

## मुड़ी हुई गर्दन ऊंट की

अकबर, बीरबल की हाज़िर जवाबी के बड़े कायल थे। एक दिन दरबार में खुश होकर उन्होंने बीरबल को कुछ पुरस्कार देने की घोषणा की। लेकिन बहुत दिन गुज़रने के बाद भी बीरबल को धनराशि (पुरस्कार) प्राप्त नहीं हुई। बीरबल बड़ी ही उलझन में थे कि महाराज को याद दिलायें तो कैसे? एक दिन महाराज अकबर यमुना नदी के किनारे शाम को सैर पर निकले। बीरबल उनके साथ था। अकबर ने वहाँ एक ऊंट को घूमते देखा। अकबर ने बीरबल से पूछा, बीरबल बताओ, ऊंट की गर्दन मुड़ी क्यों होती है? बीरबल ने सोचा कि महाराज को उनका वादा याद दिलाने का यही सही समय है। उन्होंने जवाब दिया - यह ऊंट किसी से वादा करके भूल गया है, जिसके कारण ऊंट की गर्दन मुड़ गई है। महाराज, कहते हैं कि जो भी अपना वादा भूल जाता है तो भगवान उसकी गर्दन ऊंट की तरह मोड़ देता है। यह एक तरह की सज़ा है। तभी अकबर को ध्यान आता है कि वो भी तो बीरबल से किया अपना एक वादा भूल गया है। उन्होंने बीरबल से जल्दी से महल में चलने के लिए कहा और महल में पहुँचते ही सबसे पहले बीरबल को पुरस्कार की धनराशि सौंप दी और बोले, मेरी गर्दन तो ऊंट की तरह नहीं मुड़ेगी बीरबल। और यह कहकर अकबर अपनी हंसी नहीं रोक पाए। और इस तरह बीरबल ने अपनी चतुराई से बिना मांगे अपना पुरस्कार राजा से प्राप्त कर लिया।

### आपकी खुशी आपके साथ



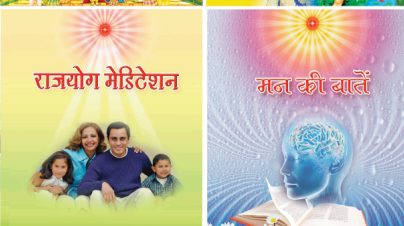
क्या आप अशांत हैं, क्या आप अवसाद के दौर से गुज़र रहे हैं, क्या आपके मिज़ाज को क्रोध ने वश कर लिया है, क्या आप तनाव से ग्रस्त हैं। क्या आपने कभी सोचा है, मन की शांति के लिए रिमोट कंट्रोल आपके पास है। देखिए नॉन स्टॉप, बिना किसी विज्ञापन के, आध्यात्मिकता के गुह्य रहस्यों को स्पष्ट करता हुआ "पीस ऑफ माइंड चैनल", आपके शहर में उपलब्ध है।

Enquiry Mob. 18602331035,  
8302022022, channel-697

**सूचना**-ओम शान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेज़ी भाषा की जानकारी रखने व पत्रकारिता के अनुभवी भाइयों की आवश्यकता है। ई.मेल, वेबसाइट तथा सॉफ्टवेयर की भी जानकारी हो। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा इस ईमेल पर भेजें-

