

आध्यात्मिक चिंतन के लिए नित्य अध्ययन करें

- गतांक से आगे... व्यक्ति अपनी उलझनों में नेगेटिव विचार आरंभ कर देता है। ऐसे समय पर लोग भी सोचते हैं कि भाई, हम उसको कुछ कहने गये, पता नहीं कितना नेगेटिव सोचेगा, इससे तो नहीं कहो, ज्यादा ठीक है। इसलिए उसको कहते नहीं, तो और शक पड़ता है कि ये लोग मुझसे बात क्यों नहीं करते हैं! ये लोग मुझे कुछ कहते क्यों नहीं हैं? शक पड़ता है और उस शक से और डिप्रेशन का शिकार बनता है। इसीलिए मानसिक प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए तीन चीजें चाहिए। जो भगवान ने गीता में कहा पहली बात - अध्ययन।

अध्ययन अर्थात् ज्ञान का अध्ययन। आध्यात्मिक ज्ञान वो शक्ति है, जो मनोबल को विकसित करेगी, मानसिक प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ायेगी जिससे हमारी बुद्धि के अंदर भी एक शक्ति का संचार होने लगता है। इसलिए आज की दुनिया के अंदर जागृति जरूर आयी है। हाँ, ये करना चाहिए, लेकिन जैसे कहा कि यही प्रॉब्लम है कि बड़े-बड़े कार्य के लिए हमने दिन भर दिया और फिर कह दिया टाइम नहीं है। अगर इसकी जागृति आये तो समय निकालना आसान हो जाता है। क्योंकि कौन व्यक्ति आने वाले समय में इसके शिकार बनना चाहते हैं? कई सोचते हैं कि जरूरी थोड़े ही है कि हम उसके शिकार बनेंगे, हम अभी तो ठीक हैं ना। लेकिन आने वाला समय जो है वो ठीक नहीं है। दिन प्रतिदिन हम एक ऐसे नाजुक समय से गुजरने लगे हैं, नाजुक समय क्यों कहती हैं? क्योंकि कोई दिन ऐसा खाली नहीं जाता है कि जब कोई परिस्थिति न हो। कोई दिन ऐसा खाली नहीं, जिसमें कोई समस्या न आई हो, कोई घटना न घटी हो। जिस दिन के लिए हम

कहें कि आज का दिन अच्छा गया। आज कुछ नहीं घटा, ऐसा कोई दिन खाली जाता है जीवन के अंदर? समय का संकेत क्या है? दिन प्रतिदिन ये समस्याएँ बढ़ेंगी या कम होंगी? आपका विवेक क्या कहता है? आने वाले समय में ये परिस्थितियाँ बढ़ेंगी या कम

भीतर से हमें और कमजोर करेगा या सशक्त करेगा? लौजिक अपना यूज करो, विवेक अपना यूज करो कि ये कमजोरी के आधार पर जीवन जितना हम चलाते जा रहे हैं उससे हमारी मानसिक प्रतिरोधक शक्ति कम होती जा रही है और ये कमजोरियाँ बढ़ रही हैं। तो डिप्रेशन के शिकार होंगे या नहीं होंगे? यह तो स्वाभाविक है। इसलिए मन को सशक्त करने के लिए भी ये तीन चीजें आवश्यक हैं। कौन सी? सबसे पहले मन को भी अच्छा भोजन

चाहिए। मन का भोजन है चिंतन। तो कौन-सा चिंतन चाहिए? आध्यात्मिक चिंतन। क्योंकि आज दुनिया के अंदर परिचिंतन बहुत है, व्यर्थ चिंतन बहुत है। किसी के पास भी चले जाओ तो बात करने के लिए क्या विषय होता है? फलाने ने ऐसे प्रॉब्लम क्रियेट कर दिया, उसने ऐसा कह दिया, यही परिचिंतन, व्यर्थ चिंतन का तो विषय होता है। जिससे कोई प्राप्ति नहीं लेकिन मनुष्य के अंदर इतनी कमजोरी बढ़ गयी है कि व्यर्थ चिंतन का शिकार बनता जा रहा है। उसको छोड़ना चाहते हुए भी, छोड़ नहीं पाता है। यहाँ लोग आते हैं, वर्णन करते हैं, सोचते हैं, मन को हल्का कर रहे हैं, हल्का नहीं हो रहा है। उसे बार-बार वर्णन करने से वो संस्कार बन रहा है। वह बढ़ता जा रहा है। इसीलिए मन के लिए स्वस्थ भोजन है - आध्यात्मिक चिंतन।

