

परिवर्तन की ललक पैदा करें ...

यदि आप वास्तव में जानना चाहते हैं कि आप कितने जिद्दी हैं तो परिवर्तन का इच्छुक होने के विचार पर ध्यान दें। हम सभी अपने जीवन को परिवर्तित देखना चाहते हैं। परिस्थितियों को बेहतर और अधिक आसान बनाना चाहते हैं लेकिन हम बदलना नहीं चाहते। हम चाहते हैं कि वे बदल जाएं। ऐसा करने के लिए हमें अन्दर से बदलना होगा। हमें सोचने का अपना तरीका बदलना होगा। तभी बाहरी परिवर्तन हो पाएंगे।

यह अगला कदम है। अब हम इस बारे में काफी स्पष्ट हैं कि समस्याएं क्या हैं और वे कहां से आई हैं। अब बदलने का इच्छुक होने का समय है। मेरे अंदर हमेशा हठ की एक प्रवृत्ति रही है। अब भी कभी-कभी जब मैं अपने जीवन में कोई बदलाव लाना चाहती हूँ तो यह हठ सामने आ सकता है और अपनी सोच को बदलने के प्रति मेरा प्रतिरोध सशक्त होता है। थोड़ी देर के लिए मैं स्वार्थी, क्रोधित और पराजित हो सकती हूँ। जी हां, इतने वर्षों तक मेहनत करने के बावजूद यह सब मेरे अंदर अब भी चलता रहता है। यह मेरा एक सबक है। लेकिन अब ऐसा जब भी

पहले मैं आस्थाओं को छोड़ने के विषय में जिस रूप में काम करती थी और आज जिस रूप में करती हूँ, उसमें प्रमुख अंतर यह है कि अब मुझे ऐसा करने के लिए अपने ऊपर क्रोधित नहीं होना पड़ता। अब मैं यह नहीं मानती कि मैं केवल इसलिए एक बुरी इनसान हूँ कि मुझे अपने अंदर बदलाव के लिए कुछ और मिलता है।

घर की सफाई

अब मैं अपने मन-मस्तिष्क में जो कार्य करती हूँ, वह किसी घर की सफाई करने जैसा है। मैं अपने मन के कमरों से गुजरती हूँ और उनमें मौजूद विचारों व आस्थाओं की जांच करती हूँ। कुछ को मैं पसंद करती हूँ, इसलिए उन्हें झाड़-पोंछकर चमका देती हूँ तथा उन्हें और भी उपयोगी बना देती हूँ। कुछ को मैं हटाने या मरम्मत की जरूरत महसूस करती हूँ और उस कार्य में लग जाती हूँ। कुछ पिछले दिन के अखबार, पुरानी पत्रिकाओं या कपड़ों की तरह होते हैं, जो अब उपयुक्त नहीं रह गए हैं। उन्हें मैं या तो छोड़ देता हूँ या कूड़ेदान में फेंक देता हूँ, साथ ही उन्हें हमेशा के लिए जाने देता हूँ। मेरे लिए ऐसा करने की

मानसिक दृष्टिकोण है और भौतिक दृष्टिकोण है। सम्पूर्ण उपचार में शरीर, मन और आत्मा शामिल होते हैं। आप इनमें से किसी एक से शुरूआत कर सकते हैं, यदि आप उसमें यथास्थिति सभी को शामिल करते हैं। कुछ मानसिक दृष्टिकोण के साथ शुरूआत करते हैं और कार्यशालाएं या थेरेपी करते हैं। कुछ ध्यान या प्रार्थना के साथ आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाते हैं।

जब आप अपने घर की सफाई शुरू करते हैं तो यह मायने नहीं रखता कि आप किस कमरे से सफाई की शुरूआत करते हैं। आपको ज्यादा आकर्षित करनेवाली जगह से आप शुरू कर सकते हैं। दूसरी जगहों पर सफाई खुद-ब-खुद हो जाएगी।

आध्यात्मिक स्तर पर शुरूआत करनेवाले लोग, जो जंक फूड खाते हैं, अक्सर पाते हैं कि वे पौष्टिक भोजन की ओर आकृष्ट हो रहे हैं। वे किसी मित्र से मिलते हैं या कोई पुस्तक खोजते हैं या किसी ऐसी कक्षा में जाते हैं, जो उनके अंदर यह समझ उत्पन्न करती है कि वे जो कुछ भी खाते हैं, उसका भारी असर इस बात पर पड़ता है कि वे कैसा महसूस करते हैं, और कैसा दिखते हैं। एक स्तर हमेशा दूसरे की ओर ले जाएगा जब तक विकसित होने और परिवर्तन की इच्छा मौजूद रहेगी। मैं पोषण के बारे में बहुत कम सलाह देता हूँ, क्योंकि मैंने पाया है कि सभी व्यवस्थाएं कुछ लोगों के लिए उपयोगी होती हैं। मेरे पास होलिस्टिक क्षेत्र में अच्छे चिकित्सकों का एक स्थानीय तंत्र मौजूद है और जब मुझे ग्राहकों के लिए पोषण संबंधी जानकारी की आवश्यकता दिखती है, तो मैं उन्हें इनके पास भेज देती हूँ। यह एक ऐसा क्षेत्र है जहां आपको अपना रास्ता स्वयं खोजना होगा या किसी विशेषज्ञ के पास जाना होगा, जो आपका परीक्षण कर सकता है।

