OM 15_Page 1 and 2 13-10-2014 17:01 Page 5

-ब्र.कु. अनुज,डिफेन्स कॉलोनी दिल्ली

सावधान! कहीं सोच ही शत्रु तो नहीं?

प्रथम भाग में आपने पढ़ा कि किस तरह काम विकार से हमें छुटकारा मिल सकता है। कई बार लोग इसका विरोध भी करेंगे, यहाँ तक कि मानेंगे भी नहीं, लेकिन समझ आपकी अपनी है तो निर्णय आपका है, ये मैंने पहले भी कहा था। इसी श्रृंखला में आज मैं शरीर के द्वितीय तत्व, जल तत्व की चर्चा आपसे करना चाहूँगा। जल तत्व से हमारे शरीर की किडनी, प्रजनन तंत्र व यूरीनरी तंत्र आदि संबंधित हैं। प्राय: देखा जाता है कि जब भी हमारे शरीर में जल या पानी से संबंधित कोई बीमारी आती है तो प्राय: डॉक्टर कहते हैं कि आप समय-समय पर नियमित रूप से पानी का सेवन करते रहें, जिससे पानी की कमी शरीर में ना हो। परंतु इसके बावजूद भी हम कहीं न कहीं संकल्पों के उलझन के कारण ध्यान नहीं रख पाते। विज्ञान कहता है कि जल में एक आकर्षण की शक्ति होती है जो पवित्र संकल्पों के आधार से ही हमें आकर्षित करती है। आप देखिये जब कोई मूर्छित होता है या अचानक गिर पड़ता है तो उसे उठाने के लिए पानी का छिड़काव या फिर पानी पिलाते है। जो व्यक्ति प्राय: किसी न किसी प्रकार के मोह से जुड़ा होता है, वही अचानक होने वाली घटनाओं से आहत होता है और सबसे पहले पानी आदि पीने पर उसका ध्यान नहीं होता, उसे याद दिलाना पड़ता है। ऐसे लोगों को बीच-बीच में ग्लूकोज़ आदि की खुराक दी जाती है। अत: जल तत्व के खराब होने का मुख्य कारण अटैचमेंट या मोह को माना जाता है। जैसे हम कहते हैं बात-बात में कि तुम मेरे खून में बसे हो, इसका अर्थ तो यही हुआ कि कोई भी चीज़ जिससे आप बहुत गहराई से जुड़े हैं अगर उसको तकलीफ होती है तो उसका असर आपके किडनी या यूरीनरी तंत्र पर पड़ता है। जीवात्माओं में पुरुष व महिला दोनों पर इसका समान प्रभाव है। इसको ठीक करने के लिए आपको सबसे पहले पवित्रता धारण करनी है। कहा जाता है कि जब कहीं बाहर से आओ और आपको कुछ ठीक नहीं लग रहा है तो गंगा जल छिड़क लो तो शुद्ध व पवित्र बन जाएंगे। जल को पवित्रता के साथ जोड़ा जाता है, अर्थात् जब हम अपने आपको पवित्र आत्मा के रूप में नहीं देखेंगे तब तक मोह हमारा नष्ट नहीं होगा। पवित्र दृष्टि का मतलब मेरा बेटा, मेरा भतीजा, मेरी बेटी आदि से निकल एक आत्मा के रूप में देखने से पवित्रता आएगी, आपका मोह खत्म होगा, साथ ही साथ आपके शरीर का यूरीनरी सिस्टम सम्पूर्ण रूप से ठीक हो जाएगा। इसलिए पवित्रता के लिए जल का वास्तविक रंग गेरुआ दिखाते हैं, इसलिए सन्यासी लोग इस रंग को धारण करते हैं। इसी क्रम में मैं शरीर के अग्नि तत्व के बारे में चर्चा करना चाहूँगा कि शरीर में मौजूद अग्नि तत्व से हमारा सम्पूर्ण पाचन-तंत्र सम्बन्धित है। आज लोगों का पेट ठीक नहीं रहता, इसका प्रमुख कारण लोग खान-पान को बताते हैं। मैं आपको यहाँ बताना चाहूँगा कि बहुत लोग बहुत ध्यान रखते हैं कि मैं धुला हुआ खाऊँ, सात्विक खाऊँ, शाकाहारी भोजन लूँ, फिर भी उनका पेट ठीक नहीं रहता। इसका प्रमुख कारण अग्नि तत्व मुख्य रूप से खाने को पचाने के लिए चाहिए जो उसे नहीं मिल रहा है। कई बार जठराग्नि हो जाती है और कई बार मंदाग्नि। इससे खाना पचता नहीं है और वो पेट को खराब कर देता है। कहा जाता है खुशी जैसी खुराक नहीं, तो इसका अर्थ ये हुआ कि हमें खुशी का सेवन करना चाहिए, परंतु आज सभी नाखुश हैं। अग्नि तत्व के खराब होने का प्रमुख कारण क्रोध है। अब आप कहेंगे कि क्रोध तो मैं नहीं करता लेकिन क्रोध के बाल-बच्चे बहुत हैं, जैसे ईर्ष्या, निंदा, घृणा, नाराज़गी आदि भी आप करते हो तो इसका प्रभाव आपके पाचन तंत्र पर पड़ता है। इसका उदाहरण छोटा बच्चा है जिसका पेट कभी लूज़ नहीं होता क्योंकि वह बहुत खुश रहता है जिसके कारण वो जो खाता है उसको जल्दी पच जाता है, लेकिन हमारी खुशी आज कहीं गायब हो चुकी है चिंता में या फिर तनाव में या किसी अन्य कारण से। तो जब हम खाना खा रहे होते हैं तो चिंता और तनाव को भी साथ में खा रहे होते हैं, इसलिए इसका प्रभाव हमपर जल्दी नज़र आता है। डायबिटीज़ का भी मुख्य कारण यही माना जाता है। डॉक्टर्स भी कहते हैं कि आप खुश रहें तो आपका डायबिटीज़ ठीक रहेगा। हमारे खाने को पचाने के लिए इंसुलिन चाहिए और इंसुलिन को पैदा करने वाले घर को अग्नाशय (अग्नि पैदा करने वाला) कहते हैं। आज हमारा अग्नाशय पूर्णत: निष्क्रिय है। जब हम सक्रिय होते हैं, अर्थात् खुश रहते हैं तो इंसुलिन अच्छी मात्रा में बनता है जो हमारे खाने को पचाने में मदद करता है। जब हम चिंताग्रस्त होते हैं तो इंसुलिन बहुत कम बनता है जो डायबिटीज़ का प्रमुख कारण है। इसलिए कहा जाता है 'खुशी जैसी खुराक नहीं' तो क्या करना है, खुशी की खुराक खाना है और दवाई की खुराक को खत्म करना है। खुशी और सुख दोनों एक दूसरे के साथ जुड़े हुए हैं। सुख का प्रतीक पीला रंग है, इसलिए लोग अपने पुत्री को खुश और सुखी देखने के लिए कहते हैं कि बेटी के हाथ पीले कर दो। परंतु ऐसा है क्या आज? कोई सुखी है? परंतु प्रतीक अवश्य है, इसलिए पीला फल लोग पेट को ठीक करने के लिए खाते हैं। अग्नि जब जलती है तो उसकी लौ का रंग भी पीला ही होता है। यदि हमें सम्पूर्णत: सुखी होना है तो परमात्मा से सुख की किरणों को अपने अग्नि तत्व के साथ जोड़ना होगा और साथ ही साथ ईर्ष्या, घृणा, निन्दा, परचिंतन से दूर रहना होगा। -क्रमश: **-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
Tara skay Channel no.-192
AirtelChannel no.- 686
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:- मैं गृहस्थी माता हूँ। मेरे दो बेटे हैं एक 20 साल का और दूसरा 24 साल का। छोटा लड़का शराब का आदि बन गया है और बड़े लड़के को छुआछूत की बीमारी है। वह सारे दिन स्नान करता रहता है। दोनों कोई भी काम नहीं करते। मेरे को केवल मकान का किराया आता है। पति नहीं है। मैं क्या करुँ, परेशान हूँ?

