

भाग्य लिखने का अधिकार स्वयं मनुष्य को

ये तो सभी लोग मानते हैं कि कर्म से भाग्य बनता है। अब जो कर्म मैंने किया, उससे जो भाग्य मैंने प्राप्त किया उसके प्रति यदि कोई ईर्ष्या करता है, ईर्ष्या के वश उल्टी-सीधी बातें करता है मेरे विषय में तो उसके ईर्ष्या करने से और उल्टी-सीधी बातें करने से क्या मेरा भाग्य परिवर्तन हो जाएगा? जो भाग्य हमने अपने कर्मों से बनाया है, उसको मिटाने की ताकत किसी की भी नहीं है। स्वयं भगवान भी उस भाग्य को मिटा नहीं सकते हैं फिर इंसान की क्या सामर्थ्य है? उसको अगर मिटाने की ताकत है तो किसी और में नहीं, सिर्फ मेरे में है। किसी के ईर्ष्या करने से मेरा भाग्य मिटने वाला नहीं है। ये याद रखो! निश्चित रहो। द्वंद्व में नहीं आओ कि ये ऐसा बोल रहा है। ये वैसा बोल रहा है, ये ऐसा कर रहा है। ये वैसा कर रहा है। इसलिए मेरे भाग्य पर प्रभाव पड़ रहा है... नहीं। उसके बोलने से कभी भी प्रभाव नहीं पड़ता है। जो भाग्य हमने, अपने कर्मों से प्राप्त किया है, वह किसी इंसान की ताकत नहीं, जो उसको खत्म कर सके। उसको खत्म करने की शक्ति सिर्फ और सिर्फ मुझमें है। वो मैं कैसे खत्म करती हूँ? उसके उल्टे-सीधे बोल के आधार से, जब मैं अपने मन में नकारात्मक भावनाओं को उत्पन्न करती हूँ, नकारात्मक विचारों को क्रियेत करती हूँ और उन नकारात्मक विचारों की रचना करने से जो कर्म हमने आरंभ किए, उसी से वो भाग्य में लकीर लगने लगती है। मेरे अपने विचार जब गलत शुरू हो जाते हैं, निगेटिव जब चलने शुरू हो जाते हैं, तब हम उसको लकीर लगाना आरंभ करते हैं। इसलिए हमें अपने विचारों पर बहुत ध्यान देना है। क्योंकि जैसा आप सोचेंगे वैसा कर्म करेंगे। विचारों के आधार पर ही व्यवहार होता है। विचारों के आधार से ही भावनायें जागृत होती हैं। यदि विचार गलत हो गये तो भावनायें गलत हो जायेंगी। भावनायें गलत

हो गयीं तो व्यवहार गलत होंगे। यह गलत व्यवहार हमारे भाग्य को लकीर लगाना आरंभ कर देता है। बाकी उसके बोलने से मेरा भाग्य बदल नहीं सकता। इसलिए आप निश्चित रहो, द्वंद्व में नहीं आओ। मुझे तो किसी के प्रति ईर्ष्या नहीं है, लेकिन जब दूसरों को मेरे प्रति ईर्ष्या आती है तो मैं क्या करूँ? हमें अपने विचारों के ऊपर बहुत अटेंशन देना है। जितना नकारात्मक विचार हम करेंगे उतना हम अपनी आंतरिक परेशानियों को बढ़ाते हैं। एक बार एक प्रोफेसर अपने स्टूडेंट को कुछ सिखाना चाहते थे। वो एक खाली चाय का मग लेकर आये और सभी स्टूडेंट को एक-एक मग पकड़ा दिया और कहा

