delhi_Page 1 and 2 14/04/2015 09:37 Page 4

बाढ़-बिहार। ज्ञानचर्चा के पश्चात् अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।

वैद्यनाथ-देवघर। आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् मंचासीन हैं ब्र.कु. गिरीश, ब्र.कु. रीता, ताराचन्द्र जैन,अध्यक्ष, झारखण्ड दिगम्बर जैन बोर्ड, मार्कण्डेय जेजवाड़े जी व अन्य।

रंगिया-असम। पंचकन्या धाम गुवाहाटी के माननीय श्रीयुत भृगुगिरी जी महाराज को साहित्य प्रदर्शनी का अवलोकन कराते हुए ब्र.कु.मामनी।

वेसमा-उ.प्र.। शिव जयंती पर दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में कवि पूरनचन्द्र निराला, नगरपालिका अध्यक्ष भारत सिंह, गायक निशा बहन, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. सावित्री, ब्र.कु. रानी व ब्र.कु. सत्यप्रकाश।

भुवनेश्वर-ओडिशा। शिव जयंती के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए नालको के पूर्व चेयरमैन व एम.डी. एस.के. तामोटिया, ब्र.कु. लीना, ब्र.कु. बिजय व अन्य।

डालटनगंज-गुमला। शिव जयंती कार्यक्रम के दौरान नीलाम्बर पीताम्बर के कुलानुशासक बसंत कुमार गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रजनी।

जीवन बहुत ही छोटा है...! उसका आनंद लें...!

ब्र.कु. निकुंज,घाटकोपर मुम्बई

कहते है कि जीवन बहुत ही छोटा है परन्तु इसमें व्याप्त खुशियाँ अनिश्चित हैं। इस कारण व्यक्ति को सुख-दु:ख में समभाव से रहना चाहिए। वस्तुत: मृत्यु एक अटल सच्चाई है, जो अमीर गरीब सभी को अपना शिकार बनाती है तथा किसी भी प्रकार का वर्ग भेद नहीं करती, इसलिए हमें यह अच्छी तरह से समझ लेना चहिए कि सच्चा ज्ञान वही है जो हमारे भीतर के अज्ञान को समाप्त कर सकता है और सादगीपूर्ण संतोषवृत्ति वाला जीवन जीना, अमीरों के अहंकारी जीवन से लाख गुना बेहतर है।

अंग्रेजी में एक प्रसिद्ध कहावत है, 'हँसोगे तब विश्व तुम्हारे साथ हँसेगा, रोओगे तब तुम्हें अकेले रोना पड़ेगा।' वर्तमान जिस परिवेश में हम जी रहे हैं, वहां इन पंक्तियों का महत्व काफी बढ़ जाता है क्योंकि स्वार्थ और लालच से भरपूर जीवन जीते जीते जब हम अपने जीवन के महत्वपूर्ण चरण में खुदको अकेला पाते हैं, बिना किसी सहारे के, तब हमें यह कड़वे सच से रूबरू होना पड़ता है कि अच्छे वक्त में साथ देने के लिए हज़ार लोग मिल जायेंगे, परन्तु बुरे वक्त में हौसला देने के लिए मुश्किल से कोई एक भी मिलेगा। इस बात से हमें यह सीख लेनी है कि हरेक के जीवन में अच्छा और बुरा वक्त तो आता जाता है परन्तु अमूमन हम लोग आनंदपूर्ण व खुशहाल स्थिति में इस कदर खो जाते हैं कि हम स्वयं को भी भूल जाते हैं और मुक्त पंछी की तरह हवा में उड़ने लगते हैं, वहीं दूसरी ओर जब किसी मुश्किल स्थिति का सामना हमें करना पड़ता है, तब हम यह बिल्कुल भूल जाते हैं कि यह तो महज़ एक अल्पकाल की परीक्षा है जो जल्दी ही खत्म हो जाएगी। हम यह मुख्य बात भूल जाते हैं कि जब दुनिया में कुछ भी स्थायी नहीं तो हालात कैसे स्थायी रहेंगे! अत: हमें बदलते हालातों के साथ खुदको बदलना सीखना चाहिए, तभी ही हम वक्त के साथ कदम से कदम मिलाकर चल पाएंगे।

जो व्यक्ति खुशहाल स्थिति में अधिक उत्साहित नहीं होता है और दु:खद स्थिति में ज़्यादा उदास नहीं होता है वही सही मायनों में एक स्थिर और सुरक्षित जीवन जी पाता है। चूंकि हम सभी इस विशाल सृष्टिरूपी रंगमंच के ऊपर अभिनेता के रूप में अपनी-अपनी - शेष पेज 6 पर...

नया बिलीफ सिस्टम बनाओ फिर उसका प्रयोग करो

प्रश्न:- वर्तमान समय में खुश रहना है या वर्तमान में रहना है?

