाद में कैंसर में बदल जाता है।

यह एक कारण है कि एक ही शरीर कैंसर क्यों पैदा करता है।

बहुत से लोग बहुत देर से सोते हैं। शरीर को उसकी प्रकृति के अनुसार आराम करना होता है।

अगर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो आपको रात को जल्दी सोना चाहिए।

और सवेरे जल्दी उठना चाहिए

2.- भोजन।

85% लोगों को कैंसर भोजन और हम जो खाते हैं उसके कारण होता है।

पहला लक्षण यह है कि शरीर खट्टा हो जाता है।

यह भोजन पर निर्भर करता है। ये लोग खूब खाते हैं अंडे, पनीर, सफेद चीनी,

और सभी प्रकार की मिठाइयाँ। इन फूड्स को खाने से हो सकता है कैंसर

शरीर को खट्टा बनाने वाले खाद्य पदार्थ भी हैं; हैम, चिकन,

गाय, घोड़ा, सुअर... यानी हर तरह का मांस और मछली। रोटी और वसा मक्खन की तरह

ये शरीर में खट्टा भी पैदा करते हैं।

शरीर में प्रवेश करने वाला कोई भी भोजन सबसे पहले कैंसर कोशिकाओं को खिलाता है। आप जितना अमीर खाते हैं, आपको उतना ही अधिक कैंसर होता है।

कैंसर को अमीरों की बीमारी भी कहा जाता है। क्योंकि अमीर कई विटामिन और बहुत "समृद्ध" वाले कई खाद्य पदार्थ खाते हैं।

जितना अधिक आप उस प्रकार का भोजन करेंगे, आपके शरीर में कैंसर उतना ही अधिक जीवित होगा। यदि आप अधिक "गरीब" खाते हैं तो कैंसर अधिक गरीब होगा।

पहाड़ पर रहने वाले बौद्ध भिक्षुओं पर एक चिकित्सा अध्ययन है। इस अध्ययन के अनुसार लगभग किसी को भी कैंसर नहीं है।

क्योंकि?

पहला, अपने शांत जीवन के कारण उनमें किसी भी प्रकार की कोई नस नहीं होती।

दूसरा और डॉक्टरों के मुताबिक उनके खाने के लिए। वे क्या खाते हैं?

वे अनाज, सेब, केला, नींबू, अंगूर, चाय... इस प्रकार के सभी भोजन स्वस्थ और खराब भोजन करते हैं। गरीब क्या है

कि विटामिन में कोई धन नहीं है।

भोजन में जितने अधिक विटामिन होते हैं, कैंसर कोशिकाएं उतनी ही खुश होती हैं। हर दिन यह मजबूत होता जाता है, यह तेजी से प्रजनन करता है और लोग जल्दी मर जाते हैं।

यदि आप कैंसर का इलाज करना चाहते हैं, तो सभी प्रकार के मांस, पनीर, अंडे, मिठाई, ब्रेड का त्याग करना अनिवार्य है। मक्खन।

आपको इनमें से कोई भी खाद्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए। आपको एक शांत जीवन जीना चाहिए, बिना नसों के, बिना उदासी के, बिना दबाव के। शांति से जीने की कोशिश करें।

परिसंचरण अच्छा रहे इसके लिए आपको गुस्सा या घबराहट नहीं करनी चाहिए।

यदि खराब परिसंचरण है तो यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

अगर आप मांस, पनीर, चीनी खाना बंद नहीं करेंगे तो आप कैंसर से कभी ठीक नहीं हो पाएंगे। भगवान आपकी मदद नहीं कर पाएंगे। केवल वही आपकी मदद कर सकता है जो आप स्वयं हैं।

डॉक्टर भी आपकी मदद करने में सक्षम नहीं हैं। यदि आप कैंसर कोशिकाओं को उनकी पसंद का भोजन देना बंद नहीं करते हैं, तो आप कैसे ठीक होंगे?

असंभव।

एक व्यक्ति था जिसे कैंसर था और डॉक्टर उससे कहता है कि वह कुछ नहीं कर सकता, बहुत देर हो चुकी है।

वह दूसरे डॉक्टर के पास गया जिसने उसे बताया: उपचार बहुत आसान है। मैं तुम्हें बताता हूँ कि तुम क्या खा सकते हो और क्या नहीं और तुम ठीक हो जाओगे। आपको शाकाहारी होना है: आपको नहीं खाना चाहिए: मांस, मछली, अंडे, पनीर, चीनी, केक, आपको उन्हें अपने आहार से पूरी तरह खत्म करना होगा। आपको केवल एक शाकाहारी के रूप में खाना है: अनाज, फल, सब्जियां, चाय और कुछ शराब पीना है, लेकिन नशे में नहीं।

ये शाकाहारी भोजन, क्योंकि ये गरीब हैं, कैंसर कोशिकाएं जीवित नहीं रह सकतीं। चूंकि आप कैंसर कोशिकाओं को नहीं खिलाते हैं, धीरे-धीरे ये कोशिकाएं मर जाती हैं और कैंसर गायब हो जाता है। यदि भोजन नहीं होगा तो जीना संभव नहीं है।

अच्छी तरह याद रखें: यदि आप कैंसर कोशिकाओं को भोजन नहीं देते हैं। कैंसर नहीं रह सकता। हमें यह ध्यान रखना है कि कीमोथेरेपी अच्छी और बुरी दोनों तरह की कोशिकाओं को मार देती है। सब कुछ हमारे शरीर के अंदर है। रसायन पहले अच्छी कोशिकाओं को मारता है, फिर बुरी कोशिकाओं को।

कैंसर होने से पहले किसी में भी लक्षण होते हैं कि उनके शरीर में कुछ गड़बड़ है।

इसके लक्षण हैं: त्वचा में चमक नहीं आती, वह बहुत जल्दी थक जाता है, उदाहरण के लिए जब वह सीढ़ियां चढ़ता है तो बहुत थक जाता है, जब वह बैठता है तो सो जाता है, उसके पैरों से बद्बू आती है। इन सभी लक्षणों का मतलब है कि हम ठीक से नहीं खा रहे हैं और शरीर हमें चेतावनी दे रहा है कि कुछ गड़बड़ है।

कमजोर स्वास्थ्य और बचाव का मतलब है कि आपको अपना आहार बदलना होगा। जब आपके पास ये लक्षण हों तो आपको जल्दी से आहार पर स्विच करना चाहिए

शाकाहारी। अगर यह नहीं बदला तो कभी भी आपको कैंसर की समस्या हो सकती है।

मांस से सभी प्रकार की हानिकारक चर्बी आती है। रक्त के माध्यम से प्रसारित होने वाली चर्बी मांस से आती है। हमारा खून गाढ़ा होता है और खून जितना गाढ़ा होता है, उसका संचार करना उतना ही मुश्किल होता है। यदि आपको हिलने-डुलने में अधिक कठिनाई होती है, तो यह हमारे शरीर के लिए नकारात्मक परिणामों की एक श्रृंखला उत्पन्न करता है; यदि यह हृदय से होकर गुजरता है, तो यह इसे अवरुद्ध कर देता है जिससे दिल का दौरा पड़ता है; यदि यह मस्तिष्क से होकर गुजरता है, तो यह मस्तिष्क पक्षाघात का कारण बन सकता है और परिणामस्वरूप शरीर का आधा हिस्सा अक्षम हो जाता है; जोड़ों में खून ठीक से नहीं पहुंचता।

पैर, दिल से सबसे दूर होने के कारण, सबसे पहले परिणाम भुगतते हैं, फिर यह धीरे-धीरे पैरों के ऊपर जाता है, जिससे चलने में दर्द और कठिनाई होती है। बाजूओं के साथ भी ऐसा ही होता है, जो ताकत से बाहर हो जाते हैं।

यह सब खराब ब्लड सर्कुलेशन की वजह से होता है। यदि रक्त का संचार ठीक से नहीं होता है तो भगवान भी आपको नहीं बचाता है। रक्त के अच्छे संचार के लिए आपको अच्छी गुणवत्ता वाले रक्त की आवश्यकता होती है। यदि रक्त गाढ़ा और वसा से भरा है, तो यह अच्छी तरह से प्रसारित नहीं होता है। कोई आपकी मदद नहीं कर सकता। न ही भगवान। केवल एक चीज जो आपकी मदद कर सकती है वह है शाकाहारी होना। यदि आप अच्छे स्वास्थ्य और लंबे जीवन के साथ अच्छी तरह से जीना चाहते हैं (क्योंकि धन, परिवार और बाकी सब चीजों से पहले स्वास्थ्य जीवन में सबसे महत्वपूर्ण चीज है) तो आपको अपने आहार और अच्छे विचारों का ध्यान रखकर स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए।

आपको दूसरों के लिए अच्छे कर्म करने चाहिए। सकारात्मक होने के लिए, लोगों को वह सकारात्मक ऊर्जा रखने और खुश रहने में मदद करने के लिए। मेरी तरह जब मैं लोगों की मदद करता हूँ तो मुझे सुपर, सुपर, सुपर अच्छा लगता है। पता नहीं क्यों। मैं सुपर खुश और सुपर पॉजिटिव हूँ। इसे प्राप्त करने के लिए आपको लोगों की मदद करनी चाहिए और दूसरों के लिए सकारात्मक कार्य करने चाहिए। हमेशा सकारात्मक सोच के साथ अच्छे शब्दों का प्रयोग करें, किसी के बारे में बुरा न बोलें। हमेशा सोचें कि हर कोई अच्छा है।

लंबा जीवन, अच्छा भविष्य, अच्छा परिवार, प्यार... यह सब सकारात्मक ऊर्जा हासिल करने के लिए।

और कोई रास्ता नहीं। जरूरतमंद लोगों को पैसा देना, यह हमारी आत्मा के लिए भोजन है। अगर इस प्रकार का भोजन नहीं होगा तो हम इस दुनिया में बहुत गरीब रहेंगे, दुख की बात है कि चीजें अच्छी नहीं होने वाली हैं। आप जितने स्वार्थी होंगे, आपको उतना ही महंगा भुगतान करना पड़ेगा। ऐसा न हो, इसके लिए मैं चाहता हूँ कि आप सभी अपने जीने का तरीका, खाने का तरीका बदल लें। दूसरों की मदद करके बदलें। यदि आप दूसरों की मदद करते हैं तो आप अपनी मदद करते हैं।

आपको यह समझना होगा। यदि आप अच्छा होना चाहते हैं और एक अच्छा जीवन चाहते हैं, तो आपको सबसे पहले लोगों का भला करना होगा।

## मधुमेह

नमस्ते। दो कारण होते हैं, दो समस्याएं जो मधुमेह का कारण बनती हैं: 1.- भोजन। यदि आप बहुत अधिक खाते

हैं, पर्याप्त रूप से नहीं और जो आपको नहीं खाना चाहिए, वह आपके गुर्दे के कामकाज को प्रभावित करता है। यदि आप बहुत अधिक मांस खाते हैं, जिसे पचाना मुश्किल होता है, तो यह आपके गुर्दे और पेट को प्रभावित करता है।

2.- सेक्स। अगर आप ज्यादा सेक्स करते हैं तो इसका असर आपकी किडनी पर पड़ता है। जैसा कि एक प्राकृतिक चिकित्सा चिकित्सक ने कहा: "स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए एक 30 वर्षीय व्यक्ति हर 8 दिनों में 1 बार स्खलन कर सकता है। 40 साल का आदमी हर 15 दिन में, 50 साल का आदमी हर 20 दिन में स्खलन कर सकता है और 60 साल के आदमी को सेक्स नहीं करना चाहिए। सामान्य लोगों के लिए यह हमारे शरीर की प्रकृति है। इस मामले में, चूंकि अधिकांश पुरुष सेक्स को बहुत पसंद करते हैं, केवल एक चीज जो आप कर सकते हैं वह है

करने के लिए वास्तव में "दौड़ना", बिना स्खलन के यौन संबंध बनाना है। एक 30 वर्षीय व्यक्ति, अपने गुर्दे, अपने स्वास्थ्य को प्रभावित किए बिना अपने सभी कार्यों को करने में सक्षम होने के लिए, प्रत्येक 8 दिनों में केवल स्खलन कर सकता है, एक 40 वर्षीय व्यक्ति प्रत्येक 15 दिनों में स्खलन कर सकता है। तो आप पहले से ही जानते हैं कि अगर आप अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं तो क्या करना चाहिए और सेक्स आपके गुर्दे और यकृत को प्रभावित नहीं करता है। क्योंकि किडनी की समस्या पूरे जीव के कामकाज को प्रभावित करती है क्योंकि सारी ऊर्जा किडनी से आती है।

अगर किडनी फेल हो जाए तो पूरा जीव फेल हो जाता है। किडनी खराब होने का मुख्य कारण है ज्यादा सेक्स करना। आपको इसका एहसास करना होगा। आप जानते हैं, अगर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं, तो बिना स्खलन के सेक्स करें।

याद रखें कि 50 साल का आदमी हर 20 दिन में स्खलन कर सकता है और 60 साल का आदमी अगर स्खलन नहीं कर पाता है। आप जो कर सकते हैं करें, लेकिन अपने अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उतनी बार स्खलन न करें।

किडनी फेल होने का पहला लक्षण यह है कि आपके पैर पतले हो रहे हैं। बाद में, पैर सून्न हो जाते हैं, और आप उन्हें महसूस नहीं करते हैं, जैसे कि वे मदहोश थे। जब आप चलते हैं, तो आपको फोम पर कदम रखने की अनुभूति होती है, जैसे कि आप जमीन को नहीं छू रहे थे (संवेदनशीलता की कमी)। और अंत में, पैर की उंगलियां काली (नेक्रोटिक) होने लगती हैं और उन्हें काटना पड़ता है क्योंकि अन्यथा गैंग्रीन पैर के ऊपर अपना काम कर सकता है और पूरे पैर को काटना पड़ता है।

इसलिए आपको यह जानना होगा कि यह सारी समस्या सेक्स के अत्यधिक अभ्यास से आती है। शरीर को अपनी प्रकृति का पालन करना चाहिए, उसे अपने शरीर पर जोर नहीं डालना चाहिए। अधिक सेक्स करने में मदद करने के लिए गोलियां न लें क्योंकि जितना अधिक सेक्स, उतनी ही तेजी से आप बीमार हो सकते हैं और मर सकते हैं।

यह मस्तिष्क में रक्त वाहिका के फटने का कारण भी बन सकता है।

इस टूटन के कारण मस्तिष्क के हिस्से को वह रक्त प्रवाह नहीं मिल पाता जिसकी उसे जरूरत होती है और जिन कोशिकाओं को ऑक्सीजन नहीं मिलती वे काम करना बंद कर देती हैं और मर जाती हैं। इससे शरीर के एक तरफ पक्षाघात हो सकता है, और कई अन्य स्वास्थ्य समस्याएं और मृत्यु भी हो सकती है। सब कुछ बहुत अधिक सेक्स करने से आता है और इतना अधिक सेक्स करना आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत महंगा है।

इसलिए मैं आपको सलाह देता हूँ कि कोशिश करें कि हर दिन स्खलन न करें।

जवान हैं तो हर 8 दिन में, 40 साल की हो तो 15 दिन में, 50 साल की हो तो 20 दिन में और 60 साल की उम्र में हो तो संभोग को ज्यादा से ज्यादा समय तक बढ़ाने की कोशिश करें।

अगर आपको ऊपर बताए गए किसी भी लक्षण का पता चलता है, तो सावधान हो जाइए! आपको अपनी जान बचाने के लिए जल्दी करनी होगी, क्योंकि जैसा लोग कहते हैं, आप केवल एक बार जीते हैं। स्वस्थ रहने का प्रयास करें। स्वास्थ्य के बिना कुछ भी नहीं है।

मैं एक वास्तविक तथ्य की व्याख्या करने जा रहा हूँ:

15 साल का एक अच्छा छात्र, वह बहुत सारी पोर्न फिल्में देखना शुरू कर देता है और दिन में 4 बार स्खलित होकर हस्तमैथुन करता है। प्रतिदिन 4 बार वीर्य लिया जाता है। तब उसे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने लगती हैं। इससे पहले कि वह एक अच्छा छात्र था, स्कूल में उसे हमेशा अपने ग्रेड में 10 अंक मिलते थे क्योंकि वह पढ़ता था और बहुत बुद्धिमान था। फिर उसने अकेले सेक्स करने की वह बुरी आदत पकड़ ली और उसकी याददाश्त खराब होने लगती है, उसके बाल झड़ने लगते हैं, काले घेरे आने लगते हैं, उसका चेहरा पीला पड़ जाता है, चलने पर उसके पैर कांपते हैं, उसे किडनी की समस्या है, लीवर की समस्या है ... . ये सभी स्वास्थ्य समस्याएं बहुत कम उम्र में और अक्सर (दिन में 4 बार) हस्तमैथुन करने से आती हैं। डॉक्टर से सलाह लेने के बाद, उन्होंने अपने व्यवहार में सुधार किया है और वापस सामान्य हो गए हैं।

आप जानते हैं, अगर आप अच्छे स्वास्थ्य के साथ जीना चाहते हैं, तो आप सेक्स को नियंत्रित करते हैं। बहुत सारी पोर्न फिल्में न देखें, क्योंकि जितना अधिक आप देखते हैं, उतना ही आपका मस्तिष्क सोचता है, तार पार हो जाते हैं और यह पागल हो जाता है और सेक्स करना बंद नहीं करता, हस्तमैथुन करना बंद नहीं करता, या "सह"। तब उसे तमाम तरह की स्वास्थ्य समस्याएं आती हैं: मधुमेह, किडनी और लीवर की खराबी... सब कुछ बहुत ज्यादा सेक्स करने का नतीजा है। इसलिए बहुत ज्यादा कामवासना मृत्यु का मार्ग है। अगर मैं कहूँ कि सेक्स मत करो, तो लोग मुझे कहेंगे कि यह असंभव है, ठीक है, इस मामले में मैं आपको सलाह देता हूँ कि अगर आपको सेक्स इतना पसंद है, तो स्खलन न करें, अंत तक पहुंचे बिना, "कम" के बिना आधा अभ्यास करें। इस तरह आप स्वस्थ रहेंगे। अगर तुम बहुत ज्यादा सेक्स करते हो तो तुम जिंदा से ज्यादा मृत हो। एक मरे हुए व्यक्ति के कारण केवल परिवार के लिए समस्याएँ होती हैं, काम में समस्याएँ आती हैं, मनोवैज्ञानिक समस्याएँ होती हैं ... जब उसके पास ये लक्षण होते हैं, तो वह अपने आप में वापस आ जाता है, अशोभनीय हो जाता है, दूसरों के साथ बातचीत नहीं करना चाहता, खुद को अपने कमरे में अलग कर लेता है और किसी से बात नहीं करना चाहता।

अगर आपके बच्चे में इनमें से कोई भी लक्षण है तो सावधान हो जाएँ ताकि यह आगे जाकर आपके स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित न कर सके। माता-पिता को अपने बच्चों को देखना और उनकी देखभाल करनी है, क्योंकि बच्चे जानते नहीं हैं और उन्हें सीखना पड़ता है।

आज मैं आपको सेक्स के बारे में यही सलाह देता हूँ। धन्यवाद।

## स्वास्थ्य के साथ लंबा जीवन

इस दुनिया में तीन तरह के लोग होते हैं जो बीमार नहीं पड़ते:

1. अच्छे लोग। ये वो लोग होते हैं जो हमेशा लोगों की मदद करते हैं। आपके दिल में शांति और सद्भाव है। जब आप दूसरे लोगों की मदद करते हैं, तो आप एक सकारात्मक ऊर्जा पैदा करते हैं जो आपको संतुष्टि और खुशी देती है। ये लोग कभी बीमार नहीं पड़ते।

2. जो लोग योगाभ्यास करते हैं। योग के माध्यम से आप अपनी सोच को शिथिल रख सकते हैं, आप अपनी सारी सोच को नियंत्रित कर सकते हैं। मेरी तरह, जो 40 साल से योग कर रहा है। सुबह जब मैं उठता हूँ तो आधा घंटा योगाभ्यास करता हूँ और सोने से पहले आधा घंटा योगाभ्यास करता हूँ। तो हर दिन 40 से अधिक वर्षों के लिए। मैं कभी बीमार नहीं हुआ, मुझे किसी तरह की कोई बीमारी नहीं हुई। मुझे नहीं पता कि दर्द क्या होता है और मुझे कभी भी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ नहीं होती हैं। यह दूसरे प्रकार के लोग हैं जो कभी बीमार नहीं पड़ते।

3. जिन लोगों ने बुद्ध की शिक्षा के सिद्धांत को समझ लिया है: वे समझ गए हैं कि इस दुनिया में आप जो कुछ भी देखते और छूते हैं, वह कोरी कल्पना है। कुछ भी वास्तविक नहीं है। हमारी आत्मा जन्म लेते ही शरीर में प्रवेश कर जाती है और मृत्यु के समय शरीर छोड़ देती है। फिर वह एक नए शरीर में प्रवेश करता है और बाद में फिर से मरने और जाने के लिए पैदा होता है। लेकिन आत्मा कभी नहीं मरती। यह जानने के लिए शरीर के भीतर और बाहर जाएँ कि जीवन शुद्ध कल्पना है, इसमें कुछ भी वास्तविक नहीं है।

इसलिए आपको इच्छा करना बंद कर देना चाहिए। जब हमारे जीवन का अंत आता है तो हमारी सभी इच्छाएं = 0 होती हैं। क्योंकि जब हम मरते हैं तो हम अपने साथ कुछ भी नहीं ले जाते हैं। कुछ भी वास्तविक नहीं है। आपकी हालत चाहे जो भी हो; यदि आप करोड़पति हैं, शक्तिशाली हैं, गरीब हैं या भिखारी हैं, तो शरीर वैसे ही मरता और सड़ता है। इसलिए अब आपके पास जो है वह एक सपना है। कुछ लोगों को अच्छे सपने आते हैं और कुछ को बुरे सपने आते हैं, लेकिन कुछ भी वास्तविक नहीं होता। यदि कोई इसे समझ सके तो वह व्यक्ति फिर कभी नहीं मरेगा। आपकी आत्मा मुक्त होगी और आप इस या किसी अन्य ग्रह पर जन्म ले सकते हैं। सब कुछ हम पर निर्भर करता है।

यदि हम इस शरीर स्व से छुटकारा पा सकें, तो आप कभी बीमार नहीं पड़ेंगे। सबको समझना होगा। यदि हम सब एक हैं और एक दूसरे का ध्यान रखते हैं तो हम कभी बीमार नहीं पड़ेंगे। जबकि स्वयं अधिक है

बड़ा है स्वार्थ अधिक और जीवन है कठिन, इसमें दुर्भाग्य ज्यादा, बीमारियां ज्यादा, जीवन छोटा, दुर्भाग्य है आपका... इसलिए, यदि आप बीमारियाँ नहीं चाहते हैं, तो आप पहले से ही स्वस्थ बनाए रखने और बीमार न होने के तीन तरीके जानते हैं।

धन्यवाद।

## स्वयं को स्वस्थ करना

नमस्ते। सभी प्रकार के रोगों का स्वयं उपचार कैसे करें। मैं हाल ही में परिवार के एक सदस्य के साथ रीढ़ की समस्याओं के लिए डॉक्टर के पास गया। काफी पुराना डॉक्टर। उन्होंने कहा कि अगर आपको रीढ़ की हड्डी की समस्या है, तो आपको क्या करना है कि गोलियां लें, मालिश करें, तैरें, जिमनास्टिक करें और बस। अधिक नहीं कर सकता। परिवार का सदस्य वह सब कुछ करता है जो डॉक्टर उसे बताता है, लेकिन फिर भी दर्द होता है। बाद में हम एक अन्य अंग्रेजी डॉक्टर से मिले, जो युवा और कुछ वर्षों के लिए लाइसेंस प्राप्त था और उसने हमें बताया:

पहले मुझे आपको एक थ्योरी क्लास देनी होगी ताकि आप जान सकें कि खुद को कैसे ठीक करना है। यह तरीका उस डॉक्टर से अलग था जिसे हम पहली बार देखने गए थे। आधुनिक डॉक्टर ने मुझे चौंका दिया क्योंकि उसने कहा था कि किसी भी बीमारी को ठीक करने के लिए केवल एक ही चीज की जा सकती है, वह है स्वयं का उपचार। और यह कैसे किया जाता है?

पहले वह हमें समझाता है:

जब हमारे दैनिक जीवन में नसें होती हैं; हम खराब, पूर्वनिर्मित खाद्य पदार्थ और डिब्बे, परिरक्षकों और रंगों से भरे हुए खाते हैं; या हम क्रोधित और उदास हो जाते हैं; या हम चलते नहीं हैं और हम जिमनास्टिक नहीं करते हैं। हम प्रदूषित हवा में सांस लेते हैं, प्रदूषित पानी...। चीजों की वह सारी श्रृंखला हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

इसलिए आपको चाहिए:

1.- आप जो खाते हैं उसका ध्यान रखें। आपका आहार स्वस्थ होना चाहिए। आपको डिब्बे नहीं खाने चाहिए क्योंकि यह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है

2.- नकारात्मक विचार न रखें, हमें अपने सोचने का तरीका बदलना चाहिए, क्योंकि हर तरह के नकारात्मक विचार स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

जब हम नकारात्मक भावनाओं को महसूस करते हैं, जैसे कि जब हम दुखी होते हैं, तो हम ऐसे आसन अपनाते हैं जो धीरे-धीरे हमारे शरीर को विकृत करते हैं, रीढ़ को प्रभावित करते हैं। उन्होंने हमें समझाया कि नसों की एक श्रृंखला रीढ़ से होकर गुजरती है और प्रत्येक तंत्रिका जीव के एक हिस्से के साथ संचार करती है।

ये नसें सीधे दिमाग से जुड़ती हैं।

शरीर के बाकी हिस्सों के साथ संवाद करने के लिए हमारे मस्तिष्क में लाखों कोशिकाएं हैं। इन कोशिकाओं के जरिए दिमाग शरीर के बाकी हिस्सों को आदेश देता है।

जब हम परिरक्षक खाते हैं, या हम दुखी होते हैं, या हम नकारात्मक होते हैं, वातावरण नकारात्मक होता है, मस्तिष्क प्रभावित होता है, बाकी जीवों के साथ नसों का संचार अवरुद्ध हो जाता है। सूचना बाधित होती है या शेष जीव तक नहीं पहुंच पाती है। उदाहरण के लिए, यदि जानकारी दिल तक अच्छी तरह से नहीं पहुँचती है, तो दिल ठीक से काम नहीं करता है।

प्रत्येक देश की अपनी जीवन प्रत्याशा होती है। जिन लोगों की जीवन प्रत्याशा सबसे लंबी है वे जापानी हैं क्योंकि वे अपने पर्यावरण, अपने काम का बहुत अच्छी तरह से ध्यान रखते हैं, जब भोजन की बात आती है तो वे बहुत मांग करते हैं, वे इस बात का ध्यान रखते हैं कि सब कुछ यथासंभव प्राकृतिक हो।

दुनिया में सबसे कम जीवन प्रत्याशा अफ्रीका में है। माहौल खराब है, खाना खराब है, सब खराब है। इसलिए ये लोग कुछ ही साल जीते हैं।

यदि आप स्वास्थ्य के साथ कई वर्ष जीना चाहते हैं, तो आपको केवल अपने आप को ठीक करना होगा। डॉक्टर ने हमें 20 या 30 चीजों की एक सूची दी है कि आपको बचना चाहिए, सही करना चाहिए, बदलना चाहिए, लेकिन उसने हमें यह नहीं सिखाया कि हमें क्या करना चाहिए ताकि नकारात्मक जानकारी हमारे मस्तिष्क में प्रवेश न कर सके; नसों की तरह, उदासी... वह नहीं जानती थी। यह हमें बौद्ध सिद्धांत द्वारा सिखाया जाता है।

बौद्ध सिद्धांत हमें सिखाता है कि शांतिपूर्ण जीवन कैसे प्राप्त किया जाए। हमारे जीने के तरीके और सोच को इतना नकारात्मक स्थिर करने का और कोई तरीका नहीं है। केवल बौद्ध सिद्धांत और व्यवहार के माध्यम से।

बौद्ध सिद्धांत सीखना क्यों आवश्यक है?

