

जब भी कोई व्यक्ति अच्छा कार्य करता है तो उस अच्छे कार्य की शुरुआत एक दिन में नहीं होती, उसके लिए वर्षों लग जाते हैं, उसे सोचने में, समझने में और उसपर सम्पूर्ण रीति से चलने में। दुनिया में एक ऐसे महान पुरुष हुए, धर्म पिता हुए जिन्हें लोग महात्मा बुद्ध की उपाधि देते हैं। जिनकी प्रज्ञा जब जागृत हुई, तो ऐसी जागृत हुई कि समाज में एक नए धर्म की स्थापना कर गई।

आज की भयावह स्थिति को देखने से यही लगता है कि मानव को सही राह दिखाने हेतु महात्मा बुद्ध की शिक्षाओं पर चलने की आवश्यकता है। आज तो इंसान हैवान है, ना तो उसे प्रकृति का ध्यान और ना ही प्रकृति में बसने वाले जीव-जंतुओं का। यहां तक कि उसे अपना खुद का ही ध्यान नहीं रहा। अपने स्वार्थ, लोभ-लालच में वह मानवता के अस्तित्व को गंवाने में लग गया।

बुद्ध कहा करते थे कि मनुष्य की

आओ बुद्ध की बुद्धि को समझें

महानता युद्धों को जीतने में नहीं है, बल्कि स्वयं पर विजय प्राप्त करने में है। इसके लिए उन्होंने चार आर्य सत्य बताये हैं। दुःख, दुःख की उत्पत्ति, दुःख से मुक्ति और मुक्ति गामी आर्य। आप सोचिए ज़रा कि ये सारी बातें बुद्ध के मस्तिष्क में आई कब होंगी, जब वे जागृत हुए होंगे, जब उनकी बुद्धि या विवेक पूरी तरह से खुल गया होगा। हमारा तो यही अनुभव है कि जब मनुष्य जागृत हो जाता है तो उसके पास दुःख का नामो-निशान दूर-दूर तक नहीं रहता। यदि किसी की बुद्धि ठीक है, उसके विचार अच्छे हैं तो कोई कारण नहीं कि वो व्यक्ति दुःखी हो। यदि कोई व्यक्ति दुःखी है तो उसके विचार निश्चित रूप से ठीक नहीं हैं और उसे कोई भी सुखी नहीं बना सकता।

यदि सितार के तार को अधिक कसा जाए अथवा उसे अधिक ढीला छोड़ दिया जाए तो सितार में से बेसुरी आवाज़ें निकलनी शुरू हो जाती हैं, उसमें से संगीत नहीं निकलता। उसी प्रकार मनुष्य को दुःख और पीड़ा से मुक्ति के लिए मानसिक रूप से अपने आप को सम्यक मार्ग पर चलाना होगा। सम्यक अर्थात् मध्यम मार्गी या समान रूप से जीवन को जीना। शायद इसीलिए महात्मा बुद्ध ने दुःख से मुक्ति के लिए आठ उपायों की

चर्चा की है जिसे अष्टांग मार्ग नाम दिया, जिसमें प्रथमतः सम्यक दृष्टि है। इसका भावार्थ कि, जो है वही देखना है, जैसा है वैसा ही देखना है, अपनी कामना, अपनी वासना, अपनी धारणा,



अपनी मान्यता, अपने दृष्टिकोण को बीच में नहीं लाना है, तभी आप किसी के साथ न्याय कर पायेंगे।

इसमें दूसरा है सम्यक संकल्प, जिसका अर्थ है, जो करने योग्य हो वही करना है और उसके लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर देना है। यहाँ संकल्प हट नहीं है बल्कि दृढ़ संकल्प है कि जिस काम को करना है उसको ज़िद्द से नहीं बल्कि स्वमान से करना है।

तीसरा है सम्यक वाणी, जिसका भावार्थ यह है कि सही अर्थों में मन, वचन और कर्म, दृष्टि में वाणी का वो स्वरूप, सत्य स्वरूप झलकते रहना

चाहिए, अर्थात् वाणी को सम्पूर्ण रूप से दोष मुक्त कर देना सम्यक वाणी है। चौथा है सम्यक कर्मान्त, जिसका भावार्थ यह है कि हमें वही करना चाहिए या हमें वही करना है जिसे करने की अनुमति हमारा अंतर्मन देता है। और जिसके करने से हमारे कर्म-भोग निर्मूल होने लगते हैं। ऐसे कर्म के पश्चात् कोई भी कर्म शेष नहीं रह जाता।

