

नये साल में बनायें एक नया मिसाल

परिवर्तन की श्रृंखला कालजयी है। इस दुनिया में कुछ भी बदला तो ऐसे नहीं बदला। उसको बदलने के लिए सभी को एक साथ मिलकर बीस नाखूनों का ज़ोर लगा पूरे बल से प्रयास करना पड़ा। हमारा जीवन आज एक कठपुतली की तरह है, जिसकी डोर या तो परिवार या समाज या रिश्तेदार या परिस्थितियों के हाथ में है। जैसा जिसने दिखाया, जैसा जिसने हमें बनाया, जो हमें करने को कहा गया, वो बिना मन के हमने अभी तक किया और करते आ रहे हैं। आप अपने जीवन को देखकर पूछो कि क्या आप जो कर रहे हैं उससे आप संतुष्ट हैं! अगर हैं तो बहुत अच्छा, और अगर नहीं हैं तो उसके कारण की गहराई में चलते हैं।

हमारे सामने मिसालों के तौर पर वैसे तो बहुत सारी कहानियाँ हैं जिनको हमने सुना है कि कैसे अपनी दृढ़ता की शक्ति से कुछ आत्माओं ने समाज को पलटा दिया, फिर भी हम आपके सामने एक जीवंत, मार्मिक और मिसाल के तौर पर एक दृष्टांत प्रस्तुत करने जा रहे हैं, जिसको हमने अनुभव किया है। आप यह नहीं कहना कि ये तो आप उनका मिसाल दे रहे हैं जिनको आपने देखा है, लेकिन हम उदाहरण को प्रयोगात्मक तरीके से आपके सामने रखने की कोशिश कर रहे हैं। हमारे सामने ब्रह्माकुमारी संस्था का ज्वलंत उदाहरण है। जिसमें दृढ़ता और हर पल नया करने का, और परिस्थितियों से न भागने का एक सर्वोत्तम उदाहरण मिल सकता है। ये सब बातें कहने से पहले हम ये बात आपको और स्पष्ट करना चाहेंगे कि कोई भी मिसाल बनने से पहले हमारे सामने एक बहुत बड़ा लक्ष्य या कुछ नया या कुछ अलग करने का जज़्बा होना चाहिए, तभी मिसालें बनती हैं। ब्रह्माकुमारी के संस्थापक दादा लेखराज कृपलानी को जब एक लक्ष्य मिला, कुछ नया और कुछ अलग करने का, तो उन्होंने अपना सर्वस्व एक सेकण्ड में उस कार्य के प्रति झोंक दिया। उनके त्याग और बलिदान

के वायब्रेशन्स से बहुत सारी आत्माओं ने उनके साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलने का बीड़ा उठाया। क्या आप सोच रहे हैं कि ये कार्य सहज था! अरे नहीं भाई, इसमें जो त्याग और बलिदान है, उसकी गाथा बहुत लम्बी है। जिसने भी दादा लेखराज का साथ देने की कोशिश की, उसको अपने परिवार से तिरस्कृत होकर, यातनाएँ सहकर, प्रताड़नायें



सहकर जीवन बिताना पड़ा। आपको पता है कि जब कोई व्यक्ति कुछ अलग करता है, तो उसके अलग करने में समाज उसका साथ नहीं देता। क्योंकि समाज हमेशा बिलीफ सिस्टम(मान्यता) के आधार से चलता है। उसमें नया नियम, नयी बात उसको स्वीकार्य नहीं होती। लेकिन समाज के इन ठेकेदारों से

हमें ये बात पूछनी ज़रूर है कि आपको इन बातों का किसने अधिकार दिया कि आप जो कह रहे हैं वही सही है! स्वीकार्य तो वह बात होनी चाहिए जिसको सभी बिना किसी विरोध के मान लें। लेकिन सभी अपने कम्फर्ट ज़ोन (आराम तलब, अपने अनुकूल) में रहना चाहते हैं। थोड़ा भी परिवर्तन बर्दाश्त नहीं होता। लेकिन अगर परिवर्तन कुछ अच्छे के लिए हो रहा है, स्थायी हो रहा है, कल्याणकारी है, तो उसे अपनी बुद्धि से परखकर, उसमें कूद पड़ना ही समझदारी

