



आगरा। 'सेलिब्रेटिंग लाईफ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु.शिवानी, अनुसूचित जनजाति आयोग के राष्ट्रीय अध्यक्ष व सांसद डॉ. रामशंकर कठेरिया, आगरा विकास मंच के अशोक जैन, जिला जज सरोज यादव, सीजेएम कविता मिश्रा, ब्र.कु.अश्विना व अन्य।

देखें, आपने दिन को कितना जिया?

- ब्र.कु. प्रतिमा, छ.ग.

कौन ऐसा होगा, जो नहीं चाहेगा कि उसका जीवन सफलताओं से भरा हो। ऐसी ज़िंदगी पाने के लिए आप अपने आपसे पूछें, कि 'मैंने आज क्या खास किया, जिस वजह से मैं आज के दिन को याद रखूँगा?' यदि आपके पास कोई उत्तर नहीं है तो इसका मतलब है कि आपने इस दिन को जिया ही नहीं, सिर्फ काटा है। आइए तीन प्रयोग करें...

प्रयोग 1: कृतज्ञ बनें

हर सुबह उठकर या हर रात सोने से पहले किन्हीं पाँच चीज़ों के लिए कृतज्ञता प्रकट करते हुए शुक्रिया अदा करें। जैसे कि, 'हे भगवान! मैं आपका शुक्रगुजार हूँ, क्योंकि आपने मुझे एक शानदार जीवन दिया। मुझे सोचने-समझने के लिए बुद्धि दी। मुझे बहुत अच्छा परिवार दिया। मुझमें इतनी शक्ति दी कि मैं दुनिया के लोगों में भलाई फैला सकूँ।' आप शुक्रिया अदा करने के योग्य हैं, ये भी एक उपलब्धि है। सुबह का अखबार उठाकर देख लीजिए, इंटरनेट या टीवी पर देख लीजिए, अलग-अलग देशों में अलग-अलग कारणों से हज़ारों लोगों की आज मृत्यु हुई है। यदि उनमें आपका नाम नहीं है, ये भी कृतज्ञता का कारण है।

प्रयोग 2: साँसें अद्भुत हैं

एक दिन में कई बार एक मिनट की गहरी श्वास लें। मैं गहरी श्वास का अद्भुत प्रयोग कुछ महीनों से लगातार कर रहा हूँ। आपको बताना चाहता हूँ कि इसने मेरे जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन किए हैं। जितनी गहरी श्वास ले सकते हैं लें, उसे लें और उस श्वास पर नज़र रखें। महसूस करें कि वो आपके रोम-रोम में, अंग-अंग में समा रही है। जब किसी डील के लिए जाना हो, एक गहरी श्वास लें। जब ऑफिस में बैठे हों, एक गहरी श्वास लें। किसी बड़े व्यक्तित्व से मिलने जा रहे हों, किसी उलझन या तनाव में हों, ईश्वर की प्रार्थना करने जा रहे हों, कोई महत्वपूर्ण विचार सुनने या सेमिनार में शामिल होने जा

रहे हों, तो एक गहरी श्वास लें। यह श्वास पूरे एक मिनट तक लेने की कोशिश करें। यदि यह संभव न हो तो एक मिनट में दो बार गहरी श्वास लें। आप पाएंगे कि उस एक मिनट की गहरी श्वास ने आपके अंदर के अंतर्विरोधों और तनाव को किस हद तक कम कर दिया



है। इस प्रयोग से आप अपने आपको जोड़ पाएंगे।

इस एक मिनट की श्वास को रोम-रोम में, अंग-अंग में महसूस करें। आप देखेंगे कि भीतर से आप बेहतर, और बेहतर, और विशाल, और दिलदार बनते चले जा रहे हैं। हर गहरी श्वास आपको भीतर से बेहतर बनाती है।

