सावधान! कहीं सोच ही शत्रु तो नहीं?

तृतीय श्रृंखला में आपने अध्ययन किया कि किस तरह से अग्नि तत्व को ठीक कर डायबिटीज़ जैसी बड़ी बीमारियों से बचा जा सकता है। अब हम शरीर के चौथे तत्व वायु तत्व के साथ आपको जोड़ते हैं। वायु तत्व से हमारे शरीर का श्वसन तंत्र, हृदय तंत्र आदि निर्मित है। हमारे हृदय में खून का संचार का रुकना, हार्ट ब्लॉक होना या फेफड़ों का ठीक से काम नहीं करना, दिल का दौरा पड़ना आदि घटनाएं आम हो चुकी हैं। आपने देखा होगा कि तीन तरह के त्रिदोष माने जाते हैं जिसे प्राय: वात, पित्त, कफ से जोड़ा जाता है। वात का अर्थ वायु होता है, आयुर्वेद कहता है कि वायु तत्व की अधिकता से जोड़ों आदि में बहुत दर्द होता है और जब इसकी पराकाष्ठा होती है तो व्यक्ति चल भी नहीं पाता। इसके अलावा वायु तत्व हमारे फेफड़ों व खून के दौरे को भी प्रभावित करता है। पम्पिंग के लिए वायु नियमित अंतराल पर मिलनी चाहिए। परंतु आज इसका अभाव है। वायु तत्व के खराब होने का प्रमुख कारण लोभ है। आप ऐसे ही देखो कि पेड़ों की कटाई की जाती है जो कि ऑक्सीज़न प्राप्त करने का सबसे बड़ा स्रोत है। आज लोगों की लोभ वृत्ति इतनी बढ़ गई कि उन्हें वातावरण के संतुलन का बिल्कुल ध्यान नहीं रहता है। लोभ की वृत्ति इस हद तक है कि लोग मकान आदि बनाने के लिए भी अपने सामने लगे पेड़ों को कटवा देते हैं। कहते भी हैं कि दिल को प्यार की ज़रूरत होती है, तो आज हमारे दिल से प्यार कहीं गायब हो चुका है। प्यार की कमी का कारण स्वार्थ या लोभ है जो हमें इन बीमारियों को न्योता देने में मदद करता है। जब तक हम सबसे प्रेम नहीं करेंगे तब तक हमारी ये बीमारियां ठीक नहीं होंगी। प्रेम का रंग हरा होता है, इसलिए मुस्लिम लोग हरी चुनरी चढ़ाते हैं जो प्रेम का प्रतीक है। मदर टेरेसा इसका जीवन्त उदाहरण हैं जिन्होंने लोगों को प्रेम दिया और उससे उनको बहुत खुशी भी मिलती थी, और कभी भी इन बीमारियों की चपेट में नहीं आईं। तो प्रेम करिये और दिल के दौरे से बचिए।

अंतिम तत्व, जिसे हम आकाश तत्व कहते हैं, इससे हमारे शरीर का इ.एन.टी. (आँख, नाक, गला) सिस्टम जुड़ा हुआ है। जैसे ही बाहर आर्द्रता होती है, वैसे ही अंदर भी आर्द्रता शुरु हो जाती है। इसको साधारण शब्दों में कहें तो जैसे ही मौसम खराब होता है हमको छींकें आनी शुरु हो जाती हैं। आकाश तत्व का संबंध हमारे कम्युनिकेशन से भी संबंधित है जो हमें अच्छे वक्ता के रूप में स्थापित कर सकता है। जिसका आकाश तत्व कमज़ोर है अर्थात् जो सबको स्पेस नहीं देते या जगह नहीं देते उनकी बातचीत प्रभावशाली नहीं होती। आकाश तत्व का मतलब है जो खुला हुआ हो अर्थात् जिसमें सबको समा लिया जाए। आकाश तत्व के खराब होने का प्रमुख कारण है ईगो। ईगो अर्थात् अभिमान, कि मैं बड़ा हूँ या मैं इस पद पर हूँ। इससे आपने किसी को भी जीवन में स्पेस यानी जगह नहीं दी और यदि उन्होंने आपकी बात नहीं सुनी तो आप हर्ट हो गये। यदि उन्होंने आपका सम्मान किया जिनके साथ आप रहते हैं तो आपको अभिमान आ गया कि मेरी तो सभी सुनते हैं और नहीं किया तो अपमान आ गया, ये भी ईगो है ना मानने का। जिसका भी आँख, कान और गला हमेशा खराब रहता है वे इसी तरह के व्यक्तित्व वाले हैं, या तो हर्ट होते रहते हैं या करते रहते हैं, या अभिमान या फिर अपमान। इसलिए आप देखते हैं कि आकाश का रंग नीला होता है और नीला रंग विस्तार को इंगित करता है। आज हमारे अंदर विस्तार नहीं है, सबकुछ समाने का जज़्बा नहीं है, कारण कि ईगो आ गया, अभिमान आ गया। तो इसको खत्म करने के लिए गहरी शांति की आवश्यकता है। जब भी मन शांत होगा तो आप कोई भी कार्य करने से पहले कई बार सोचेंगे और उस व्यक्ति से अपनी तुलना नहीं करेंगे। तुलना ही तौलना है। अगर आपने तुलना की तो अभिमान या अपमान फील होगा।

