

## परिवर्तन की ललक...

पेज 3 का शेष..

व्यक्तिगत दृष्टिकोण सरल है। यदि वह बढ़ता है तो उसे खाओ। यदि वह नहीं बढ़ता तो उसे मत खाओ। अपने भोजन के बारे में सतर्क रहो। यह अपने विचारों पर ध्यान देने के समान है। हम अपने शरीर पर और जब हम भिन्न तरीकों से खाते हैं तो हमें शरीर से जो संकेत मिलते हैं, उन पर ध्यान देना भी सीख सकते हैं। जीवन भर नकारात्मक मानसिक विचारों में लिप्त रहने के बाद अपने मन-मस्तक की सफाई करना ऐसा ही है मानो जीवन भर जंक फूड करने के बाद पौष्टिक भोजन लेने की शुरुआत करना। ये दोनों ही बीमारियों के उपचार में समस्याएं पैदा कर सकते हैं। जब आप अपना शारीरिक आहार बदलना शुरू करते हैं, तो शरीर विषैले तत्वों के अपने भंडार को बाहर निकालना शुरू करता है और जब ऐसा होता है तो आप एक-दो दिन के लिए स्वयं में सड़न सी महसूस कर सकते हैं। ऐसा ही होता है जब आप अपनी मानसिक विचार-प्रक्रियाओं को बदलने का निर्णय लेते हैं, आपको कुछ समय के लिए परिस्थितियां बदलकर महसूस होंगी।

एक पल के लिए किसी धन्यवादी (थैंक्सगिविंग) रात्रि भोजन के अंत को याद कीजिए। भोजन समाप्त हो चुका है और अब बरतन को साफ करने का समय है। बरतन पूरी तरह जला हुआ और पपड़ीदार है, इसलिए आप उसमें गरम पानी व साबुन डालते हैं और उसमें कुछ समय के लिए डूबा रहने देते हैं। फिर आप उस बरतन को रगड़ना शुरू करते हैं। उस समय आपको यह बुरा लगता है, जब बरतन और गंदा लगता है, लेकिन अगर आप उसे रगड़ते रहते हैं तो आपका बरतन नया-सा हो जाता है। यही स्थिति सूखे हुए पपड़ीदार मानसिक विचारों के साथ होती है। जब हम उसे नए विचारों में डुबाते हैं तो सारी गंदगी ऊपर आ जाती है और दिखने लगती है। बस नए विचारों पर दृढ़ रहें और जल्द ही आप एक पुराने संकुचित विचार को पूरी तरह साफ कर देंगे।

## बदलने की इच्छा

तो हमने फैसला किया है कि हम बदलने के इच्छुक हैं और हम किसी भी या उन सभी विधियों को अपनाएंगे जो हमारे लिए उपयोगी होंगी। आइए, मैं एक विधि के बारे में बताता हूँ जो मैं अपने लिए और दूसरों के लिए, इस्तेमाल करते हैं।

पहला- दर्पण में अपना चेहरा देखिए और अपने आपसे कहें मैं बदलना चाहता हूँ। ध्यान दें कि आप कैसा महसूस करते हैं। यदि आप हिचकिचाहट या अनिच्छुक महसूस करते हैं या परिवर्तन नहीं चाहते तो खुद से उसका कारण पूछिए। आप किस पुराने विचार पर अड़े हुए हैं कृपया अपने आपको फटकारें नहीं। सिर्फ ध्यान दीजिए कि वह क्या है। मैं शर्त लगा सकता हूँ कि वह विचार या विश्वास आपके लिए बहुत सी समस्याएं उत्पन्न कर रहा है। मैं हैरान हूँ कि वह कहाँ से आया। क्या आप जानते हैं। चाहे हम यह जानते हैं या नहीं कि वह कहाँ से आया, चलिए उसे अभी खत्म करने के लिए कुछ करें। फिर से दर्पण के सामने जाएं और अपनी आंखों में गहराई से देखें, अपने कंठ को स्पर्श करें और दस बार जोर-जोर से कहें मैं हर प्रतिरोध को छोड़ना चाहता हूँ।

दर्पण कार्य बहुत सशक्त होता है। एक बच्चे के रूप में हमने अपने अधिकांश नकारात्मक विचार दूसरों द्वारा अपनी आंखों में देखते हुए या शायद हम पर उंगली उठाते हुए ग्रहण किए हैं। आज हम जब भी दर्पण में देखते हैं हममें से अधिकतर अपने आपसे कुछ नकारात्मक चीजें कहेंगे। हम किसी भी बात के लिए अपनी आलोचना करते हैं या अपना कम मूल्यांकन करते हैं। सीधे अपनी आंखों में देखना और अपने बारे में एक सकारात्मक घोषणा करना, मेरी राय में, दृढ़ निश्चय सहित एक मजबूत समाधान का सबसे तेज तरीका है।



मिरगंज। शोभायात्रा में ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. सोमया तथा अन्य।

## संकल्पों की गति को कम करने की विधि है मेडिटेशन

**प्रश्न-** पहले हम अपने आपको कैसे भरपूर करें। हमने अपने अंदर इतना दर्द क्रियेट किया है मेरा बेटा, मेरी बेटी ये कर रही है या मेरा पति ये कर रहा है ?

