OM 5 -final_Page 1 and 2 6/10/2014 5:04 AM Page 5

ऊँची सोच

एक आदमी ने देखा कि एक गरीब लड़का उसकी कीमती कार को बड़े गौर से निहार रहा था। वह फटे कपड़े पहने हुए था। वह गाड़ी को बहुत ही आश्चर्य से दूर से देख रहा था। आदमी ने उस गरीब लड़के को प्यार से बुलाया और कार में बिठा दिया। लड़के ने कहा, ''आपकी कार तो बहुत अच्छी है, बहुत कीमती होगी ना?

आदमी ने कहा, ''हाँ, कीमती है, पर मुझे यह मेरे भाई ने गिफ्ट दी है।

लड़का (कुछ सोचते हुए), ''वाह ! आपका भाई कितना अच्छा है। ''

आदमी -'' मुझे पता है, तुम क्या सोच रहे हो, तुम भी ऐसी कार चाहते हो ना?''

लड़का - ''नहीं! मैं आपके भाई की तरह बनना चाहता हूँ।

अपनी सोच सदा ऊँची रखें, दूसरों की अपेक्षाओं से भी कहीं ज्यादा ऊँची।

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

प्रभु मिलन की प्यास

मेरा जन्म गांव सांधी, जिला रोहतक (हरियाणा) के एक आर्य समाजी परिवार में हुआ। शिक्षा प्राप्ति के साथ-साथ मेरा झुकाव प्रभु की खोज में भी लगा रहा। मैंने सत्यार्थ प्रकाश, ऋगवेदादि भाष्य भूमिका तथा विवेकानंद के प्रवचनों के संग्रह तथा गीता आदि अनेक धार्मिक पुस्तकों का अध्ययन किया लेकिन संतुष्टि नहीं मिली। ज्यों-ज्यों समय बीतता गया प्रभु मिलन की प्यास भी बढ़ती गई। 30 साल की उम्र में सन् 1980 में मैं अपने घर में सो रहा था, मुझे एक स्वप्न दिखाई दिया जिसमें एक दिव्य श्वेत वस्त्रधारी वृद्ध पुरुष ऊपर आसमान में बैठा हुआ है और मुझे कह रहा है, आओ बच्चे! मैं नींद से जाग गया और बड़ी उत्सुकता से चारो ओर देखने लगा लेकिन कुछ नज़र नहीं आया। लगभग एक सप्ताह के बाद फिर वही स्वप्न दिखाई दिया और वही दिव्य चेहरा स्पष्ट दिखाई दिया और कानों में वही आवाज़ आई, आओ बच्चे! मैं बड़ा हैरान हुआ। मैं समझ नहीं पा रहा था कि मेरे साथ यह क्या हो रहा है। कुछ दिनों के बाद ब्रह्माकुमारी आश्रम में क्लास करने वाले एक भाई ने कहा आओ आपको ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र दिखाते हैं। जब मैं आश्रम के अन्दर गया तो सामने एक बड़ा चित्र लगा हुआ था। मैं उसे देखकर आश्चर्यचकित रह गया, ये तो वही व्यक्ति हैं जो मुझे स्वप्न में दो बार दिखाई दिये थे। मैंने एक बहन से पूछा ये कौन हैं? तो बहन से जवाब दिया कि ये हमारे ब्रह्माबाबा हैं। फिर मैंने पूछा कि ये मुझे स्वप्न में आसमान में बैठे हुए दिखाई दिये तथा इन्होंने मुझे कहा, आओ बच्चे! ब्रह्माकुमारी बहन ने मुझे बताया कि हमारे ब्रह्माबाबा परमात्मा शिव के माध्यम हैं तथा वर्तमान समय सम्पूर्ण अवस्था को प्राप्त कर ऊपर सूक्ष्मलोक में विराजमान हैं और ब्रह्माबाबा हमेशा आओ बच्चे या मीठे बच्चे शब्द का प्रयोग करते थे।

मैं यह सोचकर बड़ा हैरान हुआ कि जिस ब्रह्मा को सारा संसार याद करता है वो मुझे याद कर रहा है। मैंने ब्रह्माकुमारीज़ की शिक्षाओं को पूर्ण रूप से ग्रहण करने का मन बना लिया। ब्रह्माकुमारी बहन ने मुझे सात दिन का कोर्स कराया। कोर्स के दौरान मैंने अपने आप को देह से अलग ज्योति-बिन्दु आत्मा समझने का अभ्यास किया और जो भी मेरे सामने आता था उसे भी मैंने आत्मा समझने का अभ्यास किया।

