



अहमदनगर। प्रसिद्ध समाजसेवी अन्ना हजारे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राजेश्वरी। साथ में हैं ब्र.कु. दीपक।



धौंड। एसआरपी के अस्सिस्टेंट कमाण्डेण्ट वी.टी. खैरमोड को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंगला।

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. 18602331035,
83020222022, 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



प्रश्न - बाबा बार-बार अशरीरी होने को कहते हैं। हमने तो जान लिया है कि हम आत्मा हैं फिर बार-बार इसके अभ्यास की क्या जरूरत है। इससे क्या लाभ होगा व इसका अभ्यास कैसे करें? बार-बार यह सोचने से बोरियत होती है।

उत्तर - यह ज्ञान तो शास्त्रों में भी है कि हम शरीर नहीं आत्मा हैं। गीता का दूसरा अध्याय आत्मा का पूरा ज्ञान देता है परन्तु किसी ने भी अशरीरी होने का अभ्यास नहीं किया। मात्र ज्ञान से कुछ नहीं होता, साधना जरूरी है। अशरीरी होने से हम सबके प्यारे बनते जाएंगे। हमारे मनोविकार दूर होते जाएंगे, चित्त शुद्ध होता जाएगा। अशरीरी होने से एकाग्रता बढ़ेगी। व्यर्थ स्वतः ही समाप्त होता जाएगा और योग-अभ्यास सरल होता जाएगा। अशरीरी होने से मन गहन शान्ति का अनुभव करेगा। इस अभ्यास से बोरियत नहीं, मन आनन्दित होगा। अशरीरी होने से बौद्धिक शक्ति व कार्य शक्ति में बहुत वृद्धि होगी। हमें यह अनुभव करना है कि ये देह अलग है और मैं आत्मा अलग हूँ। इसके लिए अशरीरी होने के अलग-अलग अभ्यास करें -

1. मैं आत्मा इस तन में अवतरित हुई हूँ।
2. मैं आत्मा इस तन में मेहमान हूँ। मुझे यह तन छोड़कर घर जाना है।
3. मैं आत्मा भृकुटि सिंहासन पर हूँ, स्वराज्य अधिकारी हूँ।
4. मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, शक्तिशाली हूँ।
5. मैं आत्मा बहुत तेजस्वी हूँ। मेरा प्रकाश दूर तक फैल रहा है।
6. मैं आत्मा परमधाम में हूँ, चैन व विश्राम में हूँ।
7. मैं आत्मा प्रकाश के शरीर में हूँ, फरिश्ता हूँ।

यदि कुछ दिन प्रति घण्टा तीन बार इनमें से कोई भी अभ्यास करें तो कमाल हो जाए।

प्रश्न - मैं बहुत समय से योग करती हूँ, परन्तु मुझे यह स्पष्ट नहीं है कि योग में क्या करना चाहिए? कई बार तो सब कुछ कल्पना सा लगता है।

उत्तर - राजयोग संसार की अति गुह्य विधा है। यह अति सरल भी है। इसमें एक है अपने परमपिता से सम्बन्ध जोड़ना व दूसरा है मन-बुद्धि उनसे लगाना। सम्बन्ध तो हमारा उनसे पिता व पुत्र का ही है परन्तु हम इस सम्बन्ध में रहते नहीं हैं। हम तो भक्त बनकर याचना करते रहते हैं। हमें यह स्वीकार कर लेना है कि वह मेरा पिता है, वह मेरा है। उससे अपनापन बढ़ायें।

उससे अपनों जैसा प्यार करें, अपनों जैसा व्यवहार करें। यह नशा हो जाए कि भगवान मेरा है। जो भाग्य विधाता है वह मेरा है... जो सर्वशक्तिवान है वह मेरा है, उसका सब कुछ मेरा है, उस पर मेरा अधिकार है।

दूसरा है- मन व बुद्धि उस पर लगाना। मन संकल्प शक्ति है व बुद्धि तीसरा नेत्र है। मन में पहले आत्मा के बारे में विभिन्न संकल्प करते हुए उसके स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करें जितना समय आप कर सकें। तत्पश्चात् मन में परमात्मा के बारे में श्रेष्ठ संकल्प करते हुए उसके स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करें व महसूस करें कि उनकी एनर्जी मुझमें समा रही है। धीरे-धीरे मन के संकल्प शान्त होंगे व बुद्धि परमात्म-स्वरूप पर स्थिर हो जाएगी। यह योग की सर्वोत्तम बीज रूप स्थिति है।

