



भूवनेश्वर-फरिस्ट पार्क। ओडिशा के कोमर्स एवं ट्रांसपोर्ट मंत्री सुब्रस तरई को ईश्वरीय संदेश के पश्चात साहित्य भेंट करते हुए बी.के. गीता।

आपकी खुशी आपके पास



क्या आप अशांत हैं, क्या आप अवसाद 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 विज्ञापन के, आध्यात्मिकता के गुब्बू रहस्यों को स्पष्ट करता हुआ 'पीस ऑफ माइंड चैनल, आपके शहर में उपलब्ध है। Enquiry Mob. 8140211111 channel-697

सूचना- ओमशान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी भाषा की जानकारी रखने वाले भाइयों की आवश्यकता है। ईमेल, वेबसाइट तथा साफ्टवेयर की जानकारी रखने वाले भाई की भी आवश्यकता है। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा इस ईमेल पर भेजें - E-mail- mediabkm@gmail.com, Mob.-8107119445



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 इंडेक्स, कथा सारिता उपलब्ध है। इसे आप ओम शान्ति मीडिया, शांतिवन कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

मित्रता के भाव को धारण करें

एक बार आदि शंकराचार्य अकेले ही रामेश्वर तीर्थ की यात्रा पर निकल पड़े। मार्ग में पठारीय क्षेत्र था, बिल्कुल निर्जन और अत्यंत कष्टकारी। सर्पों का भी प्रकोप रहता था लेकिन शंकराचार्य निर्भय होकर अपने गंतव्य की ओर चले जा रहे थे। जब वे सघन वन क्षेत्र में पहुंचे तो एक भयानक आकृति का व्यक्ति उनके पीछे लग गया। स्वामीजी को यह अनुभव हो गया था कि यह व्यक्ति मानवभक्षी है लेकिन वे सीधे चलते रहे।

पीछे चलने वाला व्यक्ति किसी उचित स्थान की प्रतीक्षा कर रहा था, जहां वह स्वामीजी पर आक्रमण कर सके। स्वामीजी सावधान भी थे और निर्भय भी। इसी मध्य उन्हें पीछे से चींख की आवाज सुनाई पड़ी। स्वामीजी रूके और पीछे देखा तो उस व्यक्ति को एक अजगर ने जकड़ रखा था। वे व्यक्ति की

प्रश्न: मैं एक ग्रहणी हूँ। मेरा लड़का 12वीं में था। उसे उम्मीद थी कि 90 प्रतिशत से ज्यादा नम्बर आयेगे, परंतु उसके 88३ आये, तब से वह बहुत उदास रहता है, खोया-खोया रहता है, क्या करें?

उत्तर: जीवन में ऊँचा लक्ष्य बनाना सबसे अच्छी बात है, परन्तु यदि कामना के अनुरूप फल न मिले तो उसे सहज स्वीकार करके आगे बढ़ जाना चाहिए। परिणाम पर भूतकाल का भी असर होता है और भविष्य का भी। रही बात अंकों की सो तो चेक करने वाले व्यक्ति का उस समय का मूड कैसा है उस पर भी आधार है। यदि वह पत्नि से लड़कर आया है और कॉपी जांच रहा है तो उसके तनाव का फल विद्यार्थियों को ही भुगताना पड़ता है।

अपने बच्चे को कहना कि 88३ भी काफी है। उसे साथियों के आगे थोड़ी हीन भावना होती होगी परंतु किसी भी असफलता को भावी सफलता का मार्ग दर्शक बना लें और पुनः स्वयं को उमंग में रखें। जो भी पढ़ाई उसने चालू की है उसमें लग जाना। 12वीं में सेकिंड क्लास लाने वाले भी बी.एस सी में 75 प्रतिशत ले आते हैं। इसलिए उदास न हो। उदास निराश रहने से मस्तिष्क की शक्तियों का क्षय होता है।

प्रश्न: मैं एक विद्यार्थी हूँ। मुझे इसी वर्ष 12वीं के बाद इंजिनियरिंग में जाना था परन्तु कुछ परसेन्टेज भी कम रह गए और डॉनेशन के लिए पैसों की नहीं है। अब विवश होकर मैंने बी.एस सी में प्रवेश लिया है, परंतु मन में एक विशेष तरह का खालीपन रहता है और जैसे कि खुशी चली गई है क्योंकि कई साथी इंजिनियरिंग में चले गये हैं।