बौद्ध सिद्धांत, व्याख्या करता है कि जीवन को स्वस्थ रूप से जीना चाहिए। यानी हमें एक शांत जीवन जीना चाहिए, बिना इच्छाओं के, बिना नकारात्मक विचारों के, हमें चीजों को हासिल करने के लिए कोई कीमत नहीं लगानी चाहिए। आप इस तरह अच्छी तरह से नहीं रह सकते। हम जीवन में संघर्ष करते हैं, यह सामान्य और तार्किक है, लेकिन हमें अपने लक्ष्यों या इच्छाओं को प्राप्त करने के लिए कोई कीमत नहीं चुकानी चाहिए। अगर अच्छी चीजें हमारे रास्ते में आती हैं, तो ठीक है। लेकिन अगर चीजें वैसी नहीं होतीं जैसा हम चाहते हैं, तो ठीक है, हम क्या करने जा रहे हैं? अगर यह अच्छी तरह से आता है, तो ठीक है। न आए तो भी ठीक है। बौद्ध दर्शन जीवन के लिए संघर्ष का बचाव करता है, लेकिन अगर हम अपनी इच्छाओं को पूरा नहीं कर पाते हैं तो हमें निराश नहीं होना चाहिए।

जब आप जीवन में किसी लक्ष्य को पूरा नहीं कर पाते हैं तो आपको निराश नहीं होना चाहिए। हमें शांत हृदय से, शुद्ध हृदय से, बिना किसी को चोट पहुंचाए, दूसरों का लाभ उठाए बिना लड़ना चाहिए। लोगों की मदद करने की कोशिश करें। यदि आप लोगों की मदद करते हैं, तो लोग दुगुना, तिगुना या सौ गुना अधिक लौटाते हैं। हमेशा मेरे बारे में सोचने के बजाय, मैं, मैं। यह बौद्ध धर्म कहता है।

हम अपने और दूसरों के लिए लड़ते हैं। एक समय में दो चीजें। तुम्हें हमेशा "मैं" के बारे में नहीं सोचना चाहिए; मेरा परिवार, मेरे दोस्त... हमेशा मेरे लिए। यदि आप केवल अपने बारे में सोचते हैं तो कोई अच्छा भविष्य या अच्छा स्वास्थ्य नहीं है। यदि आप अच्छा स्वास्थ्य और अच्छा जीवन चाहते हैं तो बौद्ध दर्शन अपनाएं। अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए दूसरों पर पैर रखने की कोशिश न करें। वह आज की रोटी और कल की भूख के समान है। अच्छी तरह से जीने का एकमात्र तरीका प्यार और समझ का विचार है।

आपको दूसरों के दोष माफ करने होंगे, सकारात्मक सोच रखनी होगी और बीमार नहीं पड़ना होगा। अगर कोई आपको चोट पहुंचाता है और आपको हमेशा याद रहता है कि किसने आपको कुचला, किसने आपको चोट पहुंचाई, किसने आपकी पीठ में चाकू घोंप दिया, किसने आपको नाराज़ किया...। आपका मस्तिष्क अवरुद्ध है और जानकारी उन नसों तक नहीं जाती है जो इसे शरीर के बाकी हिस्सों में वितरित करती हैं। जीवन भर आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं रहेंगी। यदि आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं तो आपके पास ढेर सारा पैसा होने पर भी आप अधिक समय तक जीवित नहीं रहेंगे।

यह ठीक से नहीं रहेगा। जीवन में सबसे पहली चीज है स्वास्थ्य। यदि आप स्वस्थ नहीं हैं तो आपके पास कुछ भी नहीं है। इसलिए मैं आपको सलाह देता हूँ कि आप प्यार भरे दिल के साथ जीवन जीने की कोशिश करें। दूसरों को वैसे ही क्षमा करें जैसे आप स्वयं को क्षमा करते हैं।

उँगलियाँ मत उठाओ, कोशिश करो कि किसी की आलोचना मत करो, क्योंकि हम स्वयं पूर्ण नहीं हैं। कोई भी पूर्ण नहीं है। इसलिए आप दूसरों के दोष नहीं बताते। इस तरह आप स्वास्थ्य के साथ रहेंगे और आप अपने जीवन, अपने परिवार का आनंद ले पाएंगे। लेकिन आप जानते हैं, अगर आप कुछ चाहते हैं तो आपको बदले में कुछ देना होगा।

## सेल्फ हीलिंग की शक्ति

सेल्फ हीलिंग चमत्कार। बुद्ध कहते हैं: हमारे मन के अनुसार सब कुछ पूरा होगा। सब कुछ आपके मन में है; आपका स्वास्थ्य, आपका जीवन, आपका भविष्य, आपका परिवार, आपका साथी, सब कुछ अच्छा और बुरा। सब कुछ आपके दिमाग में है। हमें भगवान से नहीं मांगना चाहिए, क्योंकि हम भगवान हैं, हम भगवान की संतान हैं। इसलिए भगवान से पूछने के बजाय अपने आप से पूछो और तुम ठीक हो जाओगे। कल, मैंने एक पड़ोसी जोड़े को खुद को ठीक करने में मदद की। पति की उम्र 85 साल है और पत्नी की उम्र 80 साल, दोनों कैटलन, स्पेनिश। यह जोड़ा कई सालों से सड़कों पर नहीं निकला है क्योंकि इन दोनों को पैरों में समस्या है। जब आप एक निश्चित आयु तक पहुँचते हैं, तो आपके पैरों की ताकत कम हो जाती है और आप अच्छी तरह से चल नहीं पाते हैं। कल मैंने उन्हें खुद को ठीक करने में मदद की। 85 साल के इस बुजुर्ग के पैरों में काफी समय से दर्द हो रहा है और वह कई बार डॉक्टर के पास भी गए लेकिन दर्द ठीक नहीं हुआ। वह चलता है, बहुत धीमा और घुमावदार और खुद को बेंत से सहारा देता है क्योंकि वह बहुत दर्द में है। जब मैं उनसे मिलने गया, तो मैंने प्रभु से कहा: - मेरी बात सुनो और मुझ पर भरोसा रखो। मैं जो कहता हूँ वह करो, और कुछ मत सोचो। वह मुझे जवाब देता है: ठीक है। मैं उससे कहता हूँ: मुझ पर विश्वास करो। अब से तेरे पैरों में दर्द न हो, बेंत छोड़कर सीधा और तेज चल। वह आदमी अचानक अपनी बेंत नीचे रखता है, अपनी छाती उठाता है, और जल्दी से अपने फर्श पर चलता है। महिला ने हैरानी से कहा :- मैंने अपने पति को कभी छोटे लड़के की तरह चलते हुए नहीं देखा। उसका अपार्टमेंट बड़ा है और जब वह आदमी वहाँ लौटता है जहाँ हम हैं, तो मैं उससे पूछता हूँ कि वह कैसा है। वह मुझे जवाब देता है: - मुझे नहीं पता कि मेरे साथ क्या गलत है, मेरे पैर अब दर्द नहीं करते, मैं बहुत अच्छा कर रहा हूँ और मुझमें बहुत ऊर्जा है। सोचिए, कई सालों से वह सड़क पर नहीं गया था क्योंकि वह चल नहीं सकता था और अचानक, जब उसे मेरी ओर से आदेश मिला, तो उसका डर गायब हो गया और उसने खुद को ठीक कर लिया। इतने सालों से उन्हें जो बीमारी थी, वह चंद सेकेंड में गायब हो गई। यह भगवान का चमत्कार नहीं है, नहीं। यह खुद का चमत्कार है, क्योंकि उसे खुद पर भरोसा है। मन स्वास्थ्य को ठीक कर सकता है और सुधार सकता है या इसे नुकसान पहुंचा सकता है। लेकिन आपको 100% आत्मविश्वास रखना होगा। सारा ब्रह्मांड यहाँ है, आपके मन में है, सारा अच्छा भविष्य यहाँ है, सारी खुशियाँ, लंबी उम्र है। यहाँ मन ही मन आप अपने लिए स्वर्ग या नर्क बना सकते हैं। पहले तो जब मैं प्रभु के दर्शन करने गया तो मैंने उनसे पूछा:- क्या बात है साहब? वह मुझे जवाब देता है: - मैं 85 साल का हूँ, मैं जीने से थक गया हूँ, मैं मरना चाहता हूँ, मुझे अब उम्मीद नहीं है और मैं अब जीना नहीं चाहता। मैं उत्तर देता हूँ:- जीवन 60 वर्ष की उम्र से शुरू होता है और यदि आप 85 वर्ष के हैं, तो अभी आप केवल 25 वर्ष के हैं और आप पूर्ण यौवन में हैं।

अब आपको ऐसा सोचना चाहिए जैसे कि आप 25 साल के थे। वे 85 साल पूरे हो गए, अब से आप 25 साल के हैं। जैसे ही वह मुझ पर भरोसा करता है, अचानक एक बिंदु पर, वह विचार उसके मस्तिष्क में प्रवेश करता है और उसके शरीर को ठीक से काम करने का आदेश देता है। कुछ ही मिनटों में आपका स्वास्थ्य और आपका दिमाग पूरी तरह से सकारात्मक हो गया है। यह एक चमत्कार है। यह सेल्फ हीलिंग का चमत्कार है। कमाल है!

अब मैं महिला के बारे में बात करूँगा। वह 80 साल के हैं, वह फर्श पर गिर गए और उनके पैर की हड्डी टूट गई। उन्हें सर्जरी करानी पड़ी, और वह लंबे समय से बिस्तर पर हैं और उठ नहीं पा रहे हैं। उससे पूछा:

• क्या आप उठना चाहते हैं? क्या आप चलना चाहते हैं? महिला मुझे जवाब देती है: • हाँ, हाँ। मैं इतनी बुरी तरह से कामना करता हूँ कि मैं उठकर अकेला चल सकूँ! मैं उससे कहता हूँ: • यदि तू उठना चाहता है, तो मेरी सुन, और जो मैं तुझ से कहता हूँ वही कर। यदि आप मुझ पर 100% भरोसा करते हैं, तो मैं गारंटी देता हूँ कि आप उठेंगे। महिला जवाब देती है: • अच्छा। अगले दिन, महिला सोचती है: "मास्टर रोजर ने मुझसे कहा है कि अगर मैं चाहूँ तो उठकर चल सकती हूँ। मैं इसे आजमाने जा रहा हूँ"

तभी उसके दिमाग में यह ख्याल आता है और वह खुद ही बिस्तर से उठ जाती है। वह दीवार के खिलाफ झुक जाता है और चलना शुरू कर देता है। ऐसा कैसे हो सकता है? डॉक्टर मुझे ठीक करने में सक्षम नहीं है, मास्टर रोजर मुझसे कहते हैं "यदि आप चाहते हैं, तो आप बिस्तर से बाहर निकल सकते हैं और चल सकते हैं" क्यों नहीं? मैं लंबे समय तक ठीक होना चाहता हूँ, मैं पूरे दिन वहाँ नहीं रहना चाहता



बिस्तर में। इसलिए, इस विचार के साथ, महिला उठी और चलने लगी। अब महिला धीरे-धीरे चलती है क्योंकि वह बिना उठे काफी समय से बिस्तर पर है। जाओ पता लगाओ! ; खुद से उपचार।

जो कोई भी अब मेरी बात सुनता है, अगर वह मेरे सभी शब्दों के बारे में सोचता है और मेरी बात सुनता है, तो वह ठीक हो सकता है: • आप चल सकते हैं • आपको कोई दर्द नहीं है • आपकी बीमारी गायब हो जाती है। लेकिन आपको आश्वस्त होना होगा और मेरी बातों पर विश्वास करना होगा। तो यह एक पल में अपने आप ठीक हो सकता है। यह मन की शक्ति है। यह कोई चमत्कार नहीं है। तुम चमत्कार करो। केवल आप ही अपने आप को बचा सकते हैं। डॉक्टर जानते हैं कि वे आपकी केवल 30% मदद कर सकते हैं और बाकी 70% आप पर, आपके दिमाग पर निर्भर करता है।

जो कोई भी मेरी बात सुनता है और मेरी बातों पर 100% भरोसा करता है, वह खुद को ठीक कर सकता है। इसके अलावा यह मुफ्त है। कोशिश करने से आप कुछ भी नहीं खोएंगे। बस इसके लिए मेरा शब्द लो। सब प्रकार के रोग मिट जाते हैं, कोई भी रोग पल भर में मिट जाता है। यदि आप मेरी बात सुनते हैं, तो इससे आपका जीवन बच सकता है और आपका जीवन खुशियों से भरा हो सकता है।

हमेशा प्यार से भरे दिल के साथ, सकारात्मक सोच से भरे।

तो सभी मनोकामनाएं पूरी हो सकती हैं। इतना सरल है। हम अपने जीवन को जटिल करते हैं। जीवन जटिल नहीं है। बीमारियाँ हमारे शरीर को खराब कर देती हैं, और हम बीमार हो जाते हैं क्योंकि हम नकारात्मक विचार रखते हैं। मस्तिष्क से, नकारात्मक विचार रीढ़ की हड्डी के स्तंभ से गुजरते हैं और इसे पूरे जीव में प्रसारित करते हैं। इसलिए यह नकारात्मक विचार आपके पूरे शरीर को प्रभावित करता है। इससे पहले कि आप लोगों को चोट पहुँचाएँ, इसके बारे में सोचें, क्योंकि आप खुद को चोट पहुँचा रहे हैं। यह बात बार्सिलोना के एक डॉक्टर ने कही है जो रीढ़ की समस्याओं का इलाज करता है।

अच्छी तरह याद रखें, अगर आप अच्छी सेहत चाहते हैं तो किसी भी तरह का नकारात्मक विचार न रखें। आपको तनाव, घबराहट, क्रोध, उदासी नहीं होनी चाहिए... यह सब आपके स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है... अगर आप किसी भी तरह की समस्या से बाहर निकलना चाहते हैं तो मेरी बात सुनें। अपने दिमाग की पूरी ताकत से सकारात्मक सोचें और मैं गारंटी देता हूँ कि हर नकारात्मक चीज सकारात्मक हो जाती है। यह आसान है, बस इतना ही। कृपया, यदि आप मेरी बात मानें, तो उस विवाह की तरह प्रयास करें। वे ठीक हो गए हैं, उन्होंने एक मिनट में खुद को ठीक कर लिया है। इतने वर्षों की बीमारी के बाद, जीने की कोई उम्मीद न होने के कारण, एक समय पर उनका जीवन बेहतर के लिए बदल गया। जो कुछ मैंने इस जोड़े के साथ किया है, वही तुम्हारे साथ भी कर सकता हूँ। आपको बस मेरी बातों पर विश्वास करना है और मुझ पर विश्वास करना है। यदि आप मुझ पर भरोसा करते हैं और मुझ पर विश्वास करते हैं, तो मैं आपको किसी भी बीमारी को पल भर में ठीक करने में मदद करूँगा। ये कोई कल्पना नहीं, हकीकत है। कृपया, मैं आपसे केवल मेरी बात सुनने और मुझ पर विश्वास करने के लिए कहता हूँ। अगर आप मेरी बात मानें और इस थ्योरी से आप ठीक हो जाएं तो अपने परिवार और दोस्तों को बताएं ताकि वे भी ठीक हो सकें। याद रखें, इसके लिए काम करने और खुद को ठीक करने में सक्षम होने के लिए, आपके पास सकारात्मक ऊर्जा होनी चाहिए। ऊर्जा और सकारात्मक सोच हासिल करने के लिए आपको हर दिन लोगों की मदद करनी चाहिए, आपको लोगों के लिए 3 अच्छे काम करने चाहिए। यदि आप नकारात्मक ऊर्जा से भरे हुए हैं, तो स्व-उपचार का यह सिद्धांत काम नहीं करता है। आप पहले से ही जानते हैं, इसके काम करने के लिए एक अच्छा इंसान बनना और लोगों की मदद करना जरूरी है। जब कोई व्यक्ति नकारात्मक होता है, तो आत्म-उपचार असंभव होता है। याद रखें: स्वास्थ्य के साथ लंबी आयु के लिए ऊर्जा और सकारात्मक सोच। शक्तिशाली लोग, करोड़पति, सभी अच्छे से जीना चाहते हैं। क्योंकि यदि आपके पास स्वास्थ्य नहीं है, तो आपका धन बेकार है। अगर आप लंबी उम्र चाहते हैं तो अपने पैसों का इस्तेमाल लोगों की मदद के लिए करें। तो दूसरे, आपकी मदद से सुधार कर सकते हैं। यदि आप दूसरों के जीवन में सुधार करते हैं, तो आप सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त करते हैं और आपका जीवन भी बेहतर होता है। यदि आप अपनी शक्ति और धन का उपयोग दूसरों की मदद करने के लिए नहीं करते हैं, तो शक्ति और धन आपके लिए बोझ बन जाते हैं। जब आप मरेंगे तो आप नर्क में जाएंगे, लेकिन अगर आप दूसरों की मदद करेंगे तो आप स्वर्ग जाएंगे।

अच्छी तरह याद रखें: लाभ उठाएं, मदद के लिए अपने पैसे और अपने संसाधनों का उपयोग करें

लोग, क्योंकि इस तरह आप अपनी मदद कर रहे हैं। मैं हमेशा कहता हूँ: - जब आप दीवार पर गेंद फेंकते हैं, अगर आप इसे जोर से फेंकते हैं तो यह आपको मजबूत बनाती है। इसलिए, जितना अधिक आप लोगों की मदद करेंगे, आप उतने ही बेहतर होंगे और आपका जीवन उतना ही बेहतर होगा, जो स्वास्थ्य और सकारात्मक चीजों से भरपूर होगा। क्या आप अच्छे स्वास्थ्य के साथ लंबी उम्र नहीं चाहते हैं? ठीक है, आप जानते हैं, आपको बस इतना करना है कि लोगों की मदद करें। कोई और चमत्कार नहीं है। जब आप बुराई करते हैं तो यदि आप परमेश्वर से माँगते हैं, तो उसके लिए आपकी सहायता करना असम्भव है। भगवान आपकी मदद नहीं कर सकता। सब आप पर निर्भर है। इसलिए यदि आप एक लंबा जीवन और अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं, तो मैं आपसे जो कहता हूँ उसे सुनें: हमेशा सकारात्मक रहें और उन लोगों की मदद करें जिन्हें इसकी आवश्यकता है।

खुद को ठीक करने का कोई और तरीका नहीं है।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



[बैक इंडेक्स](#)



## 34. पुनर्जन्म

बहुत से लोग यह नहीं मानते कि मृत्यु के बाद वे फिर से जन्म ले सकते हैं, वे नरक में विश्वास नहीं करते, वे स्वर्ग या ईश्वर में विश्वास नहीं करते, वे किसी भी चीज़ में विश्वास नहीं करते। इस प्रकार के लोग जो किसी भी चीज़ पर विश्वास नहीं करते वे सबसे खतरनाक होते हैं क्योंकि वे कुछ भी करने में सक्षम होते हैं। वे दैवीय दंड या मानव कानूनों द्वारा लगाए गए दंड में विश्वास नहीं करते हैं, मुझे किसी चीज़ की परवाह नहीं है, वे बुरे काम कर सकते हैं, यह सबसे खतरनाक है।

सम्मोहन की तकनीक से पुनर्जन्म का प्रदर्शन किया गया है।

एक बार, मुझे मेरे एक छात्र ने सम्मोहित कर लिया और कहा कि मैं रोमन काल में वापस जा सकता हूँ। मेरे सम्मोहन शिक्षक ने एक बार एक अनपढ़ महिला को सम्मोहित कर लिया था, जिसने कोई शिक्षा प्राप्त नहीं की थी, जब वह सम्मोहन के अधीन थी, तो वह पूर्ण जर्मन बोलने में सक्षम थी और जर्मन में भी लिख सकती थी। जब वह सम्मोहन के प्रभाव से बाहर हो गई, तो मैंने रिकॉर्डिंग बजाई और उससे पूछा कि वह क्या कह रही है और कागज पर क्या लिखा है। उसने जवाब दिया कि वह कभी स्कूल नहीं गई और केवल स्पैनिश ही बोल सकती है, कोई अन्य भाषा नहीं है और उसे पता नहीं था कि रिकॉर्डिंग पर क्या कहा गया था या कागज पर क्या लिखा गया था। अमेरिका या अंतर्राष्ट्रीय सम्मोहन के डॉक्टरों द्वारा प्रकाशित कई पुस्तकों में सम्मोहन का उल्लेख किया गया है, वे बताते हैं कि सम्मोहन के लिए धन्यवाद आप अपने पिछले जन्मों की खोज कर सकते हैं।

जो कोई भी इसमें विश्वास नहीं करता है वह एक सम्मोहन शिक्षक की तलाश कर सकता है और जब आप सम्मोहित हो जाते हैं, तो आप अपने आप को अपने अतीत के बारे में बताते हैं, कोई और नहीं। आप अतीत में हुई हर चीज़ को महसूस करेंगे और तब आप विश्वास करेंगे कि पुनर्जन्म होता है, नरक होता है और ईश्वरीय सजा भी होती है। मैं आपको देखता हूँ, महसूस करता हूँ और मानता हूँ कि पुनर्जन्म होता है। सभी सम्मोहन चिकित्सक इस बात की गवाही देते हैं कि इस तकनीक के माध्यम से पुनर्जन्म होता है, लेकिन डॉक्टर किसी धर्म से नहीं जुड़े होते हैं, वे वैज्ञानिक होते हैं, बस सम्मोहन का प्रयास करें। जिसे विश्वास न हो वह किसी भी सम्मोहन चिकित्सक के पास जा सकता है और एक सत्र में आप देखेंगे कि मैं सच कह रहा हूँ। बाजार में कई किताबें उपलब्ध हैं और ऐसा कहने वाला मैं अकेला नहीं हूँ, ऐसे कई डॉक्टर भी हैं जो ईश्वर में नहीं बल्कि पुनर्जन्म में विश्वास करते हैं। अब जो मैं कह रहा हूँ, वे सभी उसे सही ठहरा सकते हैं।

ऐसे कई प्रमाण हैं जो इस बात को सही ठहरा सकते हैं कि पुनर्जन्म होता है।

यदि पुनर्जन्म मौजूद है, तो दैवीय दंड, नरक और किसी भी प्रकार का दंड भी मौजूद है। एक व्यक्ति एक व्यक्ति या एक जानवर के रूप में पुनर्जन्म ले सकता है, सब कुछ पुनर्जन्म के माध्यम से होता है। चूंकि हम पुनर्जन्म में विश्वास करते हैं, अगर हम इसे गलत करते हैं, तो हमारे अगले जन्म में हम मनुष्य के रूप में जन्म लेने वाले नहीं हैं, हम पशु के रूप में जन्म लेने वाले हैं। अगर हम मांस खाते हैं, तो अगले जन्म में हम जानवरों की तरह होंगे और जानवरों को इंसान के रूप में जन्म लेना होगा और जानवरों को खाने की उनकी बारी होगी और यह चक्र कभी खत्म नहीं होगा।

यदि आप एक व्यक्ति के रूप में पुनर्जन्म लेना चाहते हैं तो मांस न खाएं, इसलिए ऐसा न करें

वे इस दुष्चक्र का हिस्सा होंगे, क्योंकि जानवर अपना बदला लेना चाहते हैं।

उन्हें जीने देना बेहतर है और आप अभी और भविष्य में बेहतर तरीके से जिएंगे।  
सम्मोहन का आविष्कार बौद्धों ने नहीं किया था, इसका आविष्कार अमेरिकियों ने किया था।

बौद्ध सम्मोहन का अभ्यास नहीं करते हैं, लेकिन डॉक्टरों या सम्मोहन शिक्षकों के लिए धन्यवाद, उन्होंने दिखाया है कि बौद्ध सच कह रहे हैं, जो कि झूठ नहीं है।

ये डॉक्टर बौद्ध नहीं हैं और भगवान या बुद्ध में विश्वास नहीं करते हैं, लेकिन वे पुनर्जन्म में विश्वास करते हैं।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 35.- सेल

नमस्ते। आज मैं उन अच्छी और बुरी कोशिकाओं के बारे में बात करूँगा जो हमारा हिस्सा हैं।

सभी कोशिकाओं ने सोचा है। हर अच्छी या बुरी कोशिका जीना चाहती है। कोई भी कैंसर सेल हो या कोई और बीमारी, हम उसे बुरे विचारों से पैदा करते हैं या हम जो खाते हैं, उससे यह परिणाम होता है। हमारे शरीर की खराब कोशिकाओं का मुकाबला करने के लिए हमें बस इतना करना है:

1- हम क्या खा रहे हैं इसका ध्यान रखें। किसी भी प्रकार का मांस या मछली खाने से हमारे स्वास्थ्य को खतरा होता है। कोई नहीं जानता कि हम जो मांस खाते हैं उसमें कौन से विषाणु होते हैं; पोर्क, पोल्ट्री, बीफ... इन सभी मीट में खराब कोशिकाएं होती हैं जिनके बारे में हमें पता नहीं होता। संक्रमण से बचने के लिए, कोशिश न करें

मांस खाने।

2- नकारात्मक सोच। जब कोई व्यक्ति घबराया हुआ, उदास या किसी भी प्रकार की तीव्र नकारात्मक भावना रखता है, तो यह उसके रक्त संचार को प्रभावित करता है। हम क्या खाते हैं और क्या सोचते हैं, यह छोटी नसों में रुकावट पैदा कर सकता है, जिससे रक्त का संचार नहीं हो पाता है। इस बिंदु पर रक्त जमा होता है और दिनों, महीनों या वर्षों के बाद, एक गांठ बनती है जो धीरे-धीरे एक सकारात्मक कोशिका से एक नकारात्मक कोशिका में बदल जाती है, कैंसर या किसी अन्य प्रकार की बीमारी में बदल जाती है। इन सबका कारण हमारे द्वारा खाए जाने वाले मांस और नकारात्मक सोच वाले विषाक्त पदार्थ हैं। यदि स्वास्थ्य नहीं है तो कुछ भी नहीं है और अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमें किस प्रकार के भोजन के आधार पर खाने का आनंद छोड़ना होगा। अपनी सोच से "मारो, मारो और मारो" को खत्म करने की कोशिश करें।

हम सभी के शरीर में नकारात्मक कोशिकाएं होती हैं। आप का एक हिस्सा नकारात्मक कोशिकाएं हैं। यह इन नकारात्मक कोशिकाओं की मात्रा पर निर्भर करता है जो हमारे शरीर में हैं। यदि यह बहुत अधिक है, तो यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

हमारे जीव में सकारात्मक कोशिकाएं और नकारात्मक कोशिकाएं होती हैं। दोनों के साथ रहने की कोशिश करें। नकारात्मक कोशिकाओं को मारने के बारे में न सोचें क्योंकि यदि आप इस बारे में सोचते हैं तो नकारात्मक कोशिकाएं अपना बचाव करने की कोशिश करेंगी और हर दिन वे आपके शरीर पर अधिक हमला करेंगी। यदि आप केवल नकारात्मक कोशिकाओं को मारने के बारे में सोचते हैं, तो वे यह भी जानते हैं कि अपना बचाव कैसे करना है। आपको "हत्या" के बारे में सोचने की कोशिश न करते हुए, सकारात्मक सोच के साथ उनसे लड़ना होगा, क्योंकि वे आप का एक हिस्सा हैं। इससे पहले कि वे नकारात्मक कोशिकाएं थीं, वे सकारात्मक थीं और हमारे नकारात्मक विचारों और हम जो कुछ भी खाते हैं, उसके माध्यम से वे संक्रमित हो गए हैं और कैंसर कोशिकाओं में परिवर्तित हो गए हैं। इसलिए आपको आराम करने और अच्छे विचार रखने के लिए योग का अभ्यास करना चाहिए।