प्रश्न - हमारे मन में यह भी प्रश्न रहता है कि परमधाम में योग लगाएं या सूक्ष्मवतन में या ब्रह्मा



बाबा के तन में शिव बाबा को याद करें? शिव बाबा के चित्र पर ध्यान एकाग्र करें- क्या करें? कर्मयुजन रहता है। **उत्तर -** ये राजयोग आत्मा व परमात्मा का मिलन है। जबकि हमें भी देह से न्यारा होना होता है, तब भला किसी देहधारी का योग में स्थान कैसे हो सकता है। हमें निराकार आत्मा बनकर निराकार परमात्मा से परमधाम में योगयुक्त रहना है। बाबा मुरलियों में कहते हैं कि ब्रह्मा के बिना तुम्हें कुछ भी नहीं मिलेगा। इसका अर्थ है ज्ञान नहीं मिलेगा, दृष्टि नहीं मिलेगी, वर्सा नहीं मिलेगा। परन्तु शिवबाबा ने ब्रह्मा मुख द्वारा राजयोग सिखाया और कहा कि मुझे मेरे घर में याद करो। तो पढ़ाई व वसं की बात अलग है, व योग को अलग। योग में चित्रों से हमारा कोई लेना-देना नहीं। न ब्रह्मा बाबा के चित्र के मस्तक में शिवबाबा को याद करना है, न कॉस्केट (शिव बाबा की लाइट) पर ध्यान लगाना है।

हाँ सूक्ष्मवतन में ब्रह्मा के सूक्ष्म शरीर में महाज्योति को याद कर सकते हैं व उनसे रूह-रिहान कर सकते हैं, व उनसे वरदान ले सकते हैं। जब आप बाबा के कमरे में भी योग में बैठें तो प्रथम दृष्टि में तो बाबा ही दिखाई देगा परन्तु आप सूक्ष्मवतन में या तो ब्रह्मलोक में

ही योग लगाएँ।

प्रश्न - हमें यह भी जानना है कि हम बाबा से कैसे रूह-रिहान करें? उनसे कैसे दृष्टि लें व कैसे वरदान प्राप्त करें। हम चाहते हैं कि प्रतिदिन सवेरे हमें सुन्दर प्रभु मिलन की अनुभूति हो।

उत्तर - अपनों से कैसे बात की जाती है, जिससे हमारा प्यार होता है उनसे हम कैसे बात करते हैं-क्या यह प्रश्न होता है या उनसे बार-बार बातें करने की इच्छा होती है? क्या हम इंतजार नहीं करते कि कब मौका मिले और हम उनसे दिल की बातें करें। यदि शिव परमपिता से हम अपनापन बढ़ायें, उनसे हमारा बहुत प्यार हो तो हम उनसे बातें करते ही रहेंगे। जो हमें हमारा खोया हुआ राज्य दिलाता है, जो हमें दुखों से व चिन्ताओं से मुक्त कर देता है, जो हमें शक्तिशाली बना देता है, जो हमें मायाजीत बना देता है-क्या उससे भी हमारा प्यार नहीं होगा। याद करें, उसने हमें क्या-क्या दिया?

उसे अपना खुदा दोस्त बना लें और दिल की सब बातें उनसे करें। कभी सच्चे दिल से उनकी महिमा करें...ओह बाबा आपने हमारा सोया हुआ भाग्य जगा दिया... आप हमारे लिए स्वर्ग की सौगत लाए। हमने तो कभी सोचा भी नहीं था कि तुम हमारे हो जाओगे... तुम हमारा वरदानों से श्रृंगार करोगे... स्वयं सम्मुख बैठकर हमें पढ़ाओगे... ओ प्यारे बाबा हम तो धन्य-धन्य हो गए। हमने तो सोचा भी नहीं था कि आप हमें इस तरह आकर मिलोगे... बाबा आपको पाकर हमारी जन्म-जन्म की प्यास मिट गई। हम पूर्णतः तुल हो गए।

