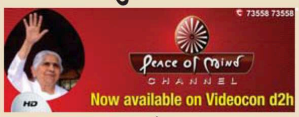
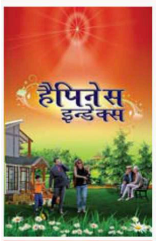
आपकी खुशी आपके पास

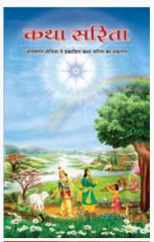


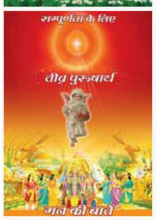
क्या आप अशांत हैं, क्या आप अवसाद के दौर से गुजर रहे हैं, क्या आपके मिजाज को क्रोध ने वश कर लिया है, क्या आप तनाव से ग्रस्त हैं। क्या आपने कभी सोचा है मन की शांति के लिए रिमोट कंट्रोल आपके पास है। देखिए नॉन स्टॉप, बिना किसी विज्ञापन के, आध्यात्मिकता के गुह्य रहस्यों को स्पष्ट करता हुआ ''पीस ऑफ माइंड चैनल, आपके शहर में उपलब्ध है। Enquiry Mob. 8140211111 channel-697

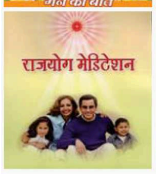
मुम्बई (वासी)। माइण्ड मैनेजमेंट कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.स्वामीनाथन, ब्र.कु.प्रफुल्ला तथा अन्य।

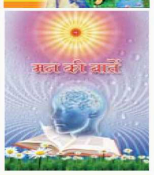
सूचना- ओमशान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी भाषा की जानकारी रखने वाले भाइयों की आवश्यकता है। ईमेल, वेबसाइड तथा साफ्टवेयर की जानकारी रखने वाले भाई की भी आवश्यकता है। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा इस ईमेल पर भेजें -
E-mail-
mediabkm@gmail.com,
Mob.-8107119445











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 हैप्पीनेस इंडेक्स, कथा सरिता उपलब्ध है। इसे आप ओम शांति मीडिया, शांतिवन कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

जात न पूछो साधु की

(स्वामी चक्रपाणि)

वशिष्ठ स्मृति में कहा गया है कि आचारहीन को वेद भी पवित्र नहीं कर सकते।

भविष्य पुराण में भक्त की पवित्रता का उल्लेख करते हुए कहा गया कि कुल, रूप और धन के बल से कोई सच्चा भक्त नहीं हो सकता। भक्ति, ज्ञान और बाह्य प्रतिष्ठा से दूर आंतरिक पवित्रता से आती है, वहीं भक्त है जो कण-कण में ईश्वर देखता हैं और सबसे प्रेम करता है। एक ऐसा ही प्रसंग महाराष्ट्र का है। चोखा नामक भक्त महार जाति का था। वह मंगल वेढ़ा नामक गांव में रहता था। मृत पशुओं को उठाना और उनकी चर्म उतार कर बेचना उसका कार्य था। एक गन्दे कार्य को करने के पश्चात भी वह अत्यन्त सदाचारी और धर्मभीरू था। मन-वचन और कर्म से कभी किसी को तनिक भी कष्ट न हो जाऐं, वह सदा इसका ध्यान रखता था। पशु का चर्म उतारते समय भी ईश्वर का नाम लेता रहता। गांव के लोग उसे भक्त कहने लगे लेकिन उसकी जाति को छोटा मानते हुए सम्मान नहीं दिया करते थें।

एक बार संत नामदेव उसके गांव में आये। विश मंदिर के सामने कीर्तन हुआ। पूरा गांव एकत्र हुआ। जब कीर्तन समाप्त हो गया तो गांव का प्रत्येक व्यक्ति उनसे आग्रह करने लगा कि आप अपने शिष्यों सहित हमारे घर आकर भोजन करें, संत नामदेव ने उत्तर दिया कि वे उस व्यक्ति के घर भोजन करेंगे जो ईश्वर के सर्वाधिक निकट होगा। हर व्यक्ति ने अपनी ईश भक्ति के प्रमाण देने आरम्भ कर दिये। चोखा महार भी दूर खड़ा था। संत नामदेव ने चोखा महार की ओर संकेत किया कि आपके गांव में केवल एक भक्त है और वह है चोखा महार । लोग आश्चर्य चकित थे कि संत नामदेव को क्या हो गया ? यह तो कभी पूजा या यज्ञ नहीं करता । कीर्तन के समय पर भी उपस्थित नहीं होता था। लोगों ने इसका कारण पूछा तो उन्होंने उत्तर देते हुए कहा कि भक्ति के लिए शब्द नहीं आत्मा की पवित्रता चाहिए। चोखा महार भक्त अत्यंत धार्मिक हैं। भले ही वह गन्दा कार्य करता हों लेकिन उसका मन गंगा की भाति पवित्र हैं।

प्रश्न - बाबा प्रतिदिन हमें श्रीमत पर चलने की आज्ञा करते हैं, मुख्य श्रीमत क्या है? क्या हमारी दीदी की मत भी श्रीमत है? हम किस आधार पर मानें कि हम श्रीमत पर कितना चल रहे हैं?

