

# व्यर्थ को समाप्त करते-करते सबको सुख देने वाले फरिश्ते बन जायेंगे आप

हम जो भी देखते, सुनते, पढ़ते हैं, उसकी जैसी क्वालिटी होगी, हमारा चित्त वैसा बनता जायेगा, हमारे संस्कार वैसे बनते जायेंगे। तो वो ही सुनें, देखें, पढ़ें जैसा अपना भाग्य चाहेते हैं। हमें लगता है कि ऐसे ही तो हमने सुन लिया, टाइम पास करने के लिए। लेकिन वो टाइम पास नहीं होता, वो हमारे भाग्य पर असर करने वाला है। तो मीडिया से मिलें, सोशल मीडिया से मिलें, सब चीजों को यूज करें, लेकिन सही तरीके से। जैसे किसी के घर हम जायें तो वो 10 चीजें बनायेगा। हम उसमें से वो ही लेते हैं जो हमारी डाइट को सूट करता है। इसी तरह मीडिया, सोशल मीडिया हमारे सामने सबकुछ परोसेगा लेकिन उसमें से वो ही उठायेंगे जो हमारी इमोशनल डाइट के लिए सही है। बाकी सब चीजों के लिए 'नो'। आई एम ऑन ए डाइट। उसी प्रकार

अपने आपको बचाने के लिए लोग जो आके गलत इन्फॉर्मेशन भरते हैं... पता है क्या हुआ, उधर पता है क्या हुआ, उसने पता है क्या किया, उसके घर में पता है क्या हुआ... इन्फॉर्मेशन। दूसरों की कमजोरियां सुनेंगे तो अपने चित्त का हिस्सा बन जायेगा। क्या ये संभव है कि अगर कोई आकर हमें सुनाये और हम उसको कहें, आई एम ऑन ए डाइट। कहते हैं ना हम फिजिकल चीजों के लिए। मान लो हमें फ्राइड नहीं खाना और कोई कहे कि आप समोसा खा लो। तो क्या कहेंगे? आई एम नॉट इटिंग फ्राइड। वो इतना प्यार करते हैं हमसे और कहते हैं कि आधा तो खा लो कम से कम। हम कहेंगे कि नहीं। एक दिन सिर्फ बोलना है, नहीं माना नहीं। अगली बार वो देंगे ही नहीं। लेकिन अगर एक बार एक टुकड़ा भी खा लिया ना तो

बोलेंगे कि ऐसे ही बोलते हैं, खा तो लेते हैं उसके बाद भी। बना दो इनके लिए भी सबकुछ। यही गपशप या अफवाहों के लिए भी है। अगर हम सुनेंगे तो सुनाने वाले बहुत हैं। एक दिन ना कहियेगा, उसके बाद वो सुनाने के लिए नहीं आयेंगे। आप भी बच जायेंगे, सुनाने वाले भी बच जायेंगे और जिनके बारे में वो सुना रहे हैं वो भी बच जायेंगे। हम सोचते हैं कि मैं उनको मना करूंगा तो वो क्या सोचेंगे। उनको बुरा लग जायेगा। हम बहुत छोटी चीजें सोचते हैं कि उनको बुरा ना लग जाये। बाकी जो बुरा हो रहा है वो नहीं हम सोचते। एक बार करके देखें आप। परमात्मा कहते हैं सिर्फ बैठकर हामी भी भरी ना जब कोई सुना रहा है तो आप उसके अकाउंट के भागीदार बन गये। ये डिपेन्ड करता है आपके सुनने पर। वो बोलेंगे कि सुनो,



डॉ. कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

सुनो, पर हमें क्या कहना है कि कुछ और बात करते हैं। वो दो-चार बार बोलेंगे, उसके बाद नहीं बोलेंगे। वो किसी की कमजोरी, किसी और की बातें हैं। हम उसमें कुछ नहीं कर सकते। आपको मालूम है उसने क्या कहा, आपके बारे में? तब क्या करेंगे? हमेशा याद रखना, जो सुना रहा है, जो उसने सुनाया, उसने जहाँ से सुना, उसने सबकी बातों का फिल्टर एड करके आपके पास वो इन्फॉर्मेशन पहुँचाई। सिर्फ उस रीजन से कार्मिक अकाउंट

