

चार करोड़ घरो तक पहुंचा 'पीस ऑफ माइंड चैनल'

आप सबको यह बताते हुए हर्ष हो रहा है कि 'पीस ऑफ माइंड चैनल' पहले केवल रियालंस डीटीएच के द्वारा ही देखा जाता था परंतु अब यह सेटलाइट के द्वारा भी उपलब्ध हो गया है। जिसे आप घर बैठे केबल नेटवर्क के द्वारा देख सकते हैं। इस चैनल में मधुवन मुख्यालय से 24 घंटे प्रसारित देश-विदेश की सेवाओं के समाचार, अवेकनिंग विद ब्रह्माकुमारीज, तनाव मुक्त शिविर सहित अनेक कार्यक्रम दिखाए जाते हैं। इसे चैनल को आप केबल ऑपरेटर से विमम आम्रह कर प्रारंभ करवा सकते हैं। इसकी प्रोविडेंसी है -

"C" Band with Mpeg4 Receiver, "VISION SIKSHA"

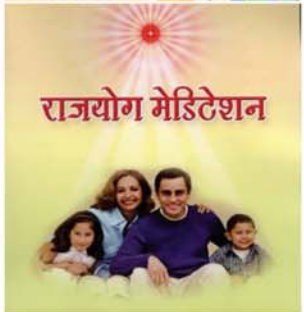
Symbol - 13230, Polarisation- Horizontal Satelite-INSAT-4A

Contact For Any Enquiry - +919549991111, +918104777111, +918104777222

कार्यालय का पता - पीस ऑफ माइंड चैनल, शांतिवन, तलहटी, आबू रोड, राजस्थान, पिनकोड - 307510

मुरली अब आपके मोबाइल पर

बाबा की मुरली सुनने के लिए डायल करें - Airtel - 55231

**सूचना**

आप सभी भाई-बहनों की मांग पर राजयोग प्रवचन माला की पुस्तक 'राजयोग मेडिटेशन' नवीन संस्करण के साथ गीता सार, हेपिनेस इंडेक्स, कथा सारिता उपलब्ध है। इसे आप ओम शांति मीडिया, शांतिवन कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

सूचना

ओम शांति मीडिया में दो सेवार्थी की आवश्यकता है। जो कि कम्प्यूटर तथा हिन्दी व अंग्रेजी भाषा का ज्ञान होना जरूरी है। वे शीघ्र तै शीघ्र अपना वायोडाटा नीचे दिए गये ई-मेल पर भेजे या सम्पर्क कर सक्ते हैं। मोबाइल नंबर - 08107119445

Email: mediabkm@gmail.com

प्रश्न:- संसार में अनेक बुद्धिमान मनुष्य हैं, परंतु सच्चे अर्थों में बुद्धिमान कौन है, सद्बुद्धि व दिव्य बुद्धि किसे कहते हैं, हम स्पष्ट जानना चाहते हैं?

उत्तर:- आज तो प्रत्येक व्यक्ति स्वयं को बुद्धिमान समझता है। उसे बुद्धि का अहं भी रहता है। स्वयं को बुद्धिमान मानना भी ठीक हो सकता है परंतु समस्या तब आती है जब वह दूसरों को मूर्ख समझने लगता है। इससे व्यवहार बदलता है, दृष्टिकोण बदलता है और टकराव प्रारंभ हो जाता है।

बुद्धि तो सभी के पास है, परंतु बुद्धि का सदुपयोग करना सभी नहीं जानते। बहुत लोग बुद्धि का दुरुपयोग भी करते हैं। उसका इस्तेमाल अच्छे कार्यों में नहीं, बल्कि बुरे कार्यों में करते हैं, इससे बुद्धि की शक्ति का नाश होने लगता है।

सत्य स्वरूप में बुद्धिमान वही है जो अपनी श्रेष्ठ बुद्धि से जीवन में सुख प्राप्त करे, मन को निर्मल करे, स्वयं को सरलचित्त करे व समस्याओं को साहस व धैर्य से पार करे। जो मनुष्य बात-बात में क्रोध करता है, जो हर समय तनाव में रहता है जो अहं के मद में चूर रहता है, वह बुद्धिमान नहीं।