क्रान्तिकारियों को देखो, देशभक्तों को देखो, उन्होंने भी आज़ादी की लड़ाई के लिए अपना सर्वस्व दिया, परिस्थितियों के वार से डरे नहीं, और वो किया जो आज किसी आम इंसान के सोच तक में भी नहीं आता।



ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

अगर आपसे ये काम करने को कहा जाए, तो आप कहेंगे कि हम तो अपने परिवार को ही नहीं देख पाते, परिस्थितियों ने हमें जकड़ रखा है, हम कैसे कुछ नया और अलग करें। लेकिन हम कहते हैं कि, सभी के अपने परिवार थे, लेकिन सभी ने कुछ नया और अलग किया कि नहीं किया! आप अपने परिवार के लिए बोज़ न बनें, अपने लिए कुछ नया और अलग करें। यह नये वर्ष में नयी मिसाल के तौर पर कायम करने की कोशिश करें।

ऐ पंछी, तू बैठकर क्यों आसमान देखता है।

उठ पंखों को खोल, क्योंकि ज़माना सिर्फ उड़ान देखता है।।

लहरों को तो शोर मचाने की आदत है। लेकिन मंज़िलें तो उसी की होती हैं जो नज़रों से तूफान देखता है।।

उपलब्ध पुस्तकें



प्रश्न - नया वर्ष आ गया है...हम क्या नया करें...पुराने वर्ष में हमारा सब कुछ अच्छा नहीं रहा...कई बातें बार-बार याद आती हैं, जो हमारे पुरुषार्थ में बाधक हैं...हम उनसे 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 पकड़कर रखने की आदत, 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 अंतर्मन में समाई हुई बुरी बात या बुरी घटना, सूक्ष्म रूप में निगेटिव तरंगें ब्रेन को भेजता रहता है जो कि मस्तिष्क पर विपरीत प्रभाव डालती हैं। जो मनुष्य हर बात को भूल जाता है उसका मस्तिष्क निगेटिव एनर्जी से मुक्त रहता है। इसलिए भूलने में ही भला है।

याद रखेंगे...भगवानुवाच...श्रेष्ठ स्मृति से पुरानी स्मृतियाँ विस्मृत हो जाएंगी। अतः पास्ट को भूलने के लिए बार-बार श्रेष्ठ स्मृति अर्थात् स्वमान का अभ्यास करना चाहिए।

नये वर्ष में उस 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। सवरे मन को उमंग दिलाने वाले विचारों से व अपने महान लक्ष्य की स्मृति से भरें इससे अलबेलापन समाप्त हो जायेगा।

प्रश्न - मैं जब योग लगाता हूँ तो मन में बहुत ही व्यर्थ विचार आते हैं...शान्ति मिलने के बजाय मन और ही दुःखी हो जाता है। जब मैं ज्ञान में आया तो बड़ा नशा था, लेकिन अब अवस्था गिरती ही जा रही है। मुझे डर लगता है कि व्यर्थ विचारों से मेरा पाप तो नहीं बनता?

उत्तर- व्यर्थ विचारों से पाप तो नहीं बनता परन्तु पाप का मार्ग तो खुल ही जाता है, क्योंकि इनसे मन निर्बल होने लगता है। आप जानते हैं कि विकारों ने

व पाप ने ही मन का यह हाल किया है। सर्वप्रथम तो आप अपने अन्न को पवित्र करो। दूसरा, जहाँ भी आपको महसूस हो कि ये पाप है, उस कर्म या व्यापार को छोड़ दो, चाहे आपकी कमाई ज़्यादा हो। अपनी इच्छाओं को कम करने लगे व सभी के लिए चित्त में स्नेह व शुभभावना पैदा करो। अपने से कुछ प्रतिज्ञा भी करो तथा अमृतवेले उठो अवश्य। चाहे आपका योग न भी लगे, तो भी उठकर अव्यक्त मुरली पढ़ो व घूम फिरकर उस पर चिन्तन करो। योग में ज़्यादा बैठने के बजाय, सारा दिन दो बार प्रति घण्टा कुछ अभ्यास करो। इस प्रकार के



