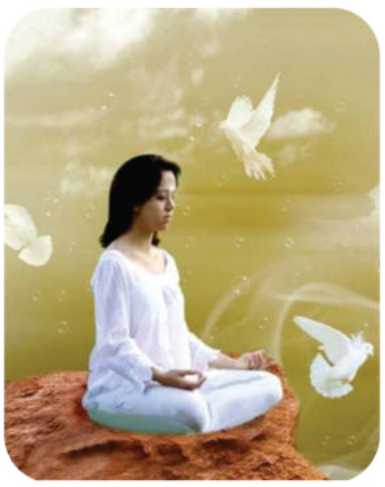
ध्यान भी एक सेवा है

ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

ध्यान यानी मेडिटेशन में हम परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ते हैं, मन में पॉजिटिव विचारों की तरंगें उत्पन्न करते हैं। हमारी ये तरंगें सारी सृष्टि में फैल जाती हैं। तो मेडिटेशन से विश्व की सेवा हो जाती है। प्रार्थना, मेडिटेशन जब हम सामूहिक रूप से करते हैं तो इसकी बहुत सारी एनर्जी उत्पन्न होती है। जो सारी धरती में फैल जाती है, तो मेडिटेशन करना एक बहुत ही महत्वपूर्ण सेवा है। हमने अलग-अलग प्रकार की सेवा देखी हैं, जिसमें एक है तन से सेवा। जो इस समय हम कर रहे हैं। जैसे घर के, बाहर के काम और जो हॉस्पिटल में, रोड पर सभी कर रहे हैं। दूसरी है धन से सेवा। वो भी हरेक यथाशक्ति अपने धन से कर ही रहा है। तीसरी है वाणी से सेवा। जैसे हमने देखा सोशल मीडिया पर जिसके अंदर जो विशेषताएं हैं, कलाएं हैं उससे लोगों की सेवा कर रहे हैं। चौथी है मन से सेवा। जिसे हम मेडिटेशन और प्रार्थना से करते हैं।

मन से सेवा का मतलब है हमारी हर सोच में एक दुआ, एक आशीर्वाद होना चाहिए। जब हमारे जीवन में कोई संकट आता है, हम ध्यान-प्रार्थना करते ही हैं। लेकिन इस समय संकट पूरी सृष्टि के सामने है और उसका प्रभाव सबके ऊपर है। इसलिए इस समय छोटी-सी सेवा जो हम सभी कर सकते हैं कि पूरे दिन में हमारी मन की स्थिति वैसी ही रहे जैसी मेडिटेशन और प्रार्थना के दौरान होती है। हर सोच में दुआ का मतलब जब हम ध्यान और प्रार्थना करते हैं तो उस समय हमारे विचार कैसे होते हैं। मान लीजिए आपका किसी से झगड़ा हुआ हो तो भी प्रार्थना और ध्यान में हम क्या सोचते हैं कि यह भी ईश्वर की संतान है, सब बढ़िया हो जाएगा, मैं उन्हें क्षमा करता हूँ।

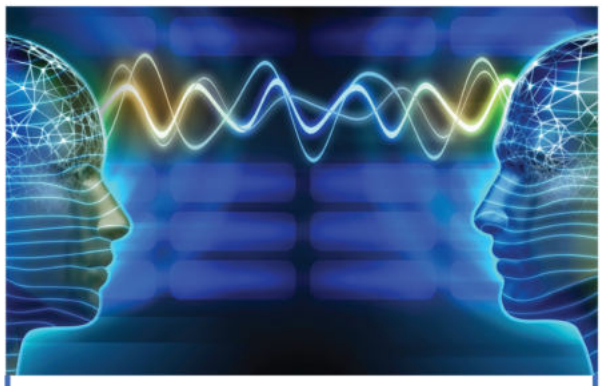
परमात्मा कहते हैं, इस समय दुःख बहुत बढ़ रहा है, लोग बिल्कुल हिम्मतहीन हो गए हैं, तो जैसे वैज्ञानिक अपनी जगह पर होते हुए भी जहाँ अपना यंत्र भेजना चाहें, वहाँ भेज सकते हैं। ऐसे ही आप मनसा शक्ति द्वारा सेवा करें, मनसा सेवा को बढ़ाएं। सारे विश्व की आत्माओं को दुःख से छुड़ाने के लिए अपने मन को शक्तिशाली बनाओ और मनसा सेवा द्वारा शुद्ध और पवित्र विचारों की तरंगों को चारों ओर फैलाओ, तब विश्व कल्याण होगा। जब हम शारीरिक रूप से सेवा करते हैं, तन से, धन से, वाणी से तो उसकी एक सीमा होती है। लेकिन एक ही चीज़ है जो असीमित सेवा है, वह है मनसा सेवा। हम यहाँ से बैठकर दूसरे देश की सेवा कर सकते हैं।



