



4

अप्रैल-1, 2015

ओम शान्ति मीडिया



अजमेर। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र के उद्घाटन अवसर पर केक काटते हुए दादी रतनमोहिनी। साथ हैं प्रसिद्ध उद्योगपति अर्जुनदास एच. मेलवानी व मिन् एच. मेलवानी, हंगिकॉंग, वो.एल. चौधरी, चैयरमैन, बोर्ड ऑफ सेकेण्ड्री एज्युकेशन, ब्र.कु. भूलुंजय, ब्र.कु.शांता, ब्र.कु. भरत व अन्य।



गाजीपुर-उ.प्र.। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित शोभायात्रा का हरी झण्डा दिखाकर शुभारंभ करते हुए धर्मार्थ कार्य राज्य मंत्री विजय मिश्रा। साथ हैं कार्यकारिणी सदस्य उ.प्र. सरकार गोपाल यादव, ब्र.कु. निर्मला, ब्र.कु. दीपेन्द्र तथा अन्य।



शांतिवन। पठानकोट सेवाकेन्द्र की ओर से पहली पंजाबी बाबा के गीतों की सीडी रिलीज करते हुए दादी रतनमोहिनी। साथ हैं ब्र.कु. प्रताप, ब्र.कु. प्रकाश तथा ब्र.कु. ओम प्रकाश।



पतौरा-मोतिहारी(बिहार)। महाशिवरात्रि पर आयोजित 'शिव संदेश यात्रा' को झण्डा दिखाकर रवाना करते हुए ब्र.कु. मोना।



नवागंज-वरेली(उ.प्र.)। सेवाकेन्द्र के उद्घाटन समारोह में आये विशिष्ट अतिथी पूर्व विधायक मुन्ना पाण्डेय, ब्र.कु. राजू, माउण्ट आबू तथा ब्र.कु. मनोरमा का स्वागत करते हुए ब्र.कु. विमला।



चण्डीगढ़-रामगढ़। 79वीं शिव जयन्ती के उपलक्ष्य में भारत-तिब्बत सीमा पुलिस बल के नरेंद्र सिंह को ईश्वरीय सांगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. लीना तथा ब्र.कु. सविता।

‘मैं’ और ‘मेरा’ का सार है अध्यात्म

- ब्र.कु. निकुंज, घाटकोपर-मुम्बई

अधिकतर लोगों में यह आम धारणा सदियों से बनी हुई है कि मन शरीर का एक दूसरे से दूर तक कोई लेना देना नहीं है। परंतु

वास्तविकता यह है कि हमारा तन और मन ये दोनों परस्पर एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। अतः तन का प्रभाव मन पर पड़ता है और मन का प्रभाव तन पर पड़ता है। वर्षों के चिकित्सा अनुसंधान ने यह साबित कर दिया है कि मन का एक छोटा सा भी विचार शरीर पर अपनी प्रतिक्रिया छोड़ देता है। मसलन, जब मन में क्रोध उत्पन्न होता है तो उसका तात्कालिक प्रभाव शरीर पर पड़ता है। इसी तरह जब मन में करुणा-दया-ममता जागती है, तब भी शरीर पर उसका असर दिखाई पड़ता है। तंत्रिका विज्ञानियों के अनुसार मन जिस स्थिति में होता है, मस्तिष्क द्वारा हार्मोन का स्राव भी उसी के अनुरूप होता है जिससे फिर शरीर को काया निर्मित होती है। परंतु प्रश्न यह उठता है कि आखिर इन दोनों के बीच का वास्तविक संबंध क्या है?

जब हमारा मन ठीक नहीं होता है, तब हम नकारात्मक भावनाओं से बुरी तरह घिर जाते हैं जिसका सीधा असर फिर हमारे



पर है तो वह उतना प्रभाव डाल नहीं पाता, कारण? क्योंकि दिन भर में उनकी प्रबल सोच शैली नकारात्मकता से भरी हुई रहती है।

इस समस्या का सबसे अच्छा समाधान यह है कि हम खुद को अच्छी तरह से जान लें कि हमारे अपने भीतर क्या अच्छा है उसका सहज एहसास हो। अपने भीतर के अच्छे तत्वों को जानने से हमारे विचारों और भावनाओं की गुणवत्ता में गहरा परिवर्तन आता है। जो चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में हमें शांत और प्रेम से रहने के लिए सक्षम बनाता है।

यदि सही रीति से अपनाया जाए तो इस समस्त प्रक्रिया को सरल बनाने में 'आध्यात्मिकता' एक बड़ी भूमिका निभा सकती है। अकसर लोग यह पूछते हैं कि आध्यात्मिकता क्या है? यदि सरल भाषा में कहा जाए तो आध्यात्मिकता हमारे भीतर की दुनिया को जानने और उसमें उत्पन्न होने वाली अनेकानेक समस्याओं से निपटने की अद्वितीय कला है। 'मैं कौन और मेरा क्या', इस सार को समझने वाले ज्ञान को ही अध्यात्म कहते हैं।

मैं कौन और मेरा क्या, इस सार को समझने वाले ज्ञान को ही अध्यात्म कहते हैं।

स्वास्थ्य पर होता है। जबकि दूसरी ओर सकारात्मक सोच पर किए गए नवीनतम वैज्ञानिक अनुसंधान के अनुसार यह देखा गया है कि यदि लोगों का आत्मसम्मान पहले से ही उच्च है तो उसका जादुई असर उनके मन और तन पर पड़ता है। इसके ठीक विपरीत यदि उनका आत्मसम्मान निम्न स्तर

