



आगरा-ईदगाह। 'आपदा प्रबंधन एवं स्वच्छता अभियान बस यात्रा रैली' के पानीपत से आरंभ होकर हरियाणा के अन्य शहरों एवं गांवों तथा उत्तर प्रदेश के विभिन्न इलाकों से यात्रा करते हुए आगरा पहुंचने पर डी.आर.एम. कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अश्विना के साथ अभियान के सदस्य।

शांति | खुशी | का अनोखा सफर | आध्यात्मिक | ज़िन्दगी

इसमें शक नहीं है कि हर व्यक्ति जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए नेक इरादे रखता है और अपनी आत्मा से भी अपना रिश्ता गहरा करना चाहता है। लेकिन वह अनेक वरीयताओं से घिरा होता है और वरीयताएं आपस में प्रतिस्पर्धा में लगी होती हैं। उसका जीवन व्यस्त और बहुत सी चीजों के लिए समर्पित होता है। ऐसे में अध्यात्म की डगर पर पहला कदम रखने के लिए उसे समय और जगह ही नहीं मिलती। इस लिहाज से देखा जाए तो शुरुआत करना बहुत महत्वपूर्ण है। एक बार जब शुरुआती कोशिश हो जाए तो व्यस्त कार्यक्रम में से भी अध्यात्म के लिए समय और जगह निकल आती है।

दरअसल, शुरुआत अपने आप में एक चुनौती है। आपके पास इस बात का महत्व होना चाहिए कि आत्म को अध्यात्म की दिशा में ले जाना है और ऐसा करने के लिए कुछ आवश्यक कुर्बानियों का दिया जाना भी लाजमी है। बहुत से लोगों में अध्यात्म, दलचस्पी या जिज्ञासा का विषय रहता है, लेकिन वे इसके लिए कुर्बानी देने का ज़ब्बा नहीं रखते और इसलिए पहला कदम उठाने के लिए न जगह निकाल पाते हैं न समय। ऐसे लोग समझते हैं कि धार्मिक पुस्तकें पढ़ ली या संतों की कथाओं में हिस्सा ले लिया, तो इतना ही पर्याप्त है। लेकिन अगर व्यक्ति में ईश्वर की चाहत बढ़ती है, वह अलग किस्म के जीवन का अनुभव करना चाहता है और सीधे तौर पर आत्म विकास करना चाहता है तो पुस्तक पढ़ने या प्रवचनों में जाने से अधिक उसे कुछ करना होगा जिसका सम्बन्ध उच्च मानसिक स्तर से है।

इसके लिए उसे वास्तविक ट्रेनिंग लेनी होगी जिसे आध्यात्मिक प्रशिक्षण कहते हैं। यह प्रशिक्षण कदम कदम पर ऐसा कार्यक्रम है जो दिखाई नहीं देता। लेकिन जागरूकता को बढ़ाता है, शांति स्थापित करता है और जीवन का दृष्टिकोण आध्यात्मिक कर देता है। इस जागरूकता को रोजमर्रा के जीवन में आत्मसात करने के लिए आवश्यक है कि नये अनुभव के स्रोत से रोजाना संपर्क किया जाए।

यह संपर्क दिमाग से नहीं होता, बल्कि जिसम और उसकी आध्यात्मिक इन्द्रियों से होता है और दिल और गहरे इंट्यूशन के जरिए होता है। आप सोचकर नये जीवन में प्रवेश नहीं कर सकते। आपको ऐसा करने के लिए अनुभव करना होगा।

आध्यात्मिक प्रशिक्षण को शुरु करने के लिए जिस कुर्बानी की आवश्यकता होती है, वह है उस गतिविधि को छोड़ना जिसमें समय बर्बाद हो रहा है। यह कुर्बानी सामान्य वार्तालाप के आराम को छोड़ना और इस काम में दूसरों के

में आप और कठिन काम भी कर सकते हैं। मसलन, अगर आप दिन में बीस मिनट ध्यान नहीं लगा सकते तो दस मिनट लगायें। शुरू वहां से करें जहां से शुरू कर सकते हैं और रोज ध्यान लगाने के लिए एक समय निर्धारित कर लें। नियमितता का अर्थ ही विकास और सुधार है।

क्रिएटिव बनें। अपनी आत्मा से संपर्क करने के लिए और अपने इर्दगिर्द के अध्यात्म से मुलाकात करने के लिए ऐसी जगह बैठें जो पवित्र महसूस हो। एक ऐसी जगह जो अदृश्य की मौजूदगी का अहसास कराये यानी जगह ऐसी नहीं होनी चाहिए जो साधारण हो या दूसरों की मौजूदगी से भरी हुई हो। अपनी क्रिएटिव क्षमताओं को पवित्र जगह तलाशने का, परिभाषित करने का मौका दें। पवित्र जगह वह होती है जो आपकी अपनी हो और जहाँ समर्पण भाव से आप आध्यात्मिक प्रशिक्षण में तल्लीन रह सकें।

