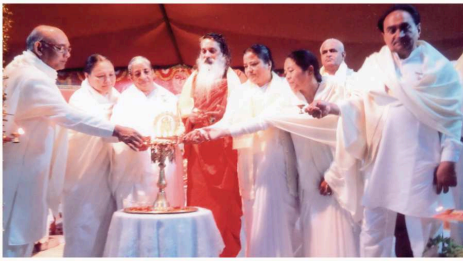


नये मन से नये वर्ष का शुभारंभ....



बुटवल-नेपाल। ज्वालामुखी योग तपस्या भट्टी कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.सूरज, ब्र.कु.सुरेन्द्र, ब्र.कु.परनीता, सन्त शिरोमणि स्वामी लोकानन्द महाराज, ब्र.कु.कमला तथा अन्य ब्रह्माकुमार भाई बहनें।



हरदोई-उ.प्र.। दीपावली पावन पर्व पर अध्यक्ष मुकेश अग्रवाल एवं कामिनी अग्रवाल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.रोशनी।



दिल्ली-शक्तिनगर। केनरा बैंक के मैनेजर्स व ऑफिसर्स को 'जीवन का उद्देश्य' विषय पर वर्कशॉप कराने के पश्चात् ब्र.कु.पूनम, ब्र.कु.राकेश तथा ब्र.कु.अंजली समूह चित्र में।



दिल्ली-बख्तावरपुर। ऑस्ट्रेलिया की अभिनेत्री संतोष के साथ ज्ञान चर्चा करने के पश्चात् ब्र.कु.गीता तथा अन्य समूह चित्र में।



इंडी-कर्नाटक। आध्यात्मिक कार्यक्रम में माननीय विधायक यशवंतराय गौड़ा अपना वक्तव्य रखते हुए। साथ हैं प्रोफेसर एस.के.कोप तथा ब्र.कु.यमुना।



उस्मानाबाद-महा.। दो दिवसीय डायबिटीज शिविर का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए विधायक ओमप्रकाश रजनीमालकर, डॉ. गिरीश पटेल, रोटरी क्लब के प्रेसिडेंट रमेश सांदा, ब्र.कु.सुरेखा, ब्र.कु.शैला तथा रोटरी सैक्रेटरी मुण्डे।

नये वर्ष में नये मन के सृजन का उपाय। एक युवक रोज की आदत मुजिब सुबह के दस बजे तक सोया हुआ है। उसका एक मित्र उसे उठाने की कोशिश कर रहा है। 'दोस्त उठ जा, सुबह के दस बजे चुके हैं। नये वर्ष की आपको मुबारक देने स्वयं भगवान सूर्यनारायण अपनी किरणों द्वारा बेडरूम का दरवाजा खटखटा रहे है!'

वो आगे कहता है कि, नये वर्ष में आगमन भी करना होता है और उसे उत्कृष्ट भी बनाना होता है! तो बेड में लेटे हुये कहता है कि 'निद्रा को मैं माता समान मानता हूँ, उनकी गोद में मुझे शान्ति मिलती है। जागने की क्रिया भटकने के परवान चढ़ाती है जबकि नींद शान्ति का अमूल्य अवसर प्रदान करती है! ऐ मेरे मन कुछ भी नहीं, सिवाय की मेरी स्वयं की जात!'

काल अखंड गति से बहता रहता है। पर्व की खुशी, केवल श्वास में समा लेने तक ही सुगंध देती है। आज वे दिन जिसे हम 'नया' कहते हैं, वह भी काल की लीला का भोग बन 'पुराना' हो जाता है। तब भला मनुष्य, 'नया होना' ये कैसे कह सकेंगे!

एक महान विचारक के शब्दों में कहें तो नये वर्ष में कुछेक नये आचरण को सुनिश्चित कर लेना चाहिए। 'इन्हें निर्धारित करना तो सहज है लेकिन कठिन है निर्धारित मार्ग पर उल्लास पूर्वक चलते रहना। ऐसा निर्धारण हमारी आकांक्षाएँ हैं। काल (समयान्तर) यह आकांक्षाएँ

फलीभूत करेगा। यह कहना कि 'निश्चित होगा', इसका क्या भरोसा?

नये वर्ष में अपना प्रथम दायित्व है: स्वयं की पहचान। व्यक्ति को, स्वयं की शक्ति और मर्यादाओं के बारे में गहन अभ्यास से, मन और तन दोनों प्रफुल्लित रहे, उसका ख्याल रखना चाहिए। स्वयं ही अपनी शक्तियों व मर्यादाओं की रक्षा करना, उन्हें नया बनाये रखना और उनपर चलते रहना, यही नूतन वर्ष में हमारा पहला धर्म होना चाहिए।

स्वयं के प्रति अपना दूसरा कर्तव्य है—सदा जिज्ञासापूर्वक रहना। बिना जिज्ञासा के जीवन-अंदर से खाली अनुभव होता है। इस खालीपन को दूर करने के लिए चार बहुमूल्य शब्द हैं— कन्सीव, पर्सीव, बिलीव और एचीव। मतलब कि निर्धारित लक्ष्यों का मन में ख्याल रखना-(कन्सीव)। विचार किये संकल्प के आयोजन के लिए इसे खुद

