

10

दिसंबर-1, 2014

ओम शान्ति मीडिया



हे साधकों ,
अब पवनसुत
बनो।

आध्यात्मिक साधना में जब साधक पतन या प्रगति में विलम्ब को शिकायत करता है तो उसका एक ही कारण है कि वह अपने स्थूल शरीर में तादात्म्य अधिक कर लेता है। किन्तु प्रायः समझा यह जाता है उसके ऊपर ईश्वर या गुरु की कृपा नहीं है। ये सब धारणायें अर्थहीन हैं। अज्ञान की मलिनता से सड़ते हुए हृदय में उत्पन्न होने वाला विष है। यदि कोई साधक यह अनुभव करे कि वह पतन की ओर जा रहा है तो उसे अन्य किसी को नहीं बल्कि अपने को ही धन्यवाद देना चाहिए।

विश्राम के असावधान क्षणों में बाह्य जागृ के विषय उसकी इन्द्रियों पर आक्रमण कर देते हैं और उसके चित्त में छिपी प्रज्ञा को जाग्रत कर देते हैं। आप भले ही श्री रामचन्द्र जी हों, किन्तु

आध्यात्मिक साधना के दस बिन्दू...

इस पशु के ऊपर विजय पाने के लिए पूर्ण ब्रह्मचर्य के प्रतीक हनुमान जी की सहायता लेनी होगी। इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखो और अपने हृदय की गहराई में उतरते। जिस ईश्वरत्व को तुम पाना चाहते हो और अभी तुम जिस पशु रूप में हो उसके बीच की दूरी को पार करने का प्रयास करो। यदि तुम्हारा ब्रह्मचर्य का व्रत दृढ़ है, तो तुम्हें सफलता मिलेगी और तुम दैवी गुण अर्जित कर सकोगे। अपनी दैवी सम्पत्ति की रक्षा करने के लिए अर्थात् श्री राम जी को सीता के वियोग जन्म दुःख से बचाने के लिए अपने चारों ओर दसों सैनिकों को लगा सुरक्षा प्रबन्ध कर लो। वे सैनिक और कोई नहीं, बल्कि दस ऐसे प्रश्न हैं जो नित्य सायंकाल अपने आप से पूछे जाते हैं। वे आध्यात्मिक डायरी के रूप में नीचे दिये गये हैं। आध्यात्मिक पतन से बचने

के इच्छुक सच्चे साधकों को यह डायरी नित्य सावधानी से कम से कम तीन महीने भरनी चाहिए। यह सावधान कर देना आवश्यक है कि डायरी भरने की एक आदत बना लेने से काम न चलेगा। जब कभी आपको यह लगे कि आप गिर रहे हैं, आप फिर डायरी लिखना प्रारम्भ करें और एक सप्ताह लिखें। देश के महान सन्तों का यह दावा है और संसार के हजारों साधकों का यह अनुभव है कि आध्यात्मिक पथ पर उत्तम होने वाले विकारों से बचने का यह सबसे अच्छा उपाय है। अपनी डायरी में भरने के लिए हम यहां 10 प्रश्न दे रहे हैं।

1. आप कितने घण्टे सोते?

सामान्य मनुष्य के लिए छः घण्टे की नींद पर्याप्त है। सांय 10 बजे तक सो जाना चाहिए। अधिक सोने के परिणाम आप सबको ज्ञात हैं।

- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली।

2. आप सोकर कब उठेंगे?

4 बजे सोकर उठना चाहिए। प्रातःकाल की साधना कल्याणकारी होती है। आपको ज्ञात है, सभी महान सन्तों ने अपने अनुभव में देखा है कि यह काल आध्यात्मिक साधना के लिए बहुत उपयोगी है। प्रारम्भ में इतना जल्दी उठना कठिन लगता है। उस समय आप घण्टी देने वाली घड़ी की सहायता ले सकते हैं। यदि उस समय आपको आलस्य या उंचाई लगे तो स्नान कर लीजिये। अन्यथा स्नान बहुत आवश्यक नहीं है। थोड़े ध्यान का अभ्यास प्रारम्भ कर उसे शनैः शनैः बढ़ाना चाहिए।

3. ध्यान कितनी देर किया?