आज हम भारत में बैठकर जब कोई न्यूज़ सुनते हैं कि दूसरे देश में कुछ हो रहा है। जैसे ही हमें कुछ पता चले कि दूसरे देश में इतना कुछ हो रहा है तो आप तुरन्त शान्ति से बैठ जाइए और स्वयं को परमात्मा से जोड़िए। फिर उस देश को और उसके देशवासियों को अपने सामने देखिए कि परमात्मा की शक्ति और प्यार उस देश की हर आत्मा को मिल रहा है। हर डॉक्टर को मिल रहा है। हरेक सुरक्षित है, ऐसी दुआ दीजिए। ये दुआ देकर मनसा सेवा द्वारा हम एक देश में बैठकर दूसरे देश की भी सेवा कर सकते हैं। हमारे मन के संकल्पों में इतनी शक्ति है। और इसकी कोई सीमा नहीं होती है। यह पूरी तरह असीमित सेवा है। मनसा सेवा हम 24 घंटे कर सकते हैं। यहाँ तक कि परमात्मा कहते हैं जिनकी मन की स्थिति अच्छी है, वो रात को जब सोते भी हैं, तो उनकी नींद में भी उनके वायब्रेशन सारी सृष्टि की सेवा करते हैं।

हमारे वायब्रेशन सारी सृष्टि की सेवा कर सकते हैं। यह सबसे शक्तिशाली और असीमित सेवा है और इसे हर व्यक्ति कर सकता है। यह सेवा इस सृष्टि के ऊपर हीलिंग एनर्जी लेकर आएगी और इस समय ये सेवा करना हम सबकी ज़िम्मेदारी है। तो तन से, धन से और वाणी से सेवा करें और स्व की सेवा करके सबकी सेवा करें। क्योंकि अपने संस्कारों में बदलाव लाने से भी बहुतों की सेवा हो जाती है। फिर मन से सेवा करें। सिर्फ इतने एनर्जी के वायब्रेशन द्वारा इस सृष्टि पर हम सबको सेवा की शक्ति से पुनः सुकून, सेहत और समृद्धि लानी है। जब हमारी आंतरिक शक्ति, परमात्मा की शक्ति से जुड़कर सेवा करती है, तो ये निश्चित है कि सेवा की शक्ति चमत्कार ज़रूर करेगी। एक बहुत सुन्दर, शक्तिशाली दुनिया हम सबको मिलकर बनानी है।

"तन से, धन से और वाणी से सेवा की एक सीमा होती है। लेकिन मन से सेवा असीमित है। इस समय हमें मन के संकल्पों की शक्ति से दुनिया की सेवा करने की ज़रूरत है।"



हमसे कौन से वायब्रेशन वायब्रेट होते हैं....

जब हमारी किसी के साथ बहुत गहरी दोस्ती होती है तो हम कहते हैं उनके साथ हमारी फ्रीक्वेंसी मैच करती है। यह फ्रीक्वेंसी मैच करना होता क्या है? आइए जानते हैं...