वर्तमान में जीने का एक दिन अभ्यास अवश्य करें

प्रश्न:- हमें समझ होनी चाहिए कि हमारी अपेक्षा किसी पर निर्भर ना हो। अपेक्षा रखें लेकिन साथ-साथ ये भी तैयारी कर लें कि अगर पूरा नहीं हुआ तो मैं दुःखी नहीं होऊंगी। लेकिन आश्चर्य की बात यह है कि हम इतने जिद्दी हो जाते हैं।

उत्तर:- क्या होता है कि लक्ष्य बनाने समय ही मैंने ये थॉट प्रोग्रामिंग कर ली कि ये लक्ष्य जब पूरा होगा तब मुझे खुशी मिलेगी। तब मैं उस लक्ष्य को पूरा करने के लिए फिर कुछ भी करती जाऊंगी। ऐसा करने से मैं तनाव में चली जाती हूँ, मुझे गुस्सा आने लगता है, संबंधों में समस्याएँ आ सकती हैं, लेकिन मुझे किसी भी तरह से उस लक्ष्य को पूरा करना है, क्यों? क्योंकि मेरी खुशी वहाँ है। अब हमें यह चेक करना है कि इन सबके पीछे मेरी कितनी एनर्जी खर्च होती जा रही है। अगर हम एक दिन ट्राय करें इस मान्यता के साथ कि 'मेरे साथ जो भी होने वाला है, वो अच्छा होने वाला है।' जब मैं अच्छी एनर्जी क्रियेट कर रही हूँ तो क्यों मेरे साथ कुछ गलत होगा। अभी जो एनर्जी बाहर जायेगी वही एनर्जी वापिस आयेगी। इसलिए हम हर परिस्थिति को इस विश्वास के साथ पार करें कि मेरे साथ जो भी होने वाला है वो अच्छा ही होने वाला है। ये मुझे अभी कैसा अनुभव करायेंगा? बहुत हल्कापन। हर पल हल्केपन से खेलते हुए जीवन को मौज में बिताओ।

एक-एक पल को वर्तमान में जीते जायें। इस प्रयोग को आप एक दिन अवश्य करके देखें। एक दिन आप आने वाले कल के बारे में न सोचकर आज को देखें और आज में भी हर

पल को देखते जायें। आपका अगला पल अपने आप अच्छा होने लगेगा।

प्रश्न:- जब मैं तनाव में नहीं होती हूँ तो परिस्थिति को हेडल करने की शक्ति मेरे पास आ जाती है और कई बार क्या होता है कि उस परिस्थिति को हम देख ही नहीं पाते हैं।

उत्तर:- हमारे जीवन में हर प्रकार की परिस्थिति आने वाली है, अनेक चुनौतियाँ आने वाली हैं, क्योंकि हमें वर्तमान में रहने का अभ्यास नहीं है, तो जैसे ही विपरीत परिस्थिति आती है तो हम क्या सोचते हैं, अब क्या होगा...कैसे होगा? साधारणतः कोई भी परिस्थिति बड़ी नहीं होती है। हमने वित्तीय संकट की भी बात की थी। इसका समाधान हमें वर्तमान समय में रहकर करना है। लेकिन हम अपनी सारी शक्ति कहां सोचने में खर्च कर देते हैं? अब क्या होगा, आगे क्या होगा, धन खत्म हो गया तो बच्चों को पढ़ाई कैसे होगी, इस प्रकार के विचार को हम क्रियेट कर लेते हैं जिससे हमारा उमंग-उत्साह ही खत्म हो जाता है।

प्रश्न:- हमें सब कुछ तो समझ में आ गया अर्थात् जिस-जिस पर हमारी खुशी निर्भर कर रही थी वो छूट गया, अतीत भी छूटा और भविष्य के बारे में भी हमें समझ में आया कि जहां सही प्लानिंग होती है, वहां सफलता जरूर मिलती है। अगर हमारी खुशी भविष्य

पर निर्भर नहीं है तो उसके बारे में योजना बनाना बुरी बात नहीं है। अगर हमारी खुशी भविष्य पर निर्भर होगी तो इसके साथ बहुत समस्याएँ आयेगी। अगर हम वर्तमान समय में आ जाते हैं। हर बार वर्तमान की बातें की जाती हैं, तो वर्तमान में रहने का मतलब क्या होता है?

उत्तर:- वास्तव में हमारे बीते हुए समय और भविष्य में क्या होता है कि जब हम बीते हुई बातों का वर्णन करते हैं तो हम क्या कहना चाहते हैं? बीते हुए समय में हमने क्या किया और भविष्य में हम क्या करना चाहते हैं। यह सोचना मनुष्य का स्वभाव है। इन सब बातों में हम 'आत्मा के पार्ट' को भूल जाते हैं और हम ये सोचने लगते हैं कि जो मैं कर रहा हूँ वो 'मैं' ही कर रहा हूँ। अगर हम अपनी भाषा को भी देखें तो वो क्या होती है - क्या करूँ, कैसे करूँ, इसे कैसे करना चाहिए, तो सब कुछ 'करने' पर फोकस हो जाता है और इसीलिए हमारी खुशी भी 'करने' पर फोकस हो जाती है। फिर हम सोचते हैं कि ये करेंगे, ये होगा तब मुझे खुशी मिलेगी।

जबकि राजयोग हमें सिखाता है कि आप शरीर नहीं है, आप एक आत्मा हैं। पहली बात तो हमें यह समझ लेनी चाहिए कि हमारी खुशी किसी चीज पर निर्भर नहीं है। दूसरी बात कि हम हमेशा खुश रह सकते हैं, उसको अनुभव कर सकते हैं। वर्तमान में रहना मुश्किल नहीं है। अगर हम कुछ एक बातों का ध्यान रखें तो फिर वर्तमान में रहना बहुत आसान हो जायेगा।



ब्र. कु. शिवानी