सही विधि से ध्यान करना आवश्यक है। थोड़े ध्यान का अभ्यास प्रारम्भ कर उसे शनैः शनैः बढ़ाना चाहिए।

4. अब आप कौन सी आध्यात्मिक पुस्तक पढ़ रहे हैं?

परमात्म ज्ञान पढ़ना चाहिए। रोज ज्ञान

पढ़ना व उनका चिंतन व मनन करना ही चाहिए। आध्यात्मिकता के महत्व को समझना होता है।

5. आपने कितनी देर सत्संग किया? आकर्षणों से मोहित होकर देर तक घूमता रहा हो और थक कर अब अपने घर वापस आना चाहता है। यह तभी संभव है जब हम कुसंग का त्याग बिल्कुल कर दें। हम कुसंग का जितना अधिक त्याग करेंगे, हमारे लिए अध्यात्म का वातावरण उतना ही अच्छा बनेगा।

8. पवित्रता-व्रत में कितनी बार असफल रहे?

आत्म-संयम ही सबसे अच्छा नियम है। कोसने के बजाय उठकर पुनः प्रयास करना चाहिए।

9. किन सदगुणों को बढ़ा रहे हैं?

एक बार आध्यात्मिक साधना का वातावरण बन जाने पर आप स्वयं देखेंगे कि आप का आसुरी स्वभाव नष्ट होकर दैवी गुणों की उत्पत्ति को अवसर दे रहा है। एक महीने तक -शेष पेज 9 पर...

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. 497,
Reliance Big TV: Channel no. 171
Smart Phone Service
Android | Blackberry | iPhone | iPad | Tablet | Visit: 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 चालू 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 अनुभवों 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



प्रश्न:- मैं अधर कुमार हूँ, मेरे मन में एक शंका है कि बड़ी-बड़ी दादियों को व महारथी भाइयों को अंत में काफी शारीरिक भोगना हुई, तो हम जैसे गृहस्थियों का क्या होगा?

उत्तर:- प्यारे भाई...यहाँ सबके कर्मों की कहानी अलग-अलग है। कर्मभोग न केवल पूर्व के पाप कर्मों का फल है, बल्कि वर्तमान खान-पान का भी प्रभाव है। आजकल अन्न व सब्जियाँ भी सात्विक नहीं हैं, मनुष्य अन्न के साथ न जाने क्या-क्या खाता है। पानी भी दूषित है, पानी के साथ भी वह न जाने क्या-क्या पीता है। शरीर में गन्दगी बहुत जाती है व कब्ज के कारण गन्दगी रहती भी है, जरा सी असावधानी गड़बड़ कर देती है।

दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि बड़ों के पूर्व के पाप भी बड़े होते हैं। एक राजा का पल भर का गलत निर्णय अनेकों को कष्ट पहुँचा सकता है, यह बहुत बड़ा पाप हो जाता है, जबकि उतना पाप एक साधारण मनुष्य दो हजार वर्ष में भी नहीं करता।

तीसरी बात ये महानात्माएँ इस कर्मभोग के समय भी अच्छी स्थिति में रही, उन्हें पीड़ा का अनुभव नहीं हुआ। आपने सुना होगा कि साधारण आत्माएँ बाबा के कमरे में बैठे-बैठे, बाबा को याद करते-करते शरीर छोड़ देती हैं, कई आत्माएँ सबेरे चार बजे शरीर छोड़ती हैं। कई माताओं ने 18 जनवरी सबेरे देह छोड़ा। ये अपने-अपने गुण व सुक्ष्म पुरुषार्थ या या किसी विशेष पुण्य का प्रभाव होता है। अतः किसी की किसी से तुलना करना उचित नहीं। आप अशरीरी होने का श्रेष्ठ पुरुषार्थ करें, पुण्यों की पूंजी बढ़ायें, आप भी सहज भाव से कष्ट रहित चोला उतार सकेंगे।

