जम्मू। यशोकरण पार्क का उद्घाटन के अवसर पर मुख्यमंत्री शीला दीक्षित के साथ ज्ञान चर्चा करने के बाद ब्र.कु .सुदर्शन साथ में डॉ.कारण सिंह तथा अन्य।

बिदडा-कच्छ। जर्मन काउन्सलार जीबट को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र. कु .जागृति व ब्र.कु.लीना।

बिजनौर। कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जिला अधिकारी जयदीप सिंह, स्वामी ओमप्रकाश,ब्र.कु. सुरेश, ब्र.कु.साधना तथा ब्र.कु.भारत भूषण।

चांदपुर-पंजाब। आज की शाम शिव पिता के नाम कार्यक्रम का दीप प्रज्जवलन कर उद्धाटन करते हुए एस.डी.एम,ब्र.कु अवीनाश ब्र.कु. साधना,ब्र.कुभारत भूषण तथा अन्य।

छतरपुर। महिला दिवस पर कार्यक्रम के दौरान संमाजसेवी सैनी,गायत्री परिवार तथा डॉ.शकुन्तला चौबे को सम्मानित करते हुए ब्र.कु.रीना।

इन्दौर-प्रिकांको कालोनी। साध्वी ऋतुम्भरा दीदी सेवाकेन्द्र पर स्वागत करते हुए ब्र.कु.अन्नपूर्णा।

झूठा गर्व

यूनान के एटिका प्रान्त में एक जमींदार रहता था, वह जमींदार बहुत घमंडी था। उसे अपनी जागीर पर बहुत गर्व था। जो कोई भी उसके पास आता, उसके सामने अपनी संपन्नता की डींग हांकने लगता।

एक बार वह यूनान के महान दार्शनिक सुकरात के पास गया। वहां भी वह चाहता था कि सुकरात उसके वैभव की बड़ाई करें। दार्शनिक सुकरात के लिए यह संभव नहीं था। पहले तो वे उस घमंडी जमींदार की बातें सुनते रहे। फिर अपनी अलमारी से दुनिया का नक्शा निकाला। उसे जमीन पर फैलाकर जमींदार से पूछा-क्यों भाई, इसमें यूनान कहां है?

घमंडी जमींदार ने नक्से पर झट से उंगली रखकर बता दिया। दार्शनिक सुकरात ने फिर प्रश्न किया, इसमें तुम्हारा एटिका प्रांत कहां है? घमंडी जमींदार काफी देर तक नक्शे में देखता रहा। तब कहीं जाकर मुश्किल से अपना एटिका प्रांत ढूंढ सका। यह देख कर दार्शनिक सुकरात ने प्रश्न किया,इसमें तुम्हारी जागीर कहां है, भाई?
इस पर वह घमंडी जमींदार परेशान-सा होकर बोला, श्रीमन्! इस नक्शे में इतनी छोटी-सी जागीर कहां दिखाई जा सकती है?

तब दार्शनिक सुकरात ने मुस्कराकर कहा, भाई फिर तुम अपनी जागीर और वैभव का इतना गर्व किसलिए करते फिरते हो? तुम्हारी जिस जागीर के लिए इन नक्शे में एक बिन्दु भी नहीं दिखाया जा सकता, उसके लिए इतना झूठा गर्व करना व्यर्थ है।

मूल्य शिक्षा तालिम... पेज 1 का शेष

ही सच्ची शिक्षा है। जहाँ यह दोनों है वहाँ देश व समाज का नाम रोशन होता है। एक सभ्य समाज का निर्माण होता है। उन्होंने कहाकि शिक्षक का उत्तरदायित्तव ऐसे भगीरथ कार्य के लिए है।

प्रों.स्वामीनाथन ने बहुत ही सुंदर और प्रभावशाली शैली में इफेक्टीव टीचिग थ्रु मेमोरी मेनेजमेन्ट एवं ईमोशनल स्कील के विषय पर अपने विचार वक्तव्य किए। समग्र कार्यक्रम सुबह नव बजे से दोपहर एक बजे तक सफल रूप से सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम के पश्चात सभी शिक्षकों ने ब्रह्माभोजन स्वीकार किया। इस ट्रेनिंग प्रोग्राम का सफल संचालन का कामरेज सेवाकेन्द्र की संचालिका रीमाबहन ने किया।