इस आध्यात्मिक चिंतन का स्रोत कहाँ है? हमारे यहाँ ऐसे सेवाकेंद्र हैं, जहाँ आध्यात्मिक चिंतन आपको मिलता है। कई गाँव, शहर ऐसे हैं, जहाँ ये चिंतन उपलब्ध भी नहीं है। इसलिए आध्यात्मिक चिंतन के लिए नित्य अध्ययन करो, श्रद्धा के साथ, यही भगवान ने कहा है, जिससे सर्व पापों से मुक्त हो जायेंगे।

- क्रमशः

अध्ययन अर्थात् ज्ञान का अध्ययन। आध्यात्मिक ज्ञान वो शक्ति है जो मनोबल को विकसित करेगी, मानसिक प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ायेगी, जिससे हमारी बुद्धि के अंदर भी एक शक्ति का संचार होने लगता है।



-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

होंगी? मिसअंडरस्टैंडिंग बढ़ेगी या कम होगी? मनुष्य की कमजोरियाँ बढ़ेंगी या कम होंगी? आज थोड़ा गुस्सा आता है लेकिन फिर भी मनुष्य कहता है कि गुस्सा करना चाहता नहीं हूँ लेकिन क्या करें परिस्थिति ऐसी है। तो ये कमजोरियाँ बढ़ेंगी या कम होंगी?

यदि हमने महसूस कर लिया कि मेरे में एक ही कमजोरी है। मुझे गुस्सा बहुत जल्दी आ जाता है। उस व्यक्ति को अगर कहो कि कमजोरी है, तो छोड़ दो। तो क्या कहेगा? इसके बिना काम कैसे चलेगा! गुस्से के बिना तो काम ही नहीं होता है। अर्थात् कमजोरी है, उस कमजोरी को ही जीवन चलाने का आधार बना लिया है। तो ये

यह जीवन है...

दुःखी होना कोई नहीं चाहता, पर दुःख का वास्तविक कारण जाने बिना दुःख की निवृत्ति नहीं हो सकती है। वह तो तभी सम्भव है, जब इसके मूल कारण को समझ कर निवारण का प्रयास किया जाये। कामनाओं का यह हाल है कि एक तृप्त नहीं होती कि दूसरी नई खड़ी हो जाती है। अगर दुःखों से निवारण चाहिए तो बहुमुखी जीवन से मुख मोड़कर अन्तर्मुखी दृष्टि अपनायें। तभी दुःखों से मुक्ति सम्भव है और तभी शांति भी।

ख्यालों के आईने में...



प्रेम से बढ़कर त्याग है, दौलत से बढ़कर मानवता है। परंतु सुंदर रिशतों से बढ़कर इस दुनिया में कुछ भी नहीं है। जरूरी नहीं है कि मिटाई खिलाकर ही दूसरों का मुख मीठा करें, आप मीठा बोलकर भी लोगों को खुशियाँ दे सकते हैं।

व्यवहार अगर अच्छा है तो मन ही मंदिर है। आहार अगर अच्छा है तो तन ही मंदिर है। विचार अगर अच्छे हैं तो मस्तिष्क ही मंदिर है। यह तीनों अगर अच्छे हैं तो जीवन ही मंदिर है।



पोखरा-नेपाल। दिव्य दर्शन सरोवर शांति उद्यान के भवन शिलान्यास कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राष्ट्रीय सभा के अध्यक्ष माननीय गणेश तिमिल्सिना और गण्डकी प्रदेश के माननीय उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मंत्री विकास लम्साल तथा अन्य।



वासखोह-वस्सी(राज.)। नवरात्रि महोत्सव पर आदर्श विद्या मंदिर स्कूल में आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का बैकॉक से आये विदेशी भाई-बहनों को अवलोकन कराकर भारतीय संस्कृति के बारे में बताते हुए ब्र.कु. ललिता तथा ब्र.कु. सुनीता।



होडल-हरियाणा। नवरात्रि एवं महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए गर्ल्स गवर्नमेंट स्कूल की प्रधानाचार्या कमलेश देवी, समाज सेविका दीपिका गोयल, समाज सेविका कविता सिंगला, गवर्नमेंट स्कूल की शिक्षिका उर्मिला कात्याल, ब्र.कु. उषा तथा अन्य।



गुलरिया-वर्दिया(नेपाल)। ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में अश्वमेध महायज्ञ प्रचारक रथ यात्रा गायत्री परिवार नेपाल के वरिष्ठ कार्यकर्ता नारायण पन्थी, वर्दिया गायत्री शक्ति पीठ के अध्यक्ष राधेश्याम गुप्ता, उपाध्यक्ष मनोज वर्मा, ब्र.कु. गीता तथा अन्य।