सदा शक्तिशाली कैसे बनें ?

● ब्रह्माकुमार सुरेश कुशवाहा, भिलाई

आज सारा विश्व तेजी से तनाव, भय व चिंता की ओर बढ़ता जा रहा है जबकि दूसरी तरफ विभिन्न सुख-सुविधाओं के साधन भी बढ़ते जा रहे हैं। कइयों ने तो तनाव भरे जीवन को ही स्वाभाविक समझकर स्वीकार कर लिया है। लेकिन यदि हम कुछ सकारात्मक प्रयास कर स्वयं को शक्तिशाली बनाकर जीवनयात्रा में आगे बढ़ें तो निश्चिंतता का सुखद अनुभव होता जायेगा और हम सफलता की ओर तेज़ी से अग्रसर होंगे। सदा शक्तिशाली रहने के लिए कुछ सहज युक्तियाँ प्रस्तुत हैं –

सच्चाई व सफाई

सत्य में बहुत बल होता है, झूठ से भय होता है। सर्वप्रथम हमें स्वयं से सच्चा रहना है। फिर परमात्मा पिता व संबंधियों से सच्चा रहना है। जो सोचें वही बोलें व कर्म में लायें। सत्यता जीवन में निर्भयता लाती है। कहा भी जाता है – सच तो बिठो नच। सच्चाई वाला खुशी में नाचता रहेगा लेकिन सत्य बात को भी बड़ी सभ्यता व विनम्रता से पेश करना चाहिए। सफाई माना मन व शरीर दोनों को शुद्ध व पवित्र बनाते चलें।

बुद्धि में लक्ष्य की स्पष्टता

जब हम एक महान् लक्ष्य लेकर दृढ़ता से सर्व बाधाओं को पार करते हुए उस पर आगे बढ़ते जाते हैं तो हम शक्तिशाली बनते जाते हैं। विश्व में जितने भी महान लोग हुए हैं जैसे महात्मा गाँधी, विवेकानंद, दयानंद, ब्रह्माबाबा, महर्षि अरविन्द, मदर टेरेसा इत्यादि इनके भीतर सदा मानवता के कल्याण का महान लक्ष्य रहा है। जब हम सत्य मार्ग पर चलकर विभिन्न समस्याओं का वीरता से सामना करते हैं तो हमारी आंतरिक शक्तियाँ तेज़ी से बढ़ती हैं व परमात्मा के साथ का अनुभव भी होता है। लक्ष्य की स्पष्टता से उसे प्राप्त करना सहज होता है। हम ऐसे बनें जो अनकों को प्रेरणा मिले। हमारे जाने के बाद भी लोग हमें याद करें।

ईश्वरीय शक्तियाँ प्राप्त करने की विधि का ज्ञान

सर्वशक्तियों के सागर सर्वशक्तिवान परमपिता परमात्मा हैं। उनसे संबंध जोड़कर कहीं भी रहते उनकी शक्तियों या सहयोग का अनुभव कर सकते हैं। लेकिन इसके लिए स्वयं के सत्यस्वरूप यानि आत्मस्वरूप का, परमात्मा के स्वरूप व निवासस्थान का ज्ञान आवश्यक है जो प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में निःशुल्क दिया जाता है। यह ज्ञान स्वयं परमात्मा पिता द्वारा प्रदत्त है जो सर्व प्राप्तियाँ कराने वाले हैं। आत्मा के परमात्मा से संबंध जोड़ने की विधि को ही राजयोग (मेडीटेशन) कहा जाता है। आत्म व परमात्म निश्चय के आधार पर हम निर्भय व निश्चिंत जीवन सहज बिता सकते हैं क्योंकि इससे हमारा स्वमान जागृत हो जाता है कि हम उनके बच्चे, उनके जैसे हैं, कमज़ोर नहीं हैं।

सर्व के प्रति शुभ-भावना व क्षमा-भावना

दुनिया की सभी आत्मायें परमपिता परमात्मा की संतान होने के कारण आपस में भाई-भाई हैं, तो अपने आत्मा रूपी भाइयों पर हमें सदा शुभभावना व क्षमाभावना रखनी है, भले ही पुराने संस्कार-वश या हिसाब-किताब के कारण वे हमसे कुछ गलत व्यवहार कर दें। क्षमा करने वाला ही शक्तिशाली होता है। गलतियाँ करने वाला तो गलतियों के वशीभूत कमज़ोर होता है। हमें सहनशील बन सर्व को आगे बढ़ाने का प्रयास करना है। ऐसा करने से सर्व की दुआयें प्राप्त होंगी व हम शक्तिशाली बनते जायेंगे। शुभभावना व क्षमा भावना रखने के लिए सदा शुभचिंतन व परमात्म चिंतन में रहने का पुरुषार्थ करना है। परमात्मा के समान स्वयं को मास्टर सर्वशक्तिवान, पूर्वज या पालनहार समझने से शक्तियों का