खराब कोशिकाएं हमारे कारण होती हैं; वे मुख्य रूप से दो कारणों से सकारात्मक से नकारात्मक में बदलते हैं: पहला कारण है, जैसा कि मैंने आपको पहले ही बताया है, स्नायु, तनाव और नकारात्मक भावनाएं।

दूसरा कारण हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन के कारण होता है। अगर हम किसी भी प्रकार के जानवरों का मांस खाते हैं तो यह हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है, इसलिए अपने स्वास्थ्य के लिए इससे बचने की कोशिश करें। स्वास्थ्य नहीं तो कुछ भी नहीं।

यदि आप स्वास्थ्य, लंबी आयु और सुखी परिवार चाहते हैं तो आपको अपने लिए कुछ करना होगा। सकारात्मक सोच रखने के लिए वाणी से, कर्म से, धन से दूसरों की मदद करने का प्रयास करें... तो आपको नकारात्मक कोशिकाओं से लड़ने के लिए सकारात्मक ऊर्जा मिलती है। सकारात्मक कोशिकाओं को मारने के बारे में मत सोचो, उन्हें नकारात्मक से सकारात्मक में बदलने की कोशिश करो, क्योंकि पहले वे भी सकारात्मक कोशिकाएं थीं। सकारात्मक सोच से आप नकारात्मक कोशिकाओं को सकारात्मक में बदल सकते हैं।

कैंसर जैसी बीमारी से लड़ने में डॉक्टर आपकी 30% मदद कर सकते हैं, बाकी 70% आप पर निर्भर करता है। डॉक्टर केवल कैंसर का हिस्सा निकाल सकते हैं, लेकिन कैंसर अभी भी आपके शरीर के अंदर है। वे सभी कैंसर को दूर नहीं कर सकते। मनुष्य केवल मारने के बारे में सोचता है, सभी कार्य, हम जो करते हैं, जो सोचते हैं, वह हमेशा सकारात्मक होना चाहिए।

मार डालो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कौन; आपके अपने बच्चे को, गर्भपात कराने वाले को, जानवरों को... जो खुद का बचाव नहीं कर सकते, उनके लिए यह चेतना में नकारात्मक ऊर्जा पैदा करता है और इससे स्वास्थ्य प्रभावित होता है। जो कोई भी हत्या, हत्या और हत्या के बारे में समर्थन करता है या सोचता है, देर-सबेर उनकी अंतरात्मा को इसकी सजा मिलेगी, वे उन्हें दंडित करेंगे, वे खुद को दंडित करेंगे।

अच्छी तरह से याद रखें: यदि आप अच्छा स्वास्थ्य, लंबा जीवन और अच्छा भविष्य चाहते हैं, तो कोशिकाओं, या जानवरों, या किसी भी जीवित प्राणी, या चलने वाली किसी भी चीज़ को न मारें। जियो और जीने दो।

मारने से हिंसा पैदा होती है, इसलिए यदि आप किसी भी प्रकार के कैंसर का इलाज करना चाहते हैं तो आपको सकारात्मक सोच रखनी चाहिए और इस सकारात्मक सोच के साथ लोगों की मदद करने के लिए कार्य करना चाहिए और इस प्रकार सकारात्मक ऊर्जा होनी चाहिए। सकारात्मक विचार होना ही काफी नहीं है, आपको कार्य करना चाहिए, आपको इस विचार को अमल में लाना चाहिए जैसे आप लोगों की मदद कर सकते हैं, पैसे से, कार्यों से, शब्दों से..... इस प्रकार आप सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त करते हैं और कैंसर कोशिकाओं को सकारात्मक में बदलते हैं। कोशिकाएं क्योंकि डॉक्टर यह केवल आपकी थोड़ी सी मदद कर सकता है।

अच्छी तरह याद करो; हर चीज के अपने परिणाम होते हैं। अगर आप अच्छा जीना चाहते हैं तो आपको अपने लिए कुछ करना होगा, दूसरों की मदद करनी होगी।

और कोई उपाय नहीं है।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## 36.- सकारात्मक सोच

हर अच्छा या बुरा विचार हमारी चेतना में दर्ज होता है। अगर हम बुरा सोचते हैं और बुरा काम करते हैं, तो सब कुछ दर्ज हो जाता है और हम खुद को सजा देते हैं और घबरा जाते हैं।

बहुत से लोग हैं जो कहते हैं: "भगवान की सजा।" ईश्वर दण्ड नहीं देता, दण्ड देने वाले हम स्वयं हैं। प्रत्येक बुरा कार्य ऐसा होता है जिससे केवल हमारा ही भला होता है औरों का नहीं। एक अच्छा कार्य वह है जो दूसरों को लाभ पहुँचाता है न कि स्वयं को। ये कर्म शुभ माने जाते हैं।

स्वार्थ या किसी अन्य बहाने से हम विचारों और कार्यों में जो कुछ भी गलत करते हैं, वह सब नुकसान जो हम दूसरों को करते हैं, अंत में हम उसे महंगा भुगतान करते हैं, हम उसके लिए एक या दूसरे तरीके से भुगतान करते हैं। हम खुद को सजा देते हैं। इसलिए ऐसा मत सोचो कि अगर कोई हमें बुरा काम करते हुए नहीं देखता तो कुछ नहीं होता, तुम गलत हो, अगर किसी ने तुम्हें देखा या नहीं देखा तो बात कुछ और है, महत्वपूर्ण बात यह है कि हमने क्या किया है, चाहे वे हमें देखें या देखें कोई नहीं, जो हमारी चेतना में पंजीकृत है। इसलिए, यदि कोई व्यक्ति दूसरों के लिए अच्छे कर्म करता है, तो उसका भविष्य अच्छा होता है, क्योंकि हर कोई आपका समर्थन करता है, क्योंकि हर कोई आपसे प्यार करता है, क्योंकि हर कोई आपकी मदद करता है। यदि आप लोगों का फायदा उठाने की कोशिश करते हैं, चाहे जो भी हो, हर दिन आपके रास्ते में अधिक दुश्मन होंगे। एक अच्छा भविष्य पाने के लिए आपके पास अच्छे विचार होने चाहिए। सकारात्मक सोच आपको अच्छा स्वास्थ्य, अच्छा भविष्य और लंबा जीवन भी दिला सकती है।

इसके विपरीत, नकारात्मक सोच से आप देखेंगे कि धीरे-धीरे आप इस दुनिया में अकेले रह जाते हैं। इसलिए, आपको यह समझना चाहिए कि यह सब आपको व्यवहार में लाने की आवश्यकता है। महत्वपूर्ण बात, जैसा कि मैंने कहा, दूसरों के लिए करना है। अच्छे भविष्य के साथ आगे बढ़ने के लिए केवल दूसरों के लिए कुछ करना है। वो है सकारात्मक सोच। धन्यवाद।

## अच्छी सोच

हमारी एक और समस्या यह है कि हम बहुत सारी कल्पनाएँ सोचते हैं। हर सेकंड, 12,000,000 विचार हमारे दिमाग से गुजरते हैं।

कुछ भी करने से पहले हम सोचते हैं, हम जो सोचते हैं उसे हल कर लेते हैं तो हम कुछ नहीं करते। यदि हमारे मन में बुरे विचार आते हैं, तो हम उन्हें ठीक कर सकते हैं और फिर हमें कार्य करने का मौका नहीं मिलता। यदि विचार गलत है, तो स्वार्थ, प्रतिशोध या किसी और कारण से, वह विचार बुरे कार्यों में बदल सकता है। इसीलिए हर तरह की बुराई को रोकने के लिए हम केवल यही कर सकते हैं कि इस बुरे विचार को सुधारा जाए।

सबसे पहले आपको यह जानना होगा कि मस्तिष्क से गुजरने वाला हर नकारात्मक विचार 200 HZ उत्पन्न करता है, यही तनाव, नसों, लों टेंशन का कारण बनता है और सभी प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है।

जब आपके पास अच्छे विचार होते हैं तो आप 1,000 HZ से अधिक उत्पादन करते हैं। इससे आपका स्वास्थ्य, आत्मसम्मान, अच्छा भविष्य, प्रफुल्लित और खुश रह सकते हैं। यह सब विचार पर निर्भर करता है।

यदि आप एक भविष्य चाहते हैं और अच्छी तरह से जीना चाहते हैं, तो आपको हमेशा अच्छे विचार रखने होंगे। हमारे प्रति और दूसरों के प्रति... क्योंकि हम एक हैं।

कोई भी अपनी बुराई के लिए नहीं सोचता, हम सभी अपने अच्छे के बारे में सोचते हैं और चूंकि हम सभी एक हैं, सब कुछ ठीक है। अगर आप ऐसा सोच सकते हैं, तो आपका भविष्य अच्छा होगा, अच्छा परिवार होगा, अच्छे दोस्त होंगे... हर चीज की। यदि आप दूसरों के बारे में सोचते हैं, तो हर कोई आपके साथ रहना चाहेगा क्योंकि आप सबसे अच्छे हैं।

अगर सोच सही है तो आप कभी गलती नहीं करेंगे। यदि विचार नकारात्मक है तो आप हमेशा गलत होंगे और आप जो कुछ भी करेंगे वह गलत होगा। शरीर आपके बुरे विचारों के लिए आपके स्वयं के स्वास्थ्य के साथ महंगा भुगतान करेगा।

अभी नहीं तो कुछ वर्षों में, आज नहीं तो कल आपको नकारात्मक विचारों के लिए कीमत चुकानी पड़ेगी। इसलिए यदि आप जीवन में सब कुछ अच्छा चाहते हैं, तो आपके पास सकारात्मक विचार होने चाहिए, दूसरों के बारे में सोचना चाहिए ताकि आपके पास सब कुछ अच्छा हो। यदि आप सभी से घृणा करते हैं, तो दूसरे आपसे घृणा करते हैं। यह एक आईने की तरह है, अगर आप आईने पर थपथपाएंगे तो आइना भी आप पर थपथपाएगा। कभी भी यह उम्मीद न करें कि अगर आप आईने के सामने मुंह थपथपाएंगे तो आइना आपको देखकर मुस्कराएगा। असंभव। इसलिए हमें सबसे पहले दूसरों के प्रति अच्छे विचार रखने चाहिए। दूसरों से पहले मुस्कराने की उम्मीद न करें, हमें पहले पहुंचना होगा। यदि आप इसे समझ सकते हैं, तो मैं गारंटी देता हूँ कि आपका जीवन अच्छे स्वास्थ्य और ढेर सारे दोस्तों के साथ एक शानदार जीवन होगा। सब कुछ हम पर निर्भर करता है।

बुद्ध ने कहा: "विचार से सब कुछ बदला जा सकता है, अगर हम नकारात्मक रूप से सोचते हैं, तो वर्तमान और भविष्य का पूरा वातावरण नकारात्मक में बदल जाता है। यदि आपकी सोच सकारात्मक है तो वर्तमान और भविष्य सकारात्मक होगा। हमारी मनोकामना पूरी होगी।"

यह मत सोचो कि क्योंकि कोई और तुम्हें चोट पहुँचाता है, तुम्हें बदला लेने के लिए उस बुराई को वापस करना होगा। इसका भुगतान करने वाले केवल आप ही हैं। अपने स्वास्थ्य, खराब भविष्य और खराब रिश्तों के साथ।

जीवन छोटा है, इसलिए यदि आप अच्छी तरह से जीना चाहते हैं, तो परलोक तक पहुँचें और बुद्ध या ईसा मसीह की तरह एक महान देवदूत बनें, सकारात्मक सोचें। आप बड़े सकारात्मक रहेंगे। यदि आप मरते समय सकारात्मक रूप से जीते हैं तो आप भी सकारात्मक रूप से जिएंगे।

तुम्हें चुनना होगा। यदि आप नकारात्मक रूप से जीना चाहते हैं, तो आप जानते हैं कि आप कहाँ जायेंगे: नरक में। यदि आप नरक में नहीं जाना चाहते हैं, तो सकारात्मक सोचें और आप स्वर्ग जाएंगे। ऐसे लोग हैं जो कहते हैं कि वे परलोक में विश्वास नहीं करते, ठीक है। यदि आप इस पर विश्वास नहीं करते हैं, तो कम से कम इस जीवन में अच्छे से जीने के लिए सकारात्मक सोचें और आपकी सभी इच्छाएँ पूरी होंगी।

वह सबसे महत्वपूर्ण है।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स





### 37.- इच्छाएँ।

यदि आप मुक्त होना चाहते हैं तो आपको सारी इच्छाएं छोड़ देनी चाहिए। इस दुनिया की सारी ख्वाहिशें चंद बरसों की हैं। यदि तुम इस संसार की इच्छाओं को यीशु मसीह की तरह छोड़ सकते हो, तो तुम एक देवता बन जाओगे। बुद्ध ने मनुष्य के रूप में सभी इच्छाओं को, अपनी सारी संपत्ति को, अपनी सारी शक्ति को छोड़ दिया। यदि आप अपने मांस और रक्त शरीर की, इस संसार की इच्छाओं को छोड़ दें, तो हम ईसा मसीह जैसे हो सकते हैं, हम बुद्ध जैसे हो सकते हैं; एक पूरी तरह से मुक्त आत्मा।

बुद्ध के शास्त्र कहते हैं कि इस दुनिया से परे एक स्वर्ग है। जीवन, यहाँ ऐसा नहीं है कि हमारे पास सभी प्रकार की प्राकृतिक आपदाएँ, प्रदूषण, संक्रमण, बीमारियाँ, नकारात्मक लोग हैं...। इस दुनिया में बुराई बहुत है और अच्छाई बहुत कम है।

आकाश, परलोक में, आकाश की 28 मंजिलें हैं। यह भूमि तराई की तरह है, इसके ऊपर 28 श्रेणी के स्तर हैं। हमारे ऊपर किसी अन्य सौर मंडल के किसी भी ग्रह की जीवन प्रत्याशा 1,000 से 1,000,000 वर्ष है। इन सौर मंडलों में रहने, खाने, काम करने की इतनी समस्याएँ नहीं हैं...। वे अलग तरह से काम करते हैं। कोई भी व्यक्ति या जीव न्यूनतम 1,000 वर्ष तक जीवित रह सकता है। इन 28 स्तरों के बाद, आप बुद्ध या ईसा मसीह की श्रेणी में पहुँच जाते हैं। बाद के जीवन तक पहुँचने के लिए, आपको वह सब कुछ देखना बंद करना चाहिए जो आप देखते हैं और जो कुछ भी आप छूते हैं। अगर आपको इस दुनिया में कुछ भी पसंद है, तो आप इस चाहत में फंस जाते हैं और आप कहीं और नहीं जा सकते, क्योंकि आपको यहां रहना बहुत पसंद है, आप यहां वापस आ जाते हैं।

यदि आप अपने लिए एक बेहतर भविष्य चाहते हैं, तो आपको इस दुनिया की चीजों की इच्छा करना बंद कर देना चाहिए और दूसरों के लिए अपनी शक्ति में सब कुछ करने का प्रयास करना चाहिए। आपको इस नकारात्मक जीवन शैली के साथ इस भूमि में अब कोई दिलचस्पी नहीं है, इसलिए आपको इसे दूसरों के लिए करना चाहिए। इसलिए, यदि हम वास्तव में स्वार्थी हैं, तो आइए ईसा मसीह या बुद्ध की तरह करें, अपना जीवन दूसरों के लिए समर्पित करें न कि अपने लिए। लेकिन आपको यह समझना होगा कि आप जो कुछ भी देखते हैं और जो कुछ भी आप छूते हैं वह कोरी कल्पना है।

अब हम जो जी रहे हैं वह एक सपने जैसा है। अच्छे सपने, बुरे सपने हम पर, हर एक पर निर्भर करते हैं। यदि यह एक बुरा सपना है तो यह एक नकारात्मक, डरावनी फिल्म की तरह है और जब फिल्म समाप्त होती है तो आप अपने आप में वापस आ जाते हैं। आपने जो देखा है वह वास्तविक नहीं है। हमारा जीवन एक फिल्म की तरह है जब आप फिल्म पर डालते हैं तो सभी छवियां स्क्रीन पर सामने आती हैं। हमारी आत्मा एक पर्दे की तरह है, जब फिल्म खत्म हो जाती है तो पर्दे पर क्या रहता है? कुछ नहीं, शून्य। छवि स्क्रीन पर नहीं रहती है। फिर एक और फिल्म शुरू होती है, एक और नई कहानी, इस तरह बार-बार, लाखों बार, यह एक सर्कल में घूमने जैसा है और हम बाहर नहीं निकल सकते क्योंकि हम समझ नहीं पाते हैं। ऐसा नहीं हो सकता, सभी जीवन व्यर्थ ही भुगत रहे हैं। मैं पहले ही समझ चुका हूँ, इसलिए मैं आपको सलाह देता हूँ कि आप अपनी आत्मा की आंखें खोलें और देखें कि हम जो कुछ भी देखते हैं और जो कुछ भी हम छूते हैं वह कोरी कल्पना है। यह आपके अपने लाभ के लिए है, इसलिए आप एक स्वतंत्र आत्मा हो सकते हैं। एक बार जब आत्मा मुक्त हो जाती है, तो "मृत्यु का स्वामी" आपके साथ कुछ नहीं कर सकता। यदि आप इच्छा करना बंद नहीं करते हैं, तो हमारे लिए कुछ भी अच्छा नहीं है; हम पैदा होते हैं, हमें बीमारियाँ होती हैं, एक बुरा जीवन, हम मरते हैं...। सब कुछ दूसरों पर निर्भर करता है। इसलिए मैं तुम्हें एक रास्ता दिखाता हूँ, सीखने की कोशिश करो, इस मांस और रक्त को अंत में और अंत में छोड़ दो

यह शरीर कुछ वर्षों तक जीवित रहता है और कीड़े में बदल जाता है। हर कोई कीड़ों में बदल जाता है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप सुंदर हैं, अमीर हैं, शक्तिशाली हैं, करोड़पति हैं, भिखारी हैं या गरीब हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि समय आने पर "मौत का स्वामी" आता है और आपके पास जो कुछ भी है वह खत्म हो जाता है। प्यार चला गया। खत्म हो गया, तुम्हारे बच्चे, तुम्हारी पत्नी, तुम्हारा परिवार, तुम्हारी दौलत...। सब खत्म हो चुका है। और आप 0 से शुरू करते हैं। जैसा कि मैं आपको सलाह देता हूँ, अगर एक दिन, आप इस काल्पनिक स्व को छोड़ सकते हैं, तो आप वास्तव में मुक्त हो जाएंगे, आप ब्रह्मांड की यात्रा करने में सक्षम होंगे, किसी भी ग्रह पर जन्म लेंगे, इस धरती पर फिर से जन्म लेंगे, कुछ साल जियो...। और तुम जन्म - मृत्यु के चक्र को छोड़ दोगे। आप मरना पसंद करते हैं या नहीं, एक समय आता है जब "मृत्यु का स्वामी आपको ढूँढता हुआ आता है"। यह आपको बलपूर्वक या आपकी इच्छा से ले जाता है (कुछ अपनी मर्जी से मरना चाहते हैं)

इसलिए मैं आपको अपनी आंखें खोलने की सलाह देता हूँ, स्क्रीन पर आप जो कुछ भी देखते हैं वह वास्तविक नहीं है, यह एक छवि है जो स्क्रीन प्रोजेक्ट करती है। कुछ भी वास्तविक नहीं है।

मेरी सलाह का पालन करें और आत्मा की आंखों से देखें और आप अपने आप को इस दुनिया से मुक्त कर पाएंगे और अनंत के माध्यम से स्वतंत्र रूप से यात्रा कर पाएंगे, आप फिर से पैदा नहीं होंगे और न ही मरेंगे क्योंकि आत्मा कभी नहीं मरती है। आत्मा शरीर में प्रवेश करती है और इसका उपयोग सीखने और अच्छा करने के लिए करती है। लेकिन ज्यादातर लोग दूसरों के बारे में सोचे बिना सिर्फ अपने लिए करते हैं, लेकिन यह बुरा है। क्योंकि जब आप मरेंगे, तो परमेश्वर आपसे पूछेगा: आपने धरती पर रहने के दौरान क्या किया है? आप केवल यह उत्तर दे पाएंगे: मैंने केवल अपने लिए, अपने लिए और अपने लिए किया है। ज्यादातर यही करते हैं। यदि आप ईसा मसीह या बुद्ध की तरह करते हैं जिन्होंने अपना जीवन दूसरों को समर्पित कर दिया, तो आप जन्म और मृत्यु के चक्र से बाहर हो जाएंगे।

यदि आप मुक्त होना चाहते हैं और पीड़ा को समाप्त करना चाहते हैं, तो एकमात्र तरीका यह समझना है कि हम जो देखते हैं वह शुद्ध कल्पना है। अधिक गलतियाँ न करें। अब से, अपनी अंतःआत्मा की आत्मा के लिए करो, और तुम अनंत काल के लिए मुक्त हो जाओगे। स्वर्ग एक चमत्कार है; एक सेकंड में आप जो कुछ भी सोचते हैं वह हकीकत बन जाता है। यदि आप एक विशाल घर चाहते हैं, तो अचानक एक विशाल घर आपके सपने जैसा हो जाता है। यदि आप कीमती पत्थरों, हीरों से ढका हुआ घर चाहते हैं ... आप जो कुछ भी चाहते हैं वह सब सच हो जाता है। तार्किक रूप से सकारात्मक सोच के साथ, क्योंकि वहाँ कोई नकारात्मक सोच नहीं है। इस स्तर तक पहुंचने वाले हर व्यक्ति की सोच सकारात्मक होती है। यह सभी के लिए सामान्य है।

नकारात्मक सोच नरक के क्षेत्र में जाती है। नर्क नकारात्मक सोच वाले, स्वार्थी लोगों का स्वागत करता है जो दूसरों के बारे में सोचे बिना केवल अपने लिए करते हैं। यदि आप स्वयं को मुक्त करना चाहते हैं, तो वास्तव में स्वर्ग में जाएं, आपको केवल सकारात्मक सोच रखनी है, दूसरों के प्रति दया से भरी हुई है। क्योंकि दूसरे और हम एक हैं। मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ: हम एक शरीर के भीतर एक कोशिका की तरह हैं और उस शरीर में लाखों कोशिकाएँ हैं। हम उन लाखों कोशिकाओं में से एक कोशिका हैं जो उस शरीर को बनाती हैं। हम एक ब्रह्मांड की बूँदें हैं। हम एक हैं, हम दो नहीं हैं। हम ब्रह्मांड के साथ एक हैं। हम दूसरों के साथ एक हैं। हम सभी जीवों के साथ एक हैं। हम और प्रकृति एक हैं, दो नहीं। यदि आप यह समझने में सक्षम हैं कि हम सब एक हैं, तो आप दूसरों के लिए पूरे मन से कर सकते हैं क्योंकि अन्य और

हम एक हैं।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



[बैक इंडेक्स](#)



## 38.- अमर कैसे बने

नमस्ते। मुझे सुनने के लिए धन्यवाद, धन्यवाद.. अमर कैसे बनें। यह सबसे महत्वपूर्ण बात है। परमेश्वर कहते हैं कि अमर होने के 84,000 से अधिक विभिन्न मार्ग या तरीके हैं। पहला और सबसे आसान मंत्र जप के माध्यम से है: अर्थात्, भगवान के नाम का जाप करना।

कैथोलिकों के लिए, यीशु मसीह, हमारे पिता या मैरी के नाम को 24 घंटे एकाग्र करते हुए दोहराएं। बस उस भगवान का नाम सोचें जिसे हम पसंद करते हैं, और जब आपकी मृत्यु का समय आएगा, तो भगवान आपको ढूंढते हुए आएंगे। यह सबसे आसान तरीका है, विशेष रूप से वृद्ध लोगों के लिए जो निवास या घर पर हैं और कुछ नहीं करते हैं। यह अमर होने का सबसे सीधा और आसान तरीका है। यदि अमर होना चाहते हो तो केवल भगवान के नाम का ही चिंतन करो और कुछ भी मत सोचो।

बौद्ध धर्म में, "नमो अमितुफो" का पाठ किया जाता है। यह मंत्र बुद्ध के नाम का जाप करता है। मुस्लिम धर्म में अल्लाह की इबादत करो, ऐसे में जब तुम मरोगे तो अल्लाह तुम्हें ढूंढता हुआ आएगा। यह अमर होने के 84,000 तरीकों के भीतर है। लेकिन सिर्फ भगवान का नाम जपने से कोई फायदा नहीं है। यह पर्याप्त नहीं है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि जब आप पाठ करें तो अपने दिल से सोचें और महसूस करें। भगवान के नाम का जप करना और बिना एकाग्रता के कुछ और सोचना बेकार है। मन लगाकर जप करना है। भले ही आप भगवान का नाम जपने तक कर्कश हों, लेकिन अगर आप इसे अपने दिल से नहीं करते हैं, तो यह भी काम नहीं करेगा। केवल एक चीज जो उपयोगी है वह है किसी भी भगवान का नाम, जिसे आप पसंद करते हैं, अपने पूरे दिल से जपना और सोचना और सभी मानवीय इच्छाओं को भूल जाना। अर्थात् इस संसार की वस्तुओं और लोगों को चाहना और प्रेम करना छोड़ दो, ईश्वर, वह सब कुछ जो देखा जाता है, जो नहीं देखा जाता है, जो तुम महसूस करते हो। आपको अपने पूरे दिल से सब कुछ छोड़ना होगा, लेकिन खुद को इसे छोड़ने के लिए मजबूर किए बिना। यदि आप जबरदस्ती करते हैं तो आप कहीं नहीं जा रहे हैं।

हमारी तरह, जब हम एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाते हैं, तो जाने के लिए हमें सब कुछ छोड़ना पड़ता है। हम शरीर के एक टुकड़े को एक जगह और शरीर के दूसरे टुकड़े को दूसरी जगह नहीं छोड़ सकते। अगर आप एक जगह से दूसरी जगह जाते हैं तो आपको अपना पूरा शरीर साथ लेकर जाना पड़ता है। इसका मतलब यह है कि जब आप अमर होना चाहते हैं और किसी दूसरे क्षेत्र में जाना चाहते हैं, तो आपको इस भूमि का स्वाद छोड़ना होगा, ठीक उसी तरह जब हम यात्रा करते हैं। जब हम यात्रा करते हैं तो हम अपने पूरे परिवार को छोड़कर दूसरी जगह चले जाते हैं। इसलिए अमर होने के लिए संसार की वस्तुओं की इच्छा करना बंद करना जरूरी है; हम क्या देखते हैं, स्पर्श करते हैं, हम क्या महसूस करते हैं और वह सब कुछ जो आप देखते हैं और नहीं देखते हैं। कहीं और जाने के लिए सब कुछ छोड़ देना चाहिए।

जब एक दिन आप अमर हो जाते हैं, तो आप किसी भी सौरमंडल में जन्म ले सकते हैं और अपने मूल स्थान पर लौट सकते हैं। अभी की तरह नहीं, जब हम यहां इस दुनिया में फंस गए हैं। बार-बार, 1 मिलियन, 2 मिलियन, 100 मिलियन वर्ष और हम अभी भी यहीं फंसे हुए हैं और हम बाहर निकलने में सक्षम नहीं हैं। ब्रह्मांड अनंत है। यह पृथ्वी करोड़ों सौर मंडलों में से एक सौरमंडल में है। बुद्ध के अनुसार ब्रह्मांड में सौर मंडल की अनंतता है। हम, यदि हम स्वतंत्र, अमर होना चाहते हैं, तो हमें केवल इच्छा करना बंद करना होगा। सबसे पहले, आपको इस शरीर के एमई को छोड़ना होगा, जिसे हम एक नाम से पहचानते हैं। यह मैं कुछ वर्षों के लिए है। कुछ पैदा होते हैं और कुछ दिन बाद मर जाते हैं। कोई युवा मरता है, कोई वृद्ध... मैं कोई

क्षण हम मर सकते हैं हमारी मृत्यु की सूचना देने वाला कोई नहीं है, कोई पूर्व सूचना नहीं है। यह हमेशा आश्चर्य होता है। इसलिए, हम नहीं जानते कि हम कब मरने वाले हैं। यह मत सोचो कि चूंकि तुम युवा हो इसलिए तुम मर नहीं सकते और यह कि तुम्हारे वृद्ध होने में अभी बहुत वर्ष बाकी हैं। किसी को नहीं मालूम।

कब्रिस्तान में कई युवा लोग हैं, उनमें से सभी बूढ़े नहीं हैं। समझदारी से काम लो। इन कुछ वर्षों का लाभ उठाएं जो हम यहां रहते हैं, मुक्त होना, अमर होना सीखना। भगवान की तरह, ईसा मसीह, मरियम, बुद्ध, अल्लाह ...