सबसे पहले हमारे मन में इन गुणों का जैसे शक्ति, पवित्रता, सुख या खुशी, प्रेम आदि का समावेश होगा तो उपरोक्त सभी बीमारियों से निजात स्वत: मिल जाएगी। हमारा तन और मन दोनों सम्पूर्ण रीति से निरोगी हो जाएगा।

-ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

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: 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

प्रश्न:- अमृतवेले मुझे दस-पन्द्रह मिनट मेडिटेशन करने के बाद नींद आने लगती है, परन्तु मैं इस समय को पावरफुल करना चाहता हूँ। मैं बाबा से वरदान लेना चाहता हूँ....मुझे योग के प्रयोग बताइये। खुद की प्रकृति व बाहर की प्रकृति को योग दान कैसे करें?

उत्तर:- नींद से उठकर आप कम से कम दूध ब्रुश अवश्य करें, हाथ, पैर, मुख भी धो लें ताकि नींद का प्रभाव खत्म हो जाए, यदि सम्भव हो तो स्नान कर लें। सवेरे योगाभ्यास यदि कॉमेन्ट्री से लिया जाए तो नींद नहीं आयेगी। चाहे स्वयं को स्वयं कॉमेन्ट्री दें या कैसेट सुनते हुए करें। मन को शून्य करने का ख्याल न करें और प्रति पांच मिनट एक नया अभ्यास करें। हमने योग की अनेक ड्रिल कई बार बताई है। इससे मन को नया नया अभ्यास मिलने से नींद नहीं आयेगी। चारपाई पर न बैठें।

देह रूपी प्रकृति को योग-दान इस तरह दें। मैं आत्मा भृकुटी सिंहासन पर हूँ, मैं परम पवित्र हूँ, मुझसे पवित्रता की सफेद किरणें सारे शरीर में फैल रही हैं। इसके बाद अभ्यास करें...मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मुझसे शक्तियों की लाल किरणें सारे शरीर में फैल रही हैं...

सम्पूर्ण प्रकृति को योगदान इस तरह करें... मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ...बाबा से पवित्रता की सफेद किरणें मुझ पर पड़ रही हैं व मुझसे चारो ओर फैलकर प्रकृति में समा रही हैं...ऐसे भी कर सकते हैं कि मेरे सामने प्रकृति के पांचों तत्व देव स्वरूप में खड़े हैं, ये पवित्र किरणें उन पर पड़ रही हैं।

प्रश्न:- मुझे योग में अतीन्द्रिय सुख का ही हमेशा अनुभव होता है, क्या यह ठीक है या भिन्न-भिन्न अनुभव होने चाहिए। मेरे युगल मुझे पवित्रता में सहयोग देना चाहते हैं परन्तु कर नहीं पाते, उन्हें बाबा में भावना भी बहुत है, मैं उनके लिए क्या करूं?

उत्तर:- अतीन्द्रिय सुख का अनुभव सर्वश्रेष्ठ है, इसके बाद अन्य किसी अनुभव की आवश्यकता नहीं रहती। भोजन बनाते हुए, भोजन को दृष्टि देते हुए इक्कीस बार इस स्वमान को याद करें कि मैं परम पवित्रात्मा हूँ। दूध चाय तैयार करते भी सात बार यही अभ्यास करें, इससे आपके युगल में भी पवित्रता की शक्ति आ जाएगी।

प्रश्न:- मैं दो बच्चों की माता हूँ, तीन वर्ष से ज्ञान में हूँ। मेरे पति ने 42 वर्ष की आयु में सड़क दुर्घटना में देह छोड़ दिया। मेरे जीवन में दु:ख के पहाड़ गिर गये। उसी दौरान मुझे ज्ञान मिला, कुछ शान्ति मिली परन्तु मैं चाहती हूँ कि बाबा इस ड्रामा को रिपीट न करे, मैं इसे बदलना चाहती हूँ। मैं ऐसे क्या कर्म करूं जो वही आत्मा फिर पति रूप में मुझे मिले।