मन की बातें

-ब्र.कु.सूर्य

अभ्यास हम मीडिया में बहुत से दे रहे हैं। इससे आपकी खुशी भी लौट आयेगी व मन शान्त रहने लगेगा। प्यारे भाई, एक अविनाशी सिद्धांत याद रखना, दूसरों को किसी भी तरह दुःख देने वाले खुश नहीं रह सकते।

प्रश्न - आजकल कई विद्यार्थियों का मन काफी भटक रहा है। उनकी भी समझ में नहीं आता कि ऐसा क्यों हो रहा है। कई विद्यार्थी टी.वी. इंटरनेट

आदि से भी दूर रहते हैं, परन्तु फिर भी पढ़ाई में अपनी बुद्धि को एकाग्र नहीं कर पाते, इसका कारण व निवारण बतायें।

उत्तर- हाँ, आपने सत्य कहा। आज कई केस ऐसे ही आते हैं। इसके दो मुख्य कारण हैं। आजकल बच्चों में बारह-तेरह वर्ष से ही वासनाएं बहुत बढ़ने लगती हैं। वे मर्यादा वश अपनी वासनाओं की वृत्ति की तृप्ति तो नहीं कर पाते, परन्तु ये वासना वृत्ति उनके मन को विचलित करती है। यदि कोई कुसंग में आकर वासना को तृप्त करने में लग जाते हैं तो इससे वासना शांत नहीं होती, बल्कि और अधिक बढ़ जाती है, और फिर युवकों का मन आत्मग्लानि से भर जाता है। वे वासनाओं के वश भी हो जाते हैं और पढ़ाई से उनका ध्यान हट जाता है।

दूसरा कारण है पूर्व जन्मों के विकार व विकर्म। वासनाओं को शान्त करने का व मन बुद्धि की एकाग्रता को बढ़ाने का एक ही मुख्य साधन है- राजयोग मेडिटेशन। जिन बच्चों ने राजयोग सीखा है, वे एक दस मिनट का छोटा सा अभ्यास प्रतिदिन करें। फ्रेश होकर शांत मन से बैठें। फिर दस सेकण्ड आत्मा के स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करें, तत्पश्चात् दस सेकण्ड परमात्मा के ज्योति स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करें, क्रमशः इसे दस मिनट तक करते रहें। अतिशीघ्र मन आनंदित रहने लगेगा व बुद्धि स्थिर हो जायेगी। सभी विद्यार्थियों को प्रातः सूर्योदय से पूर्व उठकर स्वयं के लिए थोड़ा समय अवश्य देना चाहिए। ये अभ्यास कभी भी किया जा सकता है। कभी भी ज्ञान-मुरली मिस न करो। भगवान ने स्वयं रूद्रज्ञान यज्ञ रचा है। तन, मन, धन से उसकी सेवा करो व सबको ज्ञान-दान दो, प्रभु पैगाम दो। मन, वचन, कर्म से किसी को दुःख न दो। माया के सभी भूतों को जीतकर सर्व धर्मों की आत्माओं के लिए सम भाव व शुभ-भावना रखो। ये कुछ श्रीमत हमने बताये। धारणाओं की अन्य अनेक श्रीमत है। कौन कितना श्रीमत पर चलता है - यह उसके योग-युक्त जीवन से आँका जा सकता है।

देखिए 'अपना DTH' में प्रती 24 घंटे 'पीस ऑफ माइंड चैनल' ...उसके साथ 100 अन्य चैनल भी प्रती

अपने डी.टी.एच. डिश के डायरेक्शन का करें परिवर्तन...

Satellite Position = 75° East, Satellite = ABS-2

LNB Frequency = 10600/10600, Frequency = 12226/12227

Polarization = H, Symbol = 44000

System = MPEG-2(DVB-S) / MPEG-4(DVB-S2)

FEC = 3/4, 22K = On/Auto, Mode = All/FTA

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104777111/7014140133

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com