अमर होने के लिए हम सभी को उनसे सीखना चाहिए। अमर होना आसान है। 1 सेकंड में आप हो सकते हैं यदि आप इस संसार की चीजों की इच्छा करना बंद कर दें, तो आप अमर हो सकते हैं। यदि कोई व्यक्ति 3 वर्ष या 1 सेकंड के लिए भी एक मंत्र का चिंतन और पाठ करता है, तो वह मुक्त हो सकता है, एक देवता, अमर हो सकता है। यह कोई कल्पना नहीं है। हमारे मूल में, हम सभी देवता हैं। हम यहां हैं क्योंकि हम भ्रमित हैं, हम बहुत भ्रमित हैं। हम सोचते हैं कि यह आत्मा अमर है, और वास्तव में वह शरीर क्षण भर में मर जाता है, सड़ जाता है और सब कुछ समाप्त हो जाता है। इस जीवन में हमने जो कुछ भी हासिल किया है, उससे कोई फर्क नहीं पड़ता; धन, शक्ति, प्रेम, 1 सेकंड में आपके पास कुछ भी नहीं है, is = a 0. इसलिए यह असली मैं नहीं है। अब मैं तुमसे कहता हूं: इस शरीर का लाभ उठाओ। आत्मा इस शरीर में जीवित रहते हुए है। परे, आध्यात्मिक दुनिया में, पृथ्वी की तुलना में सब कुछ बहुत अधिक जटिल और भयानक है। कोशिश करें कि उस नकारात्मक आध्यात्मिक दुनिया में न पड़ें। राक्षस यहाँ जैसे नहीं हैं। आप 1 दिन एक लाख साल की पीड़ा के रूप में बिता सकते हैं, यह कितना दर्दनाक है! मैं आपको सलाह देता हूँ कि इस एमई के लिए इच्छा और स्वाद स्वाभाविक रूप से छोड़ दें, खुद को मजबूर न करें। आपको स्वाभाविक रूप से, दिल से इच्छा करना बंद करना होगा।

सोचें कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या है।

एक बार जब आप मुक्त हो जाते हैं, तो आप सभी सौर मंडलों की यात्रा करने में सक्षम होंगे। आप किसी भी सौर मंडल में पैदा हो सकते हैं। हमारा सौरमंडल सभी सौर मंडलों में सबसे खराब तंत्र है। सबसे निचले स्तर वाला। हमारे सौर मंडल में, हम अधिक से अधिक 100 वर्ष तक जीवित रह सकते हैं (कुछ थोड़ी अधिक)। हमारे सबसे निकट के सौर मंडल में, जीवन कम से कम 1,000 वर्षों तक फैला हुआ है। 1,000,000 वर्ष या 5,000,000 मिलियन वर्ष की प्रणालियाँ हैं। इन सभी सौर मंडलों में जीवन एक समान है, जब एक दिन आप मर जाते हैं, तो सब कुछ खत्म हो जाता है।

केवल एक चीज जो हम कर सकते हैं वह है इस शरीर के इस स्व की इच्छा करना बंद करना। यह मैं, मैं नहीं हूँ, जैसा कि मैं तुम्हें पहले भी कई बार कह चुका हूँ। यह आत्म वही है जो इस समय हमारे पास है, हम इसका उपयोग करते हैं। यह शरीर चलता है, बोलता है, सांस लेता है क्योंकि इसके अंदर आत्मा है। यह एक दीपक की तरह है। अगर लैम्प में करंट नहीं होगा तो वह नहीं जलेगा। यह एक मृत दीपक है।

यह शरीर दीपक के समान है और आत्मा धारा के समान। आपको यह समझना होगा। इस जिंदगी की चीजों से आप निराश नहीं हो सकते, जिसमें हम कुछ साल रहे। इस जीवन में अच्छी से ज्यादा बुरी चीजें होती हैं। हम जानते हैं कि यह स्वर्ग नहीं है। हम एक मेंढक की तरह हैं जो एक कुएं के तल पर है। हम केवल उस आकाश को देखते हैं जो कुआँ हमें देखने देता है, हम आगे देखने में सक्षम नहीं हैं, न ही ब्रह्मांडों के बीच यात्रा करते हैं। हमें कुएं से बाहर निकलने की कोशिश करनी होगी। हम देवताओं की तरह मुक्त होंगे। ब्रह्मांड में कई मुक्त देवता हैं और हम स्वतंत्र नहीं हैं क्योंकि हम समझ नहीं पाए हैं। अच्छी तरह याद करो। देवताओं से भी अधिक स्वतंत्र देवता हैं जो हमारी तरह स्वतंत्र नहीं हैं। इस ब्रह्मांड में, अनंत क्षेत्र जहां मुक्त देवता चाहते हैं कि हम सभी उस विषय को समझें जिसके बारे में मैं अभी बात कर रहा हूँ, वे चाहते हैं कि हम मुक्त होने के लिए जागरूक हों। मेरे मित्र, बहुत कम लोग हैं जो आपको सलाह दे सकते हैं जैसे मैं अभी कर रहा हूँ। कोई भी व्यक्ति जो आपको किसी भी मार्ग को लेने की सलाह देता है, यदि आप मुक्त नहीं हो सकते, तो वह अमान्य है। कई लोग ऐसे होते हैं जो बहुत सी बातें करते हैं, लेकिन वे कहीं नहीं ले जाते। यहां से निकलने के लिए स्वयं को छोड़ना होगा। मेरा तो कोई अस्तित्व ही नहीं है, जो आज यहां बोल रहा है, वह कुछ वर्षों में मर जाएगा, और तुम भी मर जाओगे और सब

हम मरेंगे और लोग फिर से पैदा होंगे। जो स्वयं पैदा होता है वह सच्चा स्व नहीं है। आप न तो इस आत्म के बारे में सोच सकते हैं और न ही दूसरों के स्वयं को देख सकते हैं। क्योंकि अगर मैं हूँ और कोई दूसरा है, तो आप अपने और दूसरे के बीच अंतर कर रहे हैं। अमर होने के लिए पहले आपको नकारात्मक स्व, स्वार्थी स्व को छोड़ना होगा, और वह स्वयं बनना होगा जो सभी की सेवा करता है और लोगों के बीच अंतर नहीं करता है। क्योंकि हम सब एक हैं, जिसमें जानवर और सभी जीवित चीजें शामिल हैं। अगर तुम यह समझ सकते हो, जो मैं तुमसे कह रहा हूँ, तो तुम मुक्त हो सकते हो, तुम उस आत्मा को गिरा सकते हो। यह मैं एक कल्पना है। कुछ वर्षों में उसकी मृत्यु हो जाती है, इसीलिए वह उस शारीरिक स्व का लाभ उठाकर हमेशा के लिए अमर हो जाता है। आत्मा कभी नहीं मरती। आत्मा को मानो या न मानो। आत्मा शरीर में है और हमारा शरीर चलता है क्योंकि उसके अंदर आत्मा है।

मैं चाहता हूँ कि आप मेरी बात सुनें, कृपया। यहां से निकलने में सक्षम होना केवल आप पर निर्भर करता है। यह किसी शिक्षक या किसी पर निर्भर नहीं है। किसी भी शिक्षक के लिए पागल होने की जरूरत नहीं है। केवल वही आपको बचा सकता है जो आप स्वयं हैं। कोई नहीं बस आप। कोई भी आपको अमर होने में मदद नहीं कर सकता, कोई भी खुद को आपके स्थान पर नहीं रख सकता, सब कुछ आप पर निर्भर करता है।

केवल आप ही हैं जो आपके लिए यह कर सकते हैं, कोई भी आपकी मदद नहीं कर सकता।

अच्छी तरह याद करो।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



[बैक इंडेक्स](#)



## 39.-दंड

नमस्ते। सजा। नतीजे। दूसरों का फायदा उठाना या दूसरों को नुकसान पहुंचाना फायदा उठाने के लिए परिणाम भुगतना होगा। प्रत्येक कार्य के परिणाम होते हैं। लोग कहते हैं: यदि तुम बुरा करोगे, तो परमेश्वर तुम्हें दंड देगा।

लेकिन यह पूरी तरह सही नहीं है। जो कोई भी डंक मारता है, उपयोग करता है, लोगों का लाभ उठाता है, लोगों को चोट पहुंचाता है... इन कृत्यों को अपने विवेक में दर्ज करता है। हम सभी के भीतर एक चेतना है, हवाई जहाज के ब्लैक बॉक्स की तरह। सब कुछ किसी भी कार्य, बातचीत को रिकॉर्ड किया जाता है। इसे विवेक कहते हैं। आप जो गलत करते हैं, उसे आप दूसरों की नजरों से छुपा सकते हैं, लेकिन समस्या यह है कि आप खुद अपने आप को माफ नहीं करते।

बहुत से लोग जिन्हें चोट लगती है, नींद नहीं आती, वे घबरा जाते हैं...

जब कोई गलत करता है तो नकारात्मक ऊर्जा पैदा करता है। विवेक जानता है कि उसने गलत किया है और इससे रक्त परिसंचरण खराब हो जाता है। जब आप लोगों को चोट पहुंचाते हैं, तो आप खुद को चोट पहुंचाते हैं, क्योंकि जिस मस्तिष्क से जानकारी बाकी जीवों को भेजी जाती है, वह अवरुद्ध हो जाता है और बीमारियाँ, ट्यूमर, कैंसर होने लगता है, रक्त अच्छी तरह से प्रसारित नहीं होता है ... हम नहीं हम स्वयं को क्षमा कर सकते हैं भले ही हमारा पीड़ित हमें क्षमा कर दे। यहाँ समस्या है: जागरूकता कुछ भी नहीं बदलती है। आप अपने आप को माफ नहीं करेंगे। आप अपने स्वास्थ्य, दुर्भाग्य के साथ भुगतान करते हैं, कभी-कभी आपके नकारात्मक कार्यों का प्रभाव आपके परिवार पर भी पड़ता है, आपके बच्चे बीमारियाँ शुरू करते हैं, दुर्घटनाएँ होती हैं, व्यापार बिगड़ जाता है, स्वास्थ्य समस्याएं आती हैं... सब कुछ बर्बाद हो जाता है... क्योंकि जब हम गलत करते हैं, तो हम एक पैदा करते हैं काला, नकारात्मक ऊर्जा। यह नकारात्मक ऊर्जा आपके आसपास के सभी लोगों के लिए अपशकुन है। क्योंकि नकारात्मक नकारात्मक को आकर्षित करता है। यह आता है, मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ, मैं गारंटी देता हूँ कि कोई भी बच नहीं पाएगा। भगवान ऐसा कहते हैं। उसमें से आप सुनिश्चित हो सकते हैं, कोई भी कभी भी बच नहीं सकता है। जैसा कि अक्सर अखबारों में छपता है, पुलिस डाकुओं को पकड़ती है, ड्रग तस्करों को पकड़ती है... जब पुलिस पकड़ती है तो जमा किया हुआ सारा धन-दौलत निकाल कर जेल में डाल देती है। अंत तक जाओ कोई भी अच्छा नहीं मिलता, बॉस अच्छा मरता है। पड़ोसियों, दोस्तों को नुकसान पहुंचाना, परिवार, समाज, राज्य, पूरी दुनिया को नुकसान पहुंचाना... हर चीज के अपने परिणाम होते हैं, भुगतान करने के लिए सभी गिलास। आप दूसरों को डंक नहीं मार सकते। यह ब्रह्मांड का नियम है।

कोई खास नहीं होगा। हर कोई खुद को आंकने जा रहा है और वह खुद को सजा देता है। एक दिन एक प्रश्न: भगवान आप की तरह इतने उदार, इतने अच्छे ... आप लोगों को कष्ट उठाने के लिए नरक की निंदा क्यों करते हैं? वह जवाब देता है: नहीं, मैं नहीं हूँ। तो... था?

WHO

किसने इतने लोगों को नर्क में डाला है और क्यों? ? भगवान कहते हैं: वह खुद नर्क में प्रवेश कर गया है। अपने बुरे कर्मों की सजा उसने खुद ही भोगी है। वह अपने भीतर अपने बुरे कर्मों का भुगतान करने के लिए स्वयं नर्क का निर्माण करता है।

नर्क मौजूद नहीं है। यह मौजूद है क्योंकि हम अपना नरक बनाते हैं, हम खुद को सजा देते हैं। हम खुद ही तरह-तरह के दंड लगाते हैं और खुद को सजा देते हैं। ईश्वर दंड नहीं देता। अच्छी तरह याद करो। हमारे पास हवाई जहाज की तरह एक "ब्लैक बॉक्स" है और कोई भी, यहां तक कि देवता भी, हमारी चेतना को नहीं ले जा सकते जहां हमारे सभी कार्यों को रिकॉर्ड किया जाता है। जीवन एक सपना है, सिर्फ एक सपना है, अगर आप अमीर बनने के लिए लोगों को कुचलते हैं, जब आप मर जाते हैं, तो क्या होता है? वह सारा धन, वह शक्ति,

ये संपत्तियां कहां? आप इसे कब्र में नहीं ले जाते। न तो राजा, न ही करोड़पति, और न ही मिस्र के फिरोन, कोई भी धन को कब्र में नहीं डालता है। इसलिए लोगों का फायदा उठाना भूल जाइए, यह सब कहीं नहीं ले जाता।

जब आप गलत करते हैं, तो आप स्वयं अपने जीवन को छोटा कर लेंगे। यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, आपका दुर्भाग्य है। जब बुढ़ापा आता है, तो सब कुछ बुरी तरह से समाप्त हो जाता है। मैंने अपने जीवन में बहुत से ऐसे लोगों को देखा है जो बहुत मंहगा भुगतान करते हैं। ऐसे करोड़पति हैं जो लोगों को काटते हैं, लोगों को धोखा देते हैं और उसके कारण उन्होंने बहुत पैसा कमाया है। 5 साल बाद, एक खराब सौदे के कारण और उसके पास कुछ भी नहीं बचा है। किसी तरह वह खुद को सजा देता है, रात में वह सो नहीं पाता है, जिससे रक्त संचार प्रभावित होता है। कभी मत भूलना: यदि वे कहते हैं कि भगवान नहीं है, तो यह वही है, चाहे वह है या नहीं, देखने के लिए कुछ भी नहीं है। आप स्वयं ही वह देवता हैं जो गलत करने पर आपको दंड देते हैं। ईश्वर दंड नहीं देता। इसलिए कोई नहीं बचता। यह मत सोचो कि "नुकसान करके मैंने बहुत लाभ कमाया" अभी तुम ठीक हो लेकिन कल क्या होगा? और तुम्हारे बेटे? और आपका परिवार? सब कुछ परिवार को प्रभावित करता है। कभी मत भूलो, कोई नहीं बचता, देवताओं को भी नहीं, पूरे ब्रह्मांड को, किसी भी जीव को जो नुकसान पहुंचाता है, उसे इसका परिणाम भुगतना पड़ता है। नकारात्मक कार्य नकारात्मक ऊर्जा पैदा करते हैं और मैं गारंटी देता हूँ कि समय आने पर आप उनके लिए भुगतान करेंगे।

मैं आप सभी से विनती करता हूँ: जब हम पैदा होते हैं तो हम कुछ भी नहीं लाते हैं और जब हम मरते हैं तो भी। केवल एक चीज जिसे हम ढोते हैं वह है हमारा विवेक। यह एक हवाई जहाज पर एक ब्लैक बॉक्स रिकॉर्ड करने जैसा है, चेतना सभी अच्छी चीजों और सभी बुरी चीजों को रिकॉर्ड करती है। आपकी चेतना में सब कुछ पंजीकृत है। आप अपने आप से झूठ नहीं बोल सकते, आप अच्छी तरह जानते हैं कि आप क्या कर रहे हैं। अगर हम कुछ नहीं लेते हैं क्योंकि हम लोगों को चोट पहुँचाते हैं, क्योंकि हम दूसरों का फायदा उठाते हैं। क्योंकि?

हमारा शरीर हवा पर निर्भर करता है। अगली हवा न आए तो सब खत्म। दिल का दौरा, खून का संचार न होना... और बस इतना ही। अचानक, एक पल में सब कुछ खत्म हो गया। अगर आपके पास एक खुशहाल परिवार है, बहुत सारी दौलत है, एक अच्छा जीवन है .... अगर अगली हवा अंदर नहीं आती है, तो आप यहां रहें। यहाँ नहीं। यह मृत्यु के बाद आता है। मरने के बाद तुम खुद को सजा देते हो, तुम खुद को नरक की सजा देते हो। अच्छी तरह याद रखो, मैं इसे कई बार दोहराता हूँ, देवता और बुद्ध झूठ नहीं बोलते, वे हमेशा सच कहते हैं। सभी कार्यों के अपने परिणाम होते हैं। दर्द होता है आपको अपनी पूरी आत्मा से पश्चाताप करना चाहिए। फिर भलाई करो और उसकी भरपाई करने में लोगों की मदद करो। यदि आप भगवान से केवल क्षमा मांगते हैं, तो यह काम नहीं करता है। केवल एक चीज जो काम कर सकती है वह है पश्चाताप करना और वही पाप दोबारा न करना।

दूसरों की मदद करके अच्छा करना शुरू करें। तो आपके पास स्वास्थ्य, लंबी उम्र, सौभाग्य यह सब हो सकता है। कोई दूसरा रास्ता नहीं है, भगवान आपकी मदद नहीं कर सकता, केवल एक चीज जो आपकी मदद कर सकती है वह आप स्वयं हैं। तुम्हारे सिवा कोई और नहीं है। यदि तुम लोगों को मारते हो तो परमेश्वर की सहायता करो, निश्चित रूप से यदि तुम लोगों को मारते रहो तो परमेश्वर तुम्हारी सहायता नहीं करेगा। इसे करें। इसलिए याद रखना।

हम में से हर एक अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार है।  
देवताओं के नियम का सत्य, ब्रह्मांड का नियम।

कोई कूद नहीं पाता। इंसान आपको सजा देकर जेल में डालते हैं और इतना ही नहीं जेल से छूटने के बाद जब आप मरते हैं तो आपका खुद का नर्क आपका इंतजार कर रहा होता है। तब वे एक जानवर के रूप में जन्म लेंगे, और एक बार नरक में जाने के बाद आप कम से कम 1,000 वर्षों तक बाहर नहीं निकल पाएंगे। 100 नहीं, 1000. पल भर का स्वार्थ तुम चुकाते हो हजार वर्ष नरक में। दुख।

नुकसान करने से पहले इसके बारे में सोचें, यह इसके लायक नहीं है। समझदारी से काम लो।

यीशु लोगों के लिए मरते हैं और हम हमेशा उन्हें याद करते हैं। यदि आप मारेंगे या गलत करेंगे, तो कोई याद नहीं रखेगा। लोग ईसा मसीह या बुद्ध को इसलिए याद करते हैं क्योंकि उन्होंने अपना जीवन दूसरों के लिए समर्पित कर दिया। इसलिए हम हमेशा

हम उन्हें याद करते हैं। धरती की इस यात्रा में यही एक चीज सार्थक है। एक अच्छा सपना इस धरती पर रहने लायक है। कृपया इस सपने को एक अच्छा सपना बनाने में लोगों की मदद करें। हम उससे बहुत अच्छी तरह से जीने वाले हैं, स्वर्ग, पृथ्वी पर या ब्रह्मांड के किसी अन्य कोने में। यह बहुत महत्वपूर्ण है। कृपया लोगों का भला करें, लोगों का बुरा न करें।

कृपया मेरी बात सुनें, कृपया लोगों की मदद करने की कोशिश करें, कृपया मैं आपसे विनती करता हूं। जीवन ऐसा ही है: यदि आप सब कुछ ठीक चाहते हैं, तो पूरे मन से कार्य करें। लोगों के लिए अच्छा करने का अवसर। इतना निजी स्वार्थ है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता।

हम कुछ भी नहीं लेते हैं, हम कुछ भी नहीं लेते हैं: सब कुछ वही है।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद



बैक इंडेक्स





#### 40.- शाकाहारी आहार

हमें शाकाहारी क्यों होना चाहिए?

पहला कारण यह है कि हम शाकाहारी जानवर हैं, केवल हमारे दांतों को देखकर आप देख सकते हैं कि हमारे दांत एक ही प्रकार के होते हैं, जैसे घोड़े, गाय, उनके दांतों के समान आकार होते हैं, इसलिए उनके पास आंते होती हैं। जो हमारे शरीर के आकार से बारह गुणा लम्बाई के हैं। बाघ और शेर जैसे मांसाहारी जानवरों के नुकीले दांत होते हैं और उनकी आंते उनके शरीर से तीन गुणा लंबी होती हैं। जब वे मांस खाते हैं, तो वे इसे बहुत जल्दी निकाल देंगे, लेकिन चूंकि हमारी आंत हमारे शरीर से बारह गुणा लंबी है, इसलिए जब हम मांस खाते हैं, तो बाहर निकलने से पहले, यह अंदर से सड़ा हुआ होता है। हमारे शरीर को प्रोटीन, कैलोरी और मांस के अन्य भागों में हानिकारक तत्व मिलते हैं।

इससे पहले, "पागल गाय" समस्या के साथ, भले ही मांस पकाया गया हो, वायरस मरा नहीं है, यही कारण है कि बहुत से लोग मर गए। हम नहीं जानते कि एक जानवर को क्या-क्या बीमारियाँ हो सकती हैं। कुछ बंदरों को एड्स होता है और मुझे कोई परेशानी नहीं हुई, लेकिन जब लोगों ने बंदर का मांस खाना शुरू किया तो वायरस एक से दूसरे इंसान में फैल जाता है और हमारा शरीर उसके लिए तैयार नहीं होता। हमारा शरीर जानवरों से सभी बीमारियों और विषाणुओं को ग्रहण करता है। जानवर हमारे लिए अज्ञात कई वायरस ले जा सकते हैं।

अभी कुछ समय पहले हमें बर्ड फ्लू और स्वाइन फ्लू की समस्या थी, कुछ जानवरों को यह बीमारी थी और हमें यह एहसास नहीं था कि हमने एक बार जो खा लिया, वह हमें लुभाता है और यह नहीं जानता कि इसका इलाज कैसे किया जाए। अगर हम कैंसर का इलाज करना नहीं जानते हैं, तो जानवरों के वायरस का इलाज करना तो दूर की बात है जो कैंसर से ज्यादा मजबूत हैं, तो हम उसका इलाज कैसे कर सकते हैं? जब आप मांस खाते हैं तो आप जोखिम उठा रहे होते हैं क्योंकि यह भाग्य पर निर्भर करता है। यदि आप भाग्यशाली हैं, तो आप स्वस्थ मांस खा सकते हैं, वायरस से मुक्त, लेकिन यदि आप किसी बीमार जानवर का मांस खाते हैं, जैसे चिकन, सूअर का मांस, बीफ या किसी बीमारी से संक्रमित जानवर, तो किसी को पता नहीं चलेगा क्योंकि कोई भी हर जानवर का परीक्षण नहीं करता है, यह असंभव है।

अगर आप सुख से जीना चाहते हैं और लंबी उम्र चाहते हैं तो आपको मांस खाना बंद करना होगा, यह पहला कदम है। दूसरा, बौद्ध सिद्धांत के अनुसार सभी जीव एक ही श्रेणी के हैं। हम दूसरे जानवरों से ज्यादा समझदार हैं, लेकिन हम भी जानवर हैं, हम भगवान नहीं हैं। यदि हम ईश्वर की सन्तान हैं तो जानवर भी ईश्वर की सन्तान हैं, इनमें से कौन से अधिक बुद्धिमान हैं। ब्रह्मांड को जंगल के कानून द्वारा नियंत्रित नहीं किया जा सकता है, जहां सबसे मजबूत कमजोर को मारता है, ऐसा कभी न करें। जैसे कुछ पुरुष जो महिलाओं को चोट पहुँचाते हैं क्योंकि वे मजबूत हैं और हर साल कई महिलाओं को मार दिया जाता है, यह सही नहीं है। सभी पुरुषों, महिलाओं और जानवरों को जीने का समान अधिकार है, किसी को भी महिलाओं या जानवरों को मारने का अधिकार नहीं है।

आप मजे के लिए मार नहीं सकते या मजे के लिए खा नहीं सकते। यह आसान है, ज़रा सोचिए, क्या आप मारना चाहते हैं? मुझे यकीन है कि जवाब नहीं है। क्या आपको चोट लगना पसंद है? नहीं, अगर वे मारना नहीं चाहते हैं, नहीं।

दूसरों को मार डालो जो तुमसे कमजोर हैं। यदि आप दुखी नहीं होना चाहते हैं, तो दूसरों को चोट न पहुँचाएँ। आपको खुद को उनकी जगह रखकर देखना चाहिए, अधिक मानवीय होना चाहिए और दूसरों को समझना चाहिए। जंगल के कानून का उपयोग न करें, जहाँ सबसे मजबूत हमेशा जीतता है, उसका अंत कभी अच्छा नहीं होगा।

बौद्धों के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति जो दूसरों को नुकसान पहुँचाता है, वह अगले जन्म में एक जानवर होगा, जो एक जानवर के रूप में जन्म लेगा।

सभी ऋण का भुगतान किया जाना चाहिए। जिसने भी दूसरों का नुकसान किया है, उसे उसका भुगतान करना ही होगा, यह ब्रह्मांड का नियम है, सभी को भुगतान करना होगा।

यदि आप ऐसा नहीं चाहते हैं, तो ऐसा न करें। अपने आसपास के हर व्यक्ति का ख्याल रखें, चाहे वो आपको जानते हों या न जानते हों, उनकी मदद करें और जानवरों के साथ भी ऐसा ही है। वे दूसरों को चोट नहीं पहुँचाते और वे मांस नहीं खाते। यदि आप सुखी जीवन और अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं तो मांस का सेवन न करें। यदि आप मांस खाना चाहते हैं, तो याद रखें कि आपको इसके लिए भुगतान करना होगा, न केवल आपके स्वास्थ्य के साथ, बल्कि ब्रह्मांड के नियमों के साथ भी, जो इसके लिए भुगतान करना होगा।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैंक इंडेक्स



दूसरा हिस्सा

लघु पाठ

## 1.- रक्त का संचार

जीवन रक्त संचार पर निर्भर करता है। यदि रक्त संचार ठीक से नहीं होता है तो हम मर जाते हैं। यदि यह हृदय के माध्यम से प्रसारित नहीं होता है, तो हमें दिल का दौरा पड़ सकता है और मृत्यु हो सकती है। यदि यह मस्तिष्क के माध्यम से प्रसारित नहीं होता है, तो हमें स्ट्रोक और मृत्यु हो सकती है। स्वास्थ्य रक्त संचार पर निर्भर करता है।

ब्लड सर्कुलेशन अच्छा रखने के लिए आपको योगाभ्यास करना चाहिए। योग के लिए धन्यवाद और अपने दिमाग से आप अपना रक्त परिसंचरण कर सकते हैं और इसलिए आपको कोई सिस्ट या कैंसर नहीं होगा।

मैं चालीस वर्षों से अधिक समय से योग का अभ्यास कर रहा हूँ और चालीस वर्षों में मुझे कभी भी अस्पताल नहीं जाना पड़ा या किसी प्रकार की कोई सर्जरी नहीं हुई। मैं कभी बीमार नहीं हुआ और मुझे कभी दर्द महसूस नहीं हुआ।

इसलिए अगर आप अच्छी सेहत चाहते हैं तो आपको अपने लिए कुछ करना होगा। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप अमीर, शक्तिशाली और खुश हैं, अगर आप अच्छी तरह से जीना चाहते हैं और लंबा जीवन चाहते हैं, तो आपको योग का अभ्यास करना चाहिए, और कोई रास्ता नहीं है। गोलियां लेना, जो केमिकल वाली होती हैं, अच्छी नहीं होतीं, जितनी ज्यादा लेंगी, सेहत को उतना ही नुकसान पहुंचेगा।



बैक इंडेक्स

## 2.- पहलू

सोचने का तरीका हमारा रूप बदल सकता है। यदि हम नकारात्मक सोचते हैं, तो यह हमारे स्वरूप को प्रभावित करेगा और नकारात्मक हो जाएगा। जब हम क्रोधित होते हैं, तो हम क्रोधित दिखते हैं, हम इसे देख सकते हैं, और जब हम दुखी होते हैं, तो हम उदास दिखते हैं। अगर आप अच्छा दिखना चाहते हैं तो आपको हमेशा सकारात्मक सोचना चाहिए। यदि सब कुछ सकारात्मक है: आपका रूप सकारात्मक होगा, आपका जीवन सकारात्मक होगा, आपका स्वास्थ्य सकारात्मक होगा, आपका भविष्य सकारात्मक होगा, आपका परिवार सकारात्मक होगा।

यह सब आपकी ऊर्जा और आपके सोचने के तरीके पर निर्भर करता है। अगर कोई महिला सुंदर दिखना चाहती है, सुंदर बनने के लिए, दयालु और अच्छी बनने के लिए और अपने जीवन में सफल होने के लिए, तो सबसे पहले उसके पास सकारात्मक सोच होनी चाहिए। सकारात्मक सोच रखने से आपका जीवन और आपके आस-पास की हर चीज सकारात्मक हो जाएगी। यदि आप नकारात्मक सोचते हैं, तो आपका पूरा जीवन, आपके आस-पास की हर चीज, आपका भविष्य और आपकी इच्छाएं नकारात्मक होंगी। अब आप जानते हैं, अगर आप खुश रहना चाहते हैं और अपनी इच्छाओं को पूरा करना चाहते हैं, तो आपको बस सकारात्मक सोचना होगा। जो कोई भी आपके बारे में बुरा करता है या बोलता है, उसे अपने ऊपर प्रभावित न होने दें, क्योंकि इससे आप नकारात्मक सोचेंगे और यह हमारे लिए बुरा होगा। अपनी भलाई के लिए, हमें स्थिति या पर्यावरण के बारे में चिंता नहीं करनी चाहिए, इसे हमारे मन की स्थिति या हमारे सोचने के तरीके को प्रभावित न करने दें। अपने लिए सकारात्मक रहना हमेशा ठीक होता है। मैं सबके सुख की कामना करता हूँ। अगर आप खुश रहना चाहते हैं तो कृपया मेरी बात सुनें, अपने कार्यों और विचारों से सकारात्मक रहने की कोशिश करें, बस यही एक चीज है जो आपके लिए अच्छी होगी। सभी नकारात्मक कार्य, जैसे कि हत्या, अन्य लोगों को नुकसान पहुँचाना, बिना किसी कारण के बदला लेना, लोगों के साथ दुर्व्यवहार करना, या परिवार, दोस्तों, समाज या राज्य को नुकसान पहुँचाना नकारात्मक कार्य हैं।



### बैंक इंडेक्स

#### 3.- करोड़पति बनें

अच्छा भविष्य कैसे हो और करोड़पति कैसे बनें?