उत्तर: संसार का खेल विभिन्नता का खेल है। उसमें हम सभी एक्टर हैं। किसी को कोई पार्ट मिला है, किसी को कोई। हो सकता है इंजिनियरिंग में आपका पार्ट न हो। परंतु यदि आपका दिल इंजिनियर बनने का ही है तो एक वर्ष के बाद भी आप जा सकते हैं, थोड़ा जूनियर रह जायेंगे। परंतु अब ज्यादा सोचो नहीं। अपनी पढ़ाई में मन लगाओ। जीवन के खेल में सफलता-असफलता, हार-जीत, सुख-दुःख मिलता ही रहेगा। दोनों को ही स्वीकार कर लो। असफलता में भी कुछ कल्याण छुपा हुआ है, ऐसा समझकर आगे बढ़ो। पढ़ाई में मन लगाओ। खुशी मनुष्य की बहुत बड़ी दौलत है, उसकी चोरी न होने दो। संकल्प कर लो, चाहे कुछ भी हो जाए, खुशी नहीं गंवानी है। पास्ट को पास्ट करके भविष्य को उज्ज्वल बनाने पर मन को केन्द्रित करो।

सहायता के लिए दौड़े और अजगर को स्पर्श कर योग बल से उसकी जकड़न हटा दी। व्यक्ति अजगर से मुक्त हो गया और अजगर भी सघन वन की ओर चला गया। उस व्यक्ति को यह आश्चर्य हुआ कि जिसे मारने के लिए वह उसके पीछे चल रहा था, उसने ही उसका जीवन बचाया। वह शंकराचार्य के चरणों में गिर पड़ा और कहने लगा कि मैं बहुत पापी व्यक्ति हूँ। आपकी हत्या करने के उद्देश्य से आपके पीछे आ रहा था लेकिन आपने मेरे प्राण बचाये। इस पर स्वामीजी ने कहा—मुझे ज्ञात था कि आपके मन में क्या है? लेकिन हमारे शास्त्र में कहा गया है कि यदि कोई व्यक्ति सात कदम भी साथ चल लेता है तो वह मित्र हो जाता है, आप तो मेरे साथ हजारों कदम चले हो। आप मेरे मित्र हैं। मित्र का कार्य कष्ट में साथ देना और पाप कर्म से बचाना है। मित्र

प्रश्न: मैंने ज्ञान-योग सीखा है, परंतु इस जन्म में मुझे बचपन से ही काम-वासना बहुत सताती है। अब भी मैं इससे मुक्त नहीं हो पाया हूँ। मैं इस मार्ग पर चलकर सम्पूर्ण पवित्र बनना चाहता हूँ, मेरा मार्ग दर्शन करें।

उत्तर: जिनका पिछला जीवन अति भोग विलास में बीता है उनमें बचपन से ही वासनाएं ज्यादा होती हैं। ये वासनाएं उन्हें सताती हैं। काम-वासना सुखकारी नहीं, विनाशकारी है। इसमें क्षणिक सुख और सदाकाल का दुःख समायो रहता है। आपका इससे मुक्त होने का संकल्प प्रशंसनीय है। मैं कुछ युक्तियां बताता हूँ, आप छः मास तक दृढ़ता पूर्वक उसका पालन करें, आपका चित्त शुद्ध हो जाएगा। आपको प्रतिदिन अमृतवेलें 4 बजे अवश्य उठाना है व

उठते ही पानी को चार्ज करके पीना है। उसकी विधि है... पानी को दृष्टि देकर 7 बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर पीना है। दिन में भी 5 बार ऐसे ही पानी पीना है। भोजन खाने से पूर्व भी भोजन को दृष्टि देवें।



हर 7 बार यही कल्प करना है। इसके बाद च स्वरूपों का अभ्यास 3 र करना है। रात को सोने से पूर्व भी यही करना है। पांच स्वरूप है आत्मा का अनादि स्वरूप, आदि स्वरूप, पूज्य स्वरूप, ब्राह्मण स्वरूप व फरिस्ता स्वरूप... इससे आपके पवित्र संस्कार जागृत होंगे, परंतु कभी-कभी पवित्र व अपवित्र संस्कारों का युद्ध भी हो सकता है, उनसे घबराना नहीं है। सबेरे आधा घण्टा एकान्त में घूमना भी है व अच्छा चिन्तन भी करना है।

सारे दिन में कम से कम 21 बार 3 स्वमान का अभ्यास करना है— 1. मैं एक महात्मा हूँ, 2. मैं ईश्ट देव हूँ, 3. मैं फरिस्ता हूँ।

