

अवचेतन मन

खुशी के लिए सद्भावनापूर्ण मानवीय संबंध आवश्यक

सद्भावनापूर्ण मानवीय संबंध भी काफी हद तक हमारी खुशी के लिए उत्तरदायी होते हैं और इन संबंधों का आधार प्रेम है। अगर व्यक्ति के पास प्रेम न हो तो वह बीमार हो जाता है और उसका मानसिक संतुलन बिगड़ने लग जाता है। प्रेम में दूसरे व्यक्ति में मौजूद दैवी अंश के लिए समझ, सद्भावना और सम्मान शामिल है। आप जितना ज़्यादा प्रेम और सद्भावना प्रवाहित करेंगे, उतना ही ज़्यादा आपके पास लौटकर आएगा। अगर आप किसी के अहं को चकनाचूर कर देते हैं और उसके स्वाभिमान को ठेस पहुँचाते हैं, तो आप उसकी सद्भावना नहीं पा सकते। हर व्यक्ति चाहता है कि उससे प्रेम किया जाए और उसकी प्रशंसा की जाए। हर व्यक्ति को दुनिया में महत्वपूर्ण समझने को ज़रूरत है। एहसास रखें कि सामने वाला व्यक्ति अपने सच्चे महत्व के बारे में सजग है। आपको ही तरह वह भी महसूस करता है कि सभी लोगों में मौजूद जीवन-सिद्धांत की अभिव्यक्ति के कारण उसकी गरिमा है। जब आप इसे सचेतन रूप में करते हैं तो आप सामने वाले को सशक्त करते हैं और वह आपके प्रेम तथा सद्भावना को लौटाता है।

दुनिया में कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो मुश्किल, एंटे हुए और मानसिक रूप से विकृत होते हैं। वे गलत तरीके से कंडीशंड होते हैं। कई मानसिक अपराधी हैं, जो विवादशील, असहयोगी, झगड़ातु, दोषदर्शी और जीवन पर बदनुमा दाग बन चुके हैं। वे मनोवैज्ञानिक रूप से बीमार हैं। उनके मस्तिष्क विकृत और बेडौल हो गए हैं, शायद अतीत में मिले अनुभवों के कारण। अगर ऐसे किसी व्यक्ति से आपका सामना हो तो आप क्या करेंगे? एक उपाय है कि आप उनकी नकारात्मक ऊर्जा को नापसंदगी के रूप में उन्हीं की ओर लौटा दें। लेकिन ऐसा करने के लिए आपको पहले उनकी नकारात्मकता को अपने भीतर उतारना होगा और सारे बुरे प्रभावों को ग्रहण करना होगा। इसके बजाय 'बुराई के बदले भलाई' देने की कोशिश करें। इससे एक ढाल बनती है जो उनके मुश्किल और अप्रिय नज़रियों का आप पर प्रभाव नहीं पड़ने देती।

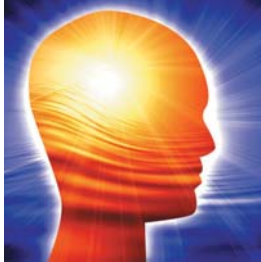


मुंबई-कोलाबा। राजयोग मेडिटेशन के बारे में बताने के बाद प्रसिद्ध क्रिकेटर विराट कोहली के साथ ब्र.कु. गायत्री।

आपकी करुणा और समझ के भाव उनके बदलने की प्रक्रिया को भी गतिमान कर देंगे।

स्वयं को तथा सर्व को क्षमा करके खुशी प्राप्त करें

जीवन आपकी हमेशा क्षमा करता है। जीवन-सिद्धांत में क्षमा का असोमित खज़ाना है। जब आप अपनी उँगली काट लेते हैं, तो यह आपको क्षमा कर देता है और आपके भीतर की अवचेतन बुद्धिमत्ता तत्काल इसकी मरम्मत के लिए सक्रिय हो जाती है। जीवन आपके खिलाफ कोई बैर नहीं रखता है, यह आपको सेहत, स्फूर्ति, सद्भाव और शांति



व्यक्ति के पास प्रेम न हो तो वह बीमार हो जाता है और उसका मानसिक संतुलन बिगड़ने लग जाता है। आप जितना ज़्यादा प्रेम और सद्भावना प्रवाहित करेंगे, उतना ही ज़्यादा आपके पास लौटकर आएगा।

देता रहता है, बशर्ते आप प्रकृति के साथ सामंजस्य में सोचकर सहयोग करें। नकारात्मक, आहत करने वाली यादें, कटुता और दुर्भावना आपके भीतर के जीवन-सिद्धांत के मुक्त प्रवाह को रोक देती हैं। दूसरों को क्षमा करना मानसिक शांति और अच्छी सेहत के लिए अनिवार्य है। अगर आप अच्छी सेहत और खुशी चाहते हैं, तो आपको हर उस व्यक्ति को क्षमा करना चाहिए, जिसने आपको चोट पहुँचाई है। अपने विचारों को दैवी नियमों और व्यवस्था के सामंजस्य में लाकर खुद को क्षमा करें।

आप खुद को तब तक पूरी तरह क्षमा नहीं कर सकते, जब तक कि दूसरों को क्षमा न कर दें। खुद को क्षमा न करना अहंकार या अज्ञान है। आज की मनोदैहिक चिकित्सा में इस बात पर लगातार जोर दिया जा रहा है कि द्वेष, दूसरों की आलोचना, पश्चाताप और शत्रुता कई रोगों के कारण हैं, जिनमें ऑर्थोराइटिस से लेकर