हमें बहुत अच्छा अभ्यास करना है प्रतिदिन सूक्ष्मवतन में जाने का। केवल महसूस करें कि मैं वहां हूँ और सामने बापदादा खड़े हैं। बाबा के मस्तक में ज्ञान सूर्य शिवबाबा चमक रहे हैं तथा वे मुझे दृष्टि दे रहे हैं। इसके बाद बाबा ने मेरे सिर पर अपना वरदानी हाथ रख दिया, फिर मस्तक पर तिलक लगाया और वरदान दिये...बच्चे विजयी भव... निर्विघ्न भव... सफलतामूर्त भव। इन तीनों वरदानों को स्वीकार करें और दिन में 3 बार अवश्य याद कर लें कि मुझे वरदाता शिवबाबा से ये तीन वरदान मिले हैं। अन्य कोई वरदान भी आप बाबा से ले सकते हैं। जैसे- निरोगी भव... मायाजीत भव... क्रोध मुक्त भव... या श्रेष्ठ योगी भव। इस तरह प्रतिदिन सवेरे यदि अभ्यास करेंगे तो प्रभु-मिलन का प्रत्यक्ष अनुभव होगा। रोज सवेरे आत्म-संतुष्टि होगी और जीवन निर्विघ्न हो जाएगा।

अंतस की..

-पेज 2 का शेष

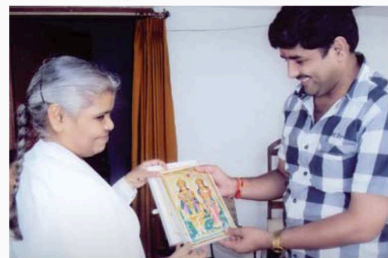
वहां लोग मौजूद थे, जिन्हें देखकर क्रोध आता है, जिन्हें देखकर आप क्रोध को फेंकते हैं, जो क्रोध का कारण बन जाते और आपके भीतर के क्रोध की अग्नि बाहर लपटें फेंकती। लेकिन आप उन्हें छोड़कर नहीं भागे। आपने समझा कि आप तो केवल खूटी हो, क्रोध तो मेरे भीतर है, उस क्रोध को मैं तुम्हारी खूटी पर टांगता हूँ, आपकी कृपा है कि आपने मौका दिया मुझे। भीतर जो भी छिपा था वह देखने की सुविधा जुटाई, आप परिस्थिति का रूप बने और मेरा आत्म-अध्ययन बढ़ा।

और आप अपने को बदलोगे, खूटी को नहीं तोड़ोगे और समाज को छोड़कर नहीं भागोगे तो आप हैरान हो जाओगे। जिस दिन आपके भीतर से क्रोध विसर्जन

हो जाएगा, उस दिन अचानक आप पाओगे कि सारे जगत से क्रोध विसर्जन हो जाएगा। क्योंकि क्रोधो अब भी क्रोधो रहेंगे लेकिन यह जगत आपके लिए क्रोध शून्य हो जाएगा। क्योंकि आपको अब इस जगत की कोई भी परिस्थिति क्रोधित न कर पाएगी। अब कोई भी खूटी समर्थ नहीं होगी कि आपके भीतर के क्रोध को अपने पर टांग ले, क्योंकि भीतर क्रोध नहीं बचा। अब कोई भी दर्पण आपकी कुरुपता को प्रकट नहीं कर पाएगा क्योंकि अब वह वहां नहीं है। अध्यात्म की खोज इस मौलिक सूत्र से शुरू होती है कि जो भी हम अपने बाहर पाना चाहते हैं वह हमारे भीतर छिपा है। अगर हम मानते हैं कि वह बाहर ही है तो हम कभी भी आध्यात्मिक नहीं हो सकते।



मुम्बई-वसई रोड। सीनियर सिटीजन महिला का सम्मान करते हुए ब्र.कु. प्रफुल्ला। साथ ही जिला महिला अध्यक्ष मनीषा उके।



आजमगढ़।
सी.जे.एम.
बृजेन्द्र पाण्डेय
को रक्षासूत्र
बांधते हुए
ब्र.कु.रंजना।