प्रयोग 3: सपनों को महसूस करें

यह तीसरा क्रांतिकारी प्रयोग है, एक

मिनट कल्पना का, भविष्य को आज देखने का। हर दिन एक बार या दो बार एक मिनट तक अपनी आँख बंद करें और ये महसूस करें कि वो सारी चीज़ें जिन्हें आप पाना चाहते थे, वो आपके पास, बिल्कुल आपके सामने हैं। आप उनका उपयोग कर रहे हैं। यकीन मानिए, जिस दिन आप कल्पना करने में सफल हो गए, उसी दिन उस उपलब्धि को आपके पास आने के रास्ते खुलने लगेंगे। कल्पना करने के लिए लक्ष्य बनाने पड़ते हैं। सबसे पहले खुद से पूछना पड़ता है कि मैं क्या पाना चाहता हूँ। जब आप ये तय कर लेते हैं कि आप क्या पाना चाहते हैं, तब आपके भीतर कल्पना करने की योग्यता पैदा होती है। दुनिया के महान विचारक स्टीवन कवि ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक में लिखा है कि, 'काम शुरू करते समय ही उसका अंत साफ नज़र आना चाहिए।' आज से 5-10 साल बाद आप जहाँ पहुँचना चाहते हैं, यदि आप उस क्षण को आज महसूस कर सकते हैं, देख सकते हैं, तो ही आप उस चीज़ को प्राप्त कर सकते हैं।

भविष्य कभी भविष्य में निर्मित नहीं होता, वह वर्तमान में निर्मित होता है। हर दिन एक मिनट ज़रूर कल्पना करें। कल्पनाएं करते वक्त खूब मुस्कराएं। मुस्कराहट एक अद्भुत चीज़ है। लाखों लोगों को हम उनके नाम से नहीं जानते, मगर उनके साथ हमारा मुस्कराहट का रिश्ता है। जब भी हम अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए तैयार होते हैं तो प्रकृति हमारी पूरी मदद करती है, पर इसके लिए हमें पूरी तरह से तैयार होना होता है।

सिर्फ परिवर्तन...

- पेज 2 का शेष

तो सृष्टि परिवर्तित कैसे होगी? मैं बदलूंगा तो विश्व बदलेगा ना - यहाँ तक परमात्मा हमारी जिम्मेवारी बताते हैं। बाबा कहते हैं कि आप बच्चे बदलेंगे तो संसार बदलेगा, आपके कारण यह संसार रुका हुआ है। सतयुग जो नहीं आ रहा है, वो आपकी वजह से देरी हो रही है। आप देखिये, परिवर्तन की कितनी

प्रमुखता है! आप ये समझ लें कि पहला-पहला सारा लक्ष्य, उसको आप कोई भी नाम दे दें, जो केन्द्रबिन्दु है, जिसपर यह सारा कुछ घूमता है, वह है परिवर्तन की कला। यदि परिवर्तन नहीं हुआ, तो आप कोई भी लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सकते। हमारा कोई भी मनोरथ सिद्ध नहीं हो सकता।

हम हमारे जीवन को हर पल खुशियों के लम्हों से जीना चाहते हैं। तो हमें हर पल परिवर्तन

की कला को अपनाना होगा। जहाँ खुशियों की दुनिया है, जहाँ शांति, सुख और पवित्रता है, जो कि समय परिवर्तित होकर आने वाला है, उस समय को लाने का मैं जिम्मेवार हूँ, क्योंकि मुझे खुशियों की दुनिया में जाना है व जीना है, तो परिवर्तन के रूप में मुझे ही अपनाना होगा। तभी तो आपके जीवन में सुख शांति और खुशी आयेगी। परंतु ये सब संभव है सिर्फ और सिर्फ परिवर्तन से!!



अजमेर-राज.। माननीय मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे सिंधिया को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु.योगिनी।



बिहार शरीफ-नालंदा। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करते हुए पार्षद रीना जी, थाना प्रभारी पिंकी जी, ब्र.कु.अनुपमा, ब्र.कु.किरण तथा अन्य।



ब्रह्मपुर-ओडिशा। वरिष्ठ नागरिक सप्ताह के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए विधायक पी.के.पाणिग्राही। मंचासीन हैं ब्र.कु.माला, डॉ.साहू, डी.एस.एस.ओ. बलराम सेठी, सब कलेक्टर एस.एस. स्वाई, ए.एस.पी. एस.दास, ए.एस.पी. त्रिनाथ पटेल तथा ब्र.कु.मंजु।



घरौदा-हरियाणा। 'खुशनुमा जीवन जीने की कला' कार्यक्रम के अवसर पर रोटरी क्लब के अध्यक्ष नरेश चुग को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रेम बहन तथा ब्र.कु.ओंकार।



करनाल से.7। 'खुशियाँ आपके द्वार' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए हरियाणा चैम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज के उपाध्यक्ष रूप नारायण चांदना, सिविल हॉस्पिटल के सी.एम.ओ. के.के.चावला, ब्र.कु.ओंकार, ब्र.कु.प्रेम तथा अन्य।