प्रश्न:- मैं एक पच्चीस वर्षीय कुमार हूँ। मेरे माँ-बाप, भाई-बहन सब ज्ञान में हैं परन्तु मेरी माँ शादी करने का बहुत आग्रह कर रही है। कहती है पूरा जीवन अकेले कैसे बिताओगे। परन्तु मेरी इच्छा शादी करने की नहीं है। माँ बहुत भावुक हो जाती है, दुःखी हो जाती है, मैं कैसे उनका दुःख दूर करूँ?

उत्तर:- भगवान की आज्ञा है -पवित्र बनो। इस आज्ञा को आपको माँ भी जानती है। परन्तु ऐसी इच्छा रखना यह माताओं की बड़ी कमजोरी है। वे आपको ईश्वरीय पथ से हटाना चाहती हैं। आपका उनसे व उनका आपसे सच्चा प्यार भी है। आप अकेले कैसे चलेगे उनका यह प्रश्न बड़ा है! परन्तु क्या आप अकेले हैं? जिन्हें भगवान साथ दे रहा हो, वे अकेले कहाँ हैं। संसार में सभी तो

गृहस्थी ही हैं, उनसे बात करो। आप दस गृहस्थियों से मिलकर उनके अनुभव पूछें...आपको पता चल जाएगा कि परिवार में रहते हुए भी वे अकेले हैं। वे खुश व संतुष्ट नहीं हैं। कुमार भाई, मनुष्य का परिवार चाहे कितना भी बड़ा हो, जीवन यात्रा पर तो हर एक को अकेले ही चलना है।

अपना जन्म-जन्म का भाग्य आपको स्वयं बनाना है। वह आपको माँ इस जन्म में है, अगले जन्म में नहीं होगी। उनका आपसे मोह है न कि प्यार। वे आपकी शुभ-चिन्तना की नहीं हैं तथा वे स्वार्थ-भाव से ही सब कुछ सोच रही हैं। भगवानुवाच है -दूसरे की पवित्रता की रक्षा करना, सबसे बड़ा पुण्य है। यह बात माँ को



मन की बातें
-ब्र.कु. पुर्य

मिलता। उन्हें एहसास दिलाओ कि वे महान हैं, क्योंकि उनके बन्धे पवित्र जीवन जी रहे हैं वे पूजनीय हैं जिन्होंने महानात्मा को जन्म दिया है। अब वे मोहवश अपनी महानता का त्याग न करें। आप स्वयं भी इस स्वरूप में आ जाओ कि मैं एक महान आत्मा हूँ तो माताजी का मन शान्त हो जाएगा। आप शक्तिशाली बन जाएँ। एक बार भगवान को पवित्रता का वचन देकर तोड़ना -कैसा रहेगा? शादी तो सभी कर रहे हैं, परन्तु आपको तो विश्व को पवित्रता का दान देना है।

प्रश्न:- मैं एक बीस वर्षीय कुमार हूँ। मुझे माया से युद्ध करनी पड़ती है, पवित्र जीवन का सुख नहीं मिल रहा है। बार-बार विचार आता है कि ऐसे अकेला जीवन कब तक चलेगा। मेरी युद्ध की विधि है, मैं बाबा से दूर भी नहीं जाना चाहता। बताइये कैसे मैं आनन्दमय जीवन बनाऊँ?

