

अधिक पाने की चाह में कुछ खो न जाए...

अधिक पाने से सुख नहीं बढ़ता वरन झंझट, कष्ट और दुःख ही बढ़ते हैं। हम अभिमान में भले ही सोचें कि हमारे पास इतनी ज़मीन और मकान है परन्तु बैठने के लिए स्थान उतना ही काम आएगा जितने में हमारा स्थूल शरीर रह सकता है। खाएंगे भी उतना जितना सदा खाते हैं, पहनेंगे भी उतना जितना शरीर को ढकने के लिए चाहिए। इसलिए हमारे पास जो कुछ है उसी में संतुष्ट रहने से सुख मिलेगा। दुनिया में ऐसे बहुत से लोग हैं जिनके पास हमारे से भी कम है फिर भी आनंद के साथ रहते हैं। महापुरुषों का भी कथन है कि मानसिक शांति के लिए हम किसी की आलोचना अथवा निंदा नहीं करें और केवल अपने काम से काम रखें। निम्न बिन्दुओं के द्वारा हम आपको कुछ स्पष्ट करना चाहेंगे:

1. भगवान ने हमें दुनिया का थानेदार या जज नियुक्त नहीं किया है, संसार

को हमारी निगरानी की आवश्यकता नहीं है।

2. जगत में जो कुछ भी घटित हो रहा है वो सब कुछ हमारे पूर्व जन्मों के कर्मों व वर्तमान संकल्पों के आधार से हो रहा है परन्तु जगत इस बात से अनभिज्ञ है कि सबकुछ ईश्वर की इच्छा से ही हो

हमारे पास इतनी ज़मीन और मकान है परन्तु बैठने के लिए स्थान उतना ही काम आएगा जितने में हमारा स्थूल शरीर रह सकता है। खाएंगे भी उतना जितना सदा खाते हैं, पहनेंगे भी उतना जितना शरीर को ढकने के लिए चाहिए। इसलिए हमारे पास जो कुछ है उसी में संतुष्ट रहने से सुख मिलेगा।

रहा है।

3. अगर सब ईश्वरीय इच्छा से होता तो सबकुछ कितना सुखद और कल्याणकारी होता।

4. भगवान संसार की हर घटना को तीनों कालों के संदर्भ में देखते हैं। भावार्थ यह है कि जो भी हम कर्म करते

हैं या जो कुछ हमारे सामने परिस्थिति है उसमें बहुत कुछ छुपा हुआ है। वह हमारे लिए कल्याणकारी ही है, बस देखने की आवश्यकता है।

5. पर-निंदा को यदि हम कहें तो एक तरह से ये परमात्मा की निंदा के ही समान है। क्योंकि ऐसा करके हम

उसकी इच्छा, न्याय एवं विधान का विरोध करते हैं जिसका हमें कोई अधिकार नहीं है।

6. दूसरे को अपनी बात पर अड़े रहने दीजिए, उसका विरोध मत कीजिए, इससे आप अपने आपको व्यर्थ संकल्पों से बचा रहे हैं।

कि यदि किसी स्वार्थी व निरंकुश प्राणी ने एटमबम का प्रयोग कर दिया तो इस भौतिक विकास का क्या होगा? यदि भौतिक विकास के साथ मनुष्य को नैतिकता नहीं सिखाई गई या उसे सचरित्रता व पवित्रता का ज्ञान न दिया गया तो वह इस भौतिक विकास का विनाश ही कर देगा। इसलिए यह आवश्यक है कि मनुष्य को अध्यात्म की ओर भी मोड़ा जाए, उसे उस

परमात्मा का ज्ञान भी दिया जाए जिसका ये संसार है। उसे मानवता की भी पहचान कराई जाए ताकि वह इस विकास के साथ अपने अंदर भी सदगुणों का विकास कर सके। आध्यात्मिक विकास के बिना भौतिक विकास एक पैर वाले मनुष्य जैसा ही है। यदि हम ज्ञान-योग से आत्मिक विकास करेंगे तो हम भौतिक विकास में भी अवश्य प्रगति करेंगे।

प्रश्न- पास्ट की कई बातें बार-बार याद आती हैं, जो हमारे पुरुषार्थ में बाधक हैं। हम इनसे मुक्त होना चाहते हैं।