सोच से परस्थिति ... पेज 1 का शेष

कभी दो के बीच कुछ बात हो भी जाए , तो उसे तुरंत खत्म कर स्वयं को बचाने की कृपा स्वयं पर करना चाहिए। घटित घटना के बाद जो विचार चलते है और बार -बार उसके बारें में सोचते रहना अपने को दर्द के घाव को और गहरा बनाने के समान है। उन्होंने खचा-खच भरे आडिटोरियम में उपस्थिति गणमान्य लोगों के प्रश्नों का सटीक उत्तर देकर सबका दिल जीत लिया। और बातों बातो में सहज व जीवन उपयोगी शिक्षा व सावधानी दी ।

प्रसिद्ध सीने कलाकार सुरेश ओबेराय ने अपने अनुभव सुनाते हुए कहा कि क्रोध को जीतने के लिए आध्यात्मिक ज्ञान बहुत जरूरी है। आध्यात्मिकता से संबन्धों में मधुरता आती हैं। एक-दूसरें के प्रति सम्मान व आदर की भावना प्रढ़ाग होती है। उन्होंने अपनेजीवन में आये बदलाव का अनुभव सुनाए। और बताया की जब कोई एक कर सकता है ता सभी के लिए वह करना आसन होता है।
ब्र.कु.शीला ने सबका का सवागत किया।कार्यक्रम बहुत ही शातिमय व उमंग -उत्साह के माहोल में सम्पन्न हुआ।

स्वयं की साधना... पेज 2 का शेष

-विश्वास नहीं रहेगा और उसका शोषण नहीं किया जा सकेगा और उसे भेड़ों की तरह खदेडा नहीं जा सकेगा। उस पर आदेश और हुक्म नहीं चलाया जा सकेगा । वह स्वयं के प्रकाश से जिएगा , वह स्वयं का अंत: प्रेरणा से जिएगा । उसके जीवन में अद्भूत सौंदर्य और एकाजूटता होगी। यही भय है समाज को एकजूट हुआ व्यक्ति आत्मनिष्ठ हो जाता है और समाज तुम्हें आत्मनिष्ठ नहीं होने देना चाहता । निजता की बजाय समाज तुम्हें एक पर्सनेलिटी (व्यक्तित्व) बनना सिखाता है। पर्सनेलिटी सत्य समझने जैसा है । यह आत्मनिष्ठ"परसोना मूल रूप आता है- परसोना का अर्थ है एक मुखौटा। समाज तुम्हें एक झूठी धारणा दे देता है , कि तुम कौन हो, वह तुम्हें एक खिलौना थमा देता है और तुम सारा जीवन उस खिलौने से चिपका रहते हो ,। एककीपन व एकांत में बैठकर जितना गहराई में जाना, साधना को तीक्षण बनाना है। स्व - स्वरूप की अनुभूति को आनंद के सागर में खोना है।

खुश रहकर कर्म करें

हमने ये समझ लिया की आप जिस खुशी की बात कर रहे हैं वो हमारी स्थिरता को दर्शाता है। व्यक्ति चाहे कुछ भी कह रहा हो, परिस्थितियां चाहे कुछ भी हो लेकिन हमें दृढ़ रहना है। मैं खुद स्थिरता निर्मित कर सकती हूँ अर्थात् मैं अपनी खुशी को खुद स्थिर कर सकती हूँ वो ऊपर-नीचे नहीं होगा। सुबह उठकर आप अपने मन को खुशी के संकल्पों से भर दे तो आपकी खुशी दिनभर स्थिर रह सकती है। लेकिन कौन-सी ऐसी बातें हैं जो हमारी खुशी को मुझसे छीन लेती है, अभी भी कुछ चीजें ऐसी हैं जो दिनभर में होती हैं और मुझे पता ही नहीं चलता कि वो क्यों हो रहा है और जो स्थिर है वो ऊपर-नीचे जाना शुरू कर देता है। तो हम आगे इस पर बात करते हैं-