**उत्तर:-** अगर मेरे आस-पास ऐसा कोई कुछ कर रहा है तो हमें जजमेंटल होने की आवश्यकता नहीं है। इससे सामने वाले को हमसे बहुत अच्छी एनर्जी मिलती है और जैसे ही हम जजमेंटल होना शुरू होते हैं तो भले ही हम कुछ न बोलें लेकिन हमारे अंदर की एनर्जी उस तक पहुंच जाती है।

एक दिन के लिए आप ट्राय करके देखो कि हमें दूसरों के संबंध में ज्यादा कुछ नहीं सोचना है, फिर आप अपने थॉट्स को देखो, फिर आप इससे उत्पन्न होने वाली फीलिंग को चेक करो तो आप धीरे-धीरे देखेंगे की ये थॉट्स भी अपने-आप नहीं आ रहे हैं बल्कि इसे क्रियेट किया जा रहा है। जैसे ही आप उस लेवल पर आते हैं कि यह थॉट मैं क्रियेट कर रहा हूँ, इसकी फीलिंग भी मैं ही क्रियेट कर रहा हूँ तो आप थॉट्स से भी डिटेच हो सकते हैं। जैसे ही मुझे पता चला कि ये थॉट मैं क्रियेट कर रही हूँ इसका मतलब है कि मैं कोई और हूँ जो इस थॉट को क्रियेट कर रही हूँ। जब आप इस स्थिति में पहुंचते हैं तो इसे 'स्टिलनेस' कहा जाता है। हम कई बार बोलते हैं कि मैं अनुभव करना चाहता हूँ कि स्टिलनेस क्या है ? साइलेंस क्या है ?

साइलेंस भी दो प्रकार का होता है। एक है मन से साइलेंस होना और एक है आवाज से साइलेंस होना। मन से साइलेंस होना माना ये नहीं कि हम सोचना ही बंद कर दें। कई बार भाई-बहनें मेडिटेशन के समय यह प्रयास करते हैं कि थॉट क्रियेट ही न हो। जो कि वास्तव में संभव ही नहीं है। सिर्फ साक्षी होकर देखें कि ये भी मैं क्रियेट कर रहा हूँ। जैसे ही आप थॉट को देखना शुरू करेंगे तो उसकी स्पीड अपने आप कम होती जायेगी और थॉट की क्वालिटी अच्छी हो जायेगी। आप यह अनुभव कर सकते हैं कि हमारी 'अंतरिक स्थिरता' ही साइलेंस है। नॉर्मल एक्टिविटी में हम प्रति मिनट करीब पच्चीस-तीस विचार क्रियेट करते हैं। इसे मेडिकल साइंस द्वारा भी प्रमाणित किया गया। इलेक्ट्रो इन्जोपोलोग्राफ मशीन जो कि हमारे थॉट्स को तरंगों के रूप में स्क्रीन पर दिखाती है उसमें भी नॉर्मल माइंड में प्रति मिनट करीब पच्चीस-तीस थॉट्स की

## शुशानुम्मा जीवन जीने की कला (अवेकनिंग विथ ब्रह्माकुमारीज़ से)



- ब.कु. शिवानी

ही तरंग आती है। माइंड की इस स्टेज को 'बीटा' स्टेज कहते हैं। अगर माइंड के विभिन्न स्टेज को सारा दिन देखें तो हम यही पायेंगे की सारे दिन में हम लगभग चालीस-पचास हजार थॉट्स क्रियेट करते हैं। यह हमारे माइंड का प्रोडक्शन है।

