

जिन्हें हम सृष्टि पर लाना चाहते हैं वो हैं ये दस संकल्प

इस कोविड के समय में अपने मन का ध्यान रखना हमारी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। बचपन से दो बातें सुनते आए हैं - पहली, संकल्प से सृष्टि और दूसरी, संकल्प से सिद्धि। संकल्प से सृष्टि मतलब हमारी दुनिया हमारी सोच से बनती है। लेकिन हमने सोच की तरफ ध्यान ही नहीं दिया। हमें तो लगा सोच तो अपने आप बन रही है। जब परिस्थिति ठीक हो जाएगी तो मन भी ठीक हो जाएगा। अब हम अपने नजरिए को बदलते हैं। संकल्प से सृष्टि होती है न कि सृष्टि से संकल्प। हमारे संकल्पों की रचना किस आधार पर होती है इसे समझना जरूरी है। इसका मुख्य आधार है जो हम सुनते, पढ़ते, देखते हैं और जो हम खाते-पीते हैं। ये पाँच चीजें हमारे अंदर जाती हैं और हमारी सोच का निर्माण करती हैं। सबसे पहली चीज हो हम सुन रहे हैं उसका ध्यान रखना है। अगर हम सुबह एक घंटा आत्मा की शक्ति बढ़ाने के लिए रखना शुरू करें तो जीवन में बदलाव आने लगेंगे। आत्मा एक बैटरी के समान है जिसे सुबह-सुबह चार्ज करना जरूरी है। सारे दिन में हम कुछ दूसरा सुन, पढ़, देखकर इसे भर देते हैं। जिससे ये डिस्चार्ज हो जाती है। लेकिन चार्ज करने के लिए हम कुछ नहीं करते हैं।

आज से एक छोटी-सी आदत बनाते हैं- सुबह उठते ही सबसे पहले फोन की तरफ नहीं देखेंगे। यह एक बहुत गहरी आदत है, जिसका मन की स्थिति पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अगर पहले घंटे में हमने फोन देख लिया तो दुनिया की बातें, सोशल मीडिया की बातें और काम संबंधी बातें हमारे मन पर आ जाती हैं। और हमारे मन को वो समय ही नहीं मिलता जिससे परमात्मा की ज्ञान की बातें, स्वचिंतन की बातें जीवन में ला सकें। सुबह-



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

सुबह आधी आँख खोल के दुनिया की सारी बातों को मन में भर दिया तो स्वधर्म की बातें कब हमारे मन पर आएंगी। बचपन से आपने और मैंने सुना था कि सुबह-सुबह उठकर पढ़ो तो अच्छे से याद रहेगा। तो सबसे पहली चीज कि सुबह फोन को इस्तेमाल नहीं करेंगे एक घंटे के लिए। कम से कम आधा घंटा आध्यात्मिक अध्ययन मतलब परमात्मा का ज्ञान सुनेंगे क्योंकि वो मन के लिए खुराक है।

आज मन अच्छा क्यों नहीं सोच पा रहा क्योंकि मन कमजोर है, आत्मा कमजोर हो गई है। खुराक का विपरीत तो मन के अंदर सारे दिन में हमने बहुत दिया, जिससे यह कमजोर हो गया। इसको आधा घंटा रोज अच्छी खुराक दें। ऐसी बातें मन के अंदर भरें जिनके अंदर दिव्यता है। परमात्मा के प्रति, सृष्टि के प्रति आभार है। मन में आभार भरेंगे तो सारा दिन शिकायत नहीं करेंगे, दिव्यता भरेंगे तो सारा दिन चिंता नहीं करेंगे। प्यार भरेंगे तो सारा दिन किसी से नाराज नहीं होंगे। निश्चय भरेंगे तो सारा दिन डरेंगे नहीं। तो सुबह-सुबह हमें ये खुराक भरनी है।

आधा घंटा आध्यात्मिक अध्ययन और आधा घंटा या पंद्रह मिनट मेडिटेशन। मतलब जो भरा है उसको अच्छे से मनन-चिंतन उसे मन की प्रोग्रामिंग में सेट कर दें। आज के समय के हिसाब से हम दस संकल्प कर रहे हैं। ये वे संकल्प हैं जिसे हम सृष्टि पर लाना चाहते हैं।

1. मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ। 2. मैं शांत आत्मा हूँ। 3. मैं निर्भय आत्मा हूँ। 4. मेरा शरीर निरोगी है, स्वस्थ है और हमेशा रहेगