

आपकी खुशी आपके पास



क्या आप अशांत हैं, क्या आप अवशाद के दौर से गुजर रहे हैं, क्या आपके मिजाज को क्रोध ने वश कर लिया है, क्या आप तनाव से ग्रस्त हैं। क्या आपने कभी सोचा है मन की शांति के लिए रिमोट कंट्रोल आपके पास है। देखिए नॉन स्टॉप, बिना किसी एडवर्टाईज वेन, आध्यात्मिकता के गुह्य रहस्यों के साथ 'पीस ऑफ माइंड चैनल' आपके शहर उपलब्ध है। इस चैनल को देखने के लिए सम्पर्क करें -

- DTH - Service For Individuals.

- Only In Reliance BIG TV DTH

For Cable Operator

- Hardware - MPEG4 Receiver [beetle & solid Jujustu etc.]

- Setellite - Insate 4A

- Frequency - 4054

- Symbol Rate - 13230

- Polarisation - Horizontal

अधिक जानकारी के लिए नम्बर पर सम्पर्क करें:-

08014777111, 09549991111



सूचना

आप सभी भाई-बहनों की मांग पर राजयोग प्रवचन माला की पुस्तक 'राजयोग मेडिटेशन' नवीन संस्करण के साथ भगवान कौन? की गीता का आध्यात्मिक रहस्य पुस्तक उपलब्ध, हैप्पिनेस इंडेक्स, कथा सारिता उपलब्ध है। इसे आप ओम शान्ति मीडिया, शान्तिवन कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

प्रश्न - ईश्वरीय महावाक्यों में हम सुनते हैं कि योगयुक्त होकर भोजन खाओ, तो तुम्हारा हृदय शुद्ध हो जाएगा। परन्तु भोजन के समय याद कम ही रहती है, क्या आप बतायेंगे कि अच्छी स्थिति में भोजन खाने की विधि क्या है?

उत्तर - जीवन में भोजन का महत्वपूर्ण स्थान है। भोजन से शक्ति मिलती है। भोजन से ही अनेक बीमारियां भी पैदा होती हैं और भोजन ही उनका उपचार भी है। इसलिए इसका आनंद लेते हुए खाना परमावश्यक है। भोजन जल्दी-जल्दी या तनाव में न खायें।

ब्रह्मा-वत्स चाहे वे कहीं भी हैं, ब्रह्माभोजन ही खाते हैं यदि वे अपने भण्डारे को भोलेनाथ का भण्डारा मानते हैं। सात्विक भोजन ब्राह्मणों के लिए अमृत तुल्य है। सात्विक भोजन वही है जो अति स्नेह से, योगयुक्त होकर, भगवान को भोग लगाने के लिए बनाया जाए। जो भोजन क्रोध में, टेंशन में या टीवी देखते हुए बनाया जाता है, वो सात्विक नहीं है।

भोजन की थाली सामने आते ही प्रसन्न हो जाएं कि एक बार पुनः भगवान को भोग लगाने का मौका मिलेगा। संकल्प करो, ये भोजन मेरे लिए अमृत है। ये कैसा भोजन, ऐसा है या वैसा है -ये विचार न आने दें। फिर पांच बार संकल्प करें, मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। फिर प्रकृति को व बाबा को सच्चे दिल से धन्यवाद करें, फिर भोजन बाबा को अर्पित करें और फील करें कि बाबा की किरणें भोजन पर पड़ रही हैं, फिर भोजन करें। बीच-बीच में याद कर लें कि बाबा भी साथ बैठा है। इस तरह प्रेमपूर्वक भोजन ग्रहण करें। यदि सम्भव है तो बनाने वाले का भी धन्यवाद करें।

प्रश्न - मैं कई वर्ष से ज्ञान-योग के मार्ग पर हूँ। सब कुछ अच्छा चल रहा था, अचानक न जाने क्या हुआ, पुरानी दुनिया व पुराने कर्म याद आने लगे, अनेक व्यर्थ संकल्प चलने लगे। मैं बहुत परेशान हो गई हूँ, समझ में नहीं आता कि क्या करूँ?

उत्तर - जन्म-जन्म की गंदगी जो अवचेतन मन में भरी रहती है वो सक्रिय होकर चेतन मन में आ जाती है और फिर उनके विचार मन में चलने लगते हैं। ज्ञान-योग का अभ्यास करने से व्यर्थ की गंदगी भी तो बाहर निकलकर नष्ट होना चाहती है, आप घबरायें नहीं। समस्या है तो उसका सहज ही समाधान भी है।