जैसे हमारा मन एक कम्पनी है और इसकी प्रोडक्शन है 40,000 थॉट्स प्रतिदिन। इसकी क्वालिटी क्या है ? उसमें कई थॉट्स तो बहुत ही पावरफुल और पॉजिटिव होते हैं और कई निगेटिव होते हैं (गुस्सा, ईर्ष्या, अहंकार, नफरत इत्यादि के रूप में)। उसमें भी कई जरूरी होते हैं कि ये करना है, आज ये करना है। इसके अलावे बहुत सारे व्यर्थ थॉट्स होते हैं। व्यर्थ का मतलब जो बहुत ज्यादा बीत गया या बहुत ज्यादा उसके बारे में सोचना जो अभी हुआ ही नहीं तो इस प्रकार के थॉट में कोई शक्ति नहीं होती है। क्योंकि न तो अतीत हमारे हाथ में होता है और न ही भविष्य। ये है हमारे थॉट्स की स्पीड और क्वालिटी। अभी हमें यह अवेयरनेस आयी है कि हम प्रति मिनट लगभग पच्चीस-तीस थॉट्स क्रियेट कर रहे हैं इसलिए हमें लगता है कि ये तो बहुत तीव्र है। जब हम मेडिटेशन करने के लिए बैठते हैं तो थॉट्स की ये गति धीरे-धीरे कम होती जाती है। यह जरूरी नहीं है कि सिर्फ मेडिटेशन से ही कम होती है बल्कि इसे आप चेक करना भी शुरू कर दो तो भी ये धीरे-धीरे कम हो जायेगी। अगर हम इसको थोड़ा-सा भी स्लो करते हैं तो हमें लगता है कि हमने सोचना ही बंद कर दिया है। हमने सोचना बंद नहीं किया है बल्कि सोचने की गति कम हो गई।

खुशी माना हमारे थॉट्स स्थिर हो। 'आंतरिक शांति' के लिए हम बहुत सारे शब्द प्रयोग करते हैं जैसे संतुष्टता क्या है ? संतुष्टि क्या है ? शांति क्या है ? इसकी फीलिंग क्या है आदि... आदि... जब आप अंदर से संतुष्ट होते हैं तो आराम से होते हैं। जब भी हमारे अंदर कुछ ऊपर-नीचे होता है तो समझो कि मैं ठीक से नहीं हूँ। यदि आप बिल्कुल स्थिर हैं, संतुष्ट हैं तो समझो की आप खुश हैं। मान लो आज हमने आइसक्रीम खायी और खाकर कहते हैं कि मैं बहुत खुश हूँ यह हमारी खुशी नहीं है। वो तो स्वाद का प्रत्यक्ष अनुभव है। यह तो इंद्रियजनित ज्ञान है जो कि हमें शब्द के द्वारा मिला जिसे हमने खुशी कहा।

मान लो मेरे दांत में बहुत दर्द हो रहा है लेकिन आज कुछ ऐसा हुआ जिससे वो अपने आप ठीक हो गया तो हम कहते हैं कि दर्द ठीक होने से मैं खुश हुई। यह खुशी नहीं है। वो दर्द था जिससे हमें थोड़ी देर के लिए आराम मिला। लेकिन हम इन सारे चीजों को नाम क्या देते हैं - खुशी। इस प्रोसेस में खुशी क्या है वो हम भूल जाते हैं।

(क्रमशः)

**बालेश्वर।** 'सम्पूर्ण गीता ज्ञान प्रवचन' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जिला परिषद अध्यक्ष गिरीश चन्द्र दास, विधायक नीवन प्रदीप दास, ब्र.कु. उषा माउण्ट आबू, फकीर मोहन, यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो. कुंवरवर दास, जज सच्चिदानन्द शाहू, एवं ब्र.कु. मिनती।



**अलीगढ़।** शिवजयंति के अवसर पर निकाली गयी कलश यात्रा में ब्र.कु. शीला एवं ब्र.कु. दुर्गेश तथा अन्य।



**अमलनेर।** 'अलविदा डायबिटीज' कार्यक्रम के दौरान डॉ. श्रीमंत साहू, नगरपालिका अध्यक्ष जयश्री पाटिल, विधायक डॉ. वी.एस. पाटिल, ब्र.कु. मीनाक्षी तथा ब्र.कु. विद्या।



**आर्वी।** परमात्म शक्ति द्वारा स्वर्णिम संसार कार्यक्रम में विधायक के.के. आनंदमार्ग प्रिंसिपल दादाजी, डॉ. सोनकुसरे जी मंचासीन हैं। ईश्वरीय संदेश देती हुई ब्र.कु. सीमा।



**औरंगाबाद (उ.प्र.)।** महाशिवरात्रि के पर्व पर आयोजित कार्यक्रम में स्वामी भरोसानन्द जी (ईस्ट पेटेल नगर दिल्ली), पूर्व मंत्री डॉ. छत्रसाल सिंह, पूर्व चेयरमैन दुलीचंद सैनी, ब्र.कु. प्रकाश तथा ब्र.कु.राजश्री।



**आंवला।** आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के अवलोकन पश्चात् विधायक धर्मपाल सिंह को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब्र.कु. रजनी।