

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 14

अंक - 20

जनवरी - II , 2014

पाक्षिक

माउण्ट आबू

मूल्य - 7.50

विचारों के परिवर्तन से ही होता है मैजिक ऑफ मेडिटेशन

-- डॉ. गिरीश पटेल

बहोरा कलां - ओ.आर. सी.।

मेडिटेशन सच में जादू का कार्य करता है लेकिन इसके लिए हमारे विचारों का परिवर्तन आवश्यक है। आज हम हंसना भूल गए हैं, एक बच्चे के जैसी हंसी हमारे जीवन से गायब हो गई है। हम कहते हैं कि हमने बहुत कितानें पढ़ी, बहुत कुछ जान गये हैं लेकिन फिर भी हमारे जीवन में परिवर्तन नहीं आता है। परिवर्तन न होने का कारण है कि हम चीजों को फील नहीं करते, हमें रियलाइज़ करना है, स्वीकार करना है।

उक्त उद्गार मुम्बई से आये सुप्रसिद्ध डॉ. गिरीश पटेल ने ब्रह्माकुमारीज के बहोरा कलां, पटौदी रोड स्थित ओम् शान्ति रिट्रीट सेंटर में हुए त्रिदिवसीय 'दि मैजिक ऑफ मेडिटेशन' कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि जो आत्मा की वास्तविक शक्ति है उसे महसूस करना है। आज मेडिटेशन एक स्टैटस सिम्बल हो गया है लेकिन जो चीज आज फेमस हुई है वो मेडिटेशन नहीं है, वो प्राणायाम है, हठयोग है। वास्तव में उपयुक्त शब्द तो योग है, पतंजलि ने जो शब्द प्रयोग किया वो योग है।

उन्होंने आगे कहा कि मेडिटेशन मैजिक तब है, जब हम अपने स्वामन में रहते हैं। सब कुछ खो जाये लेकिन स्वामन को नहीं खोना है। आज हमने अपने स्वामन का आधार बाह्य चीजों



ओ.आर.सी.। 'दि मैजिक ऑफ मेडिटेशन' कार्यक्रम में रिट्रीट में आए श्रोताओं को राजयोग के लाभ बताते हुए मुम्बई से आये सुप्रसिद्ध ब्र.कु. डॉ. गिरीश पटेल।

को बनाया है जो कि परिवर्तनशील हैं। मेडिटेशन हमें बताता है कि स्वामन हमारे अन्दर की चीज है, कोई डिग्री व पद नहीं है। वास्तव में हम आत्मा हैं जिसने इस शरीर को धारण किया है। ये बातें हम बचपन से ही सुनते आये हैं, कोई नई बात नहीं है लेकिन हमने कभी इसका अनुभव नहीं किया। हम आत्माओं का मूलगुण शान्ति है, तो उसके लिए हमें स्वयं को शरीर से न्यारा करना होगा और परम-शान्ति का अ-नुभव करने के लिए परमात्मा का प्यारा होना होगा।

उन्होंने कहा कि आज हमें अपने दृष्टिकोण को परिवर्तन करने की ज़रूरत है। 21वीं सदी में हमारे हाथ में कुछ नहीं है, सिर्फ दृष्टिकोण परिवर्तन करना ही हमारे हाथ में है। दृष्टिकोण

एक दिन में सामान्य व्यक्ति लगभग 30,000 से 60,000 विचार करता है जिसमें से बहुत कम विचारों का ही हम कार्य में परिवर्तन करते हैं। डॉ. गिरीश पटेल ने कहा कि हमें अपने विचारों को शक्तिशाली बनाने के लिए हमेशा सकारात्मक एवं उच्च विचार ही करने चाहिए।

अर्थात् हम चीजों को किस एंगल से देखते हैं। दृष्टिकोण बहुत पावरफुल है। आज हम देखते हैं कि हम बहुत विचार करते हैं, एक दिन में सामान्य व्यक्ति

लगभग 30,000 से 60,000 विचार करता है जिसमें से बहुत कम विचारों का ही हम कार्य में परिवर्तन करते हैं। उन्होंने कहा कि क्या कभी हमने सोचा कि ये विचार हमें क्यों आते हैं, क्योंकि मन का स्वाभाविक कार्य है विचार करना, लेकिन हमें किस प्रकार के विचार करने हैं इस पर हम कभी ध्यान नहीं देते। जितने ज्यादा विचार हमारे मन में आते हैं उतनी उनकी क्वालिटी कम होती है।

उन्होंने कहा कि हमें अपने विचारों को शक्तिशाली बनाने के लिए हमेशा सकारात्मक एवं उच्च विचार ही करने चाहिए। मैजिक ऑफ मेडिटेशन के लिए तो हमारे विचार सिर्फ आत्मा से सम्बन्धित ही होने चाहिए। कई बार हमारे शरीर में कुछ ऐसी संवेदनायें हो

