

# शांत, प्रसन्न मन और हो सभी का स्वस्थ जीवन - दिलीप स्वामी

**मालेगांव-महा.।** समय की आवश्यकता शांत एवं प्रसन्न मन और स्वस्थ जीवन ही है, क्योंकि दिन प्रतिदिन तनाव बढ़ता जा रहा है। ऐसे समय पर ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय इसकी पूर्ति बहुत दिल से और निःस्वार्थ भावना से कर रहा है। उक्त वक्तव्य अपर जिलाध्यक्ष दिलीप स्वामी ने भाऊसाहेब हिरे जयंती के अवसर पर आयोजित 'स्वस्थ मन एवं प्रसन्न जीवन' विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय कार्यक्रम में व्यक्त किये।

माउण्ट आबू से आये माइंड एंड मेमोरी पॉवर के सुप्रख्यात ट्रेनर ब्र.कु. शक्तिराज ने राजयोग द्वारा होने वाली प्राप्तियाँ और परमात्मा से दिव्य शक्तियों का गहरा और अद्भुत अनुभव कराया। उन्होंने कहा कि सब बोझ परमात्मा को सौंपकर सच्चे दिल से औरों को क्षमा करने से मन हल्का हो जाता है और वह मन शांत एवं



कार्यक्रम के दौरान मंच पर उपस्थित हैं अपर जिलाध्यक्ष दिलीप स्वामी, माइंड एंड मेमोरी पॉवर के सुप्रख्यात ट्रेनर ब्र.कु. शक्तिराज, ब्र.कु. शकुंतला तथा अन्य गणमान्य लोग।

प्रसन्न होकर परमात्मा में सहज लग सकता है।

'आउट ऑफ बॉडी एक्सपीरियंस' की दिल से सराहना करते हुए एक मुस्लिम बहन ने कहा कि सच्चे दिल से आज रूह का अनुभव किया और अल्लाह की पहचान सही तरीके से पाई। एम.एस.जी. कॉलेज के प्रिन्सीपल प्रो.

मोरे ने कहा कि वर्तमान युवा पीढ़ी को सही दिशा की बहुत जरूरत है और ब्र.कु. शक्तिराज भाई का जीवन युवा पीढ़ी के लिए आदर्श प्रेरणा स्रोत है। उन्होंने कहा कि सभी को इस राजयोग को सीखकर अपने जीवन को उज्वल बनाना चाहिए। ब्र.कु. शकुंतला ने सभी को समय की

पहचान देते हुए कहा कि अभी वर्तमान समय कलियुग का अंत और सतयुग के आदि के बीच का पुरुषोत्तम संगमयुग चल रहा है, जिस युग में स्वयं भगवान इस विद्यालय में राजयोग से हमारे जीवन को पुरुषोत्तम अर्थात् देवता जैसा बना रहे हैं। सभी ने कार्यक्रम की दिल से सराहना करते हुए आध्यात्मिक ज्ञान लेने की

इच्छा जताई।

इस कार्यक्रम में प्रोफेसर्स, समाज के प्रतिष्ठित व्यापारीगण, डॉक्टर्स, इंजीनियर्स के साथ विशेष रूप से आर.बी.एच. विद्यालय की प्रिन्सीपल मंगला हिरे, उपाध्यक्ष ब्र.कु. देवरे, महिला विद्यालय की प्रिन्सीपल उज्ज्वला देवरे तथा ब्र.कु. ममता भी उपस्थित रहे।

