खुद के लिए समय निकालें तो तनाव-मुक्त जीवन का अनुभव कर सकेंगे

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा

आध्यात्मिक चिंतन का स्रोत कहां है? हमारे यहां ऐसे सेवाकेंद्र हैं, जहां आध्यात्मिक चिंतन आपको मिलता है। कई गांव, शहर ऐसे हैं, जहां ये चिंतन उपलब्ध भी नहीं है। इसलिए आध्यात्मिक चिंतन के लिये नित्य अध्ययन करो, श्रद्धा के साथ। यही भगवान ने कहा है, जिससे सर्व पापों से मुक्त हो जायेंगे।

सारे दिन में अपने लिए अच्छा विचार करने के लिए आधा-पौना घंटा निकल सकता है कि नहीं निकल सकता है। या फिर वही शिकायत, कि टाइम नहीं है क्या कहेंगे? टाइम निकल सकता है। अपने लिए, बाकी भले जितना समय बचे आप दूसरों की सेवा में लगे रहो, आधा-पौना घंटा अपने लिए निकाल सकते हैं कि नहीं निकाल सकते हैं। आज व्यक्ति सुबह उठता है तो उसकी दिनचर्या कैसी होती है? सुबह सबसे पहले उठकर कहेगा कि आज का पेपर आया कि नहीं आया? सुबह-सुबह अपने मन को कौनसा चिंतन देते हैं? वही फास्ट फूड वाला, जो शरीर को भी खराब करता है। इसी तरह का फास्ट फूड हम अपने मन को भी देने लगे हैं। न्यूज़ पेपर के अन्दर के पेज में अच्छी कॉलम आती है। लेकिन लोग क्या पढ़ना चाहते हैं, कौन सा चिंतन पढ़ने के इच्छुक हैं - व्यर्थ चिंतन। नेगेटिव चिंतन से अपने मन को सुबह-सुबह भर लेते हैं। फिर कारोबार पर जाओ तो जिसके पास भी बैठो, बात करो, हरेक के पास बात करने का क्या विषय होता है? वही व्यर्थ की बातें, व्यर्थ चिंतन, नेगेटिव चिंतन टी.वी. चालू करो शाम को तो कौन-सा चिंतन मिलेगा? वही जो घर-घर की कहानियां हैं उसमें समायी हुई मिलती हैं। उसी को ही देखकर के अपने मन को और भी चकमई बना देते हैं। उसके साथ ऐसा हुआ तो मेरे साथ तो ऐसा नहीं होगा? अपने आप से जोड़ने लगते हैं।

अब उससे प्राप्ति क्या हो रही है? ये सब कुछ करने के लिए हमारे पास पूर्ण समय है। आध्यात्मिक चिंतन के लिए समय नहीं है। इसलिए कम से कम अब अपने अंदर ये जागृति ले आओ और अपने लिए समय निकालो। बाद में डिप्रेशन का शिकार होने के बाद समय मिलने वाला नहीं है। समय पूर्ण होगा लेकिन उस समय आध्यात्मिक चिंतन में मन लगेगा ही नहीं।

दूसरा है, मन को भी आराम चाहिए, 'रिलेक्सेशन ऑफ माइंड'। रिलेक्सेशन कैसे मिलेगा? रात को सो जाते हैं तो शरीर सो जाता है लेकिन मन नहीं सोता है। मन तो स्वप्न के अंदर भटकता रहता है। सारी रात कार्य करता रहता है। सुबह उठो तो इतनी थकावट लगेगी कि सुबह उठने के बाद भी फ्रेशनेस नहीं है। क्योंकि सारी रात मन ने तो काम किया है। कोई न कोई स्वप्न के रूप में भटकता रहा है। भटकने वाला इंसान थकेगा या नहीं थकेगा? मन से सारी रात जो भटकता रहा है, वह सुबह उठकर फ्रेशनेस कैसे अनुभव करेगा? इसलिए मन को रिलैक्स करने के लिए कॉनशियस के साथ मेडिटेशन करना चाहिए। मेडिटेशन माना ध्यान। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिससे मन को शांत करते हैं। जब मन शांत होता है, तो मन को आराम मिलता है। कितने मिनट ध्यान करना चाहिए और कब ध्यान करना चाहिए? सुबह जब उठते हैं तो बीस मिनट खाली ध्यान करो। सुबह में बीस मिनट अपने लिए निकल सकते हैं या नहीं? सुबह को बीस मिनट और शाम को बीस मिनट। मेडिकल साइंस की एक रिसर्च द्वारा यह पता किया गया है कि एक व्यक्ति पांच मिनट बोयलिंग टेम्पर पर गुस्सा करता है और बहुत ज़ोर-शोर से क्रोध में आ जाता है, तो दो घंटे की कार्य-क्षमता जल जाती है। दो घंटे तक वह अपने मन को एकाग्र नहीं कर सकता है, किसी भी कार्य में। कोई भी निर्णय लेना हो या क्रोध वाली स्थिति में कोई निर्णय भी लेना पड़े, तो वह गलत निर्णय ले लेगा। वो दो घंटा क्या करेगा? वो दस लोगों को ढूंढ़ेगा, जिनके सामने अपने आप को जस्टीफाय करेगा कि मैंने जो इसके ऊपर गुस्सा किया वह ठीक किया। वह रोज़ ऐसा ही करता है, इसे कब तक सहन करता रहूँगा। जब उसको दस व्यक्ति मिल जाते हैं, ये कहने वाले कि हाँ, तुमने ठीक किया, अच्छा किया जो उसको पाठ पढ़ाया आज, तब जाकर के उसका मन रिलैक्स होता है। दस में से एक ने भी अगर यह कह दिया कि ये तुमने ठीक नहीं किया। तुम्हें गुस्सा नहीं करना चाहिए था। तो क्या होगा? फिर से आग भड़क उठती है। उसमें और दो घंटे खत्म हो जाते हैं। इस तरह कई बार व्यक्ति आठ घंटा कुछ नहीं कर पाता है। कहने में भी कहता है कि आज का दिन बेकार चला गया। सारा दिन कोई काम नहीं हुआ। क्रमशः