संगमयुग पर स्वयं भगवान से ज्ञान प्राप्त करने वालों में बुद्धिमान वह है जो स्वयं को कहीं भी उलझते नहीं, जो भाग्य विधाता से अपना जन्म-जन्म का श्रेष्ठ भाग्य प्राप्त कर ले, जो अपनी बुद्धि को परमात्म स्वरूप पर स्थिर कर सके और जो अपनी बुद्धि को पूर्णतया स्वच्छ कर लें।

परमात्म ज्ञान से भरपूर बुद्धि ही सद्बुद्धि है। वह बुद्धि जिसमें सर्व हेतु सद्भावनाएं भरी हों, सद्बुद्धि है। ऐसी स्वच्छ बुद्धि जो पवित्रता की शक्ति से सम्पन्न हो, ऐसी बुद्धि जो तीनों लोकों की मनचाही सैर करके व ऐसी बुद्धि जो सदा योगयुक्त रहने में सक्षम हो, दिव्य बुद्धि कहलाती है।

प्रश्न:- मैं कुमार हूँ, पांच वर्षों से ज्ञान में हूँ। मैं नौकरी भी करता हूँ। खाना बनाना ऑफिस जाना, थककर आना, तो अमृतवेला भी नहीं होता है। मैं सुबह 5 बजे उठता हूँ। जीवन बड़ा ही भाग दौड़ का रहता है। मैं ईश्वरीय जीवन को एन्जॉय नहीं कर पा रहा हूँ, मन में एक उदासी सी बनी रहती है। मुझे इस उदासी से निकलने का रास्ता बताइये?

उत्तर:- जीवन को एन्जॉय करने के लिए कुछ सूत्र निर्धारित कर लें। हम जो नहीं कर सकते, उसे छोड़ दें और जो कर सकते हैं, उसका आनंद लें। पर्याप्त नींद भी आवश्यक है। आप 5 बजे उठ जाते हैं, उठते ही स्वयं को हीन भावनाओं में न लायें। तब से ही योगयुक्त होकर उस श्रेष्ठ समय का आनंद लें। नींद की कमी ब्रेन पर कुप्रभाव भी डालती है व रोग भी उत्पन्न करती है। इसलिए अति उत्साह में कम नींद न करें।

जीवन के कुछ.....

पृष्ठ 11 का शेष है। ऐसे कुछ सिद्धांत अपनाकर समाज के समक्ष, अपने परिवार के समक्ष हमें आदर्श प्रस्तुत करना चाहिए। क्योंकि हमारे वर्तमान समाज में इस आदर्श का बहुत अभाव हो गया है। सभी कलियुग की धारा में तीव्र वेग से बहे चले जा रहे हैं, उससे अलग मार्ग चुनने का किसी में भी साहस नहीं रह गया है। इसलिए हमारी नव पीढ़ी कोई भी आदर्श न पाकर निराशा के कारण अनेकिकता को ही जीवन का मार्ग समझ चुकी है। हम नव पीढ़ी को दोष नहीं दे सकते। उनके सामने आदर्श है ही कहां। यदि कोई आदर्श है भी तो वे भ्रष्टाचार और अनाचार के काले बादलों में इतने छुग गये हैं कि खोजने वालों को इस अंधकार में कोई भी सत्य नजर नहीं आता। हमें ये पद हटाने होंगे। अब देखें - कौन आगे आता है, समाज के समुख प्रत्यक्ष आदर्श दिखाएंगे।

जैसा हमने कहा - सिद्धांतों पर अडिग रहने के

स्वयं को सरलचित्त करो। भोजन बनाना है तो पहले ही मन को भारी न कर दो कि ये भी क्या जीवन है! भोजन बनाने व खाने को काम न समझकर इसे सहज भाव से करते हुए योगयुक्त स्थिति का आनंद लो। मन के निगेटिव विचार ही मन को भारी करते हैं व शरीर को थकाते हैं। सुंदर विचार शरीर व ब्रेन को शक्ति प्रदान करते हैं।

सबरे 5 से 8 बजे स्वयं को ज्ञान-योग से भरपूर कर लो। अच्छी-अच्छी क्लास सुन लो। शाम को आकर आधा घण्टा योग साधना अवश्य करें। रात्रि सोने से पूर्व बाबा के नाम पत्र लिखो व 5 मिनट उसकी दी हुई प्राणियों को याद करके सच्चे मन से उनकी शुक्रिया करके सो जाओ। यदि सोने से पूर्व 5 स्वरूपों का अभ्यास 5 बार करके सो जाओ तो सुंदर रहेगा।