अपने अंतःकरण की कसौटी पर दृढ़ करें-(पर्सीव)। कसौटी के बाद विवेकपूर्वक उस मान्यता को बल प्रदान करें- (बिलीव)। और निरंतर परिश्रम, साधना, सतत् मनोबल और प्रत्येक चरण का मूल्यांकन कर लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु कार्यरत रहें और लक्ष्य को सिद्ध करें-(एचीव)। निरंतर जिज्ञासा की परवरिश करें। योग्य मंतव्य निर्धारित करने में मनुष्य का अहंकार, अभिमान या गर्व भ्रमित करता है। इसलिए अन्य कोई निष्कपट और निर्मल व्यवहार ही शत्रुओं की संख्या को कम करने में आपकी मदद करेगा।

सार रूप में यही कहेंगे कि निरंतर जागृत और सावधान रहें। आत्मचिंतन के साथ-साथ जितना हो सके उतना परमार्थी बनें। स्वस्थ मन और ज्योतिर्मय मन को चेतना का संरक्षक बनायें, निष्ठापूर्वक कर्मरत रहें और मन को स्वार्थ की संकीर्णता से मुक्त रख नई ऊँचाइयों को छूने की दृष्टि पर केन्द्रित करें।

दृष्टांत सौरभ (विजयकुमार माणेक) में बताये अनुसार कमल नयन बजाज विदेश में



पढ़ाई करने के लिए जाने वाले थे, तब गांधीजी ने ग्यारह प्रकार की सलाह दी थी। वे सिर्फ विद्यार्थी या युवक के लिए ही नहीं, सब के लिए मार्ग दर्शक बन सकती है।

1. कम बोलना।
2. सुनना सबका लेकिन जो अच्छा लगे वही आचरण में लाना।
3. समय का सदुपयोग करना। हर क्षण का हिसाब रखना, जिस क्षण काम करना है उसी क्षण उसे करना।
4. सामान्य जीवन जीना। धन का अभिमान मत करना।
5. हिसाब पैसे-पैसे का रखना।
6. अभ्यास करने में आलस नहीं करना। एकाग्रता से अभ्यास करना तभी सफलता

7. सुबह जल्दी उठकर सैर करना। नियमित कसरत करने से शरीर स्वस्थ रहेगा।
8. जीवन में आहार का बहुत महत्व है। आहार सुंदर-शक्तिवर्धक लेना लेकिन मिताहारी (ज़रूरत भर खाना) रहना ज़रूरी है।
9. अपने रोज़मर्रा की जिन्दगी का आकलन रखना ज़रूरी है जिससे भविष्य में कभी भी उनका लाभ मिल सके।
10. बुद्धि विकास अत्यंत महत्वपूर्ण है, उसके लिए शिक्षा बहुत आवश्यक है।
11. नियमित साधना (मेडिटेशन) करना बहुत आवश्यक है जिससे सच्चाई, सफाई, ईमानदारी जैसे गुण अंगीकार हो जायें।

नया वर्ष आए और अपनी दृष्टि पुरानी बासी रहे तो नया वर्ष कुछ भी प्राप्ति बिना ही चला जाएगा। सोना सहज है लेकिन जागने के लिए दृढ़ संकल्प करना पड़ता है। इसलिए नये वर्ष को शुरुआत 'नया' बनकर ही कर सकते हैं। नया मन माना ही आशावादी मन। आंतरिक पवित्रता को संभालना और हर दिन उस पवित्रता में अभिवृद्धि करने वाला, सहिष्णु, क्षमाशील मन तथा बिना स्वार्थ, मोह और बिना अहंकार वाला मन होना चाहिए। मन के प्रसन्नता की आराधना माना ही नूतन वर्ष का स्वागत और अभिनंदन करना। प्रसन्न मन के सृजन की टिप्स :

1. सुख-शांति मन में होती है न कि वस्तुओं में।
2. आपके सिवाय संसार में कोई आपको सुखी कर नहीं सकता।
3. धन आपको सबकुछ दे सकता है सिवाय सुख और शांति के।
4. सुख-शांति खरीद नहीं सकते, केवल अनुभूति कर सकते हैं।
5. सुख-शांति का झरना अंदर है, बाहर से नहीं मिल सकता।
6. सुख-शांति आपकी प्रकृति है, आंतरिक प्यास है। वो प्यास कोई सांसारिक वस्तु से बुझ नहीं सकती।
7. तनाव का मुख्य कारण हमारा स्वयं का मन है।
8. मन को समझने और उसपर नियंत्रण के बिना तनाव दूर करना असंभव है।



डोखीवली। 'ईजी मेडिटेशन बिजी डॉक्टर' कार्यक्रम के पश्चात् डॉक्टर्स ग्रुप में डॉ विजय खत्री, के.ई.एम.अस्पताल, साथ में ब्र.कु. शकू।

9. आप खुद दुःखी होना चाहो तभी आप दुःखी हो सकते हैं, कोई दूसरा आपको दुःखी नहीं कर सकता।
10. प्रसन्नता आपका अमूल्य खजाना है। छोटी-छोटी बातों और भिन्न-भिन्न परिस्थितियों के द्वारा उसे लुटा न देना।