उत्तर:- आपने ही तो भगवान से माँगा था कि भगवान लड़के देना, लड़की नहीं। आपने ये नहीं कहा था कि भगवान चरित्रवान लड़के देना। कोई बात नहीं, आप हिम्मत ना हारें। योगबल से सब ठीक हो जाता है।

कलियुग का प्रभाव आज के मनुष्यों पर बहुत भारी पड़ रहा है। उसमें भी युवक इसके ज़्यादा शिकार हो रहे हैं। चारों ओर शराब की दुकानें खुलती जा रही हैं और कई युवक बुरे संग में आकर इसके शिकार हो रहे हैं। आप तो राजयोग करती हैं। आपको भगवान की मदद अवश्य मिलती रहेगी और आपका परमपिता आपकी पालना करता ही रहेगा। प्रथम तो आप बच्चों को योगयुक्त भोजन खिलायें। भोजन बनाते समय यह बार-बार अभ्यास करें कि मैं परमपवित्र आत्मा हूँ और शिव बाबा मेरे साथ हैं। दूसरी बात 3 मास तक 1 घण्टा प्रतिदिन सवेरे और 1 घण्टा शाम को राजयोग का अभ्यास करें। योग से पूर्व दो स्वमान 7 बार याद करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, विघ्नविनाशक हूँ। अपने दोनों बच्चों को आत्मा देखते हुए ये संकल्प करें कि ये दोनों बहुत अच्छी आत्माएँ हैं और उन्हें 10 मिनट वायब्रेशन भी दें। ये अभ्यास सवेरे शाम दो बार करें। हमें पूर्ण विश्वास है कि 3 मास में ही आपके बच्चे चरित्रवान बन जाएँगे।

प्रश्न:- मैं थोड़े समय से ज्ञान में हूँ। मेरे जीवन में कठिन समय चल रहा है। मेरी नौकरी भी चली गयी है। पति को बिज़नेस में बहुत घाटा होने लगा है। उनका मन भी उचटा-उचटा रहता है। क्या उन्हें अपना पुराना बिजनेस छोड़कर कोई नया बिज़नेस शुरु करना चाहिए?

उत्तर:- मनुष्य के जीवन में कर्मगति के अनुसार कभी-कभी बुरा समय आ जाता है। उसको पार करना चाहिए हिम्मत से और शिवबाबा में विश्वास रखते हुए। यदि बुरा समय आने पर हम निगेटिव हो जाते हैं तो हमारी स्थिति भी बिगड़ जाती है।

आप अपने चित्त को शांत करें और ये संकल्प करें कि ये कठिन समय जल्दी ही समाप्त हो जाएगा और हमारे अच्छे दिन जल्दी ही आ जाएँगे। बुरे दिन सदा ही नहीं रहते और रोज़ सवेरे आँख खुलते ही आप दोनों ये अभ्यास करें कि मैं बहुत भाग्यवान हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ, हमारे बहुत अच्छे दिन चल रहे हैं...ये तीनों संकल्प 5 बार करें।

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

आपके जीवन में ये जो विघ्न आए हैं, इसे दूर करने के लिए आप एक 21 दिन की विघ्न विनाशक भट्टी करें। एक घण्टा प्रतिदिन पॉवरफुल योग करें। योग से पहले 7 बार दो स्वमान याद करें - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और विघ्न विनाशक हूँ।

अभी कोई नया बिज़नेस प्रारंभ ना करें क्योंकि ऐसे समय पर जो भी काम करेंगे वो अच्छा नहीं चलेगा। इसलिये अच्छे समय का इंतज़ार करें।

प्रश्न:- मैं कुमारी हूँ। मैं डिप्रेशन में आ गयी हूँ। मेरी मानसिक स्थिति गिरती जा रही है। मैंने कई इन्टरव्यू दिए लेकिन सफलता नहीं मिल रही,क्या करुँ?