उत्तर - किसी भी मनुष्य की मत को श्रीमत नहीं कहा जा सकता। ईश्वरीय महावाक्यों में जो भगवान की आज्ञाएँ है, वही श्रीमत है। हाँ, कार्य व्यवहार में बड़ों की व अनुभवी आत्माओं की राय लेना रॉयल्टी है। वो आत्मा जिसका मन शुभभावनाओं से भरा हो, जो हमेशा योग-युक्त हो, ऐसी आत्माओं की राय को भगवान स्वयं पूर्ण करते हैं।

ईश्वरीय श्रीमत निम्न प्रकार हैं -

पवित्र बनो - इस अन्तिम जन्म में मन वचन व कर्म की पवित्रता धारण करो। अपने को आत्मा समझकर निरन्तर मुझे याद करो। घर गृहस्थ में रहते हुए सर्वस्व शिव बाबा को समर्पित करके ट्रस्टी बनकर रहो। अमृतवेले उठकर प्रभु-मिलन का सुख लो और परम सदगुरू से शाक्तियाँ व वरदान लो।

कभी भी ज्ञान-मुरली मिस न करो। भगवान ने स्वयं रूद्रज्ञान यज्ञ रचा है। तन, मन, धन, से उसकी सेवा करो व सबको ज्ञान-दान दो, प्रभु पैगाम दो।

मन, वचन कर्म से किसी को भी दु:ख न दो।

माया के सभी भूतों को जीतकर सर्व धर्मो की आत्माओं के लिए समभाव व शुभ-भावना रखों।

ये कुछ श्रीमत हमने लिखी। धारणाओं की अन्य अनेक श्रीमत हैं। कौन कितना श्रीमत पर चलता है - यह उसके योग-युक्त जीवन से आंका जा सकता है।

प्रश्न - आजकल कई विद्यार्थियों का मन काफी भटक रहा है। उनकी भी समझ में नहीं आता कि ऐसा क्यों हो रहा है। कई विद्यार्थी टी.वी.इंटरनेट आदि से भी दूर रहते है परन्तु फिर भी पढ़ाई में अपनी बुद्धि को एकाग्र नहीं कर पाते। इसका कारण व निवारण बतायें।

उत्तर - हाँ आपने सत्य कहा- आज कई केस ऐसे ही आते हैं। इसके दो मुख्य कारण हैं। आजकल बच्चों में बारह-तेरह वर्ष से ही वासनाएं बहुत बढ़ने लगती हैं। वे मर्यादा वश अपनी वासनाओं की वृत्ति की तृप्ति वो नहीं कर पाते परन्तु ये वासनावृत्ति उनके मन को विचलित करती है। और यदि कोई कुसंग में आकर वासना को तृप्त करने मे लग जाते है तो इससे वासना शान्त नहीं होती और अधिक बढ़ती जाती है और फिर युवकों का मन आत्मग्लानि से भी भर जाता है, वे वासनाओं के वश भी हो जाते हैं और पढ़ाई से उनका ध्यान हट जाता है।

दूसरा कारण है पूर्व जन्मों के विकार व विकर्म। इसकी ज्यादा चर्चा हम यहाँ नहीं करेंगे।

वासनाओं को शान्त करने का व मन,बुद्धि की एकाग्रता को बढ़ाने का एक ही मुख्य साधन है- राजयोग मेडिटेशन। जिन बच्चों ने राजयोग सीखा है वे एक दस मिनट का छोटा सा अभ्यास प्रतिदिन करें। फ्रेश होकर शान्त मन से बैठें। फिर दस सेकण्ड आत्मा के स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करें, तत्पश्चात दस सेकण्ड परमात्मा के ज्योति स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करें, क्रमश: इसे दस मिनट तक करते रहें। अति शीघ्र मन आनन्दित रहने लगेगा व बुद्धि स्थिर हो जाएगी। सभी विद्यार्थियों को प्रात: सूर्योदय से पूर्व उठकर स्वयं के लिए थोड़ा समय अवश्य देना चाहिए। ये अभ्यास कभी भी किया जा सकता है।

प्रश्न - शिव बाबा गीता के भगवान को सिद्ध करने पर बार-बार जोर देते हैं हम इसकी कुछ बातें जानना चाहते है?