ये जगह बहुत ही साधारण हो सकती है। ये लकड़ी की मेज या कोई इतनी छोटी जगह भी हो सकती है जहां सिर्फ मोमबत्ती जल सके। लेकिन अगर आप अपने इस मंदिर को पवित्र प्रकम्पन का केन्द्र बनाना चाहते हैं तो यहां कोई दूसरी गतिविधि न करें। उसका उद्देश्य कुछ और ना हो। वहाँ कुछ और न हो। वहाँ कुछ और चीज न रखें। समर्पित रहें। आप अपने मंदिर के सामने बैठकर अपना हाथ अपने दिल पर रख दें। हल्के हल्के सांस लें और मस्तिष्क को हर किस्म के विचारों से मुक्त कर लें। शुरुआत में इससे ज्यादा करने की जरूरत नहीं है - बैठना, सांस लेना, ऊर्जा को अपने दिल के केन्द्र तक लाना और दिमाग को अपने विचारों से मुक्त करना।

इस फिल्म की नियमित प्रैक्टिस चाहे वह दिन में दस मिनट के लिए हो या बीस मिनट के लिए, वह ज्ञान की ओर राह खोल देगी। वह आपके भौतिक शरीर और आध्यात्मिक आत्म में सम्पर्क करा देगी।

- अंतरा पटेल

बहुत से लोगों में अध्यात्म, दिलचस्पी या जिज्ञासा का विषय रहता है, लेकिन वे इसके लिए कुर्बानी देने का ज़ब्बा नहीं रखते और इसलिए पहला कदम उठाने के लिए न जगह निकाल पाते हैं न समय। ऐसे लोग समझते हैं कि धार्मिक पुस्तकें पढ़ ली या संतों की कथाओं में हिस्सा ले लिया, तो इतना ही पर्याप्त है। लेकिन अगर व्यक्ति में ईश्वर की चाहत बढ़ती है, वह अलग किस्म के जीवन का अनुभव करना चाहता है और सीधे तौर पर आत्म विकास करना चाहता है तो पुस्तक पढ़ने या प्रवचनों में जाने से अधिक उसे कुछ करना होगा जिसका सम्बन्ध उच्च मानसिक स्तर से है।



साथ वक्त बिताने को त्यागना भी हो सकती है ताकि आप एकांत में आध्यात्मिक डगर पर निकल पड़ें और उन लाभों को हासिल कर सकें जो अभी आपने देखे नहीं हैं। जिसके नतीजे अभी बरामद नहीं हुए हैं, ये हासिल करना दिलचस्प होता है, लेकिन इसके लिए साहस और समर्पण की जरूरत होती है, साथ ही उन चीजों के लिए न कहनी होती है जिसमें अब तक आपका वक्त गुजर रहा था। जब एक बार आप आध्यात्मिक डगर पर चलने की ठान लेते हैं तो पहला कदम यह है कि आप साधारण रहें। वह काम करें जो आप कर सकते हैं और उसके पीछे न पड़ें जो असंभव या बहुत कठिन हो। बाद



हज़ारीवाग-झारखण्ड। दुर्गा पूजा के अवसर पर चैतन्य देवियों एवं विशेष कुम्भकरण की जीवंत झाँकी के उद्घाटन पश्चात् वार्ड पार्षद शशी शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. हर्षा। साथ है ब्र.कु. तुष्ति।



हमीरपुर-उ.प्र. नगरपालिका अध्यक्ष कुलदीप निशाद को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा। साथ है ब्र.कु. सपना तथा अन्य।



रामपुर-मनिहारन(उ.प्र.) ज्ञानचर्चा के पश्चात् एस.आई. दीपक चौधरी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सन्तोष बहन।



रेवाड़ी-हरियाणा। ज्ञानचर्चा के बाद होम्योपैथी डॉ. गायत्री को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. कमलेश।



रक्सौल-बिहार। नवरात्रि पर चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् एस.डी.ओ. अमित कुमार तथा डी.एस.पी. संजय झा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्ञानु।



भीनमाल-राज. 'वर्ल्ड स्टूडेंट्स डे, ग्लोबल हैड वॉशिंग डे तथा पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी. जे. अब्दुल कलाम के जन्म दिवस' पर स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करते हुए ब्र.कु. गोता।



पूर्वी चम्पारन-बिहार। हरिनगर सुगर मिल्स लि., हरिनगर में आयोजित 'सॉइल हेल्थ एंड रीसेंट एडवान्सेस इन केन मैनेजमेंट विद एम्फासिस ऑन वाटर लॉगिंग एरियाज़ ऑफ इस्टर्न उ.प्र. एंड बिहार' विषयक सेमिनार में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अविता।



पानीपत-हरियाणा। दीन बंधु छोटू राम युनिवर्सिटी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी, मुखल में ब्र.कु. भारत भूषण तथा ब्र.कु. भाई बहनो का स्वागत करने के पश्चात् चित्र में डॉ. जे.एस. सैनी तथा प्रोफेसर्स।