वास्तव में हम सभी किसी न किसी फ्रीक्वेंसी पर वायब्रेट कर रहे हैं तभी हमें किसी के साथ मिलकर अच्छा लगता है और किसी के साथ बहुत बुरा। जो लोग बहुत गलत सोचते हैं उनके वायब्रेशन भी लॉ होते हैं और ऐसे लोग आपको मिलेंगे या याद आएंगे तो आपको अच्छे नहीं लगेंगे, जबकि जो लोग बहुत अच्छा सोचते हैं तो उनके वायब्रेशन हाई(उच्च स्तर) हो जाते हैं और ऐसे लोगों के साथ मिलना और उन्हें याद करना आपको अच्छा लगेगा। यह बात उन लोगों को बहुत अच्छे से अनुभव होगी जो लोग गुरु भक्त होते हैं। उन्हें अपने गुरु की स्मृति भर से चार्जिंग अनुभव हो जाती है, दिव्य आत्माएं व महात्माएं तभी अपनी स्मृति द्वारा दूसरों को सुख पहुँचा सकती हैं क्योंकि उन्होंने शुद्ध संकल्पों व पुण्य कर्मों के द्वारा अपनी फ्रीक्वेंसी बहुत हाई कर ली होती है, ऐसी आत्माएं स्वयं अन्य आत्माओं के आकर्षण का केन्द्र बन जाती हैं। उनके पास बहुत प्योर एनर्जी है जो उन्होंने अपने पुरुषार्थ अर्थात् तपस्या द्वारा अर्जित की होती है तभी ऐसी आत्माएं पूज्य बनती हैं।

हमारे पड़ोस में एक आत्मा है जो भगवान में कुछ अधिक विश्वास नहीं करती है और न ही ज्ञान सुनती है। पर जब हमारी अति प्रिय दादी जानकी जी ने अपना पुराना शरीर छोड़ा उस दिन वो भी उदास हो गई और कहने लगी कि आपके ज्ञान में मुझे केवल एक ही आत्मा प्रिय थी वो भी चली गई। और हम यह जानते हैं कि दादी जानकी जी की पवित्रता व श्रेष्ठता का लोहा तो वैज्ञानिकों ने भी माना है उन्हें विश्व की सबसे स्थिर मन वाली आत्मा के खिताब से नवाजा गया है। उनकी फ्रीक्वेंसी इतनी हाई थी कि अज्ञानी व नास्तिक आत्मा भी उनसे मंत्रमुग्ध हुए बिना नहीं रहती थी!

इस बात से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि जब हम पुण्य कर्म व शुद्ध संकल्पों पर पकड़ बना लेते हैं तो हमारी फ्रीक्वेंसी बहुत हाई हो जाती है। नास्तिक से भी नास्तिक आत्मा भी हमारी याद से अच्छा अनुभव करने लगती है। उनके मन में भी हमारे लिए अच्छे भाव पनपने शुरु हो जाते हैं। साथ ही साथ हमारी हाई फ्रीक्वेंसी हमें ब्रह्मांड की हाइएस्ट फ्रीक्वेंसी (परमात्मा) के साथ सम्बन्ध जोड़ने में मदद करती है। जिससे हमारी फ्रीक्वेंसी और हाई हो जाती है और तब जो कोई भी लॉ(निम्न)फ्रीक्वेंसी की आत्मा हमें याद करती है और हमारी फ्रीक्वेंसी हाई है तब उन्हें हमारे से सुख, शान्ति व खुशी की अनुभूति होती है, यही श्रेष्ठ विधि है इष्ट देव व इष्ट देवी बनने की। कई बार हम यह शिकायत भी करते हैं कि हमारा योग नहीं लगता अर्थात् हम ईश्वर से जुड़ नहीं पाते। यदि हमारी सोच लॉ है तो हमारी फ्रीक्वेंसी लॉ होती है और तब हमारा ईश्वर जैसी हाइएस्ट फ्रीक्वेंसी वाली हस्ती के साथ जुड़ना सम्भव नहीं हो पाता! इसलिए ईश्वर से सम्बन्ध जोड़ना है तो हमें सदा पॉजिटिव रहने का अभ्यास करना होगा या यूं कहें कि पॉजिटिविटी को हमें अपने नेचर का हिस्सा बनाना होगा। इसके लिए हम सदा अच्छी ज्ञानयुक्त बातें, मोटीवेशन टॉक सुन सकते हैं, सबसे सुन्दर बातों का संग्रह हमें परमात्मा के महावाक्यों में मिलता है, जिसे हम मुरली कहते हैं। परन्तु शुरू-शुरू में मुरली समझ नहीं आती है क्योंकि वे बहुत ही उच्च विचार होते हैं जिसकी गहराई हमें समझ में नहीं आती। जो कि आज की सांसारिक सोच से कहीं अधिक परे है। पर कई वरिष्ठ भाई-बहनों द्वारा इन महावाक्यों की सिम्पल व्याख्या सुन सकते हैं। इसके साथ-साथ सबके लिए सदा शुभभाव रखना अनिवार्य है और पुण्य का खाता बढ़ाते चलना है ताकि हम सदा हाई फ्रीक्वेंसी बना सकें। और हाँ, इसके साथ-साथ शुद्ध जल और सात्विक अन्न मददगार है। इससे हमारी फ्रीक्वेंसी हाई होने लगेगी और हम ब्रह्मांड की हाइएस्ट फ्रीक्वेंसी से जुड़ सकेंगे, और जो लोग हमें याद करेंगे उनको हम सुख व शान्ति अनुभव करा सकेंगे।