Email- mediabkm@gmail.com

M-8107119445



मन को लुभाने वाले को चित्तचोर कहा जाता है। महाभारत में भी बताया गया है कि श्रीकृष्ण गोप-गोपिकाओं का चित्तचोर था। वैसे चित्त को परिभाषित करना सहज नहीं है। चित्त, मन और दिल की मिली-जुली एक अभिव्यक्ति है। जो महज़ एक कवि की कल्पना नहीं बल्कि व्यक्ति के प्यार का दर्पण है। यह दर्पण इतना सुहाना और खूबसूरत है कि उसकी अक्सर चोरी होती रहती है। इसलिए चित्त की बड़ी संभाल करनी पड़ती है। वैसे है यह बड़ी काम की चीज़। चित्त, एक अद्भुत और अनन्त शक्ति का भंडार है। यह जब मन के रूप में उभरता है तो संकल्पों का निरंतर प्रवाह बन जाता है। यह बड़ा चंचल है। मन का वेग पवन से भी तेज़ है। अगर इसे नियंत्रित नहीं किया जाए तो मन से निकले संकल्प किसी भी कार्य में विघ्न तथा प्रकृति के लिए अभिशाप बन जाते हैं। व्यर्थ संकल्प फिर मनुष्य को भटकाते हैं और देहभान की दलदल में भी फंसाते हैं। मन से निकले 'मान' से 'मैं-पन' का जन्म होता है। फिर यह 'मैं-पन' मन का राजा बनकर मन को दौड़ाता है। व्यर्थ तथा अनावश्यक संकल्पों की पैदाइश बढ़ जाती है। यह संकल्प मन पर बोझ बन जाते हैं। बोझ वाला व्यक्ति फिर कैसे आगे बढ़ सकता है। फिर शुरु होता है चिंता का

सिलसिला। चिंता से जीवन के बहुमूल्य तत्व नष्ट हो जाते हैं। मनुष्य को कार्यों की अधिकता नहीं मारती, जितना चिंता मारती है। परिश्रम तो स्वास्थ्य

## चित्त, चिंता और चिंतन

‘चिंता एक हथौड़ी के समान है जो मस्तिष्क को कुचलकर हमारी कार्य-क्षमता को नष्ट कर देती है। मनुष्य को कार्यों की अधिकता नहीं मारती, जितना चिंता मारती है। परिश्रम तो स्वास्थ्य देने वाली वस्तु है।’



देने वाली वस्तु है। एक अभिनेता का अनुभव है कि चिंता हर प्रकार की सुंदरता का शत्रु है। चिंता ने आज तक कभी किसी कमी की पूर्ति नहीं की। चिंता,

चित्त तथा विचारों को भटकाती है, उन्हें अस्थिर कर देती है। 'पल में तोला, पल में मासा', यह युक्ति चरितार्थ होती है। चिंता के पनपने से पहले ही उसे प्रभु के हवाले कर देना चाहिए। हम याद कर लें कि हमारी चिंता करने वाला प्रभु बैठा है। विवेक संगत तो यही होगा कि हम चिंता को चिंतन में बदल दें। इसलिए बुद्धि को दिव्य बनाना है। दिव्य बुद्धि संकल्पों को विवेक में परिवर्तित करती है। विवेक शक्ति मन का शासक बनती है और संस्कारों को श्रेष्ठता प्रदान करती है। चिंतन मनुष्य को आत्म-निर्भर करता है। आत्म-निर्भरता फिर चित्त को मज़बूत बनाती है। महापुरुषों का चिंतन मौलिक होता है। उससे कई मौलिक सिद्धांत बनते हैं और कल्याणकारी योजनाओं का गठन होता है। इसलिए स्वचिंतन उन्नति की सीढ़ी है और परचिंतन पतन की जड़। स्वचिंतन से चिंता मिटती है। प्रसन्नता हमारे चिंतन का परिणाम है। अतः ध्यान रखने लायक ईश्वर के महावाक्य हैं कि बच्चे 'तुम असोच हो जाओ, किसी प्रकार की चिंता न करो, तुम्हारी चिंता के लिए मैं जो हूँ। तो आइये। हम भी आज से चिंता मुक्त होकर श्रेष्ठ चिंतन द्वारा बुद्धि को दिव्य बनाएं।