उत्तर:- डिप्रेशन मन की बहुत बुरी स्थिति है, स्वयं को इससे बचाना है क्योंकि इससे तेज़ी से आपकी इनर पॉवर नष्ट होती जाएगी। इससे बचने के लिए आप रोज़ सवेरे अवश्य उठें। उठते ही सुंदर-सुंदर संकल्प करें और अच्छे स्वमान का अभ्यास करें और उसके बाद ईश्वरीय महावाक्य सुनने के लिए सेवाकेन्द्र पर जाएँ। बहुत अच्छा रहेगा कि उठते ही 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ और रात को सोने से पूर्व 108 बार लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ।

इस समय युवकों के साथ जो कुछ हो रहा है वो ये है कि ब्रेन की शक्तियाँ तो कमज़ोर पड़ गयी हैं और पढ़ाई का दबाव या नौकरी ना मिलने का दबाव या अंदर की वासनाओं का दबाव अत्यधिक रहता है। इसलिये जीवन का सारा खेल बिगड़ने लगता है, इसलिये स्वयं को बहुत सरलचित्त रखते हुए खुशी में रहने का प्रयास करना है।

अच्छी नौकरी प्राप्त करने के लिए आप एक 21 दिन की योग भट्टी कर लें। प्रतिदिन एक घण्टा पॉवरफुल योग करें। आपको जो टाइम अच्छा लगे, वही चुन लें और योग से पूर्व दो स्वमान का अभ्यास 7 बार करें - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। इससे आपको आपका लक्ष्य मिल जाएगा।

प्रश्न:- मेरा नाम हंसराज हंस है। मैं इस वर्ष 12वीं का एग्ज़ाम देने वाला हूँ लेकिन मेरे अंदर ये चिंता है कि क्या होगा? मेरे नंबर अच्छे आएँ, उसके लिये कुछ उपाय बताएँ?

उत्तर:- हमारे संकल्प ही हमारे भविष्य का निर्माण करते हैं। यदि आपके मन में बार-बार निगेटिव संकल्प चलेंगे तो आपका भविष्य भी निगेटिव हो जाएगा। इसलिये आप वही सोचो जो आप चाहते हो। मन में डर रखना, अविश्वास रखना हमारे भविष्य पर गहरा प्रभाव डालता है। जो मनुष्य जितना आत्मविश्वासी है और दृढ़ संकल्पधारी है, सफलता उतनी ही उसके समीप रहती है।

आप बहुत अच्छी मेहनत करें। अभी तो छ: मास का समय बाकी है और रोज़ सवेरे उठते ही ये संकल्प करें कि मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ...मैं बुद्धिमान हूँ...मैं चरित्रवान हूँ...मैं एकाग्रचित्त हूँ...साथ ही साथ सवेरे के समय ही अपने रिज़ल्ट का एक विज़न बनाओ कि मेरे इतने मार्क्स आयेंगे। ऐसा चित्र बनाओ कि मैं अपनी मार्कशीट देख रहा हूँ और मेरे टोटल मार्क्स इतने हैं और उसे देखकर उसका आनंद लें कि इतने आ गए हैं।सवेरे के समय ही मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है - ये दोनों संकल्प 7 बार किया करो और प्रतिदन आधा-आधा घण्टा राजयोग का अभ्यास अवश्य किया करो। इससे आपका मन शांत रहेगा और बौद्धिक विकास होगा। बस आत्मविश्वास के साथ बढ़ते जाओ। आपको मनचाहा परिणाम प्राप्त हो जाएगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com