बिगड़ जाते हैं। आपको क्लीयर बोल देना है कि मुझे ये नहीं सुनना है। जिसको मुझे कहना है वो मुझे डायरेक्टली आकर बताये। तो जितना अपने आप को इस एनर्जी से बचायेंगे, आपका एनर्जी फील्ड व्हाइट रहेगा रोज़। और जितना व्हाइट रहेगा, उतना एंजेल रोज़ उड़ता रहेगा। रोज़ सुबह आधा घंटा ज्ञान और मेडिटेशन और दिन में एक-एक घंटे के बाद एक मिनट। गुस्से का संस्कार खत्म करना है। सुबह करेगें मैं एक शांत स्वरूप आत्मा हूँ, और रात को सोने से पहले मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ सोचते-सोचते सो जायेंगे। सारी रात वो सोच काम करेगी। और जब भी कुछ खायेंगे, पियेंगे, शांति के सागर की शक्तियां मुझमें आ रही हैं... मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ। तीन महीने नहीं लगेंगे शांति को स्टेज में पहुँचने में। और तब आप कहेंगे कि ये ज्ञान

परमात्मा का ही है। ये इतना सहज है, इतना पॉवरफुल है और सबसे महत्वपूर्ण कि मेडिटेशन में उससे आपको अनुभव होना शुरू होगा। परमात्मा के साथ एक डायरेक्ट पर्सनल रिलेशनशिप। उसको यूज करना शुरू करें। वो कहता है मैं बैठा हूँ, मुझे यूज करो मतलब मेरी शक्ति को यूज करो। तो कितने सालों से था वो। कितनों ने सोचा सूर्य की शक्ति को यूज करो। तो आज सोलर से इलेक्ट्रिसिटी बन गई। सूर्य तो पहले भी था। तो परमात्मा की शक्तियां कॉन्स्टेंट हैं। हर थॉट, वर्ड एक्शन में लेते जायेंगे, उससे बात करते जायेंगे, उसकी शक्तियों को लेंगे, अपने कर्मों में यूज करेंगे। खुद भी मिरैकल क्रियेट करेंगे, औरों के जीवन को भी मिरैकल बनायेंगे। तब हरेक कहेगा कि आप मेरे जीवन में फरिश्ता हो, क्योंकि आप उनको सुख देंगे।

## तप से कम करें जीवन का तम

**ज्ञान द्वारा हमने सृष्टि के परिवर्तन की बेला को बखूबी जाना है, समझा भी है। हम यह भी जानते हैं कि बिना तपस्या भाग्य नहीं। तपस्वी जीवन द्वारा ही हम मंजिल को प्राप्त कर सकते हैं। जीवन को तपस्यामय बनाने के लिए हम खुद तपस्वीमूर्त बनें। न केवल हम अपने योग की अवधि बढ़ा दें बल्कि हमारा जीवन ही तपस्वी हो जाये। तपस्वी जीवन का क्या अभिप्राय है? जीवन को तपस्वी बनाने के लिए हमें मुख्यतः छः बातों का ध्यान रखना ही होगा।**

**हमारे जीवन में सादगी हो**  
सबसे पहली बात है, हमारे जीवन में सादगी हो। परमात्मा ने कई बार कहा है कि सिम्पल और सेम्पल बनो। जो तपस्वी होगा, वो चाहे करोड़पति भी होगा लेकिन सादा जीवन जियेगा। अपने व्यक्तिगत जीवन पर कम ध्यान देगा, सेवा पर ज़्यादा ध्यान देगा, पुरुषार्थ पर ज़्यादा ध्यान देगा।

**हमारा जीवन आदर्श हो**  
दूसरा है, हमारा जीवन आदर्श हो। दूसरे भी कहें कि इनको देखकर बड़ी खुशी होती है। आपको देखकर लोगों को कहना चाहिए कि आप दूसरों से न्यारे हैं। आप कहाँ से शिक्षा प्राप्त करते हैं? आपका जीवन तो प्रेरणाप्रद है। बात क्या है? आपका बोलना, चलना, देखना, उठना-बैठना सब प्रकार से दूसरों से अलग ही है। आप सदा मुस्कराते रहते हैं। सबको प्रेम से देखते हैं। किसी से आपका झगडा होता नहीं, किसी से अनबन आपकी होती नहीं। आपका व्यवहार मधुर है। सबसे प्रीत निभाते हो। कुल मिलाकर हमारा पूरा जीवन दूसरों के लिए आदर्श हो, प्रेरणाप्रद हो।

**हमारा जीवन सात्विक हो**  
तीसरी बात है, सात्विकता। हमारा जीवन सात्विक हो, अर्थात् पहनना, खाना, रहना सब सात्विक हो। मिर्च-मसाले, अचार-मुरब्बे, कचौरियां-समोसे, इन सबसे दूर। इनको खाने से जीभ जलकर मुँह से निकलता है हा...हा..., इश...इश...। ये सारी चीजें कोई सात्विक नहीं हैं। हम दूसरों को बताते हैं ना कि शराब नहीं पीना चाहिए, सिगरेट नहीं पीना चाहिए, सिनेमा नहीं देखना चाहिए। क्योंकि ये सब असात्विक हैं, तामसिक हैं, ऐसे ये भी हैं। सात्विक भोजन में आता है, परमात्मा की याद में बना हुआ, फल अधिक होना, हल्का होना। अभी तक हम स्वाद के पीछे पड़े हैं, जीभ के गुलाम हैं, किसी इन्द्रिय के पीछे लटके हुए हैं तो हम तपस्वी कैसे बन सकते हैं! ये चीजें भोजन के हिस्से नहीं हैं,