PEACE OF MIND - TV CHANNEL

Cable network service
"C" Band with Mpeg4 receiver
Frequency:4054,
Polarisation:Horizontal, Degree: 83
Symbol:13230, Satellite:INSAT 4A,
Peace of Mind: (Vision Shiksha)

DTH Services
Videocon D2H: Channel no. 697,
Reliance Big TV: Channel no. 171

Smart Phone Service
Android | Blackberry | iPhone | iPad | Tablet | Visit: http://pmtv.in

Mobile Audio Service
Airtel - 55231 - Rs.2 per day
Vodafone - 552013 - Rs 1 per day
Reliance - 56300123 Rs 1 per day

अगर आप पीस ऑफ माइण्ड चैनल चालु करवाना चाहते हैं तो अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - 9414151111, 8104777111

सूचना-ओम शान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी 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 की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न - कई लोग ऐसा पूछते हैं कि यदि हम दूसरों को सकाश देंगे तो क्या हमारी शक्तियाँ कम हो जायेंगी? वो ऐसा सोचते हैं कि योग में बाबा आप इनको सकाश दो। तो क्या उचित है, क्या हमें बाबा से शक्तियाँ लेकर देनी चाहिए या डायरेक्ट बाबा से दिलानी चाहिए?

उत्तर - ईश्वरीय महावाक्य हैं कि जब भक्त दु:खी होकर बाप को पुकारते हैं तो बाप अपने बच्चों को याद करते हैं कि इनको सकाश दो। यहाँ सोचने की बात है कि बाबा स्वयं ही सकाश न देकर हमें सकाश देने को क्यों कहते हैं? क्योंकि हम कल्पवृक्ष की जड़ें हैं, तने हैं। बीज की सम्पूर्ण शक्तियाँ जड़ों के द्वारा ही वृक्ष में जायेंगी, बिना जड़ों के नहीं। इसलिये हमें ये जानना चाहिए कि ईश्वरीय शक्तियाँ, शांति, पवित्रता हमारे माध्यम से ही पूरे कल्पवृक्ष को पहुँचेंगी। दूसरी बात भगवान से तो उनका कनेक्शन है ही नहीं। इसलिये शिव बाबा की सकाश हमारे माध्यम से ही उन तक पहुँचेगी। तीसरी बात क्या शिव बाबा हमारे कहने से सबको सकाश देंगे? उन्हें स्वयं पता है कि उन्हें क्या करना है। इसलिये हम उन्हें सकाश देने को कहें, यह भी यथार्थ नहीं है। दु:खी आत्माओं को सकाश देने से उनके दु:खों के वायब्रेशन्स हमारे पास कभी नहीं आयेंगे क्योंकि योगयुक्त या स्वमान में स्थित होने के कारण हमारे चारो ओर सुरक्षा कवच बना रहता है और हमारी शक्तियाँ भी कम नहीं होंगी क्योंकि हमारे स्वमान से या योगयुक्त होने से निरंतर हमें ईश्वरीय शक्तियाँ मिलती रहेंगी। इसलिये हमें निरंतर योगयुक्त और स्वमानधारी होकर सबको सकाश देते रहना चाहिए, यही ईश्वरीय आज्ञा भी है।

प्रश्न - आजकल अकाले मृत्यु बहुत हो रही है। लोगों में स्वयं को खत्म करने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। लोग इसे दु:खों से छूटने का साधन मानने लगे हैं। जिस घर में कोई आत्महत्या करता है, उस घर का माहौल बहुत गमगीन रहता है। दु:खद बात है कि कई परिवारों में आत्महत्या एक प्रथा सी बन गयी है। परिवार में विशेष माँ को ये भूलना बहुत कठिन हो जाता है जब उसका जवान बेटा आत्महत्या कर लेता है, ऐसे में योग के बाद भी चित्त शांत नहीं होता, क्या करें?