**प्रश्न** - हमारे केन्द्र में कोर्स करने वाले प्रति वर्ष लगभग दो सौ लोग आते हैं, परन्तु ज्ञान में ठहरते नहीं। हम बहुत मेहनत करते हैं। हम क्या करें जो क्लास में आने वालों की संख्या बढ़ जाए? **उत्तर** - आपने देखा होगा, कुछ आत्माएं जब प्रोग्राम देती हैं तो क्लास की संख्या बढ़ जाती है, परन्तु किसी-किसी के प्रोग्राम देने से लोग महिमा तो बहुत करते हैं, परन्तु बाद में आते नहीं। इनके क्या कारण हैं - हमने ईश्वरीय महावाक्यों में सुना है। सेवा करने वालों की स्थिति पर सेवा का परिणाम आधारित है। जो जितना योगयुक्त है और पवित्र है उतनी ही उनकी सेवा का सुंदर फल मिलता है। ईश्वरीय महावाक्य हैं -सेवा के निमित्त आत्मा के जैसे वायब्रेशन्स हैं और सेवास्थान के जैसे वायब्रेशन्स हैं, वैसी ही सेवा होती है। यदि कोई सेवा तो बहुत करे परन्तु निमित्त भाव व निष्काम भाव न हो, टकराव का संस्कार हो या अहं भाव है, बहुत ज्यादा डिमाण्ड हो या दिखावे की नेचर हो तो उनकी सेवा फलीभूत नहीं होती।

सेवा के फील्ड में यदि कम मेहनत व ज्यादा सफलता प्राप्त करनी है तो स्थान का वातावरण योगयुक्त, टकराव मुक्त, सरल व खुशियों से भरा हुआ होना चाहिए। आज लोग समस्याओं से ज्यादा ग्रस्त हैं। अतः आत्मा का ज्ञान, स्वमान का ज्ञान, परमात्मा व योग का ज्ञान विस्तार के बजाय इस तरह सारयुक्त दें जो उनकी समस्याओं का समाधान हो। वही कोर्स कराना जो चालीस वर्ष पूर्व करा रहे थे, अब इतना उपयुक्त व उपयोगी नहीं होगा। ज्ञान थोड़ा दें व अनुभव ज्यादा करायें। और यह तब ही होगा जब स्वयं के सुंदर अनुभव होंगे। सेवा के निमित्त आत्मा का प्रतिदिन का योग चार्ट चार घण्टे अवश्य हो। आत्मिक-दृष्टि, अशरीरीपन, अच्छा स्वमान व सफल अमृतवेला हो, तब सेवा में मन-चाही सफलता मिलेगी। परन्तु यदि ज्ञान तो देते रहें परन्तु अपना जीवन ज्ञान-स्वरूप न हो तो बहुत मेहनत करने के बाद भी कम सफलता मिलेगी।

**प्रश्न** - मेरा मन सारा दिन परेशान रहता है। मुझे लगता है कि कोई भी मुझे प्यार नहीं करता। मैं इस संसार से ऊब चुकी हूँ। इसे छोड़ कहीं दूर चले जाना चाहती हूँ। मुझे शांति व खुशी चाहिए। मैंने

जिन बच्चों के लिए सबकुछ किया -वे मेरा अपमान करते हैं, मैं क्या करूँ?

**उत्तर** - हम कलियुग के अंतिम चरण के भी अंत में पहुँच रहे हैं। पाप व विकारों की यहाँ आंधी चल रही है। अब कभी भी विस्फोट हो सकता है। प्रकृति अति कुपित है, जहाँ तहाँ प्रकोप हो रहे हैं। ज्ञान लेने के बाद स्वयं को शांत व प्रसन्न रखना - यही ज्ञान का स्वरूप है। जो कुछ यहाँ हो रहा है, वही सत्य है, उसे स्वीकार कर लो। कुछ करके, रिटर्न में कुछ कामना करना -ये अशांति का आह्वान करना है। माँ होने के नाते आपने प्यार से बच्चों की पालना की, आप प्रसन्न रहें कि मैंने माँ का धर्म निभाया। बस यही शांति का मार्ग है।



ये संकल्प छोड़ दें कि बच्चे वही करें जो आप चाहती हैं। आपको इस जीवन में क्या-क्या मिला, उसकी लिस्ट बनाओ और रोज सवेरे उन्हें याद किया करो। सोचो तो सही, आपको घर बैठे भगवान मिला व सर्वश्रेष्ठ भाग्य मिला। यदि भगवान को पाकर भी कोई खुश न रहे तो समझो वह देहधारियों की मोहमाया में फँसा है। उसे स्वयं को इन बन्धनों से न्यारा करना पड़ेगा। ज्ञान को यूज करके साक्षीभाव को बढ़ाओ। हर आत्मा का अपना-अपना पार्ट है व भाग्य है, इसलिए चिन्ता न करो। दिन में दस बार अशरीरीपन का अभ्यास करो, आपका चित्त शान्त हो जाएगा और आपको सब प्यार व सम्मान देंगे।

