

आपकी खुशी आपके पास



क्या आप अशांत हैं, क्या आप अवशब्द 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 को शांति के लिए रिमोट कंट्रोल आपके पास है। देखिए नॉन स्टॉप, बिना किसी एडवर्टाइजिंग के, आध्यात्मिकता के गूढ़ रहस्यों के साथ 'पीस ऑफ माइंड चैनल' आपके शहर उपलब्ध है। इस चैनल को देखने व अधिक जानकारी 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 - Insat 4A

- Frequency - 4054

- Symbol Rate - 13230

- Polarisation - Horizontal

अधिक जानकारी के लिए निम्न नम्बर पर सम्पर्क करें:- 08014777111, 09549991111

शिवरात्रि अंक शीघ्र बुक करायें

जन-जन को शिवसंदेश देने हेतु शिवरात्रि विशेषांक उपलब्ध है। जिन भाई-बहनों को यह अंक चाहिए वे शीघ्र सम्पर्क करें - 09414154344.

ईमेल - mediabkm@gmail.com



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, हैपिनेस इन्डेक्स, कथा सारिता उपलब्ध है। इसे आप ओम शांति मीडिया, शांतिवन कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

आत्मविश्वास सफलता की कुंजी

'असंभव' शब्द मेरी जीवन रूपी डिक्शनरी में नहीं है—यह वाक्य इतिहास के प्रसिद्ध महान वीर नैपोलियन के ही नहीं हैं परन्तु इस मानव सृष्टि के सृष्टा प्रजापिता ब्रह्मा के भी हैं। यह वाक्य इनके अन्दर की शक्ति आत्मविश्वास को बोधित करता है।

आत्मविश्वास ही सफलता की सर्वश्रेष्ठ कुंजी है। जहाँ आत्मविश्वास है वहाँ विजय स्वतः ही परछाई की तरह साथ रहती है। किसी भी विजेता की ओर यदि हम ध्यान देंगे तो पायेंगे कि उनकी जीत का रहस्य उनका आत्मविश्वास है। मानव की सम्पूर्ण सफलताओं का भवन आत्मविश्वास की नींव पर ही टिका हुआ है। जिस प्रकार धरती के ऊपर को फेंका हुआ पत्थर अन्तरिक्ष में नहीं पहुँच सकता, पत्थर ऊपर जाता हुआ पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण के नियम को तोड़ता है। उसी प्रकार आत्मविश्वास से रहित मनुष्य जीवन के नियम को तोड़ता है। जहाँ आत्मविश्वास है वहाँ जीवन अविनाश गति से विजय की ओर अग्रसर होता रहता है। जिन व्यक्तियों को अपनी शक्तियों पर विश्वास नहीं होता वे न तो शक्ति प्राप्त कर सकते हैं और न ही किसी विषय में कृतकार्य हो सकते हैं। संशयात्मा सदा विफल और अन्त में बुरी तरह नष्ट होती है। इसलिए कहा गया है—'संशय बुद्धि

विनश्यति'। जब मन में ही सफलता को न जमा सके तो संसार में कोई भी शक्ति सफलता पाने में सहायता नहीं कर सकती। ऐसे देखा जाए तो बहुत ही गिनती के व्यक्ति हैं जो वास्तव में अपने गौरव एवं अपनी योग्यताओं पर विश्वास रखते हैं। नैपालियन जैसे महान वीर योद्धा, महात्मा गाँधी जैसे महान नेता यदि

यदि हमारा आत्मविश्वास कम है तो ईश्वरीय शक्ति का प्रभाव भी कम होता जाएगा। अपने में आत्मविश्वास की शक्ति होना माना अपने में दृढ़ता होना। आत्मविश्वास एक ऐसी शक्ति है जो मनुष्य की काया कल्प कर सकती है।

अपनी योग्यता पर विश्वास न रखते तो वे इस संसार में कुछ भी नहीं कर पाते। ऐसे आत्म-विश्वासी व्यक्ति आज संसार में अमर हो गए।

हमारी सफलता हमारे आत्मविश्वास का अनुसरण करती है। हमारे संकुचित विचार हमें अपनी सीमा के बंधन में बाँध देते, उन्हें लांघकर जब तक हम अपने आत्मविश्वास की ओर अपने कदम नहीं बढ़ाते तब तक हम अपनी आशाओं को पूर्ण नहीं कर सकते। यदि हमारा आत्मविश्वास कम है तो ईश्वरीय शक्ति का प्रभाव भी कम होता जाएगा। अपने में

आत्मविश्वास की शक्ति होना माना अपने में दृढ़ता होना। दृढ़ संकल्प ही आत्मविश्वास को विकसित करते हैं। जब तक दृढ़ता नहीं तब तक चाहे कितने ही महान संकल्पों की रचना हम क्यों न कर लें हम उन्हें साकार रूप नहीं दे सकते। आत्मविश्वास एक ऐसी शक्ति है जो मनुष्य की काया कल्प कर सकती है। यदि मनुष्य का आत्मविश्वास जग जाए तो वह हर प्रकार की दशा में रहने के बावजूद भी जोचाहे वह कर सकता है। जहाँ आत्मविश्वास है वहाँ साधन आदि सब स्वतः ही सहयोगी बन जाते हैं। इसलिए कहा है कि—'विश्वास हमेशा फलदायक होता है।'