पोषण पर बहुत सी पुस्तकें ऐसे लोगों द्वारा लिखी गई हैं, जो काफी बीमार थे और उन्होंने अपने उपचार के लिए एक व्यवस्था तैयार की। फिर उन्होंने अपने तरीकों के बारे में और लोगों को बताने के लिए एक पुस्तक लिखी, हालांकि हर कोई एक जैसा नहीं होता। जैसे -मैक्रोबायोटिक (जैविक प्रक्रिया से तैयार भोजन पदार्थ) और प्राकृतिक कच्चे खाद्य पदार्थों के आहार दो बिलकुल भिन्न दृष्टिकोण हैं। कच्चा भोजन खानेवाले लोग कभी किसी पदार्थ को पकाते नहीं हैं कभी-कभार ही ब्रेड या आनाज खाते हैं और इस बात का ध्यान रखते हैं कि एक ही समय पर फल और सब्जी न खाएं। और वे कभी नमक का इस्तेमाल नहीं करते। मैक्रोबायोटिक लोग लगभग सारा भोजन पकाते हैं, खाद्य पदार्थों को मिश्रित करने के भिन्न तरीके इस्तेमाल करते हैं और काफी नमक इस्तेमाल करते हैं, ये दोनों विधियां कारगर हैं। दोनों शरीर को स्वस्थ बनाती हैं। लेकिन इनमें से कोई भी विधि सभी के लिए ठीक नहीं है। पोषण के संबंध में मेरा



मनीला (हांगकांग)। ब्र.कु.शिवानी आध्यात्मिक कार्यक्रम के अवसर पर फिलीपिंस तथा भारतीय मूल के समूह को सम्बोधित करते हुए।



अहमदाबाद। 17.7 फुट ऊँचे चाकलेट के शिवलिंग को लिम्का बुक ऑफ रिकार्ड में शामिल करने पर सर्टिफिकेट के साथ स्वामी श्री आध्यात्मनंद महाराज, ब्र.कु.सरला दीदी, ब्र.कु.शारदा तथा वर्ल्ड रिकार्ड इंडिया के अध्यक्ष पवन भाई सोलंकी।



नेपालगंज। नेपाल के राष्ट्रपति डॉ. रामवरण यादव को राष्ट्रपति भवन में ईश्वरीय उपहार भेंट करती हुई ब्र.कु. दुर्गा एवं ब्र.कु. विष्णु।



लुधियाना। शिवध्वजारोहण के पश्चात प्रभु स्मृति में मेयर गुरचरण सिंह, ब्र.कु.राज तथा अन्य।



बेगूसराई। जिला जज मनोज कुमार, रजनीश सिंह, ब्र.कु.बिन्नी, कुमार अनुज एसडीएम, ब्र.कु.रानी आध्यात्मिक कार्यक्रम में।

ब्रह्मांड की बुद्धिमत्ता हमेशा आपके विचारों और शब्दों के प्रति प्रतिक्रिया शील होती है। जब आप ऐसी बातें कहते हैं तो स्थितियों में निश्चित रूप से बदलाव आना शुरू हो जाता है।



होता है, मैं जानती हूँ कि मैं परिवर्तन के एक महत्वपूर्ण बिंदु पर हूँ। हर बार जब मैं अपने जीवन में कोई बदलाव लाने, कुछ छोड़ने का फैसला करता हूँ, ऐसा करने के लिए मैं अपने भीतर अधिक गहराई में जाती हूँ।

हर पुराने विचार की परत को नई सोच से बदला जाना चाहिए। उसमें से कुछ आसान है और कुछ एक पंख से चट्टान उठाने की तरह है।

जब मैं कहता हूँ कि मैं परिवर्तन लाना चाहता हूँ, तो मैं पुराने विचार को दृढ़ता से पकड़ता हूँ और उतना ही जानता हूँ कि उसे छोड़ना मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण है। इन चीजों को सीखने के बाद ही मैं दूसरों को सिखा सकती हूँ।

मेरी राय है कि वास्तव में कई अच्छे शिक्षक खुशहाल परिवारों से नहीं होते, जहां सबकुछ आसान होता है। वे अधिक पीड़ा व दुःख देखकर आते हैं और वे उस स्थान तक कई परतों को पार करके पहुंचे होते हैं। जहां अब वे मुक्त होने में दूसरों की मदद कर सकते हैं। अधिकार अच्छे शिक्षक सीमाओं की गहरी परतों को हटाने के लिए और भी अधिक विचारों को छोड़ने पर लगातार काम करते रहते हैं। यह एक जीवन भर का व्यवसाय बन जाता है।

प्रक्रिया में क्रोधित होना या स्वयं को एक बुरा व्यक्ति महसूस करना आवश्यक नहीं है।

अभ्यास : मैं बदलना चाहता हूँ।

इस दृढ़ वचन का प्रयोग करते हैं, मैं बदलना चाहता हूँ। इसे बार-बार दुहराएं। मैं बदलना चाहता हूँ, आप ऐसा कहते समय अपने गले को स्पर्श करते हुए आप स्वीकार करते हैं कि आप परिवर्तन की प्रक्रिया में हैं।

जब आपके जीवन में परिवर्तन आए तो इच्छा सहित उन्हें होने दें। यह ध्यान रखें कि जहां पर आप नहीं बदलना चाहते वही वास्तव में आपको बदलाव की सबसे अधिक आवश्यकता है। मैं बदलना चाहता हूँ।

ब्रह्मांड की बुद्धिमत्ता हमेशा आपके विचारों और शब्दों के प्रति प्रतिक्रियाशील होती है। जब आप ऐसी बातें कहते हैं तो स्थितियों में निश्चित रूप से बदलाव आना शुरू हो जाता है।

बदलने के कई तरीके

मेरे विचारों पर अमल करना, बदलने का एक मात्र तरीका नहीं है। कई अन्य तरीके और भी हैं, जो काफी कारगर हैं। जिनसे आप अपनी विकास प्रक्रिया की तरफ बढ़ सकते हैं।

अभी कुछ पर विचार करें। यहां एक आध्यात्मिक दृष्टिकोण विद्यमान है,