पाँचवा है सम्यक आजीविका, जिसका स्पष्ट अर्थ यह है कि दुनिया में व्यक्ति तो धन कई तरह से कमा सकता है, गलत ढंग से भी कमा सकता है, लेकिन उस आजीविका से सुख, शान्ति, समृद्धि नहीं आ सकती, इसलिए उसे उसी आजीविका का चयन करना चाहिए जिससे जीवन में शान्ति आये और अनावश्यक संग्रह न हो।

छठा है सम्यक व्यायाम, जब व्यक्ति निरंतर कार्य करने में अपने आपको व्यस्त रखता है तो वह अपनी शारीरिक गतिविधि पर बिल्कुल ध्यान नहीं देता, कुछ लोग तो इसमें बहुत कर्मठ हो जाते हैं और कुछ लोग बहुत आलसी। तो हमें इसमें संतुलन बनाना अति आवश्यक है। अगर कम है तो मुश्किल और ज़्यादा है तो और भी मुश्किल।

सातवां है सम्यक स्मृति, जिसका भावार्थ है कि हम निरंतर व्यर्थ पर अपनी बुद्धि को न टिकायें, कुछ समर्थ और सार्थक सोचें, अर्थात् व्यर्थ को भूलें और सार्थक को संभालें। आज विश्व में

सभी लोग सार्थक को भूलकर व्यर्थ को दो रहे हैं और जो सबसे मूल्यवान चीज़ हमारे पास स्थिर



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

है, उसे कहते हैं चेतना, उसको भूलकर हम सबकुछ याद रखते हैं, इसलिए ज़्यादा परेशान रहते हैं। इसलिए सम्यक स्मृति रख हमें अपने ऊपर अटेन्शन रखना चाहिए।

आठवां है सम्यक समाधि, जब व्यक्ति की चेतना अर्थात् बुद्धि अर्थात् विवेक जागृत हो जाता है तो व्यक्ति की अवस्था इस संसार से उपराम हो जाती है, इसी को बुद्ध ने बोध की उपाधि दी है। कहते हैं समाधि ऐसी होनी चाहिए जिसमें व्यक्ति जागृत हो, होश में हो। कहने का भाव यह है कि ऐसा न हो कि हमें बोध होने के उपरांत संसार से घृणा हो जाये, हम रहें संसार में ही लेकिन रहें जागृत अवस्था में। इसी को सम्पूर्ण बुद्धि कहा जा सकता है।

शायद इसीलिए महात्मा बुद्ध को जब बौद्धत्व की प्राप्ति हुई तब उन्होंने संसार को ठीक रीति से समझा और जाना। हमें भी आज अपनी चेतना और बुद्धि को पूर्णतया जागृत रख संसार को समझने की आवश्यकता है।

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

उत्तर- निःसंदेह विश्व भौतिक विकास के चर्मोत्कर्ष पर है, परन्तु आप शायद भूल ही गये कि तनाव, बीमारियाँ, आतंकवाद, व्यसन, अनैतिकता व मनोविकार भी सम्पूर्ण रूप से मानवता को खा जाने को तत्पर है। विचार करो कि यदि किसी स्वार्थी व निरंकुश प्राणी ने ऐटमबम 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

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 जो कि 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 स्मृतियाँ 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 कमजोरी 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 दूँ..? 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 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, कितन सुख है उस जीवन में..? आज दुखों 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 रोज़ सारे दिन में दस बार इन बातों का अभ्यास करो कि मैं मा. 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 खुशियाँ मनाई थीं तो उसका फल भोगते दुःखी क्यों? ज़रा चित्त 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 भरों तो आप साहस पूर्वक विघ्नों को नष्ट कर सकेंगे। कई लोग ये बड़ी गलती करते हैं कि विघ्न आने पर सबसे पहले ज्ञान-योग छोड़ देते हैं।

उपलब्ध पुस्तकें



भी मोड़ा जाए, उसे उस परमात्मा का ज्ञान दिया जाए जिसका ये संसार है। उसे मानवता भी पहचान कराई जाए ताकि वह इस विकास साथ अपने अंदर भी सद्गुणों का विकास

For Cable & DTH
+91 8104777111

TATA Sky 192 airtel 686 VIDEOCON 497 RELIANCE 171

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

DD डायरेक्ट फ्री दूरदर्शन DTH पर GOD TV में और DISH TV पर भी फ्री पीस ऑफ माइंड चैनल शाम 7.30 से रात्रि 10.00 बजे तक देख सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104-777111/9414151111