ये जीभ के स्वाद के हिस्से हैं। योगयुक्त भोजन, सात्विक भोजन, हमें अच्छा भोजन स्वीकार करना है। लेकिन इन्द्रियवश होकर, स्वाद के अधीन होकर नहीं।

**हर कर्म में अलौकिकता हो**  
चौथी बात है, अलौकिकता। जो भी कार्य हम करें, उसमें अलौकिकता हो। हम कोई भी कार्य करते हैं, भले ही वो सांसारिक कार्य हो, उसमें भी अलौकिकता होनी चाहिए। हमारा हरेक कार्य ज्ञानयुक्त हो, अलौकिक हो, क्योंकि परमात्मा ने हमारी दृष्टि-वृत्ति, रहन-सहन सब बदल दिया। परमात्मा ने कहा है, इच्छा मात्रम अविद्या हो। कम से कम इच्छाएं और आशाएं हों। हमारी लौकिक इच्छाएं कम से कम हों। इच्छाओं से ही संसार में बहुत से संघर्ष पैदा होते हैं। अनेक इच्छाएं रखने से हमारी अवस्था खराब होती है।

**कम से कम चार घंटे योग**  
पाँचवी बात है, कम से कम चार घंटे योग में रहना है। यह अपना उद्देश्य रखना चाहिए। हमारा योग अखण्ड हो। अखण्ड का मतलब है, योग की अग्नि जलती ही रहे, बुझ न जाये। भले ही योग सदा ज्वाला स्वरूप का न हो, लेकिन योग की आग जलती ही रहे। योग करते-करते बीच-बीच में टूटे नहीं। एकरस रहे। परमात्मा से सम्बंध अटूट रूप में जुटा रहे। ऐसा नहीं, सिर्फ चार घंटे ही योग में रहे और बाकी समय बुद्धि ज्ञान-योग से खाली होकर बिल्कुल सांसारिक बातों में चली जाए। बाकी समय हम ज्ञान

का स्मरण-मनन करें, स्वदर्शन चक्र फिराते रहें, परमात्मा की याद के गीत सुनें, मुरली पढ़ें, मुरली को अपनी डायरी में लिखें। कहने का भाव यह है कि हल्के रूप में ही सही, पर याद रहे कि मैं आत्मा हूँ, देह नहीं हूँ। शिव बाबा मेरा पिता है, अब मुझे परमधाम जाना है, स्वर्ग में जाने का मैं पुरुषार्थ कर रहा हूँ, इतना तो बुद्धि में रहे। योग की अग्नि कुछ न कुछ प्रज्वलित रहे।

**हमारा योग अखण्ड और प्रचंड हो**

छठी बात है, हमारा योग अखण्ड भी हो और प्रचंड भी हो। प्रचंड माना तीव्र। योग की अग्नि तीव्र हो,

शक्तिशाली हो। तपस्वी जीवन का अर्थ ही है कि हमारे जीवन में योग की आग धधकनी चाहिए। जैसे लोहे को पिघलाने वाली अग्नि होती है, वैसे हमारे योग की अग्नि भी इतनी प्रचंड होनी चाहिए कि हमारी पुरानी आदतें बदलें। विकर्म दग्ध हों और हमारे संस्कार भी बदलें। हमारे योगी जीवन की अवस्था हल्की-हल्की न हो, भड्डी की आग जैसी होनी चाहिए। संक्षिप्त में कहें तो हमारे तपस्वी जीवन की रूपरेखा ऐसी रहे। सबसे पहले हम प्रतिज्ञा करें। आप जानते होंगे, पुराने ज़माने में कोई कार्य करना होता था तो ब्राह्मण लोग प्रतिज्ञा कराते थे। चाहे हथियाला बांधते थे या फिर जल लेकर संकल्प करवाते थे। लेकिन हमें मन में दृढ़ संकल्प करना है, प्रतिज्ञा करनी है कि हम इन सभी बातों को अपने जीवन में अवश्य धारण करेंगे। किसी भी परिस्थिति में ये बातें हमसे छूटेंगी नहीं।

### ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - डॉ. कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारी, 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 (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।