गीता ज्ञान का
आध्यात्मिक
बहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



कि सभी स्टूडेंट खड़े हो जाओ और इस मग को ऐसे पकड़ो। सभी स्टूडेंट खड़े हो गये और मग को पकड़ लिया। प्रोफेसर अपना कुछ काम करने लग गए, पाँच मिनट बीते... दस मिनट बीते... प्रोफेसर कुछ बोल ही नहीं रहे हैं। आखिर एक विद्यार्थी से रहा नहीं गया, उसने पूछ ही लिया कि सर, ये कितनी देर तक पकड़ना होगा? सर ने कहा, क्यों कुछ प्रॉब्लम है इसको पकड़ने में? उसने कहा, हाथ दर्द कर रहा है। तो सर ने कहा, क्यों सिर्फ पाँच मिनट में इस मग का वजन बढ़ गया क्या जो हाथ दर्द करने लगा। विद्यार्थी ने कहा, नहीं मग का वजन तो नहीं बढ़ा है। लेकिन ये तो पता चले कि इसे कितनी देर तक पकड़कर खड़े रहना है। तो सर ने कहा कि अगर मैं कहूँ कि एक घंटा तक पकड़कर खड़े रहो तो, उस विद्यार्थी ने कहा, सर ये हाथ शून्य हो जायेगा। सर ने

कहा कि अगर मैं कहूँ कि पाँच घंटे पकड़कर खड़े रहो, तो कहा कि ये हाथ एकदम ऐसा ही रह जायेगा। सीधा होना कठिन हो जायेगा। सर ने फिर कहा कि अगर मैं कहूँ कि चौबीस घंटे तक ऐसे पकड़कर खड़े रहो, तो कहा कि शायद पैरालाइज्ड हो जायेगा। हाथ काम करना बंद कर देगा। तो सर ने पूछा कि फिर क्या करना चाहिए? तो कहा कि खाली मग को पकड़कर रखने से क्या

फायदा? उसको रख देना चाहिए। तो सर ने कहा कि यही बात तो मैं समझाना चाहता हूँ। जो फालतू बातों को पकड़कर रखते हैं उसका मतलब क्या है? एक घंटा नहीं, एक दिन नहीं, एक-एक हफ्ता, एक-एक महीना पकड़कर रखते हैं और कोई-कोई तो फालतू बातों को एक-एक साल तक पकड़कर रखते हैं। उसने मेरे साथ ऐसा किया था, उसने मेरे साथ वैसा किया था, तो क्या ये दिमाग शून्य नहीं हो जायेगा! ये दिमाग पैरालाइज्ड नहीं हो जायेगा! फालतू बातों का क्या करें? छोड़ो, बिना मतलब की बातों को दिमाग में पकड़ कर रखने से कोई फायदा नहीं है। इसलिए कोई ऐसा बोल रहा है, कोई ऐसा कर रहा है, फालतू बातों को पकड़ने से फायदा क्या है? इसलिए फालतू बातों को छोड़ो।

- क्रमशः

वैज्ञानिकों की महान खोज : सर्वश्रेष्ठ आहार – शाकाहार

1. 'शाक' शब्द संस्कृत की 'शक्' धातु से बना है, जिसका अर्थ है – योग्य होना, समर्थ होना, सहज करना। शक् धातु से शक्नोति इत्यादि शब्द बने हैं। शाक शब्द का अर्थ है- बल, पराक्रम, शक्ति एवं शक्त के मायने हैं – योग्य, लायक, ताकतवर। इस तरह शाकाहार का अर्थ हुआ ऐसा आहार जो मनुष्य की योग्यताओं का विकास करे और उसे बलशाली तथा पराक्रमी बनाये।

2. वेजीटेरिन शब्द लेटिन भाषा के 'वेजीटस' शब्द से जन्मा है, जिसका अर्थ है – स्वस्थ समग्र, समर्थ, विश्वस्त, ठोस परिपक्व, जीवन्त, ताज़ा। फ्रांसीसी में 'वेजीटेबल' शब्द का अर्थ है जीवन- संचारक, जीवन से भरपूर।

3. महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टाइन विशुद्ध शाकाहारी थे, वे कहा करते थे कि शाकाहार की हमारी प्रकृति पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

4. सन् 1945 में रसायन शास्त्र विषयक नोबल पुरस्कार से सम्मानित डॉ. अर्तुरी वर्तनेन (हेलिंग्स्की, फिनलैंड में जैव रासायनिक शोध संस्थान के निर्देशक) ने

कहा है कि दुग्ध शाकाहारियों का फल, साग-सब्जी, दाल, वसा, न्यूनित दूध आदि से तमाम आवश्यक पोषक तत्व सहज ही मिल सकते हैं।