मन हल्का होगा तो काम-काज भी हल्का लगेगा। हर बात को सहज रूप से लेने की आदत डाल दो। बस



आनंद आपके साधा-साधा परछाई की तरह रहेगा। उन कामनाओं का त्याग कर दो जो पूर्ण नहीं की जा

सकती।

प्रश्न:- आत्माभिमानि स्थिति क्या है? इसके लिए क्या-क्या अभ्यास करें? हमने बाबा के महावाक्यों में सुना है कि अंत तक केवल 8 रत्न ही सम्पूर्ण आत्माभिमानि बनती हैं, क्या इसमें इतनी गुह्यता है?

उत्तर:- ईश्वरीय महावाक्य अंतिम सत्य है। बाबा ने कहा योगाभ्यास करते-करते तुम आत्मभिमानि बन जाते हो। आत्माभिमानि बनने का स्वरूप है आत्मा के सातों गुण जीवन में प्रत्यक्ष रूप से आ जाए।

कोई हमें देखकर ये न कहे कि ये कैसे ज्ञानी हैं.. हमारा जीवन ज्ञान का प्रत्यक्ष स्वरूप हो जाए। हम प्रेम के दाता बन जाएं, हमें देखकर ही सबको हमसे पावन व निर्मल प्रेम की व अपनपन की भासना आये। घृणा हमारे मन के किसी भी कोने में छिपी न हो। शांति हमारे गले का हार बन जाए। कोई भी परिस्थिति या किसी का व्यवहार हमारी शांति को छीन न पावे, शांति हमारी शक्ति बन जाए। हम सुख स्वरूप हो जाएं। मन ईश्वरीय सुखों से ऐसे तृप्त हो जाए कि दुःख का स्पर्श मात्र भी न हो।

पवित्रता नेचुरल हो जाए, केवल आत्मा ही दिखाई दें, साक्षी भाव आ जाए तन में या मन में अपवित्रता की फीलिंग न रहे। हम शक्ति स्वरूप मास्टर सर्वशक्तित्वान बन जाएं, भय का नाम निशान न रहे।

लिए मनुष्य को अवश्य ही सहन करना पड़ेगा, उसे जीवन में कुछ घाटा भी नजर आयेगा, उसे लोगों की खरी-खोटी भी सुननी पड़ सकती है, परंतु यदि वह सिद्धांतों पर अटल रहे तो जीत उसकी ही होगी। समस्त विश्व उसका गुणगान करेगा, उसकी महानताओं को स्वीकार करेगा और उसके पद-चिह्नों पर चलने में गौरव का अनुभव करेगा। इस भय को तिलांजलि दे दें कि पता नहीं हम सिद्धांतों पर चल सकेंगे या नहीं, इसलिए हम सिद्धांत बनाये ही नहीं। इससे तो अच्छा हम जैसे हैं वैसे ही ठीक हैं। कहीं संसार हम पर हंसे नहीं। इन कमजोर विचारों से जीवन की शक्ति को नष्ट न करें। यह याद रखें कि मनुष्य जो चाहे कर सकता है।

आप घर में सभी मिलकर भी कुछ सिद्धांत बना सकते हैं। हमें ज्ञात है एक सज्जन न यह नियम बनाया था कि हम घर में मांस नहीं पकायेंगे, किसी भी पार्टी में मदिरा नहीं भेंट करेंगे, न स्वयं पियेंगे। यद्यपि उनको

सर्व शक्तियों पर हमारा अधिकार हो जाए। हम सदा सुख में लहराते रहे, ईश्वरीय नशे से व स्वमान से मन सदा आनंद विभोर रहे हम बेफिक्र बादशाह बने रहे। इन सातों गुणों को जीवन में लाने के लिए अशरीरीपन का अभ्यास व परमात्म शक्तियों योगयुक्त होकर प्राप्त करनी होगी।

अशरीरीपन के लिए दो अभ्यास प्रतिदिन कई बार करें। एक मैं आत्मा उसी तरह इस देह में अवतरित हुई हूँ जैसे निराकार शिव ब्रह्मा तन में अवतरित होते थे। देह से मैं अलग हूँ। सम्पूर्ण रूप से न्यापन अनुभव हो।

