

# सोच, बोल और कर्म में रखें हारमनी

सपष्ट शब्दों में हम कहना चाहते हैं कि मेरे मन के भाव कुछ और हैं, मेरी वाणी कुछ और है। दोनों में तालमेल नहीं है। इसलिए प्लीज हमें गलत मत समझना। जहां तक हमने सॉरी कह दिया वहां तक तो ठीक है। लेकिन जहां वो व्यक्ति चला गया, उसके बाद महसूस हुआ कि मैंने जो कुछ भी कहा वो बहुत बड़ी मिस अंडरस्टैंडिंग को क्रियेट करेगा। तो कितना टेंशन होने लगता है।

भावार्थ ये है कि मनुष्य अपनी शांति को नष्ट कैसे करते हैं, जब उसके मन के विचार उसके वाणी के साथ तालमेल नहीं रख रहा है। अर्थात् सुसंवादिता में नहीं चल रहा है, हारमनी में नहीं है। तब टेंशन क्रियेट होता है। उसके बाद जब कर्म में आओ तो कर्म में कुछ और ही हो जाता है। फिर कहते हैं, पता नहीं सोचा भी नहीं था, ये कैसे हो गया? अर्थात् स्पष्ट है कि सोचा कुछ और है, बोला कुछ और है, किया कुछ और है। जब ये तीनों में हारमनी नहीं रही तो जीवन की गाड़ी का क्या हाल होगा?

इसलिए जीवन में अगर सुख, शांति और आनंद को प्राप्त करना चाहते हैं या अनुभव करना चाहते हैं। तो ये तीनों को एक करने की आवश्यकता है। जो हमारे मन के विचार हो, वही हमारी वाणी हो और वही हमारे कर्म हों, वही हमारा आचरण हो। जब तीनों में हारमनी आने लगती है, तब हमारा जीवन सुसंस्कृत होने लगता है, श्रेष्ठ बनने लगता है। इस तरह हम अपने संस्कारों को श्रेष्ठ बनाते जाते हैं। अपने जीवन को एक दिशा मिलने लगती है, जो श्रेष्ठता की ओर जाती है। आज मनुष्य में सबसे बड़ी कमजोरी आ गई है कि विचार अलग दिशा में भाग रहे हैं, वाणी कुछ और निकलती जा रही है जिसमें कोई कंट्रोल नहीं है। बाद में पश्चाताप करना पड़ता है, और आचरण कुछ और ही होता है। जो मनुष्य बोलता है वो कर नहीं पाता है, जो सोचता है वह बोल नहीं पाता है, ये तो आज की सबसे बड़ी समस्या हो गयी है। इसीलिए मनुष्य अपने जीवन में अधिक परेशान है। परेशानी और कोई बात की नहीं है। परेशानी इसी बात की है कि ये तीनों को एक क्यों नहीं कर पा रहा है। इस कारण से जीवन में हताशा बढ़ती जाती है। हताशा तभी आती है जब ये तीनों अलग-अलग दिशा में हैं। पुरुषार्थ करने के बावजूद भी ये एक नहीं हो पा रहे हैं। तो ये है परमात्मा द्वारा स्पष्ट किया गया 'ओम

## गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका, ब्र.कु.उषा



तत्सत्' का आध्यात्मिक रहस्य। अर्थात् जब ओम शब्द का उच्चारण करो तो उस वक्त ये जागृति अंदर में ले आओ कि मेरे मन, वचन और कर्म तीनों एक है, सुसंवादिता में है।

ओम शांति शब्द भी जब कहते हैं, तो उसका भाव भी यही है कि जब मन, वचन, कर्म तीनों एक होंगे तो जीवन में शांति का अनुभव होगा। 'ओम शांति' शब्द ये कोई हाय, हलो, गुडमार्निंग की तरह नहीं है ये शब्द जागृति का है। मेरे मन, वचन, कर्म एक है। जितना उसको एक करते जायेंगे उतना जीवन में सुख, शांति, प्रसन्नता आने लगेगी। बहुत सुंदर जीवन का अनुभव हम, इस जीवन में रहते हुए कर सकते हैं। जहां जीवन जीने का भी एक संतोष, एक आनंद, एक तृप्ति का अनुभव कर सकते हैं। ये है जीवन जीने की कला। इस चुनौतियों भरे युग में भी अगर ये तीनों अलग-अलग दिशा में चले गये, तो व्यक्ति को कितनी खींचातानी का अनुभव, जीवन में करना पड़ता है। कितना संघर्ष बढ़ जाता है। लेकिन अगर चुनौतियों भरे युग में ये शक्ति हमारी इकट्ठी हो गई है। ये सारे तत्व हमारे एक हो गये, तो हमारे जीवन में इतनी शक्ति आने लगेगी। जिस शक्ति के आधार पर कोई हमें भीतर से तोड़ नहीं सकता है। कोई समस्या हमें तोड़ नहीं सकती है।