उत्तर - गीता ज्ञान सबसे गुह्य ज्ञान है, परन्तु संसार में बहुत कम लोग गीता के बारे में जानते है। युवा पीढ़ी तो इससे पूर्णत: अनभिज्ञ है। आम शहरों में गीता की पुस्तक मिलना भी दुर्लभ है? अत: अपने चित्रों के माध्यम से सीधा-सीधा हमें गीता के रहस्यों को बता देना चाहिए। जो भाई-बहनें इस पर कार्य करना चाहते है, उन्हें स्वयं भी गीता का अध्ययन करना चाहिए ताकि जो दृष्टान्त आप गीता के देवें वह यथार्थ हों।

श्री कृष्ण में भक्तों की भावना भी बहुत होती है, इसका भी हमें पूर्णध्यान देना चाहिए। हमारे तर्क भी पावरफुल हो। इन सबके साथ सबसे महत्व की बात ये है कि जब हम स्वयं गीताज्ञान का स्वरूप बन जाएंगे, तब ही गीता की सत्यता सिद्ध होगी। केवल विद्वता से इस महान सत्य को उजागर नही किया जा सकता। अत: सभी अपने पवित्रता व योग के बल को बढ़ाये ताकि हमारे बोल में अत्याधिक प्रभाव आ जाए।

प्रश्न - काम को जीतना बड़ा कठिन है। परन्तु हम इस पर विजय पाना चाहते है। हमारे मन को पूर्ण दृढता है, उपाय बतायें।

उत्तर - काम जीते जगत जीत यह उक्ति सम्पूर्ण सत्य है। कईयों के अन्दर पूर्व जन्मों के भी कामुकता के कड़े संस्कार होते है। तो कईयों का पूर्व का खानपान भी अति तामसिक रहा है व बहुतों का बचपन बुरे संग में बीता है। इस कारण वर्तमान में काम-वासना प्रबल है। साथ-साथ चारों ओर काम की ज्वाला जल रही है, टी.वी, इन्टरनेट, सिनेमा आदि ने रही सही कसर भी पूरी कर दी है और सबसे बड़ी विडम्बना तो यह है कि अनेकानेक बुद्धिमान लोग इससे होने वाले दुष्परिणामों से अनभिज्ञ हैं।

भगवान की आज्ञा हुई है कि इस अंतिम जन्म में पवित्र बनो। यह आज्ञा परम कल्याणकारी है। इसी पवित्रता के बल से प्रकृति पावन बनेगी, सत्य धर्म की स्थापना होगी व युग बदलेगा। पवित्र बनना माना परमात्म कार्य में सहयोग देना। आपकी यह शुभकामना प्रशन्सनीय है कि आपको पवित्र बनना है।

आप प्रतिदिन अमृतवेले चार बजे से पूर्व उठकर पावरफुल योग अभ्यास करें व पाँच स्वरूपों का अभ्यास करें। उसमें भी मुख्य रूप से फरिश्ता सो देवता -इसका दृढ़तापूर्वक दस बार अभ्यास करें।

मुरली सुनने का सम्पूर्ण सुख लें। मुरली घर में ही पढ़ने से आत्मा में बल नहीं भरता। यदि आपको अपवित्रता ज्यादा सता रही है तो छ: मास कच्चा भोजन व गाय का दूध सेवन करें। क्योंकि मोटे अन्न से कामुकता में वृद्धि होती है। कच्चे भोजन में खाने योग्य कच्ची सब्जियां व फल लें। यदि भूख सहन नहीं होती तो एक समय भोजन खा सकते हैं। सारे दिन में कम से कम पांच बार सभी को आत्मिक दृष्टि से देखें।

पानी या अन्य पेय का सेवन करते हुए तीन बार याद करें कि मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ। याद रहे इस काम अग्नि को योग अग्नि से ही शान्त किया जा सकता है।

सारे दिन में योग चार्ट चार घण्टे अवश्य हो। टीवी, इन्टरनेट पर गंदे सीन देखना बंद कर दें। सोने से पूर्व आधा घण्टा योग-अभ्यास अवश्य करें व ठण्डे पानी से स्नान करके सोयें। परन्तु यदि नींद में कुछ हो भी जाए तो निराश न हों। सम्पूर्ण पवित्रता अपनाने में जिसमें नींद भी सतोप्रधान हो जाती है, काफी समय लगता है। सोने से पूर्व अव्यक्त मुरली का अध्ययन करें।