आत्मविश्वास ही उन्नति का साधन

हम ज्ञानी तू आत्माओं, योगी तू आत्माओं का एक ही लक्ष्य है—संपूर्णता की प्राप्ति। ईश्वरीय सन्तान होने के कारण यह परमावश्यक है कि हमारा कदम चढ़ती कला की ओर बढ़े। क्योंकि 'चढ़ती कला तेरे भाने सर्व का भला'। हर सेकेंड हमारी उन्नति हो, हर कदम में पदमों की कमाई जमा हो, इसके लिए चाहिए संपूर्ण आत्मविश्वास। इससे ही हम अपने लक्ष्य को पूर्ण कर सकते हैं। यदि जरा भी संशयात्मक संकल्प उठा कि 'हम सफल होंगे या नहीं' तो यही हमारे जीवन में उन्नति के मार्ग में बाधक बन जाता है। हमको आगे बढ़ने से रोक देता है और संकट एवं परिस्थितियों से हमारे चारों ओर अपना - शेष 4 पृष्ठ पर...

प्रश्न - मैं एक कुमार हूँ। मुझे जल्दी ही तनाव आ जाता है। मुझे अब ज्ञान लेने के बाद यह स्थिति अच्छी नहीं लगती। मैं खुशनुमा जीवन जीना चाहता हूँ... कृपया सहज उपाय बताएं?

उत्तर - छोटी-छोटी बातों में तनाव होना -यह कमजोर मन की निशानी है। आप योग-अभ्यास द्वारा स्वयं को पावरफुल बनाओ। कुछ टिप्स आपके लिए लिख रहा हूँ, उन्हें यूज करो। हर बात को सहज रूप से लो। जीवन में हमें उन बातों को स्वीकार कर लेना चाहिए, जिन्हें हम बदल नहीं सकते। उन्हें स्वीकार करके चित्त को शान्त करो।

हर बात में तुरंत रिपैक्ट (प्रतिक्रिया) न करो। आपको थोड़ा सा धैर्य चित्त बनने की आवश्यकता है।

अब आपने ज्ञान लिया है स्वयं में ज्ञान का बल भरो। ज्ञान सुनना एक बात है और स्वयं में ज्ञान का बल भरना महत्वपूर्ण बात है। ज्ञान का बल ज्ञान-चिन्तन से आता है और ज्ञान-चिन्तन होता है ज्ञान-सिंमरण से।

एक बात पक्की कर दो कि दूसरे लोग वैसा ही नहीं करेंगे, जैसा हम चाहते हैं।

प्रश्न -मेरा ही दूसरा भी प्रश्न है कि मैं सदा खुशनुमा जीवन जीना चाहता हूँ, परन्तु कोई न कोई बात मेरी खुशी छीन लेती है। मैं रोज सोचता हूँ कि आज बहुत खुश रहूँगा, परन्तु मेरी कोई न कोई कामना मुझे उदास कर ही देती है।

उत्तर - लक्ष्य आपका सुंदर है। कामनाओं को तो कम करना ही पड़ेगा। परन्तु जीवन में कामनाएं भी रहती अवश्य हैं। इसमें आप यह धारणा अपनाओ। "श्रेष्ठ कामना अवश्य रखनी है, परन्तु फल जैसा भी हो, उसे स्वीकार कर लेना है और पुनः उत्तम परिणाम पाने के लिए प्रयास करना है।" यह धारणा आपको सदा उमंग-उत्साह में रखेगी। हमें खुश स्वयं रहना है। अपनी खुशी न तो धन-दौलत में ढूँढनी है, न मित्रों में। न साधनों में ढूँढनी है न बाह्य सुख-सुविधाओं में। खुश रहने को अपनी नेचर बना लेना है। आपने देखा होगा कि कई लोग सबकुछ होते हुए भी खुश नहीं रहते और दूसरे कई साधारण लोग अति प्रसन्न रहते हैं। आप अपने विचारों को सुंदर बनाओ तो खुशी आपके पीछे-पीछे चलेगी। प्रतिदिन सबेरे उठते ही तीन संकल्प पाँच

बार खुले मन से किया करें। मैं पद्मापदम भाग्यशाली हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ और मैं बहुत खुशानसीब हूँ। मेरे जैसा खुश और कोई नहीं। प्रातः ये करने से आपका अन्तर्मन इन्हें स्वीकार कर लेगा और आप सदा खुश रहेंगे। बाकी अपनी नेचर बना लो कि छोटी-छोटी बातों को अपने अंदर जाने ही नहीं देना है।

प्रश्न -मैं एक कुमार हूँ। मैंने अभी-अभी ज्ञान लिया है, परन्तु इससे पहले मैंने अपना जीवन कुसंग में बर्बाद कर लिया है। मुझमें अच्छी पवित्रता नहीं है, मेरे चेहरे पर तेज नहीं है। न मैं सबेरे उठ पाता हूँ और न मेरा योग लगता है, मैं पछताता रहता हूँ कि काश किसी ने मुझे पहले गाइड किया होता। अब मैं सफल जीवन जीना चाहता हूँ, मुझे कोई ऐसी विधि बताएं?

