

समय सबके लिए एक बराबर, कम ज्यादा नहीं

- गतांक से आगे... एक बार एक प्रोफेसर अपने बच्चों को कुछ सिखाना चाहते थे। तो बड़ा कांच का जार लेकर के आये और गोल्फ के बॉल लेकर आए। बच्चों को कहा ये बॉल हैं, इन्हें जार में भर दो। सभी ने जार को बॉल से भर दिया तो प्रोफेसर ने कहा कि अभी और जायेगा। तो कहा नहीं, अभी भर गया। अभी और नहीं जायेगा।

प्रोफेसर ने छोटे-छोटे पत्थर निकाले और कहा डालो उसके अन्दर, जायेगा। जो गैप थी, उसके भीतर से सारे छोटे-छोटे पत्थर भीतर चले गए। तो पूछा कि और जायेगा? तो कहा कि अभी नहीं जायेगा, ये तो फुल हो गया। प्रोफेसर ने रेत निकाला और कहा कि ये डालकर देखो कि ये जायेगा, वो भी चली गई। छोटे-छोटे गैप्स में वो बालू भी चली गई। फिर पूछा अभी और कुछ जायेगा? तो कहा अब बिल्कुल कुछ नहीं जायेगा। प्रोफेसर पानी लेकर आये और कहा डालो, वो भी चला गया।

ठीक इसी प्रकार हमने भी अपनी दिनचर्या को बड़े-बड़े गोल्फ बॉल से भर दिया है और कहा कि टाइम कहाँ है हमारे पास। लेकिन इतना टाइम है कि वो छोटे-छोटे पत्थर भी जा सकते हैं, रेत भी जा सकता है, पानी भी जा सकता है, सब जा सकता है उसमें। बचपन से लेकर भगवान ने अब तक हमें चौबीस घण्टे ही दिए हैं। बड़ों को ये तो नहीं कि जिम्मेवारी और कर्तव्य ज्यादा होते हैं तो उसको पच्चीस घण्टा बनाकर दे दो। बच्चे को चौबीस घण्टा ठीक है। ऐसा कभी कहा क्या? किसी को पच्चीस घण्टा मिला एक्स्ट्रा काम करने के लिए? सारे काम का एडजस्टमेंट किसमें होता है? उन्हीं

चौबीस घण्टों में होता है। बचपन में हमने चौबीस घण्टे कैसे बिताए - खाया, पीया, खेला, सोया बस पूरा हुआ चौबीस घण्टा। जैसे बच्चा थोड़ा बड़ा होता है तो स्कूल जाने लगता है तो खाया, पीया, खेला,

निभायी, कहीं शादी है, कहीं कोई प्रसंग है सब उसी में समाता गया, कहाँ से आया समय...कहाँ से आया समय? चौबीस घण्टे का पच्चीस घण्टा भगवान ने बनाकर दिया क्या? नहीं, उसी में समा

गया, माना इतना अतिरिक्त समय था हमारे पास।

अब मान लो कि किसी को हार्ट अटैक आ जाए, डॉक्टर

के पास जाए और डॉक्टर उसको कहे कि देख भाई, अगर तेरे को जीना है ना तो रोज सुबह आधा घण्टा पैदल चलना पड़ेगा और शाम को आधा घण्टा पैदल चलना पड़ेगा। अगर उसने डॉक्टर से कहा कि मुझे तो सुबह समय नहीं मिलेगा, मेरा सारा करोबार सुबह में ही आरम्भ होता है। सारे फोन कॉल सुबह में ही शुरू होते हैं और शाम को देखेंगे अगर समय मिला तो पैदल चलूंगा। तो डॉक्टर क्या कहेगा? मरो, उसके सिवाय और कोई आल्टरनेट ही नहीं है तुम्हें बचाने का। तुम्हें अगर बचना है तो तुम अपना समय खुद निकालो। उस व्यक्ति को यदि जीना है तो अपनी दिनचर्या को फिर से व्यवस्थित करेगा। सुबह आधा घण्टा निकालेगा, शाम को भी आधा घण्टा निकालेगा, पैदल निकल जायेगा। दो चार दिन लोगों के फोन आते रहेंगे पर जैसे ही लोगों को पता चलेगा कि इस समय पैदल गया होगा तो लोग भी क्या करते हैं, या तो पहले फोन करेंगे या बाद में करेंगे। लोग तो एडजस्ट हो जायेंगे। लेकिन हमें अपने जीवन को नष्ट थोड़े ही कर देना है दुनिया के कारोबार के पीछे। व्यक्ति को समझ तब आती है जब हेल्थ प्रॉब्लम आते हैं तब।

- क्रमशः

बचपन से लेकर भगवान ने अब तक हम सभी को चौबीस घण्टे ही दिए हैं। बड़ों को ये तो नहीं कि जिम्मेवारी और कर्तव्य ज्यादा होते हैं तो उसको पच्चीस घण्टा बनाकर दे दो। नहीं, सबके लिए एक बराबर ही समय है। अब ये हमें सोचना है कि हम उतने ही समय में अपने सभी कार्यों को सरलता से कैसे अंजाम दें।