कुछ दिन बाद आपका योग अच्छा लगने लगेगा। फिर एक समय निश्चित करके एक घण्टा पावरफुल योग करना है। अमृतवेलें भी योग करना है। वह योग-अभ्यास इस तरह करना है कि मैं पवित्रता का फरिस्ता हूँ व कमल आसन पर विराजमान हूँ और परमधाम से पवित्रता के सागर शिवबाबा से पवित्र सफेद किरणें मुझ पर पड़ रही है। इस प्रकार करने से आपका चित्त शुद्ध हो

धर्म के अनुसार मुझे जो कुछ करना था, मैंने वही किया। ऐसी बात सुनकर वह व्यक्ति रो पड़ा और कहा कि स्वामीजी मैं आपका शिष्य बनना चाहता हूँ। स्वामीजी ने उसे स्वीकार कर लिया और एक सरोवर पर जाकर शुद्ध कराकर अपने वस्त्र पहनने को दिये। साथ ही उन्हें अपने साथ ले गये।

वह व्यक्ति बाद में स्वामी सहजानन्दाचार्य नाम से विख्यात मनिषि बने, जिन्होंने वेदों का भाष्य 'वेद मंजूषा' की रचना की। भर्तृहरि सच्चे मित्र के लक्षण बताते हुए लिखते हैं कि जो अपने मित्र को पापों से बचाता है और हितकारी कार्यों में लगाता है, गोपनीय बातों को छिपाता है एवं सद्गुणों का प्रचार करता है, -शेष पेज 4 पर

जाएगा। **प्रश्न:** मैं एक माता हूँ, मैंने पांच वर्ष से ज्ञान लिया है, परंतु बचपन से ही मुझे खुशी नहीं रहती। मेरा मन सदा ही उचाट सा रहता है। मैंने राजयोग भी उसके लिए ही सीखा, परंतु जब मैं सेन्टर में जाती हूँ तो खुश रहती हूँ और घर जाते ही फिर मेरा वही हाल हो जाता है। मुझे अब डिप्रेशन सा होने लगा है। अब मैं सदा खुश रहना चाहती हूँ, क्या करूँ?

उत्तर: संसार में आज अनेक लोग खुशी को ढूँढ़ रहे हैं। आपकी जानकारी के लिए— पापकर्मों ने खुशी छीनी है, मनोविकारों ने उसे उदास किया है। लोभ-लालच, मोह-ममता, अहंकार व क्रोध ने जीवन को अशांत किया है।

जो माताएं व्यर्थ में ज्यादा रहती हैं, वे खुशी गंवा देती हैं। नारी जाति व्यर्थ बातों में कुछ ज्यादा ही लिपट रहती है। आप इससे निकलो। भगवान से बातें करने का कितना सुन्दर भाग्य मिला है, अब उसका फायदा उठाना चाहिए, क्योंकि मन का व्यर्थ, खुशी के मार्ग में विष तुल्य है।

आप स्वयं को चेक करो, क्रोध ज्यादा तो नहीं है, दूसरों को दुःख देने की वृत्ति तो नहीं है, मुख से कटुवचन तो नहीं निकलते? क्योंकि इनसे हम दूसरों की खुशी छीन लेते हैं और दूसरों की खुशी छीनने वाले कभी खुश नहीं रह सकते।

कभी-कभी सब कुछ अच्छा होते भी उदासी घेरे रखती है। इसमें, प्रथम तो 21 दिन तक सोने से पूर्व आप 108 बार लिखें कि मैं एक महात्मा हूँ। इसके बाद काम नहीं करेंगे, सीधे जाकर सोयेंगे। इस अभ्यास से ब्रेन को थोर एनर्जी जाती है और डिप्रेशन समाप्त हो जाता है।

एक महत्वपूर्ण बात यह है कि पूर्व जन्मों में हमने जिनको कष्ट दिया है उनके सूक्ष्म वाइब्रेशन्स हमें उदास करते हैं। सबेरे-सबेरे 7 दिन तक उनसे सच्चे मन से क्षमा याचना करो। और उन्हें दुआयें दो।

साथ ही साथ पूर्व जन्मों में बहुतों ने हमें भी सताया है, उनका प्रभाव भी अन्तर्मन पर छाया रहता है, वह भी खुश रहने नहीं देता। आप उसी तरह सबेरे उन्हें क्षमा दान दे दो तो आपका मन हल्का हो जाएगा। यदि आपको सदा खुश रहना है तो खुशी बांटते चलो। खुशी देगे तो बढ़ेंगे, कभी भी किसी को खुशी छीननी नहीं है। अति उपयोगी बात है अब पुण्य कर्म का खाता बढ़ाओ, पाप का खाता घटाओ।