उत्तर - युवकों को यदि कोई गाइड करे भी तो कुसंग के



मन की बातें
- ब.कु. सूर्य

कुचक्र में फँसे युवक उसकी मजाक उड़ाते हैं। तब तो वे अपने माँ-बाप की भी नहीं सुनते। उनके मित्र ही उन्हें अपने हितैषी लगते हैं। खैर ये तो कलियुग की छाया है। आप ज्ञान-मार्ग पर आ गये, यह आपका श्रेष्ठ भाग्य है, अब स्वयं परम सद्गुरु भगवान आपको गाइड कर रहा है। बस दृढ़ संकल्प कर लो कि मुझे पास्ट को भूलकर वर्तमान को सुंदर बनाना है। मैं कुछ साधनाओं की बातें लिख रहा हूँ, दृढ़ता पूर्वक तीन मास तक उन्हें करो। हमें विश्वास है आप एक सुनहरे भविष्य में प्रवेश कर लेंगे।

प्रतिदिन दस बार यह संकल्प करो कि मैं देव कुल की महानात्मा हूँ और कुछ क्षणों के लिए अपने देव-स्वरूप को देखो। मैं विजयी रत्न हूँ। कल्प-कल्प मैंने माया को जीता है, अब भी मेरी जीत निश्चित है। सारे दिन में दस बार यह संकल्प करो।

सारे दिन में पाँच बार बाप-दादा का आह्वान करो और फील करो कि बापदादा का हाथ मेरे सिर पर है।

दिन में कम से कम पाँच बार पानी को चार्ज करके पियो। पानी को दृष्टि देकर सात बार संकल्प करो कि मैं

परम पवित्र आत्मा हूँ।

प्रश्न -मैं एक अधरकुमार हूँ। आजकल चारों ओर मानसिक समस्याएं बहुत बढ़ रही हैं। कुछ लोग अवसाद के शिकार हो रहे हैं तो कुछ अनिद्रा के। इनके कारण क्या हैं व इनसे बचने के उपाय क्या हैं? उत्तर -ज्ञानयुक्त होने के नाते आप जानते हैं कि मनुष्य ने हजारों वर्ष से बहुत पाप किये हैं। पिछले पचास-साठ वर्ष से ये पाप कई गुना हो गया है। परन्तु मनुष्य पाप की परिभाषा भी नहीं जानते। कोई अति कामुक है। भगवानुवाच है -यह काम वासना ही सभी पापों का मूल है। परन्तु मनुष्यों को इसका आभास नहीं है। कोई चोरी कर रहा है। कोई लोभवश गलत तरीकों से धन हड़प रहा है। कोई दूसरों को सता रहा है। चारों ओर पाप ही पाप है। कहीं ये हिंसा के रूप में है तो कहीं भ्रष्टाचार के रूप में। कोई सत्ता का दुरुपयोग करके पाप का खाता बढ़ा रहा है तो कोई दूसरों को दुखी करके। टी.वी. -सिनेमा आदि ने भी पाप को अति बढ़ाया है।

पापकर्मों की सूक्ष्म तरंगें मस्तिष्क में अंकित होती रहती हैं। और जब उनकी प्रतिक्रिया होती है तो मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। सहज रूप में यों कहें कि मानसिक रोग पाप का परिणाम है। जिसके अति पापकर्म हैं वे या तो पागलपन के शिकार होते हैं या अवसाद से ग्रस्त या फिर उन्हें नींद का सुख नहीं मिलता, वे अनिद्रा के शिकार होते हैं। और ऐसे ही पापीजनों पर तन्त्र-मन्त्र का या भटकती आत्माओं का प्रभाव भी होता है। मानसिक रोगों का उपचार डाक्टरों के पास नहीं है क्योंकि ये रोग मन में है व डाक्टर ब्रेन की दवाई देते हैं, उनकी दवाइयाँ अल्पकालीन प्रभाव ही करती हैं। इसके लिए मन को प्रसन्न करना होगा। पापकर्मों को नष्ट करना होगा। इसके लिए ही राजयोग है। परन्तु समस्या ये है कि वे कमजोर मन वाले लोग राजयोग की साधना भी नहीं कर सकते। हाँ यदि वे पवित्र जीवन जीयें, यदि वे पुण्य कर्म ज्यादा करें तो उन्हें मदद मिल सकती है। आप स्वयं उन्हें एक घण्टा प्रतिदिन योगदान करें। उनको आप अपने कुछ पुण्यों का भी दान कर सकते हैं। उनके नाम से भी दान पुण्य किया जा सकता है। उनके मस्तिष्क को हाथों से शुद्ध वायुब्रह्मस्पर्श भी दिये जा सकते हैं। इन सबसे उनको मदद अवश्य मिलेगी।