कथा सरिता....

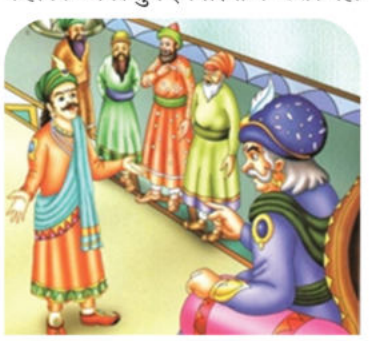
तीन सवाल

बीरबल, राजा अकबर के बहुत प्रिय थे। वह सभा में अपने बहुत सारे निर्णय बीरबल की चालाकी और बुद्धिमानी के बल पर ही लेते थे। यह देखकर कुछ दरबारियों के मन में बीरबल के प्रति घृणा जागृत हो गयी। उन दरबारियों ने मिलकर बीरबल को बादशाह अकबर के सामने नीचा दिखाने के लिए एक योजना बनाई। एक दिन, भरी सभा में उन दरबारियों ने अकबर के समक्ष कहा कि अगर बीरबल हमारे 3 प्रश्नों का उत्तर दे देंगे तो हम मान जायेंगे कि बीरबल से बुद्धिमान कोई नहीं। बीरबल की बुद्धि की परीक्षा लेने के लिए बादशाह अकबर हमेशा तैयार खड़े रहते थे। यह बात सुनते ही राजा अकबर ने हाँ कर दिया।

वो तीन प्रश्न कुछ इस प्रकार के थे -

1. प्रश्न :- आसमान में कितने तारे हैं?
2. प्रश्न :- इस धरती का केन्द्र कहाँ है?
3. प्रश्न :- इस धरती पर कितने पुरुष और महिला हैं?

यह सुनते ही अकबर ने तुरंत बीरबल से कहा कि अगर तुम इन प्रश्नों के उत्तर नहीं दे पाओगे तो तुम्हें अपने मुख्यमंत्री के पद को त्यागना पड़ेगा।



पहले प्रश्न के उत्तर के लिए- बीरबल एक घने बालों वाले भेड़ को पकड़ लाये और कहने लगे कि जितने बाल इस भेड़ के शरीर में हैं उतने ही तारे आसमान में हैं। अगर मेरे दरबारी मित्र इस भेड़ के सभी बाल गिनना चाहें तो गिन सकते हैं।

दूसरे प्रश्न के उत्तर के लिए- बीरबल ज़मीन पर कुछ रेखाएं खींचने लगे और कुछ देर बाद उन्होंने एक लोहे की छड़ी को गाड दिया और कहा यह है धरती का केन्द्र बिन्दु। अगर मेरे दरबारी दोस्त मापना चाहते हैं तो स्वयं माप सकते हैं।

तीसरे सवाल के उत्तर में बीरबल बोले - वैसे तो यह बताना बहुत ही मुश्किल है कि इस दुनिया में पुरुष कितने हैं और महिलाएं कितनी हैं क्योंकि इस दुनिया में कुछ ऐसे लोग भी हैं जिनको उस गणना में नहीं जोड़ा जा सकता जैसे कि हमारे यह दरबारी मित्र। अगर इस प्रकार के लोगों को हम मार डालें तों हमें गणना करने में भी आसानी होगी।

यह सुनते ही सभी दरबारियों ने सर नीचे कर लिया और कहा, बीरबल तुमसे चालाक और बुद्धिमान कोई नहीं।

प्रेरणा - सफलता प्राप्त करने का कोई न कोई रास्ता ज़रूर होता है बस अपनी बातों पर दृढ़ संकल्प रखना ज़रूरी है।