तीन उत्तर

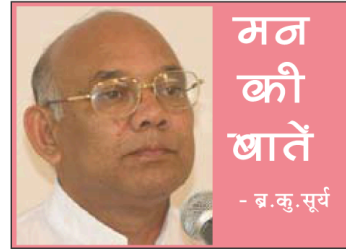
किसी गांव में एक संत छोटी-सी कुटिया में परिवार के साथ रहते थे। संत की सादगी और शिक्षाप्रद बातों की ख्याति दूर-दूर तक फैली हुई थी इसलिए लगभग रोज ही कोई-न-कोई व्यक्ति उनकी कुटिया में उपदेश सुनने के लिए आता था। ऐसे ही एक रोज नजदीक के शहर से मणिराम नाम का एक बहुत धनवान व्यक्ति संत से मिलने उनकी कुटिया में पहुंचा, लेकिन उस वक्त संत कुटिया में मौजूद नहीं थे, सो मणिराम की भेट संत के पुत्र से हुई। दोनों के बीच वार्तालाप का सिलसिला शुरू हुआ तो मणिराम ने संत के पुत्र से पूछा, क्या तुम्हारे पिता ने तुम्हें ऐसा कुछ भी सिखाया है, जो हम नहीं जानते? संत के पुत्र ने कहा, नहीं! लेकिन एक बार जब मैं अकेला था, तो उन्होंने मुझसे पूछा कि मैं कविता पढ़ता हूँ या नहीं? मेरे 'न' कहने पर वे बोले कि मुझे कविता पढ़ना चाहिए, क्योंकि यह हमारी आत्मा को दिव्य प्रेरणा देने में मददगार होती है। ऐसे ही एक बार उन्होंने

आप अमृतवेला उठना न छोड़ें व उठते ही पाँच संकल्प सात-सात बार करें -मैं एक महान आत्मा हूँ, मैं शिव-शक्ति हूँ, मैं विघ्न-विनाशक हूँ, मैं विश्व कल्याणकारी हूँ, मैं विजयी रत्न हूँ। ये विचार खुले मन से आनंदित होकर 21 दिन तक करें। सोने से पूर्व भी करें। बस आप इस समस्या से मुक्त हो जाएंगे।

प्रश्न - मैं एक टीचर हूँ। एक भाई ने दस वर्ष पूर्व सेंटर के लिए एक मकान दिया था, अब उसका विचार बदल गया है। वह सेवाकेन्द्र खाली करवाना चाहता है, हमें बड़े संकल्प चल रहे हैं। हम क्या करें?

उत्तर - वैसे तो उस व्यक्ति को यह जानना चाहिए कि भगवान को कुछ देकर वापिस मांगना, यह भगवान की नजर से दूर होने का कारण बन जाएगा। ऐसी आत्मा को पूरा ही कल्प इसका परिणाम भुगतना पड़ेगा। उन पर कोई भी विश्वास नहीं करेगा। दूसरी बात यह है कि आप यह मान लें कि उसका इतना ही भाग्य था। यदि वह लेना ही चाहता है तो उसे सहर्ष दे दो।

आप नये मकान की तलाश करें और एक गुप बनाकर इक्कीस दिन की योग भट्टी करें। प्रतिदिन एक घण्टा - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं इष्ट देवी हूँ, इस स्वमान से। तो बाबा आपको अच्छी जगह दिला देंगे और उस आत्मा के लिए भी अपने मन में



शुभ-भावनाएँ रखें।

प्रश्न - मैं एक गृहस्थी माता हूँ। मेरे पतिदेव और मैं दोनों दस वर्ष से ज्ञान-योग में चल रहे थे। अब पति ने यह सद्गति का मार्ग छोड़ दिया है और शराब पीने लगा है, घर में बहुत अशांति रहती है। वे बहुत अच्छे ज्ञान में थे। मैं उसे पुनः श्रेष्ठ मार्ग पर लाना चाहती हूँ, उपाय बतायें?

उत्तर - आपके पतिदेव ज्ञान में तो थे, परन्तु वे योग में नहीं थे। केवल सेवा करने से मनोविकारों को नहीं जीता जा सकता। उन्हें अवश्य ही काम वासना सता रही थी, इसलिए उन्होंने ये दुर्गति का मार्ग अपनाया। अब आपको उन्हें मदद करनी है।

तीन मास तक उस आत्मा के लिए, एक घण्टा

मुझसे देवताओं का ध्यान करने के बारे में पूछा, मैं ध्यान के महत्व को नहीं समझता था, तो उन्होंने कहा कि हमें रोज के कुछ मिनट देवताओं के ध्यान का अभ्यास करना ही चाहिए, ताकि ध्यान के समय मन को एकाग्र करने के साथ-साथ स्वयं का भी बोध किया जा सके। इसके बावजूद उन्होंने यह देखने के लिए मुझ पर कभी नजर नहीं रखी कि मैं उनकी आज्ञाओं का पालन कर रहा हूँ या नहीं।