एक बार एक बुजुर्ग था और उसके तीन बेटे थे। ये तीनों बेटे सारा दिन आलसी होकर के अपना सारा समय व्यतीत करते रहते थे। कोई खास काम-धंधा नहीं करते थे। उस बुजुर्ग ने जीवन भर उनका पालन-पोषण करते हुए बड़ा तो किया लेकिन जैसे ही उसको अपना अंतिम समय नजदीक आता हुआ दिखायी दिया, उसको चिंता होने लगी कि ये जो मेरे बेटे हैं कोई काम-धंधा नहीं कर रहे हैं। इस तरह से जीवन में कैसे चलेगा? ये तीनों भी आपस में लड़ते रहते हैं। तो फिर उनकी शक्ति का भी क्या होगा? कोई भी उनका गलत उपयोग कर देगा, गलत दिशा पर ले चलेगा, संग-दोष लग जायेगा। तो जैसे उसको चिंता होने लगी। तो एक दिन उसने अपने तीनों बेटों को बुलाया एक लकड़ी का भारा मंगाया। लकड़ी सारी इकट्ठी थी। तीनों से उस लकड़ी के बंडल को तोड़ने को कहा तो उनसे नहीं टूटा। एक बेटे को बताया कि ये बंडल छोड़ दो, उसने उन लकड़ियों को अलग-अलग किया। तीनों को एक-एक लकड़ी उठाकर तोड़ने को कहा तो तीनों ने एक ही झटके में दो टुकड़ा कर दिया। तब बुजुर्ग ने यह सीख दी कि अगर आपस में प्रेम व एकता से रहेंगे तो कोई तुम्हें नुकसान नहीं पहुंचा सकता लेकिन अगर अलग-अलग हुए तो सभी का नुकसान हो जायेगा। (क्रमशः)

## सुनें अवचेतन...

पेज 10 का शेष

परिणाम की ओर ले जाएंगी। यह प्रायः हम सभी ने कभी न कभी अनुभव किया है कि जब हम कभी सुबह किसी निश्चित समय पर जागने का दृढ़ संकल्प करके सोते हैं तो ठीक उस समय पर जागने का दृढ़ संकल्प करके सोते हैं तो ठीक उस समय हमारी आँख स्वतः खुल जाती है। अवचेतन मन वह गहरा कुआँ है, जिससे महान कलाकारों व वैज्ञानिकों ने आश्चर्यजनक शक्ति पाई। उन्हें अपनी अधिकतर जटिल समस्याओं का समाधान स्वप्न में ही मिला था। अवचेतन मन हमें समय और स्थान के बंधन से परे कर सकता है। यह हमारी सभी जटिल समस्याओं से मुक्त कर सकता है, चाहे वे जो भी हों। हमारे भीतर ऐसी शक्ति और ज्ञान है, जो हमारी बुद्धि से परे है और हम सभी इसका लाभ ले सकते हैं।