## डिप्रेशन को डिलीट करने के उपाय

जीवन में हर व्यक्ति यह खाहिश व स्वप्न लेकर जीता है कि मेरा जीवन सदा प्रसन्नता से भरपूर हो लेकिन जीवन की राहों में आने वाले पत्थर, कंकड़ व प्रतिकूल वातावरण के मध्य वे असहजता का शिकार हो जाते हैं। उन्हें समझ नहीं आता कि मैं क्या करूँ और क्या ना करूँ! वे उसी सोच के भँवर में ऐसा उलझ जाते हैं कि उन्हें चारों ओर अंधियारा ही अंधियारा दिखता है। ऐसे में थोड़ा सा स्वयं को अवकाश देकर उस घटित घटना या परिस्थिति से हटकर सोचें कि जो हुआ, वो तो हो गया, लेकिन अब मेरे पास जो भी है, उसी में ही मुझे सुकून महसूस करना, यही तो मेरे हाथ में है, और यही मेरी प्राथमिकता भी। उस सकारात्मक चिंतन और दृष्टिकोण को अपनाकर स्वयं को रिक्रेश करें, ना कि बीती बातों में उलझें। इसी संदर्भ में स्वयं को सुकून प्रदान करने तथा अपने नज़रिये को सकारात्मक बनाने के कुछ टिप्स....

- जीवन की हरेक घटना में किसी-न-किसी रूप से आपको लाभ ही होता है। परोक्ष अथवा अपरोक्ष रूप से होने वाले लाभ के बारे में ही सदैव सोचिए।
- भूतकाल में की गई गलतियों का पश्चाताप न करें तथा भविष्य की चिंता न करें। वर्तमान को सफल बनाने के लिए पूरा ध्यान दीजिए। आज का दिन आपके हाथ में

- मूल्य लिए एक मनोचिकित्सक की भाँति आपकी गलतियों व आपकी खामियों की तरफ ध्यान खिंचवाता है।
- आप दुःख पहुँचाने वाले को क्षमा कर दो तथा उसे भूल जाओ।
- सभी समस्याओं को एक साथ सुलझाने का प्रयत्न करके मूँझना नहीं। एक समय पर एक ही समस्या का समाधान करें।

- याद रखिये कि समय एक श्रेष्ठ दवाई है।
- यह सृष्टि एक विशाल नाटक है जिसमें हम सभी अभिनेता हैं। हरेक अभिनेता अपना श्रेष्ठ अभिनय अदा कर रहा है। इसलिए किसी के भी अभिनय को देखकर चिंतित न हों।
- बदला न लो लेकिन स्वयं को बदलने का प्रयत्न करो। बदला लेने की इच्छा से मानसिक तनाव ही बढ़ता है। स्वयं को बदलने का लक्ष्य रखने से जीवन में प्रगति होती है।
- ईर्ष्या नहीं करो, अपितु ईश्वर का चिन्तन करो। ईर्ष्या करने से मन जलता है, किन्तु ईश्वर का चिन्तन करने से मन असीम शीतलता का अनुभव करता है।
- खुशी देने से खुशी बढ़ती है इसलिए सभी को खुशी देने का ही प्रयत्न करो। कभी किसी को दुःख देने का विचार भी न करो।
- जब आप समस्याओं का सामना करते हैं तब ऐसा सोचिये कि आपके भूतकाल के कर्मों का हिसाब चुकतू हो रहा है।
- अपने अन्दर रहे हुए सूक्ष्म अहंकार का भी त्याग करो। याद रखो कि आप खाली हाथ आये थे और खाली हाथ ही वापस जायेंगे।
- दिन में चार-पाँच बार दो मिनट अपने संकल्पों को साक्षी (बिना प्रभाव के देखना) होकर देखने का अभ्यास-चिन्ताओं से मुक्त करने में सहायक रूप बनता है।



- है। आज आप रचनात्मक कार्य करेंगे तो कल की गलतियाँ मिट जायेंगी और भविष्य में अवश्य लाभ होगा।
- आप अपने जीवन की तुलना अन्य के साथ कर चिंतित न हों, क्योंकि इस विश्व में आप एक अनोखे विशिष्ट व्यक्ति हैं। इस विश्व में आपके जैसा और कोई नहीं है।
- सदैव याद रखिये कि आपकी निन्दा करने वाला आपका मित्र है, जो आपसे बिना