लगती हैं जिनके बारे में हमें कुछ पता भी नहीं होता, लेकिन कहीं न कहीं वो आत्मा के अन्दर पूर्व में हुई घटनाओं के प्रभाव हैं जो सूक्ष्म में समाये हैं।

हमारे मन के चार भाग हैं एक है चेतन भाग जो कि हमें वर्तमान में महसूस हो रहा है, दूसरा है अर्द्ध चेतन भाग जो हमारे अन्दर पूर्वजन्म की घटनाओं का प्रभाव है जो कि हमें नींद में ही स्वपनों के रूप में अनुभव होता है, तीसरा है सुषुप्त भाग जिसका हमें पता नहीं चलता लेकिन वो हमारे संस्कारों के रूप में प्रकट होता है। चौथा है सुपरा कॉन्सोस भाग जो कि बहुत शक्तिशाली हिस्सा है। योग की गहनता से जब हमारा वो हिस्सा जागृत होता है, तो हमारा हर संकल्प सिद्ध होने लगता है।

उन्होंने कहा कि सुबह-सुबह उठकर योग करने से हमारे शरीर में उत्पन्न रसायन कोर्टिसोल का हानिकारक प्रभाव समाप्त हो जाता है। योग का सीधा सम्बन्ध हमारी स्मृति से है। श्रेष्ठ स्थिति के लिए श्रेष्ठ स्मृति बहुत ज़रूरी है। हम सब यहाँ पर अपना अभिनय कर रहे हैं, जितना हम अपने को एक्टर समझते हैं उतना हम अपने अभिनय को अच्छे से अच्छे ढंग से करने का प्रयास करते हैं।

इस अवसर पर डॉ. गिरीश पटेल ने योग की अलग-अलग विधि भी बताई एवं शारीरिक व्यायाम भी कराया।

पांच विकार ही मनुष्यात्मा के दुश्मन

कुरुक्षेत्र। परमात्मा शिव ने ब्रह्मा मुख द्वारा गीता का ज्ञान सुनाकर मन रूपी क्षेत्र में पांच विकारों के विरुद्ध लड़ना सिखाया क्योंकि पांच विकार ही मनुष्य आत्मा के दुश्मन हैं, उसको जीतने के लिए सहज ज्ञान और सहज राजयोग सिखाया। जिन मनुष्य आत्माओं ने सीखा वो ब्राह्मण कहलाए। जिन्होंने पांच विकारों को जीता वह श्रीकृष्ण की तरह दैवी दुनिया में गए। जब उन्होंने सतयुग में जन्म लिया तो वे देवता कहलाए। वही आत्माएं जो पांच विकारों से युद्ध करते-करते शरीर छोड़ गए, क्षत्रिय कहलाये। सतयुग, त्रेतायुग में इन दोनों प्रकार के मनुष्य आत्माओं ने देवता के रूप में जन्म



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। सीनेट हॉल में आयोजित कार्यक्रम में प्रदेश के राज्यपाल जगन्नाथ पहाड़िया को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्रह्माकुमारी बहनें तथा अन्य।

लिया।

उक्त उद्गार ब्रह्माकुमार बृजमोहन ने कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के सीनेट हॉल में आध्यात्मिक कार्यक्रम के अन्तर्गत व्यक्त किए। इसके पश्चात् ब्र.कु. सरोज व विश्व कल्याण सरोवर के निदेशक ब्र.कु. लक्ष्मण ने राज्यपाल जगन्नाथ पहाड़िया को ईश्वरीय सौगात दी व शीघ्र नई दुनिया की स्थापना के बारे में बताया।

ब्र.कु. बृजमोहन ने कहा कि द्वापर युग आने पर ये ही आत्माएं वाम मार्ग में चली गईं,

तब से विकारी जीवन शुरू हुआ। ये ही फिर शिव परमात्मा की खोज में लगीं और पूजा करने लगीं। अर्थात् ये वैश्य वर्ण कहलाए। समय बीतता गया विकार बढ़ते गए, फिर कलियुग के आने पर मनुष्य आत्माएं विकारों रूपी जंजीरों में फंस गईं। जीवन विकारी बन गया और विकारी दृष्टि होने के कारण वे शूद्र कहलाए।

उन्होंने स्पष्ट रूप से आत्मा के सतरोजों तमो स्थिति की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि किस प्रकार मनुष्य आत्माएं अपने कार्य, जाति और धर्म के आधार पर बंट गईं, जिससे सारे विश्व में नफरत और लड़ाई-झगड़े फैल गए।