हर कोई करोड़पति बनना चाहता है। बुद्ध के अनुसार हर व्यक्ति जो करोड़पति बनना चाहता है, उसे सबसे पहले गरीबों को पैसा देना और जरूरतमंदों की मदद करना है। दूसरे लोगों को बहुत खुश रहने में मदद करने से आपको खुशी की अनुभूति होगी। यह आपके स्वास्थ्य, आपके भाग्य में सुधार करेगा और आपको सही निर्णय लेने में मदद करेगा। यह एक बात है। दूसरी बात, मैं बुद्ध की एक कहानी समझाने जा रहा हूँ: एक बार एक भिखारी ने बुद्ध को चावल का कटोरा दिया। उसके पास केवल चावल का कटोरा था। भिखारी ने बुद्ध से कहा, "बुद्ध, मेरे पास इतना ही है और मैं इसे आपको देना चाहता हूँ, भले ही मैं आज न खाऊँ, यह मेरे लिए कोई समस्या नहीं है। मेरे पास जो कुछ भी है वह बुद्ध को अर्पित करना पसंद है।" बुद्ध ने उससे कहा: "मेरे साथ आओ, मेरे पास दिखाने के लिए कुछ है" वे एक साथ एक कुएँ पर गए और बुद्ध ने उससे कहा: "इसे अच्छी तरह से देखो"। भिखारी ने एक करोड़पति की छवि देखी जो नौकरों से भरे एक विशाल घर में रहता है, और सुख-सुविधाओं से भरा हुआ है। भिखारी ने बुद्ध से पूछा: "यह कौन है?" और बुद्ध ने उत्तर दिया: "क्या यह तुम हो" "मैं?"

"हाँ, अपने अगले जन्म में तुम इतने करोड़पति बनोगे क्योंकि आज तुमने मुझे एक कटोरा चावल दिया, जो तुम्हारे पास था, और वह तुम्हारी दया का प्रतिफल है।"

बातचीत सुन रहे एक करोड़पति ने बुद्ध से कहा: "मैं आपके लिए चावल से भरी गाड़ी लाता हूँ।" बुद्ध ने कहा, "अच्छा।" जल्द ही, वह चावल से भरी एक कार लेकर आया और बुद्ध से कहा, "भिखारी ने उसे चावल का कटोरा दिया, और अपने अगले जन्म में वह करोड़पति बनने जा रहा है, मैं बाद में राजा बनने जा रहा हूँ।" बुद्ध ने उससे कहा: "मेरे साथ आओ, मैं तुम्हें दिखाता हूँ, अच्छे को देखो" करोड़पति ने एक बैल को देखा जो जमीन पर काम कर रहा था, मक्खियों को अपनी पूँछ से डरा रहा था। करोड़पति ने बुद्ध से पूछा:

"यह क्या है?" और बुद्ध ने उत्तर दिया: "आप", "मैं?", "हां, आपके पास जो भी पैसा है, वह गरीबों की कीमत पर मिला है, इसलिए आप अमीर बन गए हैं। यह आपकी सजा होगी। आपको लाखों काम करने होंगे वर्षों और एक बैल के रूप में पैदा हुआ जो आपने गरीबों से लिया था उसे वापस करने के लिए और क्योंकि आज आपने मुझे चावल से भरी कार दी है, इस बैल की एक पूंछ है। यह राशि पर निर्भर नहीं करता है, यह आपके दिल पर निर्भर करता है "।

एक भिखारी का एक यूरो एक करोड़पति के दस लाख के बराबर होता है। यदि आप करोड़पति बनना चाहते हैं, तो जितना हो सके उतना जरूरतमंदों को दें, जो आपसे ज्यादा गरीब हैं, और आपको करोड़पति बनने का इनाम मिलेगा। अगर आप करोड़पति बनना चाहते हैं तो इसका एक ही तरीका है कि आप उन लोगों की मदद करें जिन्हें आपसे ज्यादा की जरूरत है। जरूरतमंद लोगों के लिए आपके सभी दान पुरस्कार के रूप में सौ या दस लाख गुना बढ़ जाएंगे। गरीबी से बचने का एक ही तरीका है कि आप अपने से गरीब लोगों की जितनी हो सके उतनी मदद करें। बुद्ध कहते हैं कि तब उन्हें उसका प्रतिफल मिलेगा और बुद्ध कभी झूठ नहीं बोलते, बुद्ध हमेशा अपने वचन निभाते हैं। बुद्ध की मृत्यु को तीन हजार साल बीत चुके हैं और उन्होंने जो कुछ कहा वह आज भी कायम है।



#### बैक इंडेक्स

#### 4.- पत्नी

मारो और मारो। हम सब ईश्वर की संतान हैं। किसी भी हालत में हम एक दूसरे को, इंसानों को, जानवरों को या किसी भी जीवित चीज को नहीं मार सकते। परमेश्वर के नियमों के अनुसार, जो कोई खून करता है, उसे अपने प्राणों का लाख गुना बदला देना पड़ेगा। किसी भी परिस्थिति या कारण से, या भगवान या किसी अन्य नाम के तहत, किसी को हत्या नहीं करनी चाहिए, कोई हत्या नहीं कर सकता। यह मानव कानूनों और भगवान के कानूनों में अक्षम्य है। जानवरों और इंसानों को नहीं मारा जा सकता। हम अपने से कमजोर जानवरों को खाते हैं। क्योंकि हम मांस खाते हैं, लोग हमारे लिए जानवरों को मार रहे हैं। अगर वे मांस नहीं खाएंगे तो कोई जानवरों को नहीं मारेगा। जियो और जीने दो। याद रखें कि प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से किसी भी जीवित प्राणी की हत्या करने से उनके पापों का भुगतान होगा, भ्रूण सहित, कि दिल धड़क रहा है। हर जीव को जीने का अधिकार है, जैसे आप या मुझे, बाकी सभी को। इसलिए हम हत्या नहीं कर सकते, कोई भी कारण हो, नाम हो, किसी भी भगवान के नाम से, हम नहीं मार सकते। याद रखें कि हर कोई जिसे आप मारेंगे, प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से जब वे मरेंगे तो नरक में जाएंगे और वे पत्तों के पहाड़ से गुजरेंगे। आत्मा मरती नहीं है, लेकिन वह पत्तों के पहाड़ से गुजरने का दर्द सह सकती है और धीरे-धीरे मर सकती है। एक बार मर जाने के बाद, वह जी उठेगा और एक हजार साल तक बार-बार मरेगा, उसके द्वारा लिए गए हर जीवन के लिए। कोई क्षमा नहीं है, भगवान के कानून मानव कानूनों से भी बदतर हैं। अन्य जीवन इस जीवन की तुलना में अधिक जटिल और कठिन है, राक्षसों के साथ, कहीं अधिक जटिल। ऐसा मत सोचो कि इसे विश्वास करने के लिए देखा जाना चाहिए।



## बैक इंडेक्स

### 5.- प्राकृतिक आपदाएँ

हमें लगता है कि प्राकृतिक आपदाओं का हमसे कोई लेना-देना नहीं है लेकिन वास्तव में हम ही हैं जो इन आपदाओं का कारण बनते हैं।

कसूर कुदरत का नहीं, कसूर सिर्फ इंसानों का है।

सबसे पहले, यह हमारे विचारों के कारण है। लोग अधिक स्वार्थी होते जा रहे हैं और अधिक लोगों के बुरे विचार आ रहे हैं।

यह नकारात्मक ऊर्जा प्रकृति और ब्रह्मांड को प्रभावित करती है।  
इसी वजह से लोग यह नहीं समझ पाते कि इससे प्राकृतिक आपदा आती है।

पहली समस्या विचार हैं और दूसरी यह कि हम क्या कर रहे हैं। प्रदूषण और अन्य चीजें जो पर्यावरण को नुकसान पहुंचा रही हैं और फलस्वरूप हम बाढ़, आंधी, भूकंप से पीड़ित हैं... हम सब कुछ पैदा कर रहे हैं। यह हमारे कारण क्यों होता है? क्योंकि वे यह नहीं समझ पाए हैं कि हम प्रकृति का हिस्सा हैं, हम संपूर्ण हैं और वे इस तथ्य को स्वीकार नहीं करना चाहते। प्रकृति, ब्रह्मांड और हम एक हैं, दो नहीं।

अगर हमें यह एहसास हो जाए कि हर चीज हमारा हिस्सा है, तो इससे प्रकृति या ब्रह्मांड को कोई नुकसान नहीं होगा। प्राकृतिक आपदाओं से बचने के लिए हमें यह जानना होगा। हम ही हैं जो इसे हल कर सकते हैं। हमने प्रकृति को नुकसान पहुंचाया है और अब प्रकृति हमारे खिलाफ है, लेकिन यह प्रकृति की गलती या प्राकृतिक आपदाओं की गलती नहीं है, यह सिर्फ हमारी गलती है। हमें यह प्रदूषण और उद्योगों से करना है जो केवल अपना हित देखते हैं। हमें लोगों की परवाह नहीं है, पर्यावरण या प्रकृति, इसलिए हम इन समस्याओं से पीड़ित हैं जो दिन-ब-दिन बदतर होती जा रही हैं। अपने ग्रह को बचाने के लिए, प्रकृति को बचाने के लिए और खुद को बचाने के लिए, हमें सोचना चाहिए कि हम प्रकृति का हिस्सा हैं।

उदाहरण के लिए, हमारे शरीर में लिवर, किडनी, दिल... ये हमारे शरीर का हिस्सा हैं। हमारे पेट, हमारे दिल, गुर्दे, आंतों, हाथ या पैर की अंगुली को नुकसान नहीं पहुंचाया जा सकता, क्योंकि वे हमारा हिस्सा हैं। हमें यह समझना चाहिए कि हम एक हैं, हमें यह समझना चाहिए कि हम एक संपूर्ण हैं। हम अपने शरीर, अपने दिल, अपने गुर्दे की देखभाल कर रहे हैं, हम हमेशा अपना ख्याल रखने की कोशिश कर रहे हैं। यदि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है तो आपको समस्या के समाधान के लिए डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

हमें प्रकृति और ब्रह्मांड के साथ भी ऐसा ही करना होगा, तब हम स्वर्ग होंगे। यदि आप ऐसा करते हैं तो भविष्य में आप पर इतनी प्राकृतिक आपदाएं नहीं आएंगी। यह सब हम पर निर्भर करता है।



## 6.- अमीर आदमी और गरीब आदमी

गरीब क्यों? बौद्ध सिद्धांत के अनुसार सभी गरीब अपने पिछले जन्मों में लालची और स्वार्थी थे, सब कुछ उनके लिए था और उन्होंने कभी दूसरों की मदद नहीं की, इसलिए इस जीवन में वे गरीब हैं।

अमीर लोग, अपने पिछले जन्मों में गरीबों के लिए उदार थे और जरूरतमंदों की मदद करते थे, ताकि इस जीवन में वे अमीर हों, वे करोड़पति हों। यदि आप अभी गरीब हैं, तो आप अपने वित्त को कैसे सुधार सकते हैं? एक गरीब के पास ज्यादा पैसा नहीं होता है, लेकिन कम से कम उसके पास पैसे होते हैं। एक गरीब आदमी के सौ का वही मूल्य होता है जो एक करोड़पति के एक लाख का होता है। जब कोई गरीब व्यक्ति आपको एक पैसा देता है, तो उसका मूल्य एक करोड़ और एक करोड़पति के बराबर होता है। बुद्ध की नजर में 1 पैसा और 10 लाख एक समान होते हैं, यह सिर्फ इस बात पर निर्भर करता है कि आप दिल से दूसरों की मदद करते हैं या नहीं। अगर आप अमीर बनना चाहते हैं तो आपको अपने से ज्यादा गरीब लोगों की यथासंभव मदद करनी चाहिए।

लोग क्योंकि उन्होंने आपकी बहुत कम मदद की है, जब आप बूढ़े हो जाते हैं, तो आप अमीर हो जाते हैं और जो लोग आपकी मदद करेंगे, आपकी सकारात्मक ऊर्जा मजबूत होगी और जिन लोगों ने आपकी मदद की है, उनकी सारी सकारात्मक ऊर्जा आपकी मदद करेगी क्योंकि आप अच्छे इंसान हैं और अच्छे लोग आपकी मदद करेंगे।

कोई किसी बुरे व्यक्ति की मदद नहीं करता, कोई स्वार्थी व्यक्ति की मदद नहीं करता, कोई भी नहीं, क्योंकि यदि आप स्वार्थी हैं, तो आप कभी किसी को धन्यवाद नहीं देंगे और इसलिए कोई भी आपकी मदद नहीं करेगा। अगर आप मदद चाहते हैं, तो आपके पास एक अच्छा इंसान बनने का मौका है और फिर हर कोई आपकी मदद करेगा।

पहले मेरा एक दोस्त था जो बहुत गरीब था। वह अपने घर के सामने धूप सेंकने बैठा था। एक यात्री उसके दरवाजे से गुजरा।

गर्मी का मौसम था, बहुत गर्मी थी और यात्री प्यासा था।

गरीब आदमी ने यात्री से कहा: "मेरे घर आओ, बैठो, अपने आप को ताज़ा करो और चाय पी लो, तुम बाद में अपनी यात्रा जारी रख सकते हो"।

यात्री ने कहा: "आप एक अच्छे इंसान हैं, आप मुझे नहीं जानते और आपने मुझे अपने घर चाय पर बुलाया, आराम करें और आपने मुझे ठंडा करने के लिए पंखा चालू कर दिया, आप एक अच्छे इंसान हैं। अब आप क्या कर रहे हैं?" "मेरे मित्र ने कहा: "कुछ नहीं" और उसने उत्तर दिया: "क्यों?"

गरीब ने कहा: "क्योंकि मेरे पास पैसे नहीं हैं और मैंने अभी थोड़ी पढ़ाई की है और मुझे कुछ नहीं मिला है"

यात्री ने फिर कहा: "मैं देखता हूँ कि आप एक अच्छे इंसान हैं। मैं आपकी मदद करूंगा। मैं कंबल बना रहा हूँ। मैं आपको कंबल दूंगा और उन्हें बेचकर मुझे पैसे दूंगा। मुझे आप पर भरोसा है क्योंकि आप अच्छे हैं।" व्यक्ति यात्री ने किया और अब मेरा दोस्त एक अरबपति है बस एक यात्री को थोड़ा आराम करने में मदद करने के लिए। यदि आप एक अच्छा भविष्य चाहते हैं, तो आपको बदले में कुछ मांगे बिना लोगों की मदद करनी चाहिए।

यदि कोई शक्तिशाली करोड़पति लोगों के साथ दुर्व्यवहार कर रहा है, वह स्वार्थी है, वह कभी दूसरों की मदद नहीं करता है, वह सिर्फ पार्टियों के साथ अपने जीवन का आनंद लेना चाहता है और केवल अपने और अपने परिवार पर पैसा खर्च करता है और कोई नहीं, यह व्यक्ति जो भाग्य से आनंद ले रहा है उसका पिछला जीवन, यह भाग्य बहुत जल्दी समाप्त हो जाएगा। अधिकांश करोड़पति वृद्ध होने पर बीमार और गरीब हो जाते हैं और कोई उनकी परवाह नहीं करता। दोस्तों के लिए कितने मैच और पैसे खर्च किए गए जो गरीब होने पर उनकी परवाह नहीं करते।

जब आपके पास पैसा है और आप अधिक पैसा चाहते हैं, अच्छा स्वास्थ्य, अच्छी किस्मत और लंबी उम्र चाहते हैं, तो आपको बस इतना करना है कि गरीबों की मदद करें और फिर आप हमेशा अमीर रहेंगे, हमेशा शक्तिशाली रहेंगे, आपका जीवन लंबा होगा और अच्छा स्वास्थ्य है, क्योंकि कब

आप ऐसा करते हैं, हम सकारात्मक ऊर्जा पैदा करने जा रहे हैं और भगवान आपकी मदद करेंगे, विश्वास करें या न करें, भगवान आपकी मदद करेंगे।



## बैक इंडेक्स

### 7.- संघर्ष

हमें हर उस व्यक्ति को क्षमा कर देना चाहिए जिसने हमें ठेस पहुँचाई हो। बौद्ध सिद्धांत के अनुसार हमें क्षमा करने के साथ-साथ धन्यवाद भी देना चाहिए। आपको द्वेष नहीं रखना चाहिए और आपको उस बुराई को भूल जाना चाहिए जो कोई दूसरा आपके साथ करता है, क्योंकि जब आप यह सब अपने भीतर रखते हैं तो आप केवल खुद को चोट पहुँचाते हैं। यहां तक कि अगर आप बिल्कुल सही हैं, तो प्रतिशोध और विद्वेष के साथ आप केवल खुद को चोट पहुँचाने का प्रबंधन करते हैं। आप शांति से नहीं रह सकते, आप शांति से नहीं रह सकते, आप हमेशा नकारात्मक सोचते हैं और यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और आपके जीवन की गुणवत्ता नहीं हो सकती।

बौद्ध सिद्धांत के अनुसार, हर व्यक्ति जो हमें चोट पहुँचाता है, क्योंकि पिछले जन्म में आपने उन्हें चोट पहुँचाई थी। तो इस जीवन में वह आपको उस गलत के लिए भुगतान करती है जो आपने उसके साथ किया था। यदि आप उसे माफ कर देंगे, तो कर्ज उतर जाएगा, आपको शांति मिलेगी।

यदि इस जन्म में एक व्यक्ति आपको दुःख देता है और आप अगले जन्म में उसे दुःख देते हैं, तो दूसरा व्यक्ति दूसरे जन्म में आपको फिर दुःख देता है और आप अगले जन्म में उसे दुःख देते हैं... और इसी तरह, यह चक्र कभी समाप्त नहीं होता, कभी समाप्त नहीं होता।

यदि कोई व्यक्ति आपको चोट पहुँचाता है, तो चिंता न करें, वह स्वयं को दण्ड देगा, उसका विवेक उसे दण्ड देगा। शायद दूसरों के सामने वह इसे स्वीकार नहीं करना चाहता, लेकिन अंदर ही अंदर जब वह सो रहा होता है, जब वह अकेला होता है, तो वह धीरे-धीरे खुद को सजा देगा। भगवान को दंड देने की आवश्यकता नहीं है। हर किसी का अपना विवेक होता है और यदि कोई चोट पहुँचाता है, तो वह बदला लेने की तुलना में खुद को बहुत अधिक दंडित करता है। इसे आपके अपने बदले की तुलना में बहुत धीमी, अधिक कठोर सजा दी जाती है। इसलिए किसी को द्वेष रखने या बदला लेने की कोई आवश्यकता नहीं है। यदि कोई व्यक्ति आपको चोट पहुँचाता है, तो इसे ऐसे लें जैसे कि आप अपनी जाँच कर रहे हों, जैसे कि आप एक परीक्षा पास कर रहे हों। यदि आप इस परीक्षा को पास करने में सक्षम हैं तो आप स्तर ऊपर करते हैं। इसलिए, आपको याद रखना चाहिए कि आपको उन लोगों के प्रति दुर्भावना नहीं रखनी है जो आपको चोट पहुँचाते हैं। यदि आप इसे रखते हैं, तो आपको कई समस्याएं होंगी: तंत्रिकाएं, तनाव, खराब परिसंचरण... इस प्रकार आपके जीवन को प्रभावित करते हुए, आप तेजी से बूढ़े होंगे, आप हमेशा बीमार रहेंगे, और आपके जीवन में कुछ भी अच्छा नहीं होगा क्योंकि आपकी सोच पूरी तरह से नकारात्मक है .

तुम कभी सिर नहीं उठाओगे। अच्छा होने के लिए आपको केवल क्षमा करना है। क्षमा करें जैसे कि आप स्वयं को क्षमा कर रहे थे। आपको शांति और शांति से रहने के लिए क्षमा करना होगा, क्योंकि प्रतिशोध केवल प्रतिशोध लाता है और अधिक बदला और अधिक प्रतिशोध...। इसलिए आप ठीक से नहीं रह सकते।

यदि आप अच्छी तरह से जीना चाहते हैं, तो क्षमा करने का प्रयास करें, यह एकमात्र उपाय है, दूसरा कोई नहीं है। चिंता मत करो, भगवान और उसका विवेक उसे तुम्हारे लिए दंडित करेगा। निश्चय वह अपना दण्ड पूरा करेगा, परमेश्वर और वह आप ही तुम्हारा बदला लेंगे।



आपको इसे करने की आवश्यकता नहीं है। द्वेष मत रखो। अच्छे से जीने की कोशिश करें। यह संघर्षों का बौद्ध सिद्धांत है।



## बैक इंडेक्स

### 8.- धूम्रपान करना

सिगरेट पीने से धीरे-धीरे मौत होती है। प्रत्येक सिगरेट आपके जीवन के 5 मिनट में है। हर पैकेज कहता है: धूम्रपान गंभीर रूप से चोट पहुँचाता है, धूम्रपान मारता है, धूम्रपान फेफड़ों के कैंसर का कारण बनता है और सभी धूम्रपान करने वाले, इसे पढ़ें और परवाह न करें। कुछ डर जाते हैं और इस बुराई से बाहर निकलने की कोशिश करते हैं। इससे पहले, मेरे एक योग छात्र ने धूम्रपान छोड़ने की कोशिश की थी। इसे एक साल के लिए रोका जा सकता था लेकिन यह विरोध कर रहा था। एक साल बाद, मैं इसे और नहीं ले सकता। छोड़ने से पहले मैं एक दिन में एक पैक धूम्रपान करता था और उस वर्ष के बाद, मैंने एक दिन में 3 पैक धूम्रपान किया। लंबे समय से पहले, वह उस वर्ष धूम्रपान-मुक्त वापस आ गया था। इसलिए धूम्रपान छोड़ने के लिए, आपको अपने आप को मजबूर करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि यह काम नहीं करेगा और आप कभी भी इसे छोड़ने में सक्षम नहीं होंगे। धूम्रपान को हमेशा के लिए छोड़ने के लिए आपको खुद को और खुद को समझाना होगा। यदि आप अपने आप को विश्वास नहीं दिलाते हैं, तो कभी भी हार न मानें। यदि आप लंबे समय तक जीना चाहते हैं, अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं, लंबा जीवन चाहते हैं तो अपने आप को विश्वास दिलाएं। यदि आप अच्छे स्वास्थ्य में रहना चाहते हैं और फेफड़ों के कैंसर से पीड़ित नहीं हैं तो आपको धूम्रपान छोड़ना होगा। इन सब वजहों से आपको खुद को यकीन दिलाना होगा। कभी-कभी सम्मोहन से धूम्रपान छोड़ना संभव होता है। जब आप सम्मोहित होते हैं, तो आप अपने फेफड़ों को निकोटीन से भरा हुआ देख सकते हैं, इतना गंदा और घृणित। धूम्रपान छोड़ने का एक तरीका है अपने फेफड़ों को घृणित देखना। सबसे अच्छा और एकमात्र तरीका है अपने आप को यह विश्वास दिलाना कि यह केवल एक सनक है, कि यह कोई आवश्यकता नहीं है। कल्पना कीजिए कि आपके पास एक अच्छा परिवार है, एक अच्छा व्यवसाय/नौकरी है, अपने बच्चों के साथ चुपचाप रहने के लिए और बहुत आराम से और अपने जीवन के सबसे अच्छे हिस्से में, तम्बाकू से मरते हुए। क्या यह शर्म की बात नहीं होगी? यदि आप युवा थे, गरीब थे और आपके पास कुछ नहीं था, तो शायद आपको लगता है कि यह ठीक है, क्योंकि आपके पास खोने के लिए कुछ नहीं है, लेकिन यह आमतौर पर तब आता है जब आप 50 वर्ष की आयु के करीब होते हैं। लोग अपने जीवन के सबसे अच्छे हिस्से में मरने लगते हैं, जब सब कुछ सुलझ जाता है, तो सब कुछ सही हो जाता है। आप अपनी पत्नी, अपने बच्चों से प्यार करते हैं और सब कुछ सही है, लेकिन हर बार जब आप एक सिगरेट लेते हैं और उसे पीते हैं, तो आप अपने जीवन के 5 मिनट निकाल रहे होते हैं। यदि आप 80 साल तक जीना चाहते हैं, तो यह शर्म की बात है कि आप 50 या 60 साल की उम्र में मर सकते हैं जब पूरी जिंदगी काम कर रही हो। अपनी भलाई के लिए, अपने परिवार के लिए, अपने बच्चों के लिए, सोचें और खुद को धूम्रपान छोड़ने के लिए मनाएं।