हृदय रोग तक शामिल हैं। इन नकारात्मक भावनाओं से उत्पन्न तनाव सीधे शरीर के प्रतिरोधक तंत्र को प्रभावित करता है, जिससे आप संक्रमण और रोग के शिकार हो जाते हैं। तनाव संबंधी विकारों के विशेषज्ञ बताते हैं कि दुर्व्यवहार के शिकार, धोखा खा चुके या आहत लोग अक्सर प्रतिक्रिया करते हुए द्वेष और नफरत पाल लेते हैं। यह प्रतिक्रिया उनके अवचेतन मन में गहरा घाव उत्पन्न कर देती है, जो लगातार टीस मारता रहता है। सिर्फ एक ही इलाज है। उन्हें अपनी चोट को काटकर हटाना होगा और इसका एकमात्र अचूक तरीका है - क्षमा।

क्षमा की कला में अनिवार्य तत्व क्षमा करने की इच्छा होना है। अगर आप सच्चे दिल से किसी को क्षमा करने की इच्छा करते हैं तो आपने आधी बाधा पार कर ली है। आप क्षमा करते समय दरअसल उदार नहीं, बल्कि स्वार्थी होते हैं क्योंकि आप दूसरों के लिए जो कामना करते हैं, वास्तव में वह अपने लिए कर रहे हैं। इसका कारण यह है कि आप ही इसे सोचते और महसूस करते हैं। जैसा आप सोचते और महसूस करते हैं, वैसा ही आप बन जाते हैं। क्षमा करने की एक सरल लेकिन कारगर विधि है। इसका अभ्यास करने पर यह आपके जीवन में चमत्कार कर देगी। अपने दिमाग को शांत कर लें, शिथिल हो जाएं और मुक्त रहें। ईश्वर के बारे में, अपने प्रति उसके प्रेम के बारे में सोचें और फिर सकारात्मक घोषणा करें:-

‘‘मैं पूरी तरह से (आहत करने वाले का नाम सोचें) को क्षमा करता हूँ जिसने मुझे कभी आहत किया है और मैं हर एक के लिए सेहत, खुशी, शांति तथा जीवन की सभी नियामतों को कामना करता हूँ। मैं यह काम मुक्तता, खुशी और प्रेम से करता हूँ। जब भी मेरे मन में अपने को आहत करने वालों के बारे में विचार आता है, तो मैं कहता हूँ, ‘‘मैंने तुम्हें क्षमा कर दिया है और जीवन की सभी नियामतें तुम्हें मिलें।’’ सच्ची क्षमा का महान रहस्य यह है कि जब आप एक बार व्यक्ति को क्षमा कर दें, तो प्रार्थना को दोहराना अनावश्यक है। जब भी वह व्यक्ति आपके मन में आए या वह खास चोट आपके दिमाग में उभरे, तो उसके प्रति अच्छे विचार व्यक्त करें और कहें, ‘‘तुम्हें शांति मिले।’’ जितनी बार विचार मन में आए, उतनी ही बार यह काम करें। आप पाएंगे कि कुछ दिनों के बाद उस व्यक्ति या अनुभव का विचार कम बार आएगा और फिर समाप्त हो जाएगा। जब आप अपने मस्तिष्क के रचनात्मक नियम को समझ लेते हैं, तो आप दूसरे लोगों और परिस्थितियों को दोष देना बंद कर देते हैं कि वे आपके जीवन को बना या बिगाड़ रही हैं। आपको एहसास हो जाता है कि आपके खुद के विचार और भावनाएँ ही आपकी किस्मत बनाते हैं। बाहरी चीजें कारण नहीं हैं, वे आपके जीवन तथा अनुभवों के कारण या निर्माता नहीं हैं।



वस्सी-पठाना(पंजाब)। शिवरात्रि के शुभ अवसर पर ध्वजारोहण करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में डॉ. गुरचरण सिंह रुपाल, ब्र.कु. साक्षी तथा अन्य।



तपा-पंजाब। शिव जयन्ती महोत्सव पर ध्वजारोहण करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में बी.एस.विक्रम, प्रधान, जी.जी.एस.कॉलेज, संघेड़ा। साथ ही सार्किल संचालिका, भटिण्डा तथा अन्य।



देवबंद-गुज़रवाड़ा। आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के पश्चात् एस.डी.एम. राजेश कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुरेश। साथ ही ब्र.कु. सुधा तथा अन्य।



गंडई-राजनंदगाँव। दिव्य जागृति भवन के शिलान्यास पट्टिका का अनावरण करते हुए ब्र.कु. कमला। साथ ही डॉ. मांडवी, कुलपति, इंदिराकला संगीत विश्व विद्यालय, खैरागढ़ तथा ब्र.कु. पुष्पा।



इचलकरंजी-महा। महाशिवरात्रि महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'मृत्युलोक से अमरलोक की ओर ले जानेवाले भव्य अमरनाथ मेले' का एक विहंगम दृश्य।



जालोर-राज। कृषि विस्तार केन्द्र के ज्वाइंट डायरेक्टर बालाराम सोलंकी को आध्यात्मिक 'जीवन दर्शन आर्ट गैलरी' समझने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. रंजु। साथ ही रिटायर्ड कृषि अधिकारी बृद्धिचंद माथुर।