5. अमेरिका फूड एंड न्यूट्रीशन बोर्ड की नेशनल रिसर्च कौंसिल ने साफ कहा है कि



अधिकांश पोषण विज्ञानी इस तथ्य से सहमत हैं कि यदि शाकाहार का यथोचित संयोजन किया जाए तो वह स्वयं में सम्पूर्ण/पर्याप्त आहार है। दुनिया के प्रायः सभी मुल्कों में शुद्ध शाकाहारियों ने अपना स्वास्थ्य उत्तम प्रकार से बनाये रखा है।

6. एक वैज्ञानिक खोज ने यह सिद्ध कर दिया है कि 'शाकाहार में मांस से पांच गुणा अधिक शक्ति है' – ओरियन्टल वॉचमेन पूना पृ.35

7. संयुक्त राज्य अमेरिका में डेढ़ करोड़ शाकाहारी लोग 1999 तक हो चुके थे। गेलप पोल अनुमान के अनुसार यू.के. में हर हफ्ते 3 हज़ार लोग शाकाहारी बन जाते हैं। जिनकी संख्या करोड़ों में पहुँच चुकी है।

8. शाकाहारियों का अच्छा स्वास्थ्य उनके आहार का परिणाम है, यह विचार बर्लिन वेजीटेरियन स्टडी की जांच पड़ताल का है। जर्मन स्वास्थ्य दफ्तर के सामाजिक औषधि और महामारी विज्ञान संस्थान ने 1985 में उपर्युक्त अध्ययन शुरू किया था। अध्ययन के अनुसार शाकाहारियों का संतुलित स्वास्थ्य उसके मांस मछली आदि न खाने और मोटे रेशे वाले तथा कम कोलेस्ट्रॉल वाले अन्न उत्पादों के सेवन करने का परिणाम है।

9. वीगन (शुद्ध शाकाहारी) जीवन शैली को एक वाक्य में परिभाषित करते हुए क्रूएल्टी फ्री गाइड टू लन्दन के संपादक स्लेक्स बुर्क ने कहा है कि 'शाकाहारी न तो किसी जन्तु के किसी अन्तर्वर्ती भीतरी भाग को खाता है और न ही उसके किसी बाहरी भाग को ओढ़ता-पहनता है।'



वहादुरगढ़ से.-2(हरियाणा)। नवनिर्मित भवन 'विश्व शान्ति भवन' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी। साथ हैं अन्य भाई बहनें।



भुवनेश्वर-ओडिशा। ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित 'वैल्यु एज्युकेशन एंड स्पीरिचुअलिटी-द नीड ऑफ द आवर' कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए डॉ. अशोक कुमार महापात्रा, डायरेक्टर, एम्स। मंचासीन हैं ब्र.कु. मृत्युंजय, वाइस चेयरमैन, शिक्षा प्रभाग, ब्र.कु. डॉ. निरुपमा, ज़ोनल को-ऑर्डिनेटर, शिक्षा प्रभाग, ब्र.कु. लीना, ब्र.कु. प्रफुल्ला व ब्र.कु. दुर्गेशानंदिनी।



दिल्ली-शक्तिनगर। 'नवचेतना बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' के समापन अवसर पर समूह चित्र में ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. डॉ. मोहित गुप्ता, ब्र.कु. एंजेल, प्रतिभागी बच्चे व अन्य।



फरीदाबाद से.11 सी.। टाऊन पार्क से.12 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में योगाभ्यास करते ब्र.कु. भाई बहनें। कार्यक्रम में शरीक हुए मौलाना जमालुद्दीन, राष्ट्रीय अध्यक्ष, ऑल इंडिया मुस्लिम मेव विकास परिषद, ब्र.कु. उषा व ब्र.कु. मुन्नी।



हाथरस-आनंद पुरी कॉलोनी। एन.सी.सी. कैडेट्स के वार्षिक शिविर में पर्यावरण संबंधी कार्यक्रम के पश्चात् कर्नल आर.के. कौशल को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शान्ता।



पोखरा-नेपाल। नेपाल के भूकम्प प्रभावित इलाकों का जायज़ा लेने के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. करुणा, चीफ ऑफ मल्टीमीडिया, ब्रह्माकुमारीज, ब्र.कु. डॉ.प्रताप मिश्रा, मेडिकल डायरेक्टर, ग्लोबल हॉस्पिटल माउण्ट आबू, ब्र.कु. शैलेश व अन्य।