प्रश्न -मैंने तय तो कर लिया ठीक है मैं ही वो विचार निर्मित करूंगा कि 'मैं एक खुश रहने वाली आत्मा हूँ'। हमने बात की थी मेडिटेशन के दौरान दिन-भर में ऐसा क्या हो जाता है, ऐसी कौनसी बातें हैं, अगर उन पर आज हम देखनें की कोशिश करें, जिससे वो फिर धीरे-धीरे खत्म होने लगते है।

उत्तर:- सबसे पहले हमारी यह धारणा बदल गई कि मुझे खुशी चाहिए। अब ये बदलकर हो गया 'मैं खुशी में ही रहने वाली आत्मा हूँ' और फिर दूसरा हमने ये समझा कि मेरी खुशी किसी पर निर्भर नहीं है चाहे व्यक्ति हो या वस्तु हो और ये कहीं बाहर से नहीं आनी है बल्कि वह हमारे अंदर है। मैं सब कुछ यही सोचकर कर रही थी कि इससे मुझे खुशी मिलेगी। अब मुझे ये निर्णय करना है कि मुझे खुश रहकर यह सब करना है या फिर मुझे खुशी के लिए ये सब करना है। एक है ये करना है, फिर खुशी मिलेगी और एक है खुश रहना है अर्थात् खुश रहकर ये करना है। जैसे ही हम सुबह उठते हैं, हमारी पहली सोच क्या होती है? यह बहुत बड़ा प्रश्न चिन्ह है सभी के लिए। अगर मेरी पहली सोच ये होती है ओहो! सुबह हो गयी, अब उठना है। अब इसके बाद यह विचार आता है कि मुझे जल्दी से काम पर जाना है। जो व्यक्ति 'रखने को/होने को' सोचकर काम करेगा वो कभी भी खुश नहीं हो सकता। पहली बात तो हमें ये समझना पड़ेगा कि मैं क्यों काम पर जा रहा हूँ, हम ये सोचकर न बैठ जाये कि आपको काम पर जाना ही है। लेकिन हम खुद जाते हैं ये सोचकर कि इससे मुझे पैसा मिलेगा, इससे से मैं बहुत सारी चीजें खरीदूंगा जिससे मुझे खुशी मिलेगी।

अब हमें इसे बदली करना है कि मैं पहले ही खुश हूँ और मैं अपनी खुशी से काम पर जा रहा हूँ। अब प्रश्न उठता है कि किसलिए काम पर जाना है क्योंकि वहां से लाना है और उससे खुशी आयेगी। अब ये हो सकता है कि मुझे काम पर जाना है वो तो ठीक है, वो पार्ट तो है ही धन का। लेकिन हमें एक अलग उद्देश्य के लिए जाना है। हमारा उद्देश्य ये होना चाहिए कि ये जो

खुशनुमा जीवन जीने की कला
(अवेकनिंग विथ ब्रह्माकुमारीज़ से)

-ब्र.कु.शिवानी

हमारे मूल्य है प्यार, शांति और खुशी आज मैं सारा दिन जिससे मिलने वाली हूँ तो मुझे हर एक से इस उर्जा को लेन-देन करना है। हमें ये संकल्प करना है कि मैं काम पर इसलिए जा रहा हूँ जिससे मुझे हर एक से इस उर्जा को आदान-प्रदान करने का अवसर मिले। इससे मेरे पूरे जीवन का उद्देश्य ही बदल जाता है। इसके लिए हमें अपनी भाषा से 'होने को' शब्द को निकालना होगा।

प्रश्न -मैं तो विश्वास ही नहीं कर सकती कि मैं सुबह उठूं और ये सोचूं कि आज मैं काम पर जाऊंगी तो हरेक से प्यार और खुशी की उर्जा का लेन-देन करूंगी या हम ये सोचें की मेरा बॉस क्या करने वाला है?