अवचेतन मन पर जो भी विचार, विश्वास या मत लिखते हैं, वे परिस्थितियों, स्थितियों और घटनाओं के रूप में प्रकट हो जाते हैं। इसलिए चेतन मन में मौजूद विचारों के बारे में सतर्क रहें; क्योंकि अवचेतन मन बहस नहीं कर सकता। यह तो सिर्फ उसी पर अमल करता है, जो आपने इस पर लिखा है। यह हमारे चेतन मन के निष्कर्षों या हमारे फैसले को अंतिम मान लेता है। हम हमेशा अपनी जीवनरूपी पुस्तक पर लिख रहे हैं, क्योंकि हमारे विचार ही अंततः हमारे अनुभव बन जाते हैं। किसी महापुरुष ने कहा है कि 'मनुष्य वही बन जाता है, जो वह दिन भर सोचता रहता है।' सच तो यह है कि हमारा सामना हर बार अवचेतन मन के बजाय चेतन मन से होता है। इसलिए हमें हमेशा चेतन मन से सर्वश्रेष्ठ की आशा करते रहनी चाहिए और यह पक्का करें कि हमारे आदतन विचार अच्छी, सुन्दर व आदर्श चीजों पर केन्द्रित हों। अपने चेतन मन का ध्यान रखें और दिल में जान लें कि हमारा अवचेतन मन हमारे ही आदतन विचारों के अनुरूप परिणाम दे रहा है, व्यक्त कर रहा है और परिस्थितियाँ बना रहा है। अवचेतन मन पर जो छाप पड़ती है, वह व्यक्त होती है। हम अपने अवचेतन मन पर जो भी छाप छोड़ते हैं, यह उसे साकार करने के लिए जमीन-आसमान एक कर देगा। इसलिए हमें इस पर सिर्फ सही व सकारात्मक विचारों की छाप ही छोड़नी चाहिए। हम अपने अवचेतन मन पर जो भी छाप छोड़ेंगे, वह बहार व्यक्त होगी। हम व्यक्तिगत रूप से जिसे सच मानते हैं। वह परिस्थितियों, अनुभवों और घटनाओं के रूप में व्यक्त होगी। यदि हम नकारात्मक, विनाशक और दुष्ट विचार रखते हैं, तो वे विचार विनाशक भाव पैदा करते हैं। ये भाव बाहर निकलने का कोई न कोई रास्ता खोज लेंगे और किसी न किसी तरह व्यक्त होंगे।

चूँकि इन भावों की प्रकृति नकारात्मक है, इसलिए ये प्रायः अल्सर, दिल का रोग, डर, तनाव और चिंता के रूप में व्यक्त होते हैं। अपने अवचेतन में सदभाव, सेहत और शांति के विचार भरें। इससे आपके शरीर की समूची कार्यप्रणाली दोबारा सामान्य हो जाएगी। हमारी अपने बारे में अपनी जो सोच की अभिव्यक्ति है। हम अपने अवचेतन मन पर जो छाप छोड़ते हैं, वह हमारे जीवन के सभी क्षेत्रों में बाहर व्यक्त होती है। इसलिए हमें स्वस्थ, सुन्दर व आदर्श विचारों का चुनाव करना चाहिए, ताकि हम अपने एक अद्भुत व्यक्तित्व की रचना कर सकें।



गया। श्रीलंका राष्ट्रपति महामहिम महिन्दा राजपक्षे को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. शीला।



अल्कापुरी-बड़ौदा। "परमात्म शक्ति द्वारा स्वर्णिम संसार" सेमिनार का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. केवल सिंह, बरोड़ा प्रोडक्टिविटी काउन्सिल के अध्यक्ष विपिनचन्द्र पटेल, गुजरात फ्लेवर्स के मेनेजिंग डायरेक्टर जे.सी. काथराणि, ब्र.कु. डॉ. निरंजना, ब्र.कु. नन्दू व ब्र.कु. नरेन्द्र पटेल।



वार्शी। बार्शी शिक्षण प्रसारक मण्डळ की अध्यक्षा प्रभाताई झाडबुके को उनके जन्मदिन पर बधाई देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया का अंक सौगात देते हुए ब्र.कु.संगीता एवं ब्र.कु.अनिता।



छोटा उदेपुर। महाशिवरात्रि पर सर्व धर्म सम्मेलन में दीप प्रज्वलित करते हुए संत श्री बाबा कुमार स्वामी जी, फादर जेम्स तुल्काना जी, ब्र.कु. चन्द्रिका, पूर्व रेलवे राज्यमंत्री नारायण राठवा, ब्र.कु. राज तथा अन्य।



किंगजवे कैंप दिल्ली। नार्थ इण्डिया के सेन्ट्रल पब्लिक स्कूल टीचर स्टाफ के मध्य 'आर्ट ऑफ पाजिटिव थिंकिंग' पर विचार रखते हुए ब्र.कु. नीलम।



इटवा। जिला जज भ्राता अशोक रस्तोगी जी को सौगात देते हुए ब्र.कु. नीलम।