संत पुत्र की बात सुनकर मणिराम ने मन ही मन कहा, मैंने तो एक सवाल किया था और मुझे तीन जवाब मिल गए। मुझे काव्य पढ़ने की प्रेरणा मिली। देवताओं का ध्यान करने के बारे में ज्ञान मिला और यह भी सीखा कि ईमानदार व्यक्ति दूसरों की ईमानदारी की छानबीन नहीं करते, बल्कि उन पर पूरा विश्वास करते हैं।

मणिराम ने संत पुत्र से कहा, मैं जिस उद्देश्य से आया था, वो पूरा हो चुका है। अब मैं चलता हूँ।

प्रतिदिन योग भट्टी करनी है। दो स्वमान लेना -मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और विश्व कल्याणकारी हूँ। संकल्प करना कि इस योग की शक्ति से इस आत्मा का कल्याण हो।

इसके अतिरिक्त आपको भोजन बनाते समय 108 बार इस स्वमान का अभ्यास करना है कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। और जब भोजन खिलाओ तो इस संकल्प से खिलाओ कि इस ब्रह्मा भोजन को खाने से इस आत्मा का चित्त शुद्ध हो। जिन्होंने व्यर्थ संकल्पों में जीवन बिताया है। योगबल से माया को नहीं जीता है, वे आने वाले समय में माया से हारकर अपना भाग्य गँवा देंगे।

प्रश्न - मैं एक कुमारी हूँ, यह जानना चाहती हूँ कि भगवान का प्यार पाने की विधि क्या है ताकि मैं योग में प्रभु-प्रेम का अनुभव कर सकूँ। मैं स्वयं भी उनके प्रेम में मग्न होना चाहती हूँ?

उत्तर - प्रभु-प्रेम में मग्न होना ही सम्पूर्ण ज्ञान है - यह ईश्वरीय महावाक्य है। ज्ञान-युक्त होकर हमें चारों ओर से अपने प्यार को व मोह को समेटना चाहिए। बाबा को जितना-जितना हम जानते जाएंगे व याद करेंगे कि उससे हमें क्या-क्या प्राप्त हुआ है उससे प्यार बढ़ता जाएगा। इसलिए प्राप्ति की एक लिस्ट बनाओ और उसे याद करके बाबा को शुक्रिया करते रहो तो उसके अलौकिक प्रेम में मग्न हो जाएंगे।

प्यार हमेशा अपनों से होता है। बाबा मेरा है, उनसे यह अपनापन बढ़ाओ। वे तो हमें अपनापन देते ही हैं, हम ही उन्हें अपनेपन की नजर से सदा नहीं देखते। इसे बार-बार याद करो कि भगवान मेरा है, वह मेरा खुदा दोस्त है।

सबसे सूक्ष्म बात यह है कि हम अशरीरी होते चलें। याद रखें.. भगवानुवाच -जो जितने देह से न्यारे हैं वे उतने ही बाप के व विश्व के प्यारे हैं। अशरीरी होने से हमें प्रभु-प्रेम मिलेगा और हमारा भी आकर्षण उनकी ओर बढ़ेगा।

प्रश्न - मैं एक कुमार सेवा के फील्ड में हूँ। मैंने पाया कि मान की कामना अति सूक्ष्म है। परन्तु मैं इससे मुक्त होना चाहता हूँ.. मेरा क्या चिन्तन हो?

उत्तर - मान की कामना खुशी नष्ट कर देती है। आपको दाता बनना है न कि याचक। मान देते चलो और निष्काम बनते चलो। निष्काम भाव ही अध्यात्म की सुंदरता है। कुछ भी सेवा करके मान को स्वीकार कर लेने से सेवा का पुण्य नष्ट हो जाता है।

मनुष्य को मान भी मिलता है व नाम भी होता है। परन्तु इन दोनों को ही साथ-साथ प्रभु अर्पण करते चलो। नाम बाला कराता भी बाबा ही है परन्तु जो उनका नाम बाला करते हैं वे अपनी महिमा स्वयं नहीं करते।

दो महावाक्य अति सुंदर हैं, अवश्य ही आपको काम आयेंगे.. प्रथम -बच्चे तुम्हें तो स्वयं भगवान मान दे रहा है, तुम मनुष्यों से मान लेकर क्या करोगे। द्वितीय... तुम तो इस धरा पर सूर्य तुल्य हो, तुम्हारे प्रकाश से तो जग प्रकाशित हो रहा है और मान-शान हैं टिमटिमाते दीपक। तुम इससे स्वयं को प्रकाशित करने का तुच्छ संकल्प न करो।

तो बन्धु अपने स्वमान को व अपने महत्व को पहचानो। स्वमान में रहने से मान की कामना स्वतः ही नष्ट हो जाती है व मिलने वाला मान महत्वपूर्ण नजर नहीं आता। आप महान हैं जो मान की कामना से मुक्त होने की श्रेष्ठ इच्छा है।