साप्ताहिक कोर्स के बाद मैंने योग का अभ्यास शुरु किया तो मुझे परमात्मा के ज्योति स्वरूप का साक्षात्कार हुआ। एक चमकता हुआ सितारा मेरे सामने प्रकट हुआ जिससे रोशनी की किरणें निकल रही थी, ऐसा लग रहा था जैसे पूरा कमरा प्रकाश से भर गया हो। मैं अशरीरी हो गया, जैसे देह है ही नहीं, मेरी आंखें बंद नहीं हो रही थीं। मुझे ऐसा लग रहा था जैसे कोई शक्ति मुझे अपनी तरफ खींच रही है। मेरे कानों में आवाज़ आई, ''बच्चे मैं तुम्हारा शिव बाबा हूँ''। मुझे ऐसा महसूस हुआ जैसे मेरा सारा बोझ समाप्त हो गया है, मैं हल्का हो गया हूँ, मेरा मन बिल्कुल शान्त हो गया है। मुझे ऐसा लगा जैसे कि मेरी जन्म-जन्म की प्रभु-मिलन की आश पूरी हो गई हो। अब मैं ब्रह्माकुमारी संस्था में नियमित रूप से ज्ञान व योग की क्लास करते हुए सुख शान्ति सम्पन्न जीवन व्यतीत कर रहा हूँ।--- राजेन्द्र हुड्डा रोहतक, रिडायर्ड प्रिन्सीपल।

प्रश्न :- अचानक मेरी एकाग्रता नष्ट हो गई है, मन उखड़ा-उखड़ा सा रहता है। न संसार अच्छा लगता है, न ये जीवन जीने की इच्छा होती है, सब कुछ छोड़ दूँ। मुझे सत्मार्ग दिखाइये।

उत्तर :- पूर्व काल की कई निगेटिव बातों का प्रभाव मानव मस्तिष्क में अंकित रहता है, वे अचानक प्रकट हो जाते हैं। यही कारण है कि कई लोग अचानक ही हिंसक हो उठते हैं, कई भावुकतावश कोई भयंकर गलती कर लेते हैं। आपके मस्तिष्क में भी कुछ इसी तरह का अंकित है। आप परेशान न हों, आपको अपने चित्त को पुन: स्थिर करना है। मैं कुछ राय लिख रहा हूँ, आप 15 दिन दृढ़ता पूर्वक अभ्यास करें।

जब भी आप सवेरे उठें, उठते ही श्रेष्ठ विचार करें। जैसे - "मैं एक श्रेष्ठ आत्मा हूँ.. मैं सर्वशक्तिवान का बच्चा हूँ.. उसने ही मुझे ये सुन्दर जीवन दिया है.. मुझे संसार के लिए कुछ महान कार्य करने हैं... मेरे साथ स्वयं भगवान है.. उसने मुझे वरदान दिया है कि सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है.. ये जीवन प्रभु सौगात है.. मुझे इसे सजाकर रखना है।" ये विचार आपमें नई शक्ति भरेंगे और आप स्थिर चित्त हो जायेंगे।

अपनी नींद व भोजन को संतुलित करें। 15 दिन तक टी.वी. देखना छोड़ दें व प्रतिदिन 25 बार ये अभ्यास करें कि मैं सर्वशक्तिवान की संतान मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।

प्रश्न :- यद्यपि मैंने ब्रह्मचर्य की प्रतिज्ञा कर ली है, तो भी ये काम मुझे कठिन लग रहा है। मैं एक कुमार हूँ। मैंने एक बार भगवान का हाथ पकड़ा है सो छोड़ूँगा नहीं। परन्तु मुझे मदद चाहिये।

उत्तर :- ब्रह्मचर्य सबसे बड़ी तपस्या है। और यह राजयोग की तपस्या का आधार भी है। यह आजकल कठिन इसलिए है कि अन्न भी तामसिक है व चारों ओर निगेटिविटी है। काम-वासना की तो मानो आँधी चल रही है, युवक तो इसे ही जीवन मानते हैं, उन्हें पता ही नहीं कि जीवन में तो इससे परे भी बहुत कुछ है। आप महान हैं जो आपने परमात्म-श्रीमत पर पवित्रता को अपनाया है। याद रहे कुछ लाख लोगों की ये महान पवित्रता हमारे देश को सबसे महान बनायेगी।