स्वत: अनुभव होता है।

कर्मठता के साथ कर्मयोगी

चाहे हम विद्यार्थी हों, गृहस्थी हों, व्यापारी, इंजीनियर, डॉक्टर या कोई भी कार्य करने वाले हों, अपने कर्म को पूरी लगन व ईमानदारी से पूर्ण करें। कर्म में आनंद लेने की विधि सीखें, कर्म बोझ न लगे। अपने कार्यों से दूसरों को संतुष्ट करने का लक्ष्य रखें। ऐसा कर्मठ जीवन बिताने के लिए कर्मयोगी यानि कर्म करते हुए परमात्मा की याद में रहने का अभ्यास करते रहें। स्वयं को मिले हुए कार्यों को समय से पूर्व समाप्त कर दूसरों को भी सहयोग कर उनकी दुआयें लें। दुआयें हमें हलका व शक्तिशाली बनाती हैं। कार्यस्थल या सेवास्थान पर हलका व शांत माहौल बनाकर रखने का प्रयास करें। दुनिया के सारे महान लोग मेहनत करके ही आगे बढ़े हैं। मेहनत का कोई विकल्प नहीं है। मेहनत करने से फायदे ही फायदे हैं, घाटा कुछ नहीं। जो स्वयं को अच्छे कार्यों में व्यस्त नहीं रखते वे ही व्यर्थ बातों में आकर अपनी शक्तियाँ नष्ट कर कमज़ोर बनते जाते हैं। व्यर्थ से सदा बचे रहें व भगवान के बच्चे बने रहें तो सफलता निश्चित है। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्माबाबा ने 93 वर्ष की उम्र तक अथक होकर 18 से 20 घंटे प्रतिदिन कर्मयोगी हो कर्म किया। संस्था की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती ने भी जागती ज्योत बन ईश्वरीय सेवाओं में दिन-रात एक कर बहुत ही कम उम्र (46 वर्ष) में संपूर्ण स्थिति को प्राप्त किया। हमारी दादियाँ, वरिष्ठ दीदियाँ भी उन्हीं के ही कदम पर कदम रखकर चल रही हैं।

इस प्रकार हम देखते हैं कि शक्तिशाली, निश्चिंत, सफल व प्रेरणादायी जीवन बनाने के लिए उपरोक्त पाँच बातें जीवन में धारण करना अत्यंत आवश्यक है। राजयोग की विधि व ईश्वरीय ज्ञान से ये सभी बातें सहज ही जीवन में आने लगती हैं इसलिए परमात्म संग द्वारा शक्तिशाली बन महान कर्त्तव्यों में सहयोगी बनने के इच्छुक लोगों को एक बार अवश्य ही प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के नज़दीकी सेवाकेन्द्र पर जाकर नि:शुल्क राजयोग मेडिटेशन सीखना चाहिए। ❖

मीठी मम्मा

ब्रह्माकुमार नितिन, विरार (मुंबई)

ज्ञान का आँचल देकर बचाया माया के वार से।
विराने में फूल खिला दिये मम्मा, तूने प्यार से।।

आगे रही आप हमेशा सेवा के मैदान में,
मुख में ज्ञान रहा सदा, ज्यों तीर हो कमान में,

अविचलित रही स्वस्थिति, परिस्थितियों के तूफान में,
अटूट-अखंड निश्चय रहा, निराकार शिव भगवान में,

दुर्गा बनकर दुर्गुण मिटाये ज्ञान की तलवार से।
विराने में फूल खिला दिये, मम्मा तूने प्यार से।।

नाम आपका सबसे आगे, धरती के सितारों में,
तुझसा नहीं है कोई मम्मा, लाखों-करोड़ों-हजारों में,

नज़र आती है तेरी सूरत, मधुबन के मधुर नज़ारों में,
खिलती हुई कलियों में और लहराती हुई बहारों में,

संतोषी बन सन्तुष्ट किया सबको सद्व्यवहार से।
विराने में फूल खिला दिये, मम्मा तूने प्यार से।।

आप रहे उपराम चित्त, साधना को ऊंचा रखा साधन से,
रूहों ने पाई राहत, ज्ञान-वीणा के सुरीले वादन से,

स्नेह-करुणा-उपकार भाव जगाया तूने जन-जन में,
उमंग-उत्साह-विश्वास बढ़ाया आपने हर एक मन में,

ज्ञान-धन लुटाया लक्ष्मी बनकर, न हटे कभी परोपकार से।
विराने में फूल खिला दिये, मम्मा तूने प्यार से.....