उत्तर- पास्ट में लौटने की शक्ति तो किसी में भी नहीं है, परन्तु मनुष्य का मन बार-बार पास्ट में चला जाता है। इसका कारण है बातों को पकड़कर रखने का स्वभाव। और यह आदत उनमें होती है जो सरलचित्त नहीं हैं। कुछ भी बात होने पर मनुष्य उसे पकड़कर बैठ जाता है, उसे छोड़ नहीं पाता। परिणाम यह होता है कि वह अन्तर्मन में समाई हुई बुरी

बात या बुरी घटना सूक्ष्म रूप में निगेटिव तरंगें ब्रेन को भेजती रहती हैं जोकि मस्तिष्क पर विपरीत प्रभाव डालती हैं। जो मनुष्य उन बातों को भूल जाता है, उसका मस्तिष्क निगेटिव एनर्जी से मुक्त रहता है। इसलिए भूलने में ही भला है। याद रखें.. भगवानुवाच.. श्रेष्ठ स्मृति से पुरानी स्मृतियां विस्मृत हो जाएंगी। अतः पास्ट को भूलने के लिए बार-बार श्रेष्ठ स्मृति अर्थात् स्वमान का अभ्यास करना चाहिए। हम किसी एक बात को परिवर्तन कर दें जो बहुतकाल से कमज़ोरी के रूप में रही है। बस दृढ़ संकल्प करें कि ये करना है व ये नहीं करना है। प्रतिदिन सवेरे मन को उमंग

दिलाने वाले विचारों से व अपने महान लक्ष्य की स्मृति से भरें, इससे अलबेलापन समाप्त हो जायेगा।

प्रश्न- मेरा एक ही लड़का है, अब वह ब्रह्माकुमार बन गया है, उसने पवित्र जीवन अपना लिया है, वह कहता है कि मैं शादी नहीं करूंगा। मैं समाज में क्या उत्तर दूं..? इससे तो हमारा वंश ही खत्म हो जाएगा। आप कृपा करके उसे शादी करने के लिए कहें।

उत्तर- हमारी आज्ञा पर उसने पवित्र जीवन जीने का व्रत नहीं लिया है। उसने इस धरा पर अवतरित परमात्मा को पहचाना है और उनका सच्चा बच्चा बनने के लिए पवित्र जीवन अपनाया है। पवित्रता ही तो परमात्मा को अति प्रिय

7. संसार में ऐसे लोगों की कमी नहीं जो किसी की बात को सुनने तक को तैयार नहीं हैं। उनसे बहस करके अपनी ऊर्जा और समय को बर्बाद करना है।

8. कम बोलने से तनाव नहीं होगा, परन्तु बिना सोचे बोलने से अनर्थ अवश्य होगा। महाभारत का युद्ध इसका प्रमाण है।

9. तनावरहित जीवन का एक सूत्र है कि हम किसी से कोई आशा या अपेक्षा ना रखें, यहां तक कि अपने संतान से भी नहीं।

10. अपेक्षा विषाद की जननी है।

11. भगवान पर भरोसा रखें और अपनी मदद स्वयं करें। 'आशा एक राम की, दूजी आश निराश'।

12. दुर्दिनों से लड़ने का सबसे शक्तिशाली हथियार धैर्य है। मान-अपमान से आप कभी भी उठते नहीं हैं, नीचे ही गिरते हैं। इसलिए मिले तो अच्छा, ना मिले तो भी अच्छा।

13. आत्मिक शांति के लिए निःस्वार्थ सेवा को अपनाएं। आप इसमें अपने आपको वैराग्य के साथ जोड़ सकते हैं।

है। पवित्र बनने का संकल्प भी आपके सुपुत्र ने उन्हीं की प्रेरणा से लिया है। वही चाहें तो उसे शादी के लिए कह सकते हैं, अतः आप अपने परमपिता के पास ही आइये। आपको अपने वंश की चिंता है और आपके बच्चे को अपने भावी

84 जन्मों के भाग्य की चिन्ता है, क्या आप उसकी चिन्ता पर विचार करेंगे। स्वामी विवेकानंद या स्वामी दयानंद सरस्वती ने तो कभी नहीं सोचा था कि उनका वंश कैसे चलेगा। कितना बड़ा है उनका वंश..! क्या महात्मा गांधी को

लोग उनके बच्चों के नाम से जानते हैं। क्या आपकी मृत्यु के बाद आपको अपने वंश का भान रहेगा? आपको गर्व होना चाहिए कि आपके घर में एक महान आत्मा