- जितना हो सके उतना दूसरों के सहयोगी बनने का प्रयत्न करें। दूसरों के सहयोगी बनने से आप अपनी चिन्ताओं को अवश्य भूल जायेंगे।
- आने वाली समस्याओं को देखने के दृष्टिकोण को बदलने से आप दुःख को सुख में परिवर्तित कर सकेंगे।
- जिस परिस्थिति को आप नहीं बदल सकते, उसके बारे में सोच कर दुःखी न हों।

## आओ अब लगाव... - पेज 7 का शेष...

योग्यता, कला, सुन्दरता व ज्ञान के कारण उससे प्रभावित होता है। धीरे-धीरे यह प्रभाव उसके प्रति लगाव उत्पन्न कर देता है, मनुष्य उसके समीप जाता है, फलस्वरूप बुद्धियोग भटकने लगता है।

परंतु हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि ये गुण, रूप व विशेषताएँ ईश्वरीय देन हैं। हम दाता को याद करें तो दाता के प्रति लगाव बढ़ेगा, उसके प्रेम में मन गुणगान करने लगेगा और लगाव की माया लोप हुई नज़र आयेगी।

### न्यारे एवं प्यारेपन का अभ्यास

कर्म किया और उपराम हो गये, स्नेह और सहयोग लिया-दिया और न्यारे हो गये - यही स्थिति है एक श्रेष्ठ राजयोगी की। जहां स्नेह मिलता है, वहां आसक्त होने की गुंजाइश रहती है। परंतु योगी तो न्यारे और प्यारे होते हैं। वे किसी के प्यारे बनने की इच्छा नहीं रखते, वे किसी के प्यार में ठहरते नहीं, वे तो बाप समान प्यार देकर आगे बढ़ जाते हैं।

जो व्यक्ति ईश्वरीय कार्य में निशि-दिन सहयोग दे रहा है, हमें याद रहे कि वह हमें सहयोग नहीं दे रहा है, वह भगवान को सहयोग दे रहा है, वह अपना भाग्य श्रेष्ठ बना रहा है। हम यदि उससे आसक्त हो गये तो हमारा ईश्वरीय बल समाप्त हो जायेगा। हमारा रूहानी प्रभाव फीका पड़ जायेगा। इस तरह के चिंतन द्वारा स्वयं को अनासक्त रखना चाहिए। सम्बन्ध-सम्पर्क में आते हुए सदा अपने श्रेष्ठ स्वामन में रहें। स्वामन न्यारापन लाता है, हमें अपनी महानताओं की व कर्तव्यों की स्मृति दिलाता है और हम इस विश्व गगन में अनासक्त होकर विचरण करते हैं।

★ साक्षी भाव का अभ्यास - साक्षी स्थिति मनुष्यों को अनासक्त बना देती है। यह विश्व एक नाटक है, सभी एक्टर्स अपना-अपना पार्ट बजा रहे हैं। अच्छा-बुरा सब एक खेल है - यह स्मृति लगाव-मुक्त रखती है। साक्षी स्थिति में रहने वाले योगी को न कुछ प्रिय होता है, न अप्रिय, न कोई उसका मित्र होता, न शत्रु। न वह निंदा से प्रभावित होता, न स्तुति से, साक्षी स्थिति अतीन्द्रिय सुख प्रदान करती है।

★ घर जाने की स्मृति रहे - समय की गुह्य गति को न जानने के कारण ज्ञानी-जन ये बात भूल ही गये हैं कि घर जाने का समय समीप आ गया है और हम इस जग में मेहमान हैं। जो लगाव मुक्त रहने के इच्छुक हैं, उन्हें घर जाने की स्मृति भी रहे व इसका अभ्यास भी करें। इससे सहज ही स्वदर्शन चक्रधारी बन जायेंगे और आत्मा सुखों से भरपूर रहेगी।