उत्तर - जीवन में अति दु:खी, निराश, बेसहारा, तनावग्रस्त या बार-बार असफल होने पर युवक या अन्य कोई मृत्यु के कटघरे में खड़े होने को तैयार हो जाते हैं। अति दु:खी होकर वो सोचते हैं कि यही दु:खों से छूटने का उपाय है, परंतु सभी को ध्यान रहे कि जीवघात करने के बाद मनुष्यात्मा की अति-अति दुर्गति हो जाती है। उसके दु:खों में 100 गुणा वृद्धि हो जाती है। ऐसी आत्मा को पुनर्जन्म भी नहीं मिलता और वो सदा भूखी, प्यासी, दु:खी, अशांत अंधकार में भटकती रहती है। यह अति भयावह स्थिति होती है और इससे निकलना अब उनके हाथ में नहीं होता। इसलिये जिनको भी ये दूषित विचार आते हैं, वे इन विचारों का त्याग करें। उन्हें याद करना चाहिए कि जीवन भगवान की सुंदर सौगात है, इसे नष्ट करना माना उसका अपमान करना है। जीवन में उतार-चढ़ाव, सुख-दु:ख, हार-जीत ये सब तो होंगे। हिम्मत व ईश्वरीय सहयोग से इन्हें पार करना है। अपने जीवन को नष्ट करना माना अपने सम्पूर्ण भविष्य को नष्ट कर देना होगा इसलिये राजयोग के द्वारा स्वयं में बल भरें। ईश्वरीय सेवा में स्वयं को व्यस्त करें और किसी को अपने मन की बात कहकर उनकी मदद लें। जिन घरों में ऐसा होता है, वहाँ से तो खुशी व चैन लंबेकाल के लिए जैसे विदाई ले लेती है। उस घर में पुन: खुशी व शांति के वायब्रेशन्स पैदा करने चाहिए। जो आत्माएँ गयी हैं, उन्हें कुछ दिन तक रोज़ एक घण्टा योगदान करना चाहिए और उन्हें भोग भी लगवा देना चाहिए। जब किसी माँ का जवान बच्चा आत्महत्या कर लेता है तो माँ-बाप का दिल तो टूट ही जाता है। उन्हें उसकी याद बार-बार सताती है और जीवन के सुखों से दूर ले जाती है। ऐसे में प्रथम तो इस अनहोनी घटना को स्वीकार करके आगे की ओर देखना चाहिए। यद्यपि स्वीकार करना अति दुष्कर कार्य होता है, परंतु चूँकि अब इस दुर्घटना को टाला नहीं जा सकता इसलिये इसे स्वीकार करके आगे बढ़ना ही चाहिए और सवेरे उठते ही 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। रात में सोने से पूर्व लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। प्रतिदिन मुरली क्लास में अवश्य जाएँ और कुछ समय यज्ञ सेवा में व्यतीत करें। इससे मन शांत होगा और उनको भी योगदान दे सकेंगे।

प्रश्न – मुझे जुआ खेलने की आदत पड़ी हुई है, मैं इसमें बहुत पैसा गँवा देता हूं। मुझमें और कोई बुरी आदत नहीं है, मुझे इस आदत से छूटने की विधि बताएँ? मैं प्रतिदिन मुरली क्लास में भी नहीं जा पाता हूँ, यद्यपि मैं जाना चाहता हूँ। मेरे अंदर यह दृढ़ इच्छा है कि मैं एक अच्छा योगी बनूँ, मैं क्या करुँ?

उत्तर - ईश्वरीय ज्ञान ले लेने के बाद आपको यह मालूम हो गया होगा कि आप तो देवकुल की महान आत्मा हो। ये बात हमें स्वयं भगवान ने बताई है। सवेरे उठते ही 7 बार याद किया करो मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, देव कुल की महान आत्मा हूँ, मैं भगवान का बच्चा हूँ, जुआ खेलना मुझे शोभा नहीं देता...ऐसा 3 मास तक करना है। इससे आपके पवित्र संस्कार इमर्ज होने लगेंगे और इस गंदे काम से वैराग्य हो जाएगा। ये पुरुषोत्तम संगमयुग ईश्वरीय प्राप्तियां करने का युग है। ताश के पत्तों में इस अनमोल समय को नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है। ये तो उन लोगों के जीवन का खेल है जिनके जीवन का कोई लक्ष्य नहीं होता। कई लोग इसमें अपनी बहुत सारी धन-सम्पत्ति भी उड़ा देते हैं। आपको तो अपना धन ईश्वरीय कार्यों में, अपना भाग्य बनाने में लगाना है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com