## बैक इंडेक्स

## 9.- शराब

शराब का सेवन वर्जित है। यानी शराब न पिएं।

यदि आप करते हैं, तो बस थोड़ा सा पियें। शराब ने कई परिवारों को उजाड़ दिया है। जब कोई नशे में होता है तो कितने अपराध कर सकता है? शराब के सेवन से कार दुर्घटनाओं में कितने लोगों की मौत हुई है? और इसका परिणाम यह हुआ है कि कई परिवारों ने शराब के कारण अपने माता-पिता या अपने बच्चों को खो दिया है।

बुद्ध शराब पीने को नहीं कहते। याद रखें कि शराब केवल दुर्भाग्य का कारण बनती है, यह अच्छी चीजें नहीं लाती है, केवल आपके परिवार, आपके, समाज और कई अन्य लोगों के लिए दुर्भाग्य है। इसलिए शराब का सेवन नहीं करना चाहिए। यदि आप शराब पीना शुरू कर देते हैं और शराबी बन जाते हैं, तो आप अपनी शराब की लत पर कैसे काबू पाएंगे? आप अपना जीवन नष्ट कर देंगे, आपका भविष्य अंधकारमय हो जाएगा, कुछ भी नहीं होगा, नशे में कोई नहीं होगा। शराब न पिएं, आप चाहें तो थोड़ी सी पी सकते हैं। मद्यपान आपके लिए, आपके परिवार के लिए, समाज के लिए, राज्य के लिए, सबके लिए हानिकारक है। जब आप नशे में होते हैं तो आप किसी अन्य व्यक्ति को मार सकते हैं, या कुछ भी अपमानजनक कर सकते हैं। याद रखें कि आपको शराब नहीं पीनी चाहिए, यह बौद्धों के कानूनों द्वारा निषिद्ध है, शराब न पिएं। यदि आप अपने परिवार के साथ सुख से रहना चाहते हैं तो शराब का सेवन न करें क्योंकि इसका प्रभाव दूसरों पर पड़ता है। पीना नहीं।



## बैक इंडेक्स

## 10.- युद्ध

युद्ध केवल दुर्भाग्य लाता है। द्वितीय विश्व युद्ध में सौ लोग मारे गए, 500 बिलियन डॉलर खर्च किए गए और वियतनाम युद्ध में 18 बिलियन डॉलर खर्च किए गए। कल्पना कीजिए कि सारा पैसा डूब गया। यदि उस पैसे को तीसरे देशों में उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार और गरीबी को रोकने के लिए निवेश किया गया होता, तो दुनिया एक स्वर्ग होती। इतने सारे युद्ध और मौतें, हमारे लिए क्या सकारात्मक है? कुछ नहीं, सब नकारात्मक है।

युद्ध से बचने के लिए सभी देशों को एक दूसरे का सम्मान करना चाहिए। क्योंकि? क्योंकि हम सब एक हैं, सभी देश एक हैं और एक पूरे का निर्माण करते हैं। एक युद्ध के साथ, इसमें शामिल सभी देशों की मौतें होंगी, बहुत सारा पैसा बहेगा, लोग मरेंगे, वे और गरीब हो जाएंगे और विनाश कुल होगा। कुछ भी अच्छा नहीं होगा, सब कुछ बुरा होगा। लोगों को यह जानना होगा कि मृत्यु केवल दुर्भाग्य लाती है। शिशुओं को मारना, भ्रूण की मृत्यु या जानवरों की मृत्यु का कारण केवल हमारे ग्रह पर विनाश लाता है, इससे अच्छा कुछ नहीं। हमें पूरी दुनिया या प्रत्येक देश के प्रति दयालु, सौहार्दपूर्ण और क्षमाशील बनना सीखना चाहिए। युद्ध करने की कोशिश मत करो, दोनों तरफ से मौतें होंगी, बस यही एक चीज है जो तुम्हें युद्ध से मिलेगी। हमें यह जानना चाहिए कि सभी मनुष्य एक हैं, और ब्रह्मांड एक है, और प्रकृति एक है। यदि हम यह नहीं मानते हैं कि हम एक हैं और सभी केवल अपने बारे में सोचते हैं, कि अब हम परिणाम देखते हैं, हम प्रकृति को नष्ट कर रहे हैं और पर्यावरण भी हमें प्रभावित कर रहा है।

ग्लोबल वार्मिंग के साथ पर्यावरण और प्राकृतिक आपदाओं की संख्या भी बढ़ रही है। ऐसा इसलिए हो रहा है क्योंकि हमें पता ही नहीं है कि हम सब एक हैं। याद रखें, पृथ्वी को स्वर्ग में बदलने के लिए यह सब ईमानदारी से किया जाना चाहिए। हमें बस इतना करना है कि एक दूसरे की मदद करनी है, क्योंकि हम एक हैं। अगर कोई देश संकट में है तो यह हमें प्रभावित कर सकता है। एड्स की तरह, समस्या अफ्रीका में शुरू हुई और दुनिया के बाकी हिस्सों को प्रभावित किया, इसलिए हमें किसी भी देश की मदद करनी चाहिए जो पूरे दिल से मुसीबत में है। अगर हम तुरंत उनकी मदद नहीं करते हैं, तो इसका असर हम पर और बाकी दुनिया पर भी पड़ेगा। हम एक हैं, हम और ब्रह्मांड एक हैं, एक देश और दूसरा एक हैं, हम एक हैं, दो नहीं। हमें स्वार्थी नहीं होना चाहिए, नहीं तो यह काम नहीं करेगा। हम सब मिलकर काम करेंगे तो सब ठीक हो जाएगा। युद्ध कुछ भी अच्छा नहीं लाता है।

उदाहरण के लिए, द्वितीय विश्व युद्ध में, हिटलर ने युद्ध करके, बलपूर्वक सभी यूरोपीय देशों को एकजुट करने का प्रयास किया। क्या यह अपने उद्देश्य को प्राप्त कर सका? नहीं, जापानियों ने एशियाई देशों पर हावी होने के लिए युद्ध की कोशिश की, क्या वे इसे हासिल कर पाए? नहीं। इससे पहले, रोमनों ने पूरे यूरोप पर हावी होने की कोशिश की, क्या वे सफल हो पाए? क्यों कोई नहीं? क्योंकि बल और नकारात्मक विचारों से आप कुछ हासिल नहीं कर सकते, अंत में आप असफल होंगे। बहुत से निर्दोष लोग मारे जाते हैं, युद्ध की कीमत बहुत अधिक होती है और पूरी दुनिया को नुकसान होता है, इसलिए कोई कारण नहीं है। हम युद्ध कर सकते हैं, हम एक नहीं हैं, लड़ाई परिवार के सदस्यों या भाइयों के बीच नहीं होनी चाहिए, यह निषिद्ध है। भगवान कहते हैं कि यह मना है, चाहे कोई भी कारण हो, हम एक दूसरे को नहीं मार सकते। अगर हर किसी का दिल सोने का हो तो यह दुनिया जन्नत बन जाएगी। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि सभी देशों के नेताओं का दिल सोने का होना चाहिए। नेता लोगों के सेवक होते हैं, वे लोगों के मुखिया नहीं होते, उन्हें लोगों के विनम्र सेवक होने चाहिए।

जनता के भले के लिए जो कुछ भी हो, वह करना चाहिए। उन्हें किसी ऐसी चीज पर एक पैसा भी खर्च नहीं करना चाहिए जो लोगों के लिए फायदेमंद नहीं है। कोई भी राजनीतिक दल कोई भी हो, सब कुछ दिल से करना चाहिए। क्या मायने रखता है कि प्रत्येक राजनीतिक दल को क्या करना चाहिए, और मुझे विश्वास है कि लोगों के लिए सबसे अच्छा है। राजनीतिक दृष्टि से कोई फर्क नहीं पड़ता, सबसे महत्वपूर्ण वह है जो लोगों के लिए सबसे अच्छा है और युद्ध न करें।

अब सभी युद्ध बुरे हैं, वे केवल मौत लाते हैं, वे पूरी दुनिया को तबाह कर सकते हैं। इससे बचना चाहिए क्योंकि वे एक हैं। यह युद्ध और शांति है। यदि आप अच्छी तरह से जीना चाहते हैं, तो प्रकृति का सम्मान करें और उसकी देखभाल करें, जानवरों और लोगों की देखभाल करें और वे हमारी देखभाल करेंगे, ताकि हम पृथ्वी पर स्वर्ग बना सकें। कुछ नेता और लोग ग्रह को नष्ट कर रहे हैं। अच्छी तरह से जीने के लिए याद रखें कि हम एक हैं। कोई भी अन्य देश, व्यक्ति, पशु, प्रकृति या ब्रह्मांड, हम सब एक हैं। अगर हम इसे समझ गए तो हम जन्नत में रहेंगे। धन्यवाद।



## 11.-आत्महत्या

रोजाना कई लोग ऐसे होते हैं जो आत्महत्या कर लेते हैं। आत्महत्या करने वाले लोग सोचते हैं कि मरने के बाद सब कुछ सुलझ जाता है। ठीक है, तुम गलत हो, वे बहुत गलत हैं।

जैसा कि बुद्ध के शास्त्रों में स्पष्ट है कि जो व्यक्ति किस कारण से आत्महत्या करता है, यदि इस व्यक्ति को 80 वर्ष जीना पड़े और 30 वर्ष की आयु में आत्महत्या कर ले, तो वह 50 वर्ष

जीवित नहीं रहता। उसने ही अपनी जान ली है। बुद्ध के शास्त्रों के अनुसार वह व्यक्ति हर 7 दिन में एक बार फिर आत्महत्या करता है। कितना दर्द है! कितनी पीड़ा! यह सारा फ्राँड हर 7 दिन में होना है।

यदि कोई व्यक्ति जहरीला तरल पीकर आत्महत्या करता है तो उसे हर 7 दिन में दोबारा जहरीला तरल पीना होगा। अगर वह व्यक्ति रस्सी से लटकता है तो उसे हर 7 दिन में रस्सी से लटकना होगा...। यह उसके शेष जीवन के लिए है। सोचिए, अगर कोई व्यक्ति बहुत ऊँचाई से छलांग लगाता है, तो उसे हर 7 दिन में फिर से ऊपर से छलांग लगानी होगी। मरने से पहले उस दर्द की कल्पना करो जो बीत गया! आत्महत्या करने के बाद आत्मा नर्क में जाती है और वहां उसे 100 से 500 साल तक की सजा दी जाती है। फिर वह कई वर्षों तक पशु के रूप में जन्म लेता है। यह सब लोग नहीं जानते और आश्चर्य करते हैं: क्या पुनर्जन्म होता है? ज़रूर। क्योंकि? किसी भी सम्मोहन शिक्षक से पूछें, किसी भी पुस्तक से परामर्श लें, सम्मोहन का बौद्ध धर्म से कोई लेना-देना नहीं है, लेकिन यह प्रमाणित करता है कि हम सभी के जीवन में अतीत, वर्तमान और भविष्य है। वह जीवन इस जीवन में समाप्त नहीं हो जाता, इसीलिए आत्महत्या अस्तित्व को जटिल बना देती है। यह कुछ भी हल नहीं करता। आपको कोई गंभीर समस्या है, जैसे आधी रात हो, सब कुछ अंधेरा हो, लेकिन रात के बाद क्या होता है? थोड़ा-थोड़ा सूरज उगता है, थोड़ा-थोड़ा करके चीजें सुधरती हैं। इसलिए जब भी आपको कोई समस्या हो, तब तक रुके रहें, जब तक आप कर सकते हैं, क्योंकि थोड़ा-थोड़ा करके सूर्य उदय होगा और सब कुछ हल हो जाएगा। जब कोई व्यक्ति बहुत भाग्यशाली होता है, तो उसे खुश नहीं होना चाहिए क्योंकि दोपहर के बाद सूरज सूर्यास्त और रात, अंधेरा आता है।

जीवन में हर व्यक्ति के बुरे पल आते हैं, लेकिन आपको दुखी नहीं होना चाहिए क्योंकि सूर्य जल्द ही उदय होगा। जब पूरा सूरज उगता है, तो आपको खुश नहीं होना चाहिए क्योंकि जल्द ही अंधेरा आने वाला है। इस जीवन है।

इसलिए आपको जो भी समस्या हो, खुद को मारने की कोशिश न करें।

जब कोई आत्महत्या करता है, तो उसके बाद के जीवन में जो उसका इंतजार करता है वह पीड़ा, दंड और पीड़ा का अनंत समय होता है। इसके लायक नहीं। यदि आत्महत्या ने सब कुछ हल कर दिया होता, तो सभी आत्महत्या कर लेते और सभी खुश होते और हम बाद में स्वर्गदूतों और संतों की तरह होते।

नहीं! यदि आप आत्महत्या करते हैं या किसी की हत्या करते हैं, तो आपको अपनी सजा मिलेगी।



बैक इंडेक्स

## 12.- पर्यावरण।

नमस्ते। ताकि पर्यावरण हमें प्रभावित न करे, हमें अपने पर्यावरण को स्थानांतरित करना सीखना चाहिए: हम पर्यावरण को स्थानांतरित करते हैं। यह वही है जो सद्भाव में रहने में सक्षम होने वाला है। किसी भी स्थिति को अपने ऊपर हावी न होने दें।

हमें अपने पर्यावरण को प्यार से बदलना चाहिए, सभी को धन्यवाद देना चाहिए और इस तरह बहुत प्यार से जीवन जीना चाहिए। ऐसा बुद्ध कहते हैं। यदि आप सभी का धन्यवाद करते हैं तो आप ढेर सारे प्यार के साथ एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

ऐसा बुद्ध कहते हैं। आपको सभी लोगों को बहुत प्यार से धन्यवाद देना है और इसलिए आप बहुत अच्छी तरह से रह सकते हैं। स्थिति कैसी भी हो, आपको सबका और हर चीज का धन्यवाद करते हुए, सद्भाव में रहना होगा।

अगर ऐसे लोग हैं जो आपको चोट पहुँचाते हैं, जो आपका अपमान करते हैं... आपको गुस्सा नहीं करना चाहिए, आपको जो कुछ भी आता है उसे स्वीकार करना होगा। बुद्ध की तरह। जो कुछ भी आए उसे स्वीकार करो, द्वेष मत रखो और धन्यवाद कहो। लोग पूछते हैं: हमें किसी ऐसे व्यक्ति का धन्यवाद क्यों करना चाहिए जो हमें चोट पहुँचाना चाहता है?

खैर, यह एक परीक्षा पास करने जैसा है। इसलिए आपको अपने दिल से, अपने विचारों से, उस व्यक्ति को धन्यवाद देना है जो आपको चोट पहुँचाता है। आपको गुस्सा नहीं करना चाहिए और न ही द्वेष रखना चाहिए। अगर आप ऐसा करते हैं तो आप गलत हैं, आप बहुत गलत हैं।

हमें बुद्ध की तरह सीखना चाहिए: यदि कोई स्थिति है, तो हम उसे पूरे दिल से स्वीकार करते हैं, हम अच्छे स्वास्थ्य, लंबे जीवन, कई दोस्तों के साथ, एक अच्छे भविष्य के साथ जियेंगे...।

बुद्ध के शास्त्रों ने कहा: "हर दिन एक अच्छा दिन है, हर घंटे एक अच्छा घंटा है, हर व्यक्ति एक अच्छा व्यक्ति है, सब कुछ एक अच्छी बात है, कोई भी मामला एक अच्छा मामला है..." यदि आप ऐसे हो सकते हैं, तो आप बहुत अच्छी तरह से जियेंगे। बौद्ध धर्म के फायदों के बारे में जानें। जो कोई भी आपको भड़काना चाहता है, उसकी बात न सुनें या विरोध करें, इस तरह वे शून्य पर प्रहार करते हैं। अगर कोई आपको चोट पहुँचाना चाहता है और आप उठकर लड़ना शुरू कर दें, तो यह कभी खत्म नहीं होगा। अगर कोई आपसे कुछ ऐसा कहता है जो आपको पसंद नहीं है, तो उसे अनदेखा करें। जब तक आप नहीं सुनें, वह कुछ नहीं कर पाएगा। वह जो चाहता है वह आपको भड़काना है। अगर आप उसे उकसाने नहीं देंगे, तो आपके बीच कभी झगड़ा नहीं होगा। इस व्यक्ति को आपके लिए खेद महसूस करना होगा क्योंकि वे नहीं जानते हैं और इसलिए वे आपको चोट पहुँचाने की कोशिश करते हैं। लेकिन नुकसान खुद का ही होता है। उसके लिए कुछ भी अच्छा नहीं है।

हमें यह सीखना होगा कि कुछ भी हमारी सोच या हमारे मूड को प्रभावित नहीं करता है। जिससे हम अच्छे से रह सकें।

इसे अपने दैनिक जीवन में, अपने दैनिक जीवन में ऐसे ही करें।

अच्छे स्वास्थ्य, अच्छे भविष्य और लंबे जीवन के साथ खुशी से जीने का यही तरीका है।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।





## तीसरा भाग। योग सिद्धांत और अभ्यास

### योग का सिद्धांत

योग, काम करने के लिए योग, लोगों की मदद करने की कोशिश करें, जीवन छोटा है, अगर आप लोगों की मदद करते हैं तो आप एक अच्छा भविष्य और लंबा जीवन, अच्छा स्वास्थ्य और सभी इच्छाएं पूरी कर सकते हैं। लेकिन इससे पहले आपको दूसरों के लिए करना चाहिए। यदि आप केवल भगवान से मांगते हैं और दूसरों के लिए नहीं करते हैं, तो यह इच्छा नहीं आ सकती। सबसे पहले, अपने कार्यों से गरीबों की मदद करें, ज़रूरतमंद लोगों की मदद करें, उन लोगों के लिए दवाएँ खरीदें जिनके पास उन्हें खरीदने के लिए पैसे नहीं हैं, ताकि वे जीवन बढ़ा सकें, स्वास्थ्य में सुधार कर सकें, क्योंकि जब हम ऐसा करते हैं तो हमें अच्छा और बहुत खुशी महसूस होती है और हम दूसरों के लिए अच्छी कैक्टि करने के बाद हमारे भीतर एक बहुत ही सकारात्मक ऊर्जा होती है। यह हर्षित भावना आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और आपके जीवन का विस्तार करने में आपकी मदद कर सकती है। इसलिए आपको अपने सपनों को साकार करने के लिए समझना चाहिए।

केवल वही आपकी मदद कर सकता है जो आप स्वयं हैं।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए योग।

मैं आपको सिखाने जा रहा हूँ कि कैसे योग और ध्यान के माध्यम से आप स्वास्थ्य और लंबी उम्र पा सकते हैं।

अब मैं जो कहने जा रहा हूँ, यदि कोई उसे सुनता है, तो इसलिए कि वे बहुत भाग्यशाली हैं, यह एक ऐतिहासिक शिक्षा है। यह काल्पनिक नहीं है। मैं 40 साल पहले लंबे समय से इस तकनीक का अभ्यास कर रहा हूँ। इन 40 सालों में मैं कभी बीमार नहीं हुआ। न जाने क्या दर्द है, न जाने क्या रोग है। मेरे द्वारा आविष्कार की गई यह तकनीक, TAO सिद्धांत के साथ मिश्रित है। किसी भी व्यक्ति की तरह, मैं बीमार हो सकता हूँ और मुझे बुखार, पलू हो सकता है... लेकिन योग और ध्यान के माध्यम से मैं खुद को ठीक करता हूँ।

फार्मेसी में आप जो दवाएं खरीदते हैं, वे शुद्ध रसायन हैं, उनका उपयोग बीमारियों को ठीक करने के लिए किया जाता है, लेकिन एक चीज आपको ठीक करती है और दूसरी आपको नुकसान पहुंचाती है। एक चीज आपको ठीक करती है और दूसरी आपको परेशान करती है।

और फिर पूरा जीव खराब है। आपको एहसास करना होगा। आपको बस अपने शरीर की सुरक्षा को सक्रिय करना है। क्योंकि परमेश्वर ने हमारे शरीर को अद्भुत बनाया है, परन्तु हम नहीं जानते कि उसका उपयोग कैसे करें।

आप मेरे शब्दों को सुनने के लिए बहुत भाग्यशाली हैं।

मैं तुम्हें सिखाना शुरू करता हूँ: शुरू करने के लिए, इस तरह बैठो जैसे मैं करता हूँ, अपने पैरों को पार करके, यह उच्चतम स्तर पर योग है। बैठने या लेटने, चलने, बिस्तर पर, कुर्सी पर... कोई भी तरीका अच्छा है, क्योंकि योग ध्यान मन से होता है, आपके बैठने के तरीके से नहीं। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप सहज और सुखद हैं, अपनी रीढ़ को सीधा करके बैठें और अपने हाथों को एक साथ और अपने पैरों पर आराम करें। ऐसे लोग हैं जो उन्हें अलग रखते हैं और हर एक को घुटनों पर टिकाते हैं, लेकिन अगर आपके हाथ बेहतर तरीके से संवाद कर सकते हैं। लेकिन अगर आप इसे दूसरे तरीके से पसंद करते हैं, तो कोई समस्या नहीं है। आपको सहज महसूस करना चाहिए। जो आप को अच्छा लगे। स्थिति स्वाभाविक और आरामदायक होनी चाहिए, सही स्थिति बनाए रखने के लिए विचलित न हों। उदाहरण के लिए, जब आप तर्जनी और अंगूठे को जोड़ते हैं, जितने लोग पसंद करते हैं, मन को उंगलियों को अलग न करने के लिए जागरूक होना पड़ता है, या हथेलियों के साथ ... और उचित आसन बनाए रखने से मन विचलित होता है। जैसा कि मैं आपको बताता हूँ, सबसे प्राकृतिक स्थिति है, इसलिए आपको अपनी उंगलियों या हथेलियों को जोड़ने का प्रयास नहीं करना पड़ता है... आंखें बंद, तालु के ऊपर जीभ बिना जोर लगाए और अपना मुंह बंद किए। वे नाक से सांस लेते हैं, मुंह से नहीं। श्वास ठीक और धीमी होनी चाहिए, प्रवेश करने के लिए लगभग 30 सेकंड और 30 सेकंड। बाहर जाने के लिए। जब तुम विश्राम में होते हो तो तुम ध्यान नहीं दोगे कि तुम श्वास ले रहे हो, तुम अधिक शिथिल हो जाओगे। जब सांस तेज हो तो यह स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता है। आप जितने ज्यादा नर्वस होते हैं, आपको उतनी ही ज्यादा सांस लेने की जरूरत होती है...

योग की तकनीक सीखने के लिए आपको तीन महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखना चाहिए:

### 1.- श्वास।

पहले आपको सांस लेना सीखना होगा। जब हवा प्रवेश करती है तो आपको गुब्बारे की तरह फूलना पड़ता है। जब आप गुब्बारे को फुलाते हैं तो गुब्बारा बड़ा हो जाता है और जब आप हवा बाहर निकालते हैं तो गुब्बारा हवा निकाल देता है। आपको यही मिला है

ऐसा करने के लिए। हवा को आपकी नाभि के नीचे पहुंचना है। गायकों की तरह जो एक मिनट के लिए बिना सांस लिए गा सकते हैं। ये नाभि के नीचे तक वायु में प्रवेश कर जाते हैं। हम आम तौर पर फेफड़ों तक सांस लेते हैं, इसलिए हम जल्दी थक जाते हैं, आपको नाभि के नीचे सांस लेनी होती है। एथलीटों की तरह, जो बिना थके कई किलोमीटर दौड़ सकते हैं, क्योंकि वे इस श्वास तकनीक का उपयोग करते हैं; वे नीचे की ओर हवा में प्रवेश करते हैं, इसे नरम बाहर निकालकर नरम में प्रवेश करते हैं। यही आपको सीखना और अभ्यास करना है जब तक कि यह आदत न बन जाए और आप 24 घंटे इसी तरह सांस लेते रहें।

अच्छी तरह से याद रखें, योग करने से ही आपको इस तरह से सांस नहीं लेनी है, आपको सोते समय भी 24 घंटे इसी तरह से सांस लेने की आदत डालनी है। शरीर का स्वास्थ्य ज्यादातर रक्त के संचार पर निर्भर करता है। रक्त को ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है, और ऑक्सीजन के बिना यह अच्छी तरह से प्रसारित नहीं होता है। जब रक्त हृदय तक पहुंचता है, तो इसे शुद्ध करने के लिए ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है, इसे शरीर के बाकी हिस्सों में वापस लौटाता है। हृदय रक्त को शुद्ध करता है और इसे शेष शरीर के लिए ऑक्सीजन द्वारा शुद्ध करता है। यदि थोड़ा ऑक्सीजन है, तो रक्त खराब रूप से प्रसारित होता है, यदि रक्त हर दो से तीन में साफ नहीं होता है तो आप बीमार होने जा रहे हैं और आपको बड़ी या छोटी बीमारियाँ होने वाली हैं। रक्त छोटी या बड़ी सभी शिराओं में पहुंचता है। यदि रक्त छोटी शिराओं से नहीं गुजरता है, तो वह उस बिंदु पर रुक जाता है। और समय के साथ यह एक गांठ में बदल जाता है जो कैंसर या अन्य समस्या में बदल सकता है। क्योंकि एक स्थान पर रक्त जम गया है। और उसी में समस्या है।

योग करने के लिए आपको इन बातों पर ध्यान देना होगा:

यदि आप एक पुरुष या महिला हैं जो बच्चे पैदा नहीं करना चाहते हैं, तो एकाग्रता का बिंदु नाभि से तीन अंगुल नीचे होना चाहिए। शरीर के केंद्र में।

यदि आप एक महिला हैं और बच्चे पैदा करना चाहती हैं, तो आपको अपना मन नाभि से तीन अंगुल ऊपर केंद्रित करना चाहिए। शरीर के केंद्र में।

उस साइट के बारे में सोचो।

अच्छी तरह याद रखें: दिन के 24 घंटे नाभि के नीचे तक सांस लंबी होनी चाहिए। सांस लंबी है तो जीवन लंबा है, सांस छोटी है तो जीवन छोटा है।

क्योंकि? क्योंकि अगर आप कम सांस लेते हैं तो खून में पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती है और आपका शरीर जल्दी टूट जाता है। यदि बहुत अधिक ऑक्सीजन आती है, तो आपका शरीर सक्रिय, स्वस्थ और स्वस्थ रहता है। ऑक्सीजन ही जीवन है, ऑक्सीजन न हो तो वह मृत व्यक्ति के समान है: मृत क्या है? वह यह है कि वह श्वास नहीं लेता, वह वायु प्रवेश नहीं करता, वह ऑक्सीजन प्रवेश नहीं करता, इसलिए वह मरा हुआ है। यदि कम ऑक्सीजन आपके शरीर में प्रवेश करती है, तो कम जीवन।

## 2.- भोजन।

हर तरह के जानवर को अलग-अलग बीमारियां होती हैं। उदाहरण के लिए, इंसानों को कैंसर होता है और कैंसर ब्लड सर्कुलेशन से आता है।

कई बीमारियां जो इंसानों को जानवरों के मांस से आई हैं। जब हम उनका मांस खाते हैं तो हम उनकी बीमारियों से दूषित हो जाते हैं। एड्स बंदर से आता है। बंदर हमेशा एड्स वायरस के वाहक रहे हैं और उन्हें कोई समस्या नहीं है और वे शांति से रह सकते हैं। हमारी तरह किसे पत्तू हो सकता है और कुछ नहीं होता। हम हमेशा वायरस लेकर चलते हैं और कुछ नहीं होता। समस्या यह है कि हमारे पास अन्य प्रकार के जानवरों की बीमारियों से बचाव नहीं है, इसलिए एड्स का हम पर एक और प्रभाव पड़ता है।