उत्तर:- वर्तमान में हैं तो खुश हैं ही। वर्तमान में हैं तो स्थिर हैं। अशांति कहां से आ रही थी? बीते हुए समय की कोई घटना, दु:ख या भविष्य का भय या फिर किसी से कोई अपेक्षा। अपेक्षाएं भी क्या होती, क्योंकि हमने कहा कि किसी से अपेक्षा हमें अशांत करती है। भविष्य में आपका व्यवहार कैसा होगा, परिस्थिति कैसी होगी इन सब बातों का पूर्वानुमान कर लेना ही अपेक्षा है। अगर हम वर्तमान में रहेंगे तो हमारी अपेक्षाएं खत्म हो जायेंगी। क्योंकि अपेक्षा और पूर्वानुमान दोनों हमेशा एक समान होती है। जो व्यक्ति वर्तमान में रहता है वह स्टेबल रहता है। इसमें कुछेक बातों पर हम ध्यान देते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि 'मैं जो हूँ, जैसा हूँ' मैं खुश हूँ, संतुष्ट हूँ। इसके लिए हमें किसी से तुलना करने की आवश्यकता नहीं है। जब हम भविष्य में भी अपनी खुशी को ढूंढ़ते हैं तो हम यही देखते हैं कि मैं इनके जैसा बन जाऊं, मैं इस पद पर पहुंच जाऊं, इनके पास जो है वो मेरे पास भी आ जाये और हम भविष्य की कल्पनाओं में खो जाते हैं।

प्रश्न:- खुशी अनुभव करने के लिए ही तो मैंने ये थॉट क्रियेट किया।

उत्तर:- इसका मतलब है हमने जो थॉट क्रियेट किया वो अनुभव पर आधारित था। यह हमें सिर्फ सोचने में खुशी दे सकती है। अब मान लो कि मैं सहायक मैनेजर हूँ और मैंने ये थॉट क्रियेट किया कि जब मैं वरिष्ठ प्रबंधक बन जाऊंगा तब मुझे खुशी मिलेगी। इस पद पर पहुंचने पर मैंने ये थॉट क्रियेट किया कि जब मैं जेनरल मैनेजर बन जाऊंगा तब मुझे खुशी मिलेगी। अब ये थॉट्स कौन क्रियेट कर रहा है? ये मैं ही तो क्रियेट कर रही हूँ। इनके पास जो गाड़ी है, जब वो गाड़ी मेरे पास आ जायेगी तब मैं खुश होऊंगी। तो ये जो है वो एक एनर्जी है, शक्ति है। इस शक्ति को न किसी वस्तु की आवश्यकता है, न किसी पद की आवश्यकता है, ये अपने आप में पूर्ण है और खुशी इसका स्वभाव है। इसको कोई वस्तु या कोई पोजीशन या कोई शारीरिक सुंदरता इसको पूरी नहीं कर सकती है। क्योंकि यह एनर्जी है। इसे पूरा होने के लिए किसी बाह्य वस्तु की आवश्यकता नहीं है। इसके लिए सिर्फ हमें राइट थॉट क्रियेट करने की आवश्यकता है।

ब्र.कु. शिवानी

प्रश्न:- मैं एक सम्पूर्ण एनर्जी हूँ जो वर्तमान में कार्य करती हूँ, इसके लिए मुझे धैर्य भी रखना पड़ता है।

उत्तर:- इसका मतलब है कि मैं वो एनर्जी हूँ जो थॉट्स क्रियेट करती हूँ, फीलिंग्स क्रियेट करती हूँ, इस शरीर के द्वारा। मैं अपना रोल जिम्मेवारी से निभा रही हूँ। अब खुशी कहां है? खुशी तो हमारी थॉट में है। मैं इसे किसी भी जगह, किसी भी स्थान पर, किसी भी समय क्रियेट कर सकती हूँ। लेकिन मैंने ही वो थॉट्स क्रियेट किये कि मैं जब इस पद पर पहुंचूंगी, जब मैं इनके जैसा सुंदर हो जाऊंगी, जब मेरे पास इतनी सैलरी आ जायेगी, तो मैं खुश महसूस करूंगा। ये एनर्जी है, एनर्जी को कम्पलीट करने के लिए क्या चाहिए? सिर्फ राइट एनर्जी चाहिए। शारीरिक चीज उसे पूरी नहीं कर सकती है। हाँ, सुंदरता है, अगर हम कोई शारीरिक सुंदरता की बात कर रहे हैं तो इसे कर सकते हैं। मान लो, मेरा हाथ कट गया तो मैं शारीरिक रूप से अपंग हूँ। क्योंकि ये शारीरिक है, इसके शरीर का एक भाग ठीक नहीं है। तब मैं कह सकती हूँ कि मैं अपंग हूँ। उसी तरह ये एनर्जी है इसको कम्पलीट अनुभव करने के लिए सिर्फ राइट थॉट क्रियेट करने की आवश्यकता है। अब अगर मेरा हाथ कट गया है, यहां से मान लो दोनों हाथ कट गये, दोनों पांव कट गये, इसका ये मतलब नहीं है कि मैं भय में हूँ। ये बॉडी अपंग होगी, लेकिन मैं फिर भी कहां हूँ? मैं भ्रकुटि के मध्य में हूँ। मैं यहां बैठकर पॉजीटिव थॉट क्रियेट कर सकता हूँ।

प्रश्न:- अगर मैं पॉजीटिव थॉट क्रियेट नहीं कर पा रही हूँ तो इसका मतलब है कि मेरे पास सब कुछ होते हुए भी मैं अपूर्ण हूँ।

उत्तर:- तब मेरी इच्छाओं की लिस्ट इतनी लम्बी हो जाती है कि ये होगा देन आई फील कम्पलीट इस तरह से हमारी लिस्ट बढ़ती जाती है। मैं सोचती हूँ कि ये..ये..ये...मिलेगा तो मैं पूरी तरह से खुश अनुभव करूंगी। इसीलिए कहा जाता है 'स्व-अनुभूति करो', हम कहते हैं ना 'गो इन वर्डस' तो 'गो इन वर्डस' का मतलब क्या...? अपने आपको याद दिलाओ कि मैं एक शक्ति हूँ।

अब आप एक नया बिलीफ सिस्टम बनाओ फिर उसका प्रयोग करो तो आप पायेंगे कि यह धीरे-धीरे सत्य में बदल जायेगा।