**प्रश्न** - मैं एक कुमार हूँ। मैंने पवित्रता का व्रत ले लिया है और मेरी पवित्रता सुंदर है। मैं एक महान योगी बनना चाहता हूँ। मैं क्या करूँ? इसके लिए मैं सब कुछ करने को तैयार हूँ -मुझे विधि बताइये। **उत्तर** - योगी बनने का संकल्प श्रेष्ठ संकल्प है। सभी तो योगी नहीं बन सकते। बहुत पवित्र व निर्मल आत्माओं को ही यह भाग्य प्राप्त होता है। याद रहे जो योगी हैं, वही शिवबाबा के सबसे ज्यादा सहयोगी हैं क्योंकि उनके द्वारा ही विश्व में श्रेष्ठ वायब्रेशन्स

फैलते हैं। योगयुक्त आत्माएँ तो इस विश्व के लिए मानो वरदान हैं। कुमार जीवन या पवित्रता का व्रत लेना -स्वयं में ही एक महान त्याग है। विकारों का त्याग, सांसारिक इच्छाओं का त्याग, सादगी भरा जीवन, ये मनुष्य की महानता है। इसलिए आप अवश्य ही महान योगी बन जाएंगे, बस जरा सी मेहनत करें तो आपका याद का चार्ट आठ घण्टे हो जाएगा। **सर्वप्रथम** -जो भी समय मिले, एकांत में रमण कर स्वचिन्तन करें। **दूसरा** -स्वयं को सम्पूर्ण संतुष्ट कर दें। मुझे कुछ भी नहीं चाहिए। मान-शान, पद-पोजीशन, महिमा आदि कुछ भी नहीं। स्वयं को गुप्त कर दें। **तीसरा** -अंतर्मुखता अपना लें। नियम बना लें - व्यर्थ बातें नहीं। **चौथा** -योग का प्लान बनायें। तीन बार बैठकर आधा-आधा घंटा योग अवश्य करें। सवेरे-शाम, पाँच स्वरूपों का अभ्यास आठ बार अवश्य करें। पांचवा -योगी वही बन सकते हैं जो कर्म करते हुए भी योग का अभ्यास करें। कर्म के समय स्वमान का, अशरीरीपन का व आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें। धारणाओं में सरलता, साक्षीपन, शुभभावना व क्षमाभाव पर विशेष ध्यान दें। पक्का कर दें परचिन्तन व परदर्शन के लिए मेरा जन्म नहीं हुआ है।

**प्रश्न** - योग संसार की सर्वश्रेष्ठ शक्ति है। सुना है इससे अनेक बीमारियाँ भी ठीक हो रही हैं। हमें किसी का भी कोई सुंदर सा अनुभव सुनायें ताकि हम भी कुछ प्रयोग कर सकें।

**उत्तर** - एक माता ने किसी पेशेंट पर बहुत सुंदर प्रयोग किया। उस व्यक्ति को तीस वर्ष से एक भयानक चर्मरोग था, खून बहता था, सभी दवाइयाँ निष्प्रभाव हो गई थीं। पहले तो उसने पानी को चार्ज करके उसे दिया। आधा पानी पीना था व आधा उस स्थान पर लगाना था। थोड़ा फायदा हुआ परन्तु पूरा ठीक नहीं हुआ। फिर योग में उनको टच हुआ कि गाय का दूध दो। उसने गाय का दूध लेकर उसे इस तरह चार्ज किया। दूध को दृष्टि देकर इक्कीस बार संकल्प किया कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर वह दूध पेशेंट को पिलाया व चर्मरोग की जगह पर लगाया और कुछ ही दिनों में वह व्यक्ति इस चर्मरोग की भयंकर पीड़ा से मुक्त हो गया।

contact - Email :- bksurya8@yahoo.com