-डॉ.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

सोया, स्कूल भी गया। फिर और थोड़ा बड़ा हुआ, हाई स्कूल में जाने लगा तो खाया, पीया, खेला, सोया और एक्टिविटी के साथ स्कूल भी, ट्यूशन भी। ट्यूशन एड हो गया उसमें। उसी के साथ-साथ जब और बड़ा हुआ, कोई जब स्पेशल लाइन लेता है, कॉलेज में जाता है तो खाया, पीया, खेला, सोया, फ्रेंड सर्कल पार्टीज, स्कूल, ट्यूशन, ये सब एड हो गया उसमें। उसी के अन्दर ही सब समा गया। कहीं अगर उसको पैसे के लिए पार्ट टाइम जॉब करना पड़ा, तो वो भी करता है। उसी के साथ जब और बड़ा होता है, जब शादी होती है तो खाया, पीया, सोया, फिर अपना कार्य व्यवहार संभाला, गृहस्थ संभाला, रिश्तेदारी निभायी, जिम्मेवारी

यह जीवन है...

**मन की इच्छा ऊँचाइयाँ छूती है,
जो नित नये सपने बुनती है।
पर सपने तो सपने होते हैं,
बिना कर्म कभी पूरे नहीं होते हैं।
मन की इच्छा को यदि पूरा करना है,
देखे सपनों को यथार्थ में लाना है,
तो कर्म की कसौटी पर उन्हें कसना
होगा, परिश्रम की चाशनी में पकाना
होगा। इच्छा सपने के साथ कर्म के
रथ पर आएगी, जो भी आपने चाहा,
पल भर में पूरा कर जाएगी।**

ख्यालों के आईने में...

**अगर आप आम के फल को
समय से पहले ही तोड़ कर खा
लेंगे, तो वह खट्टा ही लगेगा।
लेकिन यदि आप उसे थोड़ा समय देते
हैं तो वह खुद ब खुद पककर नीचे
गिर जायेगा और आपको अमृत के
समान लगेगा।**

**अगर आपके पास शक्ति की कमी है,
तो विश्वास किसी काम का नहीं।
क्योंकि महान उद्देश्यों की पूर्ति के लिए शक्ति
और विश्वास दोनों का होना
ज़रूरी है।**

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - डॉ.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क - M- 9414006096, 9414182088, Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पोएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

कुछ दिनों में एक विशेष दिन पर पूरे भारत वर्ष में या कहें कि भारत से बाहर, विदेश में भी 21 जून को योग दिवस मनाया जायेगा। उसमें हमारा योगदान क्या हो सकता है? क्या हम सभी सिर्फ आसनों को करके इस दिवस के साथ न्याय कर पायेंगे? या फिर मन के अंदर उठने वाले उद्वेगों को शांत भी करना चाहिए। आज तक संसार में ऐसा कोई आसन नहीं है जो हमारे मन को शांत करे और शक्तिशाली बनाये। हम सभी जब शरीर को अलग और मन को अलग मानेंगे, तब जाकर इसकी कुछ जागृति हमारे अंदर आयेगी। आज बहुत सारी संस्थाएँ योग की अलग अलग तरह की विधियाँ सिखाती हैं, लेकिन वो योग शारीरिक अंगों को ही थोड़ी देर के लिए ठीक कर पाता है। मानसिक रूप से अशांति बनी रहती है। जब तक हमारा मन पूरी तरह से शांत नहीं

है, तब तक हमारे अंगों पर भी इसका प्रभाव नहीं पड़ता है। कहने का मतलब ये है कि जब तक हम मानसिक रूप से सशक्त नहीं होंगे तब तक हम शारीरिक रूप से भी सशक्त नहीं बन सकते।

संसार में अंगमर्दन की प्रक्रिया को योग के साथ जोड़ा जाता है। आसनों को करना और अपनी बीमारी से छूटना, शायद इसके लिए लोग इस प्रक्रिया को अपनाते हैं। लेकिन ये भी एक तीर की भांति है। अगर सही निशाने पर लगा तो ठीक, नहीं तो ऐसे के ऐसे पड़े रहते हैं।



इसलिए योग आसनों के साथ हम आत्माओं को अपने मन को शक्तिशाली बनाने के लिए अपने को सुप्रीम एनर्जी के साथ कनेक्ट करना पड़ेगा। इससे जब हमारा मन शक्तिशाली होता चला जाता है, तो हमारी शारीरिक अवस्था भी बदलती जायेगी। इसलिए आज जितने भी योगासन करने वाले लोग हैं, उनको भी फायदा अच्छी तरह से तब पहुंच सकता है जब मन शांत हो। अतः इस योग दिवस के अवसर पर हम सबको राजयोग मेडिटेशन जरूर सीखना चाहिए। जिससे हमारे विचार पवित्र व शुद्ध हो जायें और हम अन्य आत्माओं को भी इस तरह का अनुभव करा सकें कि चलते फिरते वे लाइट हैं, हल्के हैं और दूसरे भी उनको देखकर लाइट लाइट फील करें। ये है योग दिवस के साथ न्याय।