उत्तर:- कुमार जीवन तो वरदानी जीवन है। कई गृहस्थी सोचते हैं कि जब हम अविवाहित थे, तब ज्ञान में आते तो कितना अच्छा होता। बस कई कुमार एक बड़ी गलती करते हैं, जानते हैं कौन सी? न अमृतवेले योग करते न मुरली सुनते। सेवा में आगे रहते हैं, इसलिए जीवन में रुहानियत नहीं आती। बिना योगबल के पवित्रता का सुख नहीं लिया जा सकता। योगबल से ही तो कर्मन्त्रियाँ शीतल होती हैं। योगबल से ही सर्व विकार नष्ट होते हैं। यदि

योग नहीं होता तो मनुष्य मनोविकारों को दबाये रखता है। ये दमन कष्टकारी होता है। अतः योग व ज्ञान का सुख लेने का दृढ़ संकल्प करो। योग अच्छा होने से ईश्वरीय सुख आपको तृप्तात्मा बनायेगा व आपके मन की चंचलता भी समाप्त होगी। आपको लगना ही नहीं कि आप अकेले हैं। खुदा दोस्त हर जगह आपको मदद करेगा। उससे आपको इतना प्यार मिलेगा कि दैहिक प्यार गौण हो जाएगा। इसलिए एकान्त में बैठकर स्वयं से इस तरह चिन्तन करो - मैंने ये कुमार जीवन अपनाया है, महान त्याग किया है। अब मैं योगी बनकर विश्व में बाबा का नाम रोशन करूँगा। एक बार पवित्रता का पथ अपना लिया तो बार-बार पीछे मुड़कर नहीं देखूँगा। भगवान ने मुझे 'पवित्र भव' का वरदान दिया है - मैं इस वरदान को फलीभूत करूँगा। मुझे प्रकृति को पवित्र वायव्यश्रन्स देने हैं, मुझे दुखियों के दुःख हरने हैं, मुझे विश्व के लिए लाइट हाऊस बनना है - यह चिन्तन आपको अन्तर्मुखी बनायेगा, आपका युद्ध समाप्त हो जाएगा और आपके दिल से आवाज निकलेगी कि मेरे जैसा अच्छा जीवन किसी का नहीं। बस दृढ़ता लाओ जिस पथ पर कदम रखा है उसमें समूर्ण सफल होना है।

प्रश्न:- मैं पैंतीस वर्ष का कुमार हूँ। लम्बे समय से ज्ञान में हूँ, बाबा पर समूर्ण निश्चय है। पिछले दिनों मैं सख्त बीमार हुआ। कमरे पर अकेला था। पन्द्रह दिन बीमारी चली, ब्राह्मण परिवार से तो ज्यादा अपेक्षा नहीं थी, परन्तु मन में कमजोर संकल्प उठे कि साथी होना चाहिए। यह कमजोरी है, मैं जानता हूँ, परन्तु मैं जानना चाहता हूँ कि भविष्य में कभी भी मन डोलायमान न हो, क्या पुरुषार्थ करूँ?

उत्तर:- यदि स्व-स्थिति श्रेष्ठ है तो परिस्थितियाँ उठरेंगी ही नहीं। यदि बाबा से गहरा नाता है, 'बाबा मेरा है, मैं बाबा का हूँ', यदि उसे खुदा दोस्त बनाया है तो वह किसी न किसी के द्वारा आपको मदद अवश्य करायेगा। हुआ क्या है कि कुछ लोग ज्ञान में तो लम्बा काल से चल रहे हैं, परन्तु तपस्या नहीं कर रहे हैं या यों कहें कि तपस्या हो नहीं पाती, इसलिए बाबा की मदद के अनुभव नहीं होते। कुमार ये भी सोचते हैं कि बहनें मदद करें, तो ध्यान आत्माओं की ओर जाता है, बाबा की ओर नहीं, इसलिए भी अनुभव नहीं होता। जब भी कभी आप बीमार हों, ध्यान रहे मन की स्थिति को बिगाड़ें नहीं, धैर्यव्रत व सरलचित्त रहें और बाबा का सुधीर्मा सर्जन के रूप में आह्वान करें, बस आपको सभी समस्याएँ हल हो जाएंगी। याद रहे संसार में मनुष्य, मनुष्य को सदा ही मदद नहीं कर सकता। मदद करती है अपनी श्रेष्ठ स्थिति।