सभी जानवरों की अपनी बीमारियाँ होती हैं। जैसा कि एशिया में, जंगली पक्षी विषाणु रोगों के वाहक होते हैं, और जिन लोगों ने इन पक्षियों को खाया है वे बीमार हो गए हैं, उन्होंने विषाणु को पकड़ लिया है।



ये पक्षी। सबसे गंभीर बात यह है कि यह हवा के माध्यम से फैलता है, केवल सांस लेने से ही आप इसे प्राप्त कर लेते हैं और आप मर जाते हैं। हर किसी को सांस लेने की जरूरत होती है और बिना दूषित हवा में सांस लेने के लिए 24 घंटे ऑक्सीजन की बोटल ले जाना संभव नहीं है।

इसलिए हमें जानवरों से खिलवाड़ नहीं करना चाहिए। हम नहीं जानते कि जानवर किस तरह की बीमारियाँ ले सकते हैं। ऐसे वायरस होते हैं जिन्हें पकाने पर भी वे मरते नहीं हैं।

जैसे कुछ साल पहले पागल गायों के साथ, उन्हें बीमारियाँ हुईं और लोग उनका मांस खा गए और मर गए। यह बहुत खतरनाक है। अपने स्वास्थ्य और अपने जीवन के लिए मांस खाने की कोशिश न करें।

कोई उपाय नहीं है। इस दुनिया में कुछ भी मुफ्त नहीं है। यदि आप स्वस्थ और लंबी आयु चाहते हैं, तो कुछ फुर्सत आपको छोड़नी होगी, कोई उपाय नहीं है, हर चीज की कीमत होती है। न केवल धार्मिक विश्वासों के लिए बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी अब और हर दिन अधिक शाकाहारी होते हैं। कुछ धर्म लोगों को यह समझाने की कोशिश करते हैं कि हर जीव जीना चाहता है, उदाहरण के लिए एक छोटी सी चींटी, उसे मारने की कोशिश करो और आप देखेंगे कि वह कैसे भाग जाती है, वह मरना नहीं चाहती। और जैसा कि हम कहते हैं, जियो और जीने दो। दूसरों को परेशान न करने की कोशिश करें, अगर वे आपको चोट नहीं पहुँचाते हैं, तो उन्हें चोट न पहुँचाएँ। अगर जानवर तुम्हें मारना नहीं चाहते हैं, तो जानवरों को मत मारो।

वह मत करो जो तुम नहीं चाहते कि वे तुम्हारे साथ करें। धर्म यही कहता है।

यह एक मानवीय सिद्धांत की तरह है: हम जानवर हैं, दूसरों की तुलना में अधिक बुद्धिमान हैं लेकिन फिर भी हम जानवर हैं। हम बंदर से उतरे हैं, और विकास के द्वारा हम वही बन गए हैं जो हम अभी हैं। इसलिए बंदर के जीन 80% या 90% इंसानों जैसे ही होते हैं। हमारी उत्पत्ति बंदरों से हुई है। हम जानवर ही इसलिए हैं कि हम ज्यादा समझदार हैं और हमें अपनी बुद्धि का फायदा उठाकर दूसरों को चोट नहीं पहुँचानी चाहिए, सबसे कमजोर को मारने के लिए। यह उचित नहीं है।

ठीक वैसे ही पुरुषों की तरह जो महिलाओं से ज्यादा मजबूत होते हैं और जब कोई समस्या आती है तो वे अपनी पत्नी, प्रेमिका या दोस्त को मार देते हैं। स्पेन में 2011 में उन्होंने 50 से अधिक महिलाओं की हत्या की है। सबसे मजबूत सबसे कमजोर का फायदा उठाते हैं। यह उचित नहीं है।

देवताओं के सामने सभी समान हैं।

यह उचित नहीं है कि मनुष्य आनंद के लिए पशुओं की हत्या करता है। इसलिए जियो और जीने दो। कोई किसी को कुचल नहीं सकता, कोई किसी का फायदा नहीं उठा सकता, कोई किसी को मार नहीं सकता, भले ही वे कमजोर हों। हमें जानवरों के प्रति और उससे भी अधिक उन महिलाओं के प्रति दयावान होना चाहिए, जो यद्यपि पुरुषों से कमजोर हैं, पुरुषों के समान स्वभाव वाली हैं, वे पुरुषों के समान हैं, वे हीन नहीं हैं, वे एक ही श्रेणी में हैं। कोई गलती मत करना।

कोशिश करें कि परिरक्षकों के साथ डिब्बाबंद भोजन न खाएं, प्राकृतिक भोजन जितना अधिक प्राकृतिक हो उतना बेहतर है।

### 3. विचार।

डॉक्टर इसे प्रमाणित करते हैं। ऐसे लोग हैं जो आत्महत्या करते हैं, जो गगनचुंबी इमारत से कूद जाते हैं और जमीन पर पहुँचने से पहले ये लोग मर जाते हैं। क्योंकि? क्योंकि वह सोचता है कि "अब मैं जमीन से टकराने जा रहा हूँ और मैं मृग की तरह बनने जा रहा हूँ" इस झटके से जमीन पर गिरने से पहले यह व्यक्ति पहले ही मर चुका है। सिर्फ विचार से। विचार हमें अच्छा या बुरा कर सकता है। इसलिए नकारात्मक विचार रखने या रखने की कोशिश न करें, दूसरे हमारे साथ क्या करते हैं, इसके लिए द्वेष न रखें, उस कचरे को न रखें जो लोग आप पर फेंकते हैं। यदि आप अपने अंदर नकारात्मक विचार रखते हैं तो केवल खुद को ही नुकसान पहुँचाते हैं,

क्योंकि अगर आप अपने भीतर कोई द्वेष, वेदना, स्नायु, उदासी... रखते हैं तो यह आपके रक्त संचार को प्रभावित करता है। सभी डॉक्टर इसे जानते हैं। क्योंकि मस्तिष्क रीढ़ तक जाने वाली नसों के माध्यम से शरीर के बाकी हिस्सों से जुड़ा होता है, जो "हड्डी के छल्ले" से बना होता है जो शरीर के बाकी हिस्सों के साथ संचार करता है। जब आप में नर्वस या नकारात्मक विचार आते हैं, तो यह पूरे जीव को प्रभावित करता है। क्योंकि संचार और भोजन अवरुद्ध हो जाता है और शरीर के बाकी हिस्सों तक नहीं पहुंचता है और फिर आप बीमार हो जाते हैं। यदि आप बिल्कुल सही हैं, भले ही आप पीड़ित हों, तब भी आपके मन में कोई नकारात्मक विचार नहीं होना चाहिए। आपको हमेशा सकारात्मक सोचना होगा।

आपको उन लोगों के लिए करुणा रखनी होगी जिन्होंने चोट पहुंचाई है, क्योंकि यह परिवार, स्कूल, समाज है जिसने उन्हें अच्छी तरह से नहीं सिखाया है। वे सभी लोग जो जल्दी या बाद में नुकसान करते हैं, समाज के सामने, कानून के सामने, अपने जीवन के साथ महंगा भुगतान करने जा रहे हैं। सब कुछ गलत होने वाला है, उसका जीवन घातक होगा। हर कोई उसका भला चाहता है। और ये लोग गलत हैं, क्योंकि वे सोचते हैं कि नुकसान करना, दूसरों का फायदा उठाना और धोखा देना उनके लिए अच्छा है। नहीं ऐसी बात नहीं है। वह यह है कि वह यह नहीं समझ पाया कि दूसरों को दुःख देकर वह स्वयं को ही दुःख देता है। आप दूसरों को बेवकूफ बना सकते हैं लेकिन खुद को नहीं। आप जानते हैं कि आप दूसरों को धोखा दे रहे हैं, और इस समय दूसरों को इसका एहसास नहीं होता है, लेकिन देर-सवेर उन्हें इसका एहसास होगा और जब ऐसा होगा, तो आपने जो नुकसान किया है, उसके लिए आपको भारी कीमत चुकानी पड़ेगी। यदि आप लोगों को 1 अच्छी चीज देते हैं, तो लोग आपको 10 या 100 वापस देते हैं। यदि आप लोगों को 1 नुकसान पहुंचाते हैं, तो लोग आपको 10 या 100 गुना नुकसान पहुंचाते हैं। इसलिए नंबर नहीं निकल रहे हैं।

लोगों को चोट पहुँचाने से पहले अच्छे से सोच लें। एक अच्छा भविष्य पाने के लिए, आपको सकारात्मक होना चाहिए और अच्छे दिल से लोगों की मदद करनी चाहिए और लोग आपको दिल से वापस देते हैं। यदि आप धोखा देते हैं या चोट पहुँचाते हैं तो लोग आपसे संपर्क नहीं करेंगे।

दूसरों की मदद करने और करने की कोशिश करें। और यही सकारात्मक नजरिया सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न करेगा और आपकी आयु लंबी होगी।

अच्छे विचार रखने के लिए आपको हर दिन दूसरों के लिए कुछ सकारात्मक करना होगा। कम से कम एक बात। उन लोगों के लिए जिन्हें आप नहीं जानते।

क्योंकि? जैसा कि धर्म कहता है, यदि आप दूसरों का भला करते हैं, तो भगवान आपकी मदद करेंगे। अगर आप लोगों की मदद करेंगे तो आप अंदर से अच्छा महसूस करेंगे, एक सुखद ऊर्जा महसूस करेंगे। आप बहुत खुश और खुश रहेंगे। यह सकारात्मक ऊर्जा, आपके कार्यों से संतुष्ट होकर, आपके स्वास्थ्य को बहुत लाभ पहुँचाती है, लंबी आयु और आपका भविष्य उज्ज्वल करती है। क्योंकि आपके पास एक सकारात्मक ऊर्जा है और वह आपके चेहरे पर दिखती है। इसलिए हर कोई आपके करीब आना चाहता है। यदि आप एक राक्षसी चेहरा रखते हैं, तो कौन आपके करीब आना चाहता है? कोई नहीं।

इसलिए यदि आप सकारात्मक हैं, तो यह एक रेडियो की तरह है जिसके विभिन्न चैनल हैं, यदि आप सकारात्मक सुनना चाहते हैं, तो सब कुछ सकारात्मक होगा, यदि आप एक नकारात्मक चैनल जोड़ते हैं, तो आपके आस-पास सब कुछ नकारात्मक होगा। प्रत्येक चैनल की एक अलग तरंग होती है, यह उस चैनल पर निर्भर करता है जिसे आप ट्यून करना चाहते हैं।

तो आप जानते हैं मेरा क्या मतलब है?

अब मैं आपको सिखाता हूँ कि आप खुद को कैसे ठीक करें।

सबसे पहले आपको अपने दिमाग से सारे विचार निकालने होंगे। हर सेकंड हमारे दिमाग से 2 ट्रिलियन विचार गुजरते हैं।

हमें इसका आभास भी नहीं होता। और इन विचारों को कैसे दूर करें या दूर करें? एक मंत्र के द्वारा। यदि आप कैथोलिक हैं तो आप हमारे पिता या जीसस क्राइस्ट या मैरी का पाठ कर सकते हैं। अपने भीतर उस नाम को दोहराना बंद न करें। आपका विचार भगवान के नाम पर केंद्रित होना चाहिए।

यदि आप ईश्वर में विश्वास नहीं करते हैं; जब आप सांस लेते हैं और 1 सोचते हैं, जब आप फिर से सांस लेते हैं तो 2 और इसी तरह 10 तक सोचते हैं।

अगर आप कोई गलती करते हैं, तो कुछ नहीं होता, आपको बिना गलती किए 10 तक पहुंचने तक ध्यान केंद्रित करना होता है। यदि आपने अच्छी तरह से एकाग्र किया है, तो आप भगवान के नाम या उन संख्याओं के बारे में सोचना बंद कर देते हैं जिन्हें आप गिन रहे हैं।

फिर आपको उस स्थान पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जहां आपको रोग है; हड्डी, आंत, शरीर में कहीं भी जहां आप दर्द महसूस करते हैं।

उस साइट के बारे में सोचो। आराम करने के बाद आपको उस जगह पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जहां आपको समस्या है और अपने शरीर को उस जगह को ठीक करने में मदद करने का आदेश दें। मजबूत विचार के साथ, पूरी इच्छा के साथ, उस जगह को ठीक करने के लिए अपने शरीर को बुलाओ: "चंगा करो, ठीक करो"

जैसे कि आप किसी समुदाय में हों, हम सभी पड़ोसियों को हमारी मदद के लिए बुलाते हैं। यदि किसी दूसरे पड़ोसी को किसी और दिन समस्या होती है, तो पूरा समुदाय मदद करेगा।

जीव केवल आपके आदेश प्राप्त करता है, आपको अपने दृढ़ मन से आदेश देना चाहिए कि यह साइट ठीक हो जाए: "इलाज, इलाज, इलाज और इलाज।" कुछ ही दिनों में तुम बेहतर अनुभव करोगे, क्योंकि यही तुम्हारी इच्छा है। सोचा आपके शरीर को मदद या चोट पहुंचा सकता है। यह दोधारी चाकू की तरह है।

अगर आपको लगता है कि आपके शरीर के एक स्थान पर समस्या होने वाली है, तो मैं गारंटी देता हूँ कि कुछ ही समय में आपको उस स्थान पर समस्या होगी।

एक दिन एक डॉक्टर ने मुझे बताया कि उनके कार्यालय में हर दिन एक पेंशनभोगी महिला आती है, हर दिन वे अलग-अलग जगह शिकायत करते हैं। वह शिकायत करना बंद नहीं करेगा। एक दिन डॉक्टर ने उसे गोलियों की एक बोतल देते हुए कहा: "देखो मैडम, ये गोलियां चमत्कारी हैं, हर दिन 1 लो और आप देखेंगे कि आप धीरे-धीरे बेहतर महसूस करती हैं। स्वास्थ्य संबंधी सभी समस्याएं दूर होंगी। तुम मुझ पर विश्वास करो? महिला जवाब देती है: हां।

तीन महीने के बाद महिला परामर्श पर लौटती है। डॉक्टर पूछता है: यह कैसा रहा है? और महिला जवाब देती है: सुपर अच्छे डॉक्टर, उन चमत्कारी गोलियों से सब कुछ ठीक हो गया है। मेरे पास कुछ नहीं है। महिला के पास कुछ नहीं है, सब कुछ उसके दिमाग में है। वह सोचती है कि वह बूढ़ी हो गई है और इसलिए उसे परेशानी हो रही है।

गोलियां कुछ भी नहीं थीं, लेकिन महिला डॉक्टर और गोलियों पर भरोसा करती है और वह ठीक हो जाती है। सारी समस्या उनकी सोच में थी।

एक डॉक्टर आपकी बीमारी को ठीक करने में आपकी 30% मदद कर सकता है, बाकी 70% आप पर निर्भर करता है। समझदारी से काम लो। यह सब आपकी सोच पर निर्भर करता है।

मेरा बार्सिलोना में एक योग कक्ष है। मैं 10 से अधिक वर्षों से योग कक्षाएं कर रहा हूँ, यह मुफ्त है।

मैं इस योगाभ्यास के लिए कभी शुल्क नहीं लेता। आपके जीवन में किसी को भी महत्वपूर्ण निर्णय लेने हैं। और सभी निर्णयों के लिए आपको निश्चित होना पड़ता है, इसे प्राप्त करने के लिए आपको पहले योग करना चाहिए और जब आप निश्चित होते हैं, तो आप स्वयं को अपनी समस्याओं का सही समाधान देते हैं। क्योंकि अगर कोई व्यक्ति बहुत घबराया हुआ है तो वह एक अच्छा निर्णय नहीं ले सकता है। एक अच्छा निर्णय लेने के लिए आपको तनावमुक्त और बिना घबराए रहना होगा। तो यह आपके जीवन में बहुत काम आ सकता है। जीवन इस बात पर निर्भर करता है कि आप सही निर्णय लेते हैं या नहीं। यदि आप सही निर्णय लेते हैं तो आपका जीवन अद्भुत होगा। क्या ऐसा है?

इसलिए हमेशा लोगों की मदद करने की कोशिश करें ताकि हर कोई आपका साथ दे और आपको एक सही रास्ता मिले। लोगों को कुचलने और उनका फायदा उठाने की कोशिश न करें, क्योंकि इससे आपके जीवन पर नकारात्मक परिणाम आएंगे।

इसके लायक नहीं। आपके सकारात्मक विचार और कार्य आपको एक स्वस्थ और लंबा जीवन, एक अच्छा भविष्य और एक अच्छा परिवार बनाने में मदद करेंगे। आपको सब कुछ सोने और दयालुता के दिल से करना है, निश्चित रूप से हर कोई सोने और दयालुता के दिल के साथ आपके पास लौट आएगा। तो आपका जीवन शानदार रहेगा। अगर आप शीशे के सामने सकारात्मक चेहरा रखते हैं तो दर्पण आपको सकारात्मक बना देता है। याद करना

ठीक है, अगर आपको एक साइट पर परेशानी हो रही है, तो उस साइट पर ध्यान दें। जब आप योग करते हैं, तो सब कुछ अलग कर दें; मोबाइल, टेलीफोन, रेडियो, टीवी... ड्राफ्ट नहीं होना चाहिए।

हर दिन, कभी भी, कहीं भी: सब कुछ अच्छा है। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप वह हासिल कर लेंगे जो मैंने हासिल किया है, 40 साल में मुझे किसी भी प्रकार की कोई बीमारी नहीं हुई है। यदि आप स्वस्थ नहीं हैं तो आपके पास कुछ भी नहीं है। यदि आपके पास एक आदर्श परिवार है, एक उत्तम नौकरी है, तो आप एक करोड़पति हैं...

लेकिन आपके पास कोई स्वास्थ्य नहीं है, आप बिस्तर में जीवित रहने से ज्यादा मृत हैं, आप इन सबका आनंद नहीं ले सकते, आप किसी भी चीज का आनंद नहीं ले सकते।

इसलिए जीवन में सबसे पहली चीज है स्वास्थ्य। यदि आपके पास स्वास्थ्य नहीं है, तो प्रेम नहीं है, पैसा नहीं है या कुछ भी नहीं है, क्योंकि आप जीवित से अधिक मृत हैं।

सुनो और अभ्यास करो। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो आप मुझसे स्काइप के माध्यम से संपर्क कर सकते हैं और मैं आपको उत्तर दूंगा।

याद रखें: हम सब एक हैं। आप ठीक तो मैं भी ठीक और सब भी ठीक। अगर मैं गलत हूँ तो आप गलत हैं और हर कोई गलत है। एक दूसरे की मदद करता है। यदि आप दूसरे की मदद करते हैं तो आपकी मदद करता है। और सब कुछ शानदार होगा।

खैर, योग करने के बाद तीन बार सांस बाहर निकालें, जितनी हवा आप ले सकते हैं। जब आप कर लें, तो सामान्य स्थिति में लौटने के लिए अपने हाथों को अपने पूरे शरीर पर रगड़ें।

यह तकनीक 100% कारगर है। क्योंकि मैंने खुद इस तकनीक को 40 साल तक आजमाया है और यह काम करती है। उसके ऊपर, यह मुफ्त है, आप और क्या माँग सकते हैं?

आपको कामयाबी मिले। और सभी सुखी रहें। आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स



## योग अभ्यास

योग के अभ्यास के लिए तीन आसन हैं।

यह पहली स्थिति है। अगर आप ऐसा नहीं कर सकते तो आप अपने पैरों को ऐसे ही फैला सकते हैं।

यह सिर्फ इस बात पर निर्भर करता है कि आपके लिए सबसे आरामदायक क्या है। अपने हाथों को अंगूठों से मिला कर रखें। अपनी पीठ को सीधा लेकिन आराम से रखें। अपनी ठुड़ी को थोड़ा नीचे करें। अपना मुंह, आंखें बंद करें और अपनी जीभ को अपने तालू के पीछे रखें। शुरू करने से पहले, जितना संभव हो उतना हवा बाहर निकालने के लिए तीन बार साँस छोड़ें। मैं समझाऊंगा कि कैसे सही तरीके से साँस ली जाए। हवा को धीरे-धीरे और धीरे-धीरे अंदर लेना चाहिए।

साँस लेते समय, आप पा सकते हैं कि साँस लेना और छोड़ना असहज महसूस करता है क्योंकि आप इस तरह से साँस लेने के आदी नहीं हैं।

तरीका।

यह पहली समस्या है जिसका आप सामना कर सकते हैं, कि साँस लेना और छोड़ना एक समान नहीं है। दूसरी समस्या जिसका आप सामना कर सकते हैं वह यह है कि जब आप साँस लेते और छोड़ते हैं तो शोर हो सकता है। तीसरी समस्या जो आपके सामने आ सकती है वह यह है कि यह ठीक है, लेकिन साँस छोड़ना एक तरह की रुकावट है। जैसे ही आप साँस लें, अपने निचले पेट में गहरी साँस लें और जैसे ही हवा अंदर जाए, फूल जाएं।

साँस छोड़ना।

साँस लेना।

सिर्फ अपने फेफड़ों तक ही साँस न लें, जो कि गलत है।

आप जितनी देर साँस लेंगे, आपका जीवन उतना ही लंबा होगा।

आप जितनी छोटी साँस लेंगे, आपका जीवन उतना ही छोटा होगा।

सिर्फ आपके फेफड़ों तक साँस नहीं लेना गलत है।

आप जितनी देर साँस लेंगे, आपका जीवन उतना ही लंबा होगा।

आप जितनी छोटी साँस लेंगे, आपका जीवन उतना ही छोटा होगा।

आपके रक्त को साफ करने के लिए बहुत अधिक ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है।

आम तौर पर, लोग केवल अपने फेफड़ों तक ही साँस लेते हैं, और इस मामले में ऑक्सीजन की थोड़ी मात्रा की ही आपूर्ति की जाती है।

ऑक्सीजन की इस कमी के कारण, उनके पास खराब रक्त परिसंचरण होता है और इससे रोग और बचाव की कमी होती है।

यदि संभव हो तो 24 घंटे अपने पेट में अपने रक्त को यहां केंद्रित करने का प्रयास करें।

हमेशा पेट के निचले हिस्से में गहरी साँस लेने की कोशिश करें, बहुत धीरे-धीरे साँस छोड़ें। साँस लेने और छोड़ने के लिए कोमल को करते हैं और आप बैठ जाते हैं, तो आपका पैरों के निचले हिस्से में रक्त प्रवाह, यह साँस लेने का सही तरीका है। जब आप योग करना शुरू है, शायद यह पहली समस्या हो सकती है। दूसरी समस्या, जब आपके पास विचार कम होंगे तो आपको नींद आने लगेगी।

पहली और दूसरी समस्या पर काबू पाने के बाद आपके सामने जो तीसरी समस्या आ सकती है, वह है बोरियत। चौथी समस्या, आप निश्चित रहें और योग में आगे न बढ़ें। हर सेकंड, हमारे मन में बारह मिलियन विचार आते हैं, उस स्थिति में, आपको सभी को एक में केंद्रित करना चाहिए। इसे करने का तरीका 1 से 10 तक गिनना है।

श्वास लें और नंबर 1, फिर से श्वास लें और 2 से 10 तक गिनें।

कभी-कभी यदि आप भूल जाते हैं कि अगला नंबर कौन सा था, तो आपको फिर से 1 से 10 तक शुरू करना चाहिए। जब एक और अभ्यास और एक बार

जो बिना कोई गलती किए 1 से 10 तक गिनने में सक्षम हैं, वे दूसरे स्तर तक आगे बढ़ सकते हैं। दूसरे स्तर पर आप सोच सकते हैं कि कैसे श्वास लेना और छोड़ना है। थोड़ा-थोड़ा करके आपको लगेगा कि जीवन नाजुक है, यह जीने के लिए केवल हवा के खतरे पर निर्भर करता है।

यह दूसरा स्तर है। यदि आपको लगता है कि 1 से 10 तक गिनना मुश्किल है, तो मंत्रों के लिए संख्याओं को प्रतिस्थापित करने का प्रयास करें। उदाहरण के लिए, जीसस, मैरी या ईश्वर, या एक बौद्ध मंत्र "अमितुओफो"। जो मन्त्र आपको अच्छा लगे, वही लें।

अपने सभी विचारों को एक पर केन्द्रित करने का प्रयास करें।

जब आप इसमें महारत हासिल कर सकते हैं, अपने सभी विचारों को एक पर केन्द्रित करने के लिए, इस एक विचार या मंत्र को हटा दें, और तब आप योग के उच्च स्तर पर होंगे।

योग से सभी रोग ठीक हो सकते हैं।

हम अपने स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने वाले हैं, इसलिए हम केवल खुद को ठीक कर सकते हैं। डॉक्टर हममें से केवल 30% को ठीक कर सकते हैं, बाकी 70% हम पर निर्भर करते हैं, वे केवल खुद को ठीक कर सकते हैं, वे हमारे मन की स्थिति, हमारे विचारों पर निर्भर करते हैं।

इसी कारण से सभी स्वास्थ्य रोग हम पर निर्भर करते हैं। यही कारण है कि योग मौजूद है।

वैज्ञानिकों ने साबित कर दिया है कि योग से आप तंदरुस्त महसूस कर सकते हैं। आप बेहतर हो सकते हैं और तनाव और घबराहट की भावना, सभी शारीरिक और मानसिक समस्याओं को ठीक कर सकते हैं, लेकिन योग का अभ्यास दिन में कम से कम एक बार, दो या तीन बार करना बेहतर होगा। सुबह, दोपहर और रात को अपना समय लें। सुबह उठने के बाद, दोपहर में और रात को सोने से पहले। अपने खाली समय के आधार पर अपना समय, 10, 20 या 30 मिनट लें। भगवान और डॉक्टर आपको अच्छा स्वास्थ्य नहीं दे सकते, आपको यह समझना चाहिए कि केवल आप ही हैं जो आपके शरीर को अच्छा स्वास्थ्य दे सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है, योग का अभ्यास करते समय, इसे हवादार जगह पर किया जाना चाहिए, लेकिन बिना शोर के, यह शांत होना चाहिए और सभी बिजली के उपकरणों को डिस्कनेक्ट करना चाहिए, ताकि यह प्रभावित न हो। आपको इस बिंदु पर निशाना लगाना चाहिए, निचला पेट, आपके पेट से 2 इंच नीचे, ठीक केंद्र में और एक चक्र है। युवा महिलाओं के लिए एकाग्रता बिंदु आपके पेट से 2 इंच ऊपर है, इस बिंदु के मध्य में आपका चक्र है। एकाग्र बिंदु वह बिंदु है क्योंकि यहीं पर रक्त जमा होता है और हमें ध्यान और एकाग्रता के माध्यम से अपने मन से रक्त का संचार करने का प्रयास करना चाहिए।

रक्त का संचार अच्छे से हो तो आप कभी भी किसी बीमारी या बीमारी से ग्रस्त नहीं होते, यह बहुत जरूरी है। यदि रक्त का संचार अच्छी तरह से नहीं होता है, कोई भी छोटी नस, यदि रक्त का संचार नहीं होता है, तो वह एक पुटी और फिर एक कैंसर बन जाएगा और अंत में आपकी मृत्यु हो जाएगी।

यदि आप अच्छा स्वास्थ्य और लंबा जीवन चाहते हैं, तो आपको बस इतना करना है कि घर पर योग का अभ्यास करें और मेरे निर्देशों का पालन करें कि इसका अभ्यास कैसे करें। यदि तुम मेरे कहे अनुसार करते हो, तो तुम बहुत स्वस्थ रहोगे।

मुझे स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या नहीं है क्योंकि मैं योगाभ्यास करता हूँ।

इस मामले में, मुद्रा सही है आंखें और मुंह बंद है।

जब आप पूरा कर लें, तो आपको तीन बार साँस छोड़ना चाहिए जैसे आपने शुरुआत में किया था।