अथवा एक देवात्मा ने जन्म लिया है। समाज में कितने युवक समाज के लिए कलंक बने हुए हैं। आप अपने समाज को बताएं कि हमारे कुल में मेरा बेटा एक पवित्र आत्मा है- समाज का गर्व है। किसी समाज में यदि कुछ आत्माएं भी पवित्र हो जाएं तो वह समाज महान बन जाएगा। प्रिय बन्धु, शादी तो सभी कर रहे हैं, कितना सुख है उस जीवन में..? आज दुःखों का भण्डार है ऐसा गृहस्थ जीवन। कितने बच्चे अपने माँ-बाप को सुख दे रहे हैं? हमें पूर्ण विश्वास है कि आपको ये पवित्र कुमार अंत तक सुख देगा।

प्रश्न- जीवन में एक के बाद एक विघ्न आते ही रहते हैं। बाबा की मदद का अनुभव भी नहीं होता। हम तंग हो गये

हैं। भगवान क्या मिला मानो विघ्नों का तांता लग गया। समझ में नहीं आता क्या करें?

उत्तर- बस यही गलती हो रही है कि समझ में नहीं आता कि क्या करें? विघ्नों में आप ये भूल गये कि साथी सर्वशक्तिवान है। तो भला उसकी मदद मिलेगी कैसे..? मदद के लिए उससे कनेक्शन तो रखना ही होगा। मनुष्य विघ्नों को सुलझाने में कभी-कभी इतना उलझ जाता है कि वह यह भी भूल जाता है कि उसका साथी कौन है? इस स्मृति को पुनः लाकर स्वयं को सरलचित्त करो तो विघ्न समाप्त होने लगेंगे। इक्कीस दिन तक रोज सारे दिन में दस बार इन बातों का अभ्यास करो कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व मैं विघ्न विनाशक हूँ- इससे आपके सभी विघ्न नष्ट हो जाएंगे।

बहुत ज़रूरी है पहले मन को शान्त करना। परिस्थितियों के काले बादलों में ज्ञान का प्रकाश जगाये रखना- इसमें धैर्यता, निर्भयता व एक के बल पर रहकर निश्चिन्तता भी चाहिए। विचार करो, जब पापकर्म करते खुशियां मनाई थीं तो उसका फल भोगते दुःखी क्यों? जरा चिन्त को शान्त करें। सवेरे का योग व मुरली सुनना न छोड़ें। इन्हीं से समाधान मिलेगा। सवेरे ही बापदादा समस्याओं का समाधान टच कराते हैं। सवेरे ही स्वयं में ज्ञान-योग का बल भरो तो आप साहसपूर्वक विघ्नों को नष्ट कर सकेंगे। कई लोग ये बड़ी गलती करते हैं कि विघ्न आने पर सबसे पहले ज्ञान-योग छोड़ देते हैं।

14. भावना से दान की आदत डालने से धन की शुद्धि होती है और लोभ लालच की प्रवृत्ति पर अंकुश लगता है।

15. अपने किसी प्रियजन के चले जाने के पश्चात् शोक व विषाद ना करें, बस ये सोचकर अपने आपको सांत्वना दें कि हमारे साथ इनकी केवल इतनी ही भूमिका थी। अब जहां जाएं दूसरों के साथ अपनी भूमिका का निर्वहन करें।

इसलिए बहुत कुछ के दौड़ से आप यदि निकलना चाहते हैं तो उपरोक्त बातें आपको उन चिन्ताओं से निकालने में मददगार होंगी। इस प्रकार छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखने से आप अपने जीवन को सरल सुखद व शांतमय बना सकते हैं। बिना कुछ किए आपको सबकुछ मिल जाएगा, सिर्फ थोड़ा सा ध्यान देने की आवश्यकता है।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

प्रश्न- आजकल संसार भौतिक विकास बहुत कर रहा है। आप फिर ज्ञान-ध्यान की बातें करते हो। क्या हम इससे संसार की दौड़ में पीछे नहीं रह जाएंगे?

उत्तर- निःसंदेह विश्व भौतिक विकास के चरमोत्कर्ष पर है, परन्तु आप शायद भूल ही गये कि तनाव, बीमारियां, आतंकवाद, व्यसन, अनैतिकता व मनोविकार भी सम्पूर्ण रूप से मानवता को खा जाने को तत्पर है। विचार करो

7 कदम राजयोग की ओर...



मन की बातें

डॉ. कु. सूर्य

For Cable & DTH
+91 8104777111

TATA SKY 192

airtel digital TV 686

VIDEOCON 497

RELIANCE 171

Reliance Digital TV

Reliance Digital TV

Reliance Digital TV

Reliance Digital TV

Reliance Digital TV

"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83°E