उत्तर:- कौन किसका पति व कौन किसकी पत्नी...आप इन क्षणिक नातों में क्यों भटक गई बहन...परम प्रियतम परम आत्मा को अपना सच्चा पति बना लो...आपका सुहाग कायम रहेगा। आपने पूर्व जन्मों में परमात्म मिलन की बहुत कामना की थी, आप इसके लिए सर्वस्व न्यौछावर करने को तत्पर थीं। परन्तु अब जब परमात्म मिलन का समय आया तो आप देहधारियों के प्यार में अटकी हुई थीं। यदि वह घटना न होती तो प्रभु मिलन भी न होता। मृत्यु पर परमात्मा का भी अधिकार नहीं, वह अटल व पूर्व निश्चित है। अब आपके पास दो रत्न हैं, बच्चे हैं, प्यार से उनकी पालना करो। अगले कल्प में यदि आप अतिशय पुण्य करेंगे, तो ऐसी घटनाएं नहीं होंगी। अब आप यह चिन्तन करो कि इस जीवन को ईश्वरीय सुखों से कैसे भरें क्योंकि उस आत्मा ने तो पुनर्जन्म ले लिया है, अब वह आपको नहीं पहचानेगी।

प्रश्न:- ज्ञान में अमीर बनने की विधि क्या है? भगवान तो मिला परन्तु धन भी तो चाहिए, इच्छाओं के लिए नहीं, परन्तु आवश्यकता पूर्ति के लिए।

उत्तर:- भगवानुवाच -'जिसके पास ज्ञान-धन बहुत है, उसे स्थूल धन कमाने में मेहनत नहीं लगती।' इसलिए ज्ञान-धन बढ़ाओ व उसका दान करो। दूसरी बात -अपने थोड़े से धन का भी कुछ हिस्सा सच्चे दिल से ईश्वरीय सेवा में लगाओ, इससे धन की वृद्धि होगी।

दो स्वमान लिख रहे हैं- सारा दिन इनका अभ्यास करें। प्रथम - मैं प्रकृति का मालिक हूँ तथा दूसरा - मैं मास्टर भाग्य विधाता हूँ। अवश्य आपको पर्याप्त धन प्राप्त होगा।

प्रश्न:- सेवा के नम्बर किस आधार पर मिलेंगे। देखने में आता है कि धन की सेवा करने वालों का ही ज्यादा महत्व है। हम ये जानना चाहते हैं कि भगवान के पास किसका महत्व है?

उत्तर:- आपने सुंदर व गुह्य प्रश्न पूछा है। रूद्र ज्ञान यज्ञ रचकर भगवान ने ब्राह्मणों को सौंप दिया है। सभी तन, मन, धन से इस महान यज्ञ को सफल बनाने में लगे हैं। यद्यपि भगवान को किसी के धन की आवश्यकता नहीं है, वह तो हमारे कल्याण के लिए हमारा अल्प धन स्वीकार करता है। जो ब्रह्मा वत्स सच्चे दिल से, नि:स्वार्थ भाव से व गुप्त रूप से न कि दिखावे के लिए, धन की सेवा करते हैं उनका अत्यधिक पुण्य जमा होता है। गरीब के दस रुपये व साहूकार के सौ रुपये बराबर फल देते हैं।

आपने पूछा कि भगवान के पास किनका महत्व है। यों तो वे सभी को प्यार करते हैं परन्तु ज्ञानी आत्मा, योग-युक्त आत्मा, पवित्र आत्मा उन्हें अति प्रिय हैं। उनके पास सबसे ज्यादा महत्व उनका ही है जो सच्चे हैं, जो निर्मल व निरहंकारी हैं, जो रहम दिल हैं व दूसरों को सुख देते हैं, जो दयावान हैं व सभी में समभाव, आत्मिक प्रेम व शुभभावना रखते हैं। जो हिंसक हैं, क्रोधी हैं, कामी हैं, लोभी हैं - उनकी तरफ तो वे देखते भी नहीं।

प्रश्न:- आदि मानव कौन थे -क्या वे असभ्य थे, वे कब थे, इस बारे में ईश्वरीय ज्ञान क्या कहता है?

उत्तर:- आदि मानव तो देवता थे, वे सम्पूर्ण रूप से सभ्य थे। उनकी ही चहुँ ओर पूजा हो रही है। वे न तो बंदर स्वरूप में थे और न ही जंगली थे। ये सभी सतयुग आदि में थे। परमात्मा ने नूतन सृष्टि रचकर मनुष्य को देव रूप में रचा था। शनै: शनै: दो युग में उनका देवत्व क्षीण हुआ। तत्पश्चात् त्रेता अंत में एक भयानक विनाश हुआ। ये विनाश हुआ प्रकृति प्रकोपों के द्वारा और इसका कारण बना - देवताओं का वाम मार्ग में चले जाना। इस विनाश में देवगण अलग-अलग खण्डों में बँट गये, उनका आपसी सम्बन्ध टूट गया। इनमें से ही कुछ दूर जंगलों में अकेले पड़ गये। सौ दो सौ वर्ष बाद इनका ही रूप असभ्य हो गया। इतिहासकारों ने इनका ही वर्णन किया है। उन्हें देव संस्कृति का ज्ञान नहीं रहा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com