उत्तर:- आप सारा दिन चेक करे कि ऑफिस में आपका दिन कैसा बीतता है, आप पायेंगे कि यह उस पर निर्भर करता है कि सुबह में हमने कौन-सी सोच निर्मित की थी। फिर इसके आधार पर आपकी अगली सुबह की सोच निर्भर करती है। अगर मेरा ऑफिस का अनुभव सारा दिन संघर्षपूर्ण रहा या बहुत ज्यादा ऊपर-नीचे रहा तो आप देखेंगे की इसका प्रभाव हमारे अगले दिन पर भी पड़ता है। मैं कल क्यों देखूंगी, मुझे जाना है एक मजबूरी है। लेकिन हम अपने काम पर स्थिरता के साथ जायें, सारा दिन में मैं जिनके साथ भी मिलूं, उनके साथ ये उर्जा का लेन-देन करूं। यदि मैं छोटी-छोटी बातों में अशांत नहीं होती तो मेरा पूरा दिन कैसा बीतेगा? वो दिन अन्य दिनों की अपेक्षा बहुत अच्छा बीतेगा और हम स्वयं को सारा दिन ऊर्जावान महसूस करेंगे। खुशी और प्यार एक ऐसी उर्जा है इसको हम जितना बांटते जायेंगे ये मेरे अंदर उतनी ही बढ़ती जाती है। अगर मैं ऑफिस जाकर 10, 20 या 50 लोगों से मिलने वाली हूँ और वो उर्जा हर समय लेन-देन करती रहूं तो वह हमारे अंदर स्वत: ही बढ़ती जायेगी और इसके लिए भले आप रात को वो विचार निर्मित करके सो जाओ। ये भी बहुत महत्वपूर्ण है कि रात को हम क्या प्रोग्रामिंग करते हैं। और वो सोच हमारे मन पर स्वत: ही 'पप-पप' करेगा। ये सुबह एकदम से याद नहीं रहने वाला है, आधा काम तो आप रात को ही कर दो। रात को ही स्वयं को अगले दिन के लिए तैयार कर लो कि मेरा अगला दिन कैसा बीतेगा और आप इसे अनुभवस्वरुप करो। इसे आप अपने को मानसिक रुप से मजबूत करें, हम सोचते हैं कि ये तो समझ में आ गया, ये तो अपने-आप हो जायेगा लेकिन ये अपने आप नहीं होगा।

जब हम अपने विचारों को देखना शुरू करते हैं तो जहां कमजोर संकल्प दिखायी दे उसे वही पर शक्तिशाली संकल्प से बदल दो। हमने पहले ही देखा कि संकल्प अनुभूति को उत्पन्न करती है। ठीक है संकल्प के स्तर पर हमें पता नहीं चला लेकिन अनुभूति से तो पता चल जाता है कि अच्छा है या बुरा है क्यों न हम अपने संकल्प को ही चेंज कर दें। जैसे ही हम ये संकल्प क्रियेट करते हैं कि 'मुझे काम पर जाना है' तो कैसी अनुभूति निर्मित होती है? मैं काम पर जाना चाहता हूँ तो इससे कैसी अनुभूति उत्पन्न होगी? इसे आप अगली सुबह कोशिश करके देखो। आप अनुभव करेंगे कि हम यही सोचकर काम पर जा रहे हैं कि ये मेरी मजबूरी है, ये मुझे करना पड़ता है, जबरदस्ती है। इससे कौन-सी उर्जा प्रवाहित होगी? आप किस उर्जा के साथ काम करेंगे?

अब वो नहीं मैं सकारात्मक संकल्प निर्मित करती हूँ तो इससे मेरा सारा दिन अच्छा बीतता है। ये अपने-आप निर्मित नहीं होता है बल्कि इसे करना पड़ता है। आप अपने-आप से दो मिनट बात करें आपकी पहली गुडमॉर्निंग स्वयं के साथ होनी चाहिए। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है। और दो मिनट हम जो अभ्यास करते हैं उसको सुबह में रोज करना शुरू कर दें।

(क्रमश:)