जब आप समाप्त कर लें तो आपको इसे अपने हाथों से करना चाहिए और यह आपके शरीर के सामान्य तापमान को ठीक करने के लिए करना चाहिए। इसका अभ्यास करने का यह तरीका है। भीतर ली गई वायु को यहां जाकर उस चक्र पर एकाग्र होना चाहिए। ठीक है, यह मूल योग है। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो आप मुझसे स्काइप या ईमेल के माध्यम से संपर्क कर सकते हैं।

यदि आप योग करते समय कोई छवि या ध्वनि, किसी भी प्रकार की छवि या ध्वनि प्रकट होती है, तो याद रखें कि यह वास्तविक नहीं है, यह केवल एक

कल्पना।

यदि आप अच्छी तरह से ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं और आप योग कर रहे हैं, ठीक है, एक सप्ताह या 2 या 3 सप्ताह में, प्रत्येक व्यक्ति के आधार पर, यदि आप ध्यान केंद्रित करने में सक्षम हैं, तो आपको लगेगा कि शरीर, यहीं से गर्म होना शुरू हो जाएगा।

यदि आप इसे सही कर रहे हैं, तो आधे घंटे के सत्र के बाद पसीना आना बंद हो जाता है, ऐसा ही हो सकता है।

अगर ऐसा होता है, तो इसका मतलब है कि आप बहुत अच्छे से योग कर रहे हैं, यही वजह है कि आपको पसीना आ रहा है। यदि आपका शरीर गर्म नहीं होता है, तो इसका मतलब है कि आपके पास बहुत सारे विचार हैं जिनसे आप छुटकारा पाने में सक्षम नहीं हैं और आप जो हवा अंदर लेते हैं वह आपके पेट के निचले हिस्से में अच्छी तरह से नहीं जाती है और आप धुएं को आसानी से अंदर नहीं ले पाते हैं और धीरे-धीरे ताकि आप सही तरीके से योग का अभ्यास न कर सकें। सबसे पहले आपको इसे करने की अपनी क्षमता पर भरोसा करना चाहिए। यह पहली बात है जो आपको जाननी चाहिए, पहले खुद पर भरोसा करें। अगर आपको योगाभ्यास करने के बाद कोई दर्द महसूस होता है, तो इसका मतलब है कि उस समय रक्त संचार अच्छी तरह से नहीं हो रहा है और आपको वहां कोई समस्या है। यदि आवश्यक हो तो डॉक्टर के पास जाएं, आप देखेंगे कि आपको वहां समस्या है। यदि आपको कोई बीमारी है, तो योग करते समय ध्यान केंद्रित करें, उस बिंदु के बारे में सोचें जिससे आपको समस्या है, मैं उस बिंदु पर ध्यान केंद्रित करता हूँ और सोचता हूँ कि रक्त का संचार हो सकता है, कि इस बिंदु को आपकी सारी ऊर्जा और एकाग्रता से सुधारा जा सकता है।

अंतिम योगाभ्यास। जब आप योगाभ्यास कर रहे होते हैं, तो कुछ लोगों को एक, दो या तीन महीने लग जाते हैं, लेकिन दिन में दो बार योगाभ्यास करने के बाद, अंत में आप यहां एक गर्म ऊर्जा महसूस करेंगे, इस बिंदु पर एक गर्म अनुभूति होगी।

आपके पेट में गर्मी महसूस होने के दस दिन बाद, आप इस ऊर्जा को इधर-उधर घूमते हुए महसूस करेंगे।

डरो मत, जब ऊर्जा गति करने लगती है, यह स्वाभाविक है, क्योंकि तुम अपनी ऊर्जा को चार्ज कर रहे हो। यहां आपका रक्त गर्म है, आपकी गर्म ऊर्जा आपके मन में प्रवाहित होने के लिए तैयार है। इस बिंदु पर आपको अपनी ऊर्जा को अपने मन से उस चक्र की ओर निर्देशित करना चाहिए जो आपके गुदा के नीचे स्थित है, अपनी ऊर्जा को उस चक्र तक और फिर अपनी पीठ के माध्यम से चलाएं। आपको अपनी ऊर्जा को अपनी पीठ के नीचे और फिर पीछे निर्देशित करना चाहिए। फिर इसे यहाँ पर जाने दें जहाँ हमारे पास एक और चक्र है और फिर अपनी ऊर्जा का सेवन इस पथ पर ले जाएँ, जो चक्रों से भरा है, आपके चेहरे पर और फिर यहाँ पर। यहां हमारे पास एक और चक्र है और फिर वापस उस चक्र पर आते हैं जो आपके पेट से 2 इंच नीचे स्थित है, जिस पर हम हर दिन ध्यान केंद्रित करते हैं। ऐसे में आपकी ऊर्जा गतिमान होती है और जब आप योग करना शुरू करते हैं तो वह गर्म हो जाती है और एक बार जब वह गर्म हो जाती है तो वह गति करना शुरू कर देगी और उसे ताकत मिल जाएगी।

जब आप इस बिंदु पर होते हैं, तो आपको अपने रक्त को प्रसारित करने और अपने शरीर के चारों ओर जाने के लिए ऊर्जा को स्थानांतरित करने की ताकत रखने के लिए संभोग से बचना चाहिए।

योग के इस उच्च स्तर को प्राप्त करने वाला प्रत्येक व्यक्ति इस ऊर्जा को अपने शरीर में आरंभ कर सकता है और कभी भी किसी बीमारी से पीड़ित नहीं होता है।

मेरी तरह, मैं भी 45 साल से ज्यादा समय से कभी भी किसी तरह की बीमारी से पीड़ित नहीं हुआ हूँ। एक बार जब आप अपनी ऊर्जा शुरू कर सकते हैं और इसे पूरे शरीर में प्रसारित कर सकते हैं, तो मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि आप जीवन भर स्वस्थ रहेंगे।

मैं तुम्हें सिखाता हूँ और तुम्हें मेरे निर्देशों का पालन करना चाहिए। जब आप अपनी ऊर्जा को अपने शरीर के चारों ओर घुमाते हैं, तो आप कभी भी किसी प्रकार की बीमारी से पीड़ित नहीं होंगे। सभी रोग खराब रक्त परिसंचरण के कारण होते हैं, जैसे सेरेब्रल पाल्सी, मस्तिष्क के केवल एक आधे हिस्से में रक्त का संचार होता है, इसलिए दूसरा आधा भाग लकवाग्रस्त होता है।

योग के लिए धन्यवाद, रक्त प्रवाहित होने के लिए पर्याप्त बल के साथ प्रसारित होता है

दिमाग से, पहले जैसा नहीं। अपने मन के साथ अपनी ऊर्जा की गति शुरू करने से, ऊर्जा को अपने शरीर के चारों ओर जाने के लिए निर्देशित करना और जो कुछ भी पहले अवरुद्ध था वह अच्छी तरह से प्रसारित हो जाएगा और फिर आप अपनी बीमारी पर काबू पा लेंगे। एक बार जब रक्त का संचार ठीक से हो जाता है, तो आप किसी भी तरह की बीमारी से उबर सकते हैं, जैसे लकवा, लंगड़ापन, या जब आपके हाथ या पैर में पर्याप्त ताकत नहीं होती है, या शरीर के किसी भी हिस्से में जहां आपको दर्द या पक्षाघात महसूस होता है। परिसंचरण।

जब हम देर तक बैठे रहते हैं तो पैर सुन्न हो जाते हैं और जैसे सो जाते हैं और हम उठने की कोशिश करते हैं, चलने की ताकत नहीं होती, लकवा तो होता ही है। दिल का दौरा हृदय में रक्त के प्रवाह में रुकावट के कारण होता है।

जिस किसी में भी ये लक्षण हैं, और योग करना सीखता है, उस विकट क्षण में जो खड़े होकर या बैठकर योग कर सकता है, एकाग्रचित्त होकर योग कर सकता है, वह उस संकट को दूर कर सकता है और दीर्घजीवी हो सकता है।

अलग-अलग दौरों, दिल का दौरा, नर्वस ब्रेकडाउन, स्ट्रोक से बहुत से लोग मरते हैं... केवल योग से ही आप आराम कर सकते हैं और अपने दिमाग से शरीर के चारों ओर अपने रक्त और ऊर्जा के संचलन को निर्देशित कर सकते हैं ताकि आप किसी बीमारी से पीड़ित न हों। यही योग का लक्ष्य है। मेरा विश्वास करो, जो कोई अन्यथा कहता है वह गलत है।

इस योग का अभ्यास 5,000 से अधिक वर्षों से किया जा रहा है। 5,000 से अधिक वर्षों से योग का अभ्यास किया जा रहा है और मैं आपको मुफ्त में सिखाता हूँ, इसलिए मेरे स्वार्थ में कुछ भी नहीं है, एक शब्द नहीं है। चूंकि मेरी कोई दिलचस्पी नहीं है, मैं आपको सिखा रहा हूँ कि पारंपरिक योग का अभ्यास कैसे किया जाता है, अतीत में केवल बौद्ध भिक्षु ही सीख सकते थे।

अब मैं आपको सिखाता हूँ कि अच्छा स्वास्थ्य कैसे रखा जाए। इसे प्राप्त करने के लिए, आपको पहले आराम करना चाहिए और सोचना बंद करना चाहिए। अब, मैं पूरी प्रक्रिया को विस्तार से समझाने जा रहा हूँ: सबसे पहले, इस चक्र में अपनी ऊर्जा को गति देना और गर्म करना शुरू करें। ऐसा करने के लिए, आप एक बार श्वास लें और "एक" सोचें, फिर से श्वास लें और "दो" और इसी तरह "दस" तक सोचें। यदि आप निश्चित हैं और "दस" तक सोच सकते हैं, पहले किसी भी संख्या को भूले बिना, दूसरा कदम अपनी नाक की नोक पर ध्यान केंद्रित करना है और इस बारे में सोचना है कि कैसे: "हवा अंदर और बाहर जाती है", "हवा अंदर जाती है और बाहर", और बाद में आप महसूस करेंगे कि हवा पूरे शरीर को, उसके सभी छिद्रों को कैसे भरती है। आप अपनी सांस महसूस करेंगे और आप हैं

एक।

अपनी नाक की नोक के बारे में फिर से सोचें, लेकिन एक अलग तरीके से, यह सोचने जैसा है कि यहां आपकी नाक की नोक पर बिना सोचे-समझे सोच लिया जाए।

पहले आपको यहां फोकस करना होता था, लेकिन अब यह सिर्फ आधा ध्यान केंद्रित करने जैसा है, सोचना और न सोचना। ऐसे में आप महसूस करेंगे कि आपका मन और शरीर धीरे-धीरे आराम महसूस करने लगा है, जैसे कि आप अमर हैं, आप खुद को आते हुए महसूस करेंगे। . उसके बाद, जब आप ऐसा करने में सक्षम हों, तो उस हवा पर ध्यान केंद्रित करें जिसे आप अंदर लेते हैं, अपने पूरे दिमाग के साथ उस हवा पर ध्यान केंद्रित करें जिसे आप नहीं देख सकते हैं, जिस हवा में आप सांस लेते हैं।

आपके दिल और आपकी आत्मा दोनों को उस हवा पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जो अंदर और बाहर जाती है, थोड़ा-थोड़ा करके, आप महसूस करेंगे कि आपके शरीर का अस्तित्व नहीं है क्योंकि आप अपने अस्तित्व और अपने शरीर के अस्तित्व को भूल गए हैं, क्योंकि हम हवा पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, आप महसूस करेंगे कि हवा हवा से ज्यादा कुछ नहीं है, और कुछ नहीं, यह हवा सिर्फ एक कल्पना है।

जब आप इस स्तर पर होते हैं, तो आप एक योग शिक्षक के समान स्तर पर होंगे, जैसे कि आप यीशु मसीह के समान स्तर पर हों।

इस समय, उसका दिल अब तुम्हारे, उसके, मेरे या किसी और के बीच के अंतर के बारे में नहीं सोच रहा है, क्योंकि सब कुछ एक हो जाएगा।



आपके पास ईसा मसीह के समान स्तर होगा, एक संत के रूप में, यह योग का उच्चतम स्तर है। धन्यवाद।

योग हमें जन्म से पहले की स्थिति में लौटने में मदद करता है। हमारे जन्म से पहले, हम महान योग शिक्षक थे। कल्पना कीजिए कि आप एक अजन्मे बच्चे हैं, सिर नीचे की ओर, अपनी मां से जुड़ी गर्भनाल से सांस ले रहे हैं। आप अपनी नाभि से सांस ले रहे हैं और खिला रहे हैं, आप गर्भनाल के माध्यम से अपने सिर को एक सीमित जगह में नीचे करके सांस ले रहे हैं और हम 8 या 9 महीने तक खुद को बनाए रख सकते हैं। यदि हम अभी अपने आप को एक छोटे से थैले में डाल दें, तो इससे पहले कि हम पागल हो जाएँ या संकट का अनुभव करें, हम कितनी देर तक रुके रह सकते हैं?

अगर हम पहले भी ऐसा कर पाते थे, तो अब भी। योग में जन्म लेने से पहले, उस अवस्था में वापस आना शामिल है। हमारे जन्म से पहले हम सभी स्वस्थ थे। हमारा शरीर हमारी इच्छाओं, हमारी सनक और बुरी आदतों से टूट जाता है। योग से आप उस क्षण में वापस जा सकते हैं जब हम अपनी मां के गर्भ में थे।

इससे पहले, अगर आप एक योग शिक्षक की तरह 8 या 9 महीने तक गर्भ में रह सकते थे, आपके जन्म से पहले, योग के अभ्यास से आप उस पल में वापस जा सकते हैं। यही योग का लक्ष्य है, शुरुआत में लौटना ताकि आपका स्वास्थ्य हमेशा अच्छा रहे और योग की बदौलत आप लंबे समय तक जी सकें, लंबा जीवन जी सकें।



बैक इंडेक्स



## आध्यात्मिक योग का अभ्यास करें

अब मैं आपको सिखाता हूँ कि आपको आध्यात्मिक योग कैसे करना है।

योग का अंत "मैं" हम पहले से ही समझते हैं कि यह मौजूद नहीं है। यदि वह इस समझ के स्तर तक नहीं पहुंचता है कि शरीर का "मैं" मौजूद नहीं है, तो तार्किक रूप से वह शरीर और मांस के मानव के रूप में कार्य करता है। जब आप मानव होना बंद कर देते हैं, तो आप अपने आप मानव का अभिनय करना बंद कर देते हैं और आप यीशु मसीह या बुद्ध की तरह अपने पूरे विवेक और आत्मा से कार्य करते हैं। यीशु मसीह ने कई अवसरों पर चमत्कार किए, उदाहरण के लिए, वह पानी के ऊपर चलता है, वह पूरी दुनिया को रोटी का टुकड़ा खिलाता है...। इन चमत्कारों को करना बहुत आसान और सरल है: प्रत्येक व्यक्ति तब तक सभी प्रकार के चमत्कार कर सकता है जब तक वह मनुष्य के रूप में सभी सोच को छोड़ देता है, जब तक वह इस शरीर के "मैं" को छोड़ देता है और यीशु मसीह या बुद्ध की तरह कार्य करता है। किसी भी तरह का चमत्कार किया जा सकता है जैसे कि यह एक प्राकृतिक चीज हो। बुद्ध के अधिकांश शिष्य, जब एक क्षण आता है और वे समझते हैं, तो इस "मैं" को इस शरीर का गुलाम छोड़ दें। जब उसे इसका बोध हो जाता है तो वह शरीर की गुलामी से मुक्त हो जाता है और साधु बन जाता है और हर संत किसी भी प्रकार का चमत्कार कर सकता है। संत लोग धन या संपत्ति नहीं मांगते, यह तो बहुत आसान होगा; योग के द्वारा आप भविष्य में जा सकते हैं और जान सकते हैं कि क्या-क्या होने वाला है, आप पूल के नंबर जान सकते हैं, लॉटरी के... सब कुछ आसानी से जान सकते हैं। क्या होता है कि जब एक व्यक्ति एक दिन संत की श्रेणी में पहुंच जाता है, तो उसे वह सब कुछ नहीं चाहिए। लेकिन अगर आप भविष्य में जाना चाहते हैं तो कोई समस्या नहीं है, जब तक आप वर्तमान को भूल जाते हैं। वर्तमान तुम हो। यदि कोई "आप" नहीं है, तो वर्तमान में आप भविष्य और अतीत में जा सकते हैं। तुम मुक्त हो जाओगे। लेकिन वर्तमान में आपको इसे मन से, अपनी चेतना से हटाना होगा। योग का अंत यह समझना है कि आत्मा इस सिद्धांत को प्रसारित करने के लिए इस शरीर का लाभ उठाती है। कोई भी शरीर एक लाश की तरह है, एक प्रकाश बल्ब की तरह, अगर प्रकाश बल्ब में कोई करंट नहीं है तो यह बेकार है, लेकिन जब बिजली के बल्ब में करंट जाता है तो यह प्रकाशमान हो जाता है। शरीर के रूप में बल्ब, विद्युत प्रवाह के रूप में आत्मा। बस इतना ही। अगर कोई इस बात को समझ जाए तो वह जिंदा रहते हुए भी तारों के बीच सफर कर सकेगा।

यह छवि "तमो" नामक एक सुपर मास्टर योग शिक्षक की है कि जब वह पहली बार चीनी क्षेत्र में पहुंचे, तो उन्होंने एक छोटे से शहर में शाओलिन मंदिर में प्रवेश किया और 6 साल तक बिना कुछ खाए-पिए योग किया। 6 साल तक ध्यान करें। यह गुरुओं का गुरु है, योग शिक्षकों में नम्बरवन। मेरी वेबसाइट पर आप इसका उदाहरण देख सकते हैं कि कैसे तिब्बत में एक 15 साल का लड़का 10 महीने बिना कुछ खाए-पिए योग करते हुए बिता देता है, इससे पता चलता है कि योग कल्पना नहीं है। योग के माध्यम से आप वह प्राप्त कर सकते हैं जो आप चाहते हैं, आपको केवल "मैं" को छोड़ना और भूलना है। यदि "मैं" नहीं है, तो इस शरीर का अस्तित्व नहीं है और तुम मुक्त हो जाओगे। यह इतना आसान है, यह हम ही हैं जो खुद को जटिल बनाते हैं। हम एक कल्पना लेते हैं और इसे वास्तविक मानते हैं।

जैसे जब हम एक डरावनी फिल्म देखते हैं और हम डरते हैं, जब यह समाप्त होता है तो हम जीते रहते हैं, हमें कुछ नहीं हुआ है, केवल विचार में हम मानते हैं कि हम जो देख रहे हैं वह वास्तविक है, लेकिन यह वास्तविक नहीं है, यह एक कल्पना है। इसलिए, यदि आप एक संत बनना चाहते हैं, एक चमत्कार करने वाला व्यक्ति, आप अमीर, शक्तिशाली, एक करोड़पति बनना चाहते हैं, एक लंबा जीवन चाहते हैं, अपनी सभी इच्छाओं को पूरा होते हुए देखें, एक सुपर मैन बनें, वर्तमान "मैं" को भूल जाएं और इस शरीर के "मैं" की तरह अभिनय करना बंद करो। यीशु मसीह की तरह कार्य करें

या बुद्ध और आपकी सभी इच्छाएं पूरी होंगी, यह इतना आसान है, आपको कई वर्षों के अध्ययन या योग की आवश्यकता नहीं है, नहीं।

बुद्ध और ईसा मसीह का हर सिद्धांत एक औषधि की तरह है। हम अब भ्रमित हैं, हम पागल हैं, हमारे मस्तिष्क कल्पनाओं से भरे हुए हैं। बुद्ध और ईसा मसीह का सिद्धांत एक दवा की तरह है, अगर हम इस दवा को लेते हैं तो हम पागलपन की इस बीमारी से ठीक हो जाएंगे जो हमें कल्पना के साथ वास्तविकता को भ्रमित करती है। जब आप इस दवा को लेते हैं और देखते हैं कि आप इस पागलपन से ठीक हो चुके हैं, तो आपको किसी तरह के सिद्धांत की जरूरत नहीं रह जाती है। यह ऐसा है जैसे हमें एक नदी पार करनी है और हमें एक नाव लेनी है, ठीक है, यह सिद्धांत (बुद्ध या ईसा मसीह की नाव की तरह है, हम नाव पर चढ़ते हैं और सिद्धांत सीखते हैं, और जब हम दूसरी तरफ पहुंचते हैं) हम क्या करते हैं हम नाव से उतरते हैं और नाव को कंधे पर ढोते हैं या नाव को नदी किनारे छोड़ देते हैं?

बुद्ध ने कहा: "यह सब सिद्धांत एक दवा की तरह है, एक बार जब आप ठीक हो जाते हैं, तो तार्किक रूप से आप उस दवा को लेना बंद कर देते हैं। यही वह भविष्य है जो हमारा इंतजार कर रहा है। मुझे उम्मीद है कि मैं और आप सभी एक साथ एक दिन बाद के जीवन में फिर से मिल सकते हैं। हम उस स्वर्ग तक पहुंच सकते हैं, बुद्ध या ईसा मसीह के क्षेत्र में और इस जीवन में हमारे साथ क्या हुआ है, इस पर हम टिप्पणी कर सकते हैं। यदि आप मेरा संदेश सुनेंगे, तो आप सभी एक दिन अपने मूल स्थान पर लौट सकेंगे। हम सब कहाँ से आए हैं।

हमें यह कल्पना छोड़कर घर लौट जाना चाहिए। हमारा घर अरबों वर्षों से हमारा इंतजार कर रहा है, कृपया इसे करें और सब घर चलें। हम सब देवता हैं, हम एक तारे हैं, कृपया घर आ जाओ। आइए अपने मूल की ओर लौटें, जो अनंत ब्रह्मांड है जहां कोई मृत्यु नहीं है, उदासी है, सब कुछ अद्भुत है।

मैं आपसे इस फंतासी "मैं" को छोड़ने और एक साथ घर जाने की विनती करता हूं।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



बैक इंडेक्स

## दिल से धन्यवाद



धन्यवाद, मेरे पूरे दिल से धन्यवाद।

महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें आपके माता-पिता, दोस्तों, परिवार, समाज, पूरी दुनिया को धन्यवाद देना है। यदि आप अपने दिल में हमेशा सभी को धन्यवाद देते हैं, तो आपका भविष्य अच्छा होगा, अच्छा स्वास्थ्य होगा। क्योंकि? यदि कोई व्यक्ति अपने कार्यों से धन्यवाद देना जानता है, न केवल अपने शब्दों से, वह एक अच्छा बेटा, एक अच्छा पिता, एक अच्छी माँ होगा ... यदि कोई व्यक्ति धन्यवाद देना नहीं जानता है, तो वह व्यक्ति नहीं होगा आपका भविष्य अच्छा हो, क्योंकि वह व्यक्ति केवल अपने परिवार के समाज के लोगों का फायदा उठाने की कोशिश करता है। उस व्यक्ति का भविष्य अच्छा नहीं होता है। क्योंकि अगर आप एक बार फायदा उठाएंगे तो दूसरी बार लोग अपना फायदा नहीं होने देंगे। यदि आप 1 प्राप्त करते हैं तो आपको 10 बार वापस करना होगा। यदि आप जानते हैं कि यह कैसे करना है, तो आपके सभी दोस्त, आपका पूरा परिवार, पूरा समाज आपके पक्ष में होगा और वे हमेशा आपकी मदद करेंगे ताकि सब कुछ ठीक रहे। इसलिए, बहुत महत्वपूर्ण: मनुष्यों और जानवरों के बीच का अंतर यह है कि हमें यह जानना होगा कि केवल शब्दों से नहीं, बल्कि अपने कार्यों से, अपने हृदय से धन्यवाद कैसे देना है। जैसा कि पहले एक कस्बे में हुआ था: एक आदमी था जो अपने कुत्ते से बहुत प्यार करता था। एक दिन वह मर गया और उसका कुत्ता हर दिन अपने मालिक की कब्र पर तब तक जाता रहा जब तक कि वह मर नहीं गया।

एक जानवर भी जानता है कि अपने मालिक को इतना प्यार करने के लिए उसे कैसे धन्यवाद देना चाहिए। और हम इंसानों को यह जानना होगा कि हम जो कुछ भी प्राप्त करते हैं, विशेष रूप से पिता और माता से जिन्होंने हमें इतनी मदद दी है। अगर आपके माता-पिता नहीं होते तो आप आज यहां नहीं होते। 1° अगर आपकी मां का गर्भपात हो गया था, तो जन्म लेने से पहले आप मर चुके हैं। 2° यदि आप पैदा हुए हैं और वे आपकी देखभाल नहीं करते हैं, तो आप आज यहां नहीं होंगे। इस सब के लिए हमें अपने पिता और माता को वह एहसान वापस करना होगा जिन्होंने बिना किसी शर्त के हमारी देखभाल की है। न केवल अच्छे शब्दों के साथ, आपको अपने माता-पिता को आपके लिए जो कुछ भी किया है, उसके लिए भी चुकाना होगा, बल्कि आपके कार्यों के साथ भी। आपके पिता और माता कुछ भी पहले।

यदि हमारे पास भोजन की थाली है, तो पहले तुम्हें उसे हमेशा अपने माता-पिता को अर्पित करना होगा। अगर आप ऐसा करेंगे तो आपके बच्चे भी आपके साथ ऐसा ही करेंगे। यह आपके लिए, आपके माता-पिता के लिए और आपके भविष्य के बच्चे, पोते-पोतियों के लिए अच्छा है... यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आपने पूरे मन से क्या किया है। आपको दोस्तों के साथ भी ऐसा ही करना है; यदि आपके मित्र आपकी सहायता करते हैं, तो आपको केवल धन्यवाद कहने की आवश्यकता नहीं है, नहीं। आपके मित्र तथ्यों के साथ कृत्यों में आपकी सहायता करते हैं, आप केवल धन्यवाद नहीं कह सकते हैं और बस इतना ही। जैसा कि यहाँ कहा गया है: "शब्द हवा द्वारा उड़ाए जाते हैं" जो गिनती नहीं करता है। केवल धन्यवाद कहने से कोई फर्क नहीं पड़ता।

अगर परिवार, समाज, राज्य, पूरी दुनिया... आप पर किसी भी तरह का एहसान करते हैं, तो आपको उन एहसानों को केवल शब्दों से नहीं बल्कि कार्यों से वापस करना होगा और आपको उन्हें 10 या 100 से गुणा करके वापस करना होगा। उस स्थिति में, आपका भविष्य उज्ज्वल होगा और गुलाब के मार्ग जैसा होगा। जो कोई भी आप पर एक छोटा सा उपकार करता है, आपको एक बड़ा उपकार करना चाहिए। अगर आप ऐसा करते हैं तो आप पूरी दुनिया का दिल जीत लेते हैं और पूरी दुनिया आपसे प्यार करती है। अपने साथी की तरह: वह आपके लिए खाना बनाती है, घर संभालती है, आपको प्यार देती है... इन सबके लिए आपको शुक्रगुजार होना होगा। अगर कोई जोड़ा एक-दूसरे को धन्यवाद देते हुए रहता है, तो वे बहुत खुशी से रहते हैं और बात काम करती है। कोई नफरत या बदला नहीं है। यदि आप अपने दिल से, शब्दों से, कर्मों से धन्यवाद देते हैं, तो हर कोई आपको प्यार करता है। यदि आप धन्यवाद देना जानते हैं तो आपने पूरी दुनिया जीत ली है। यदि आप शीशे के सामने धन्यवाद देते हैं तो दर्पण आपको धन्यवाद देता है। मेरे मित्र, मैं चाहूंगा कि हम सब एक स्वर्ग में रहें, और वह स्वर्ग हमारे भीतर है

हाथ।

शुद्ध प्रेम से भरे हुए और धन्यवाद देते हुए एक बड़े हृदय के साथ जियो।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



मास्टर रोजर द्वारा

[www.yogaspain.es](http://www.yogaspain.es)

14 जून 2013 को पहला संस्करण बार्सिलोना

[बैक इंडेक्स](#)