दूसरा अभ्यास... मैं तेजस्वी आत्मा भ्रुकुटि सिंहासन पर हूँ, स्वराज्य अधिकारी हूँ, अपना स्वरूप स्पष्ट देखे व संकल्प करें कि मैं मन, बुद्धि की, संस्कारों की व कर्मोद्भियों की मालिक हूँ।

ये दोनों अभ्यास धीरे-धीरे आत्माभिमानि बनायेंगे और हमारी स्थिति देवताओं जैसी बन जायेगी। देवताओं का जीवन इन सातों गुणों का स्वरूप है। इसमें अभ्यास बहुत करना होगा। तब अंत में एक सेकण्ड में देहभान से न्यारे अशरीरी बन सकेंगे।

प्रश्न:- मैंने रात-दिन योग किया। मैं निद्राजीत बनना चाहता था। मैंने भोजन भी कम किया। अब ब्रेन खिंचा-खिंचा रहता है। मेरा योग भी नहीं लगता। मैं कुमार हूँ। अब मैं क्या करूँ?

उत्तर:- कई कुमार अति उत्साह में ये गलती करते हैं। वे निद्राजीत का अर्थ भी नहीं समझते और परिणाम स्वरूप उन्हें ब्रेन के कमजोर व तनाव से पीड़ित होने का खामियाजा भुगतना पड़ता है।

याद रहे योगाभ्यास के लिए ब्रेन का फ्रेश होना, मन का प्रसन्न होना ब्रेन का शक्तिशाली होना व मन का पवित्र होना आवश्यक है। यदि कोई जबरदस्ती योगाभ्यास करता है तो स्पष्ट है कि उसे योग का यथार्थ ज्ञान नहीं है।

सहज योगी ही सर्वश्रेष्ठ योगी है, कर्मयोगी ही सफल योगी है। योग के लिए सारी रात जागने की जरूरत नहीं। ऐसा कभी-कभी तो किया जा सकता है, परंतु सदा नहीं। अमृतवेले 3 या 3.30 या 4.00 जवे उठकर योग करना ही कल्याणकारी है। जो लोग 2.00 बजे उठते हैं, वे या तो मुरली में सोते हैं या फिर सारा दिन थके-थके रहते हैं।

अपने ब्रेन को डैमेज कर लेना समझदारी नहीं है। जिन कुमारों ने ये गलती की है वे जीवन भर पश्चाताप का भाग्य लिखा लाये हैं। अब अपने ब्रेन को रिलेक्स करो। अनुलोम विलोम प्राणायाम प्रतिदिन सबरे 10 मिनट करो व हाथों से ब्रेन को एनर्जी दो। कुछ दिन पढ़ना-लिखना छोड़ दो। याद रहे - अब कुछ मास ब्रेन पर जरा भी दबाव नहीं डालना है। ब्रेन को खुशी देनी है, अच्छे गीत सुनना व अकेले ही डांस कर लेना।

बड़ी-बड़ी पार्टियों में जाना पड़ता था, उनके घर में भी मेहमान आकर मांसाहारी चटपटे भोजन का निवेदन करते थे। परंतु वे अटल थे अपने नियम पर, चाहे उन्हें कहीं भी जाना हो, वे शाकाहारी भोजन ही लेते थे। उनके घर भी शाकाहारी भोजन खाकर लोग इतने प्रसन्न होते थे, वे उनकी दृढ़ता से इतने प्रभावित होते थे कि स्वयं भी मांसाहारी भोजन का त्याग कर देते थे। फलस्वरूप वे बड़े प्रसिद्ध हुए। आज भी उनका कुल इन सिद्धांतों का पालन कर रहा है।

इस प्रकार सिद्धांत भी समाज की आधारशिला है। यदि किसी समाज की ये आधारशिला मजबूत नहीं तो वह समाज खोखला व कमजोर हो जाता है, उसका महत्व भी नहीं रहता और वह सम्मानित भी नहीं होता। इसलिए समझदार लोगों को चाहिए कि सिद्धांतमय जीवन बनाने की प्रणाली का शुभारंभ करें। यही उनकी सच्ची समाजसेवा होगी।