योगाभ्यास पर आप ध्यान दें। राजयोग से आंतरिक ऊर्जा उर्ध्वगामी होकर सूक्ष्म शक्ति का रूप ले लेती है, इससे ब्रह्मचर्य सहज हो जाता है। साथ-ही-साथ मनन चिन्तन में भी इस शक्ति का यूज़ होता है। शारीरिक परिश्रम में भी यह शक्ति लगती है। कुमारों को तीनों ही करने चाहिए। आलसी व ठण्डा नहीं होना चाहिए। आसन व प्राणायाम भी करने चाहिए।

रामनगर-जम्मू कश्मिर। थाना प्रभारी सेवा सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निर्मला।

आपका योग का चार्ट 4 घण्टा होना ही चाहिए। इसमें स्वमान, अशरीरीपन, रूहरिहान व योग सब शामिल हो। भोजन खाने से पूर्व भोजन को दृष्टि देते हुए आप 7 बार अभ्यास करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। दूध को दृष्टि देते हुए 21 बार यही अभ्यास करके दूध पियें। इससे कर्मेन्द्रियाँ शीतल हो जायेंगी व ब्रह्मचर्य की तपस्या परम आनंद में बदल जायेगी।

प्रश्न :- मैं एक कुमार हूँ। मुझे बचपन से ही देह के आकर्षण की समस्या है। इससे मेरा योग भी नहीं लगता। मेरी ओर भी बहुत लोग आकर्षित होते हैं। मैं पूर्ण डिटैच होने के लिए क्या करूँ?

उत्तर :- आपको 2 बातों की साधना अच्छी तरह करनी होगी। प्रथम - मैं आत्मा भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हूँ... आप अपने चमकते हुए ज्योति स्वरूप को देखें। दूसरी - सभी की भृकुटी में चमकती हुई आत्मा देखना। ये दोनों अभ्यास 3 मास तक प्रतिदिन 10 बार करें। साथ-ही-साथ अपनी पवित्रता को दृढ़ व नैचुरल बनाने के लिए इन 5 संकल्पों को फीलिंग में लायें –1. मैंने स्व-इच्छा से व परमात्म-इच्छा से ये पवित्रता का मार्ग चुना है, अब यही मेरा जीवन है... 2. मैंने एक बार गन्दगी का मार्ग छोड़ दिया, थूक दिया, अब थूक कर पुन: चाटना नहीं है.. 3. जिस मार्ग पर एक बार कदम रख दिया, अब पीछे मुड़कर नहीं देखना है... 4. मैंने पवित्रता का वचन भगवान को दे दिया है .. वचन देकर तोड़ना नहीं है... 5. अब मुझे अपवित्रता के मार्ग पर जाना ही नहीं है तो उसका चिन्तन क्यों करूं..

इस तरह के संकल्प पवित्रता को अति शक्तिशाली बना देंगे।

प्रश्न :- मैं 20 वर्षीय कुमारी हूँ। 5 वर्ष से बाबा की बनी हूँ। परन्तु अब घरवाले शादी के लिए अति आग्रह कर रहे हैं। मेरी इच्छा नहीं है। मैं तो बाबा के काम आना चाहती हूँ। किसी मनुष्य के नहीं, क्या करूं?

उत्तर :- क्योंकि पवित्रता की आज्ञा स्वयं भगवान ने दी है तो इसके लिए वह स्वयं मदद भी करता है, बशर्ते कि हमारे मन में दृढ़ संकल्प हो। यदि हमारे मन में ही दुविधा है कि पता नहीं चल पाऊंगी या नहीं, न चल पाई तो.. तब परमात्म मदद नहीं मिलेगी। छोटी आयु में मनुष्य के विचार भी उतने परिपक्व नहीं होते।इसका निर्णय आपको ही करना होगा क्योंकि यह आपके जीवन का निर्णय है। ताकि यदि भविष्य में आपको कठिनाई हो तो आप स्वयं उसका सामना कर सको।

आप तीन मास तक यह अभ्यास करें कि मैं परम पूज्य आत्मा हूँ या मैं इष्ट देवी हूँ। इससे परिस्थिति बदल जायेगी। यह आपका श्रेष्ठ भाग्य होगा कि आप शिव-शक्ति बनकर भगवान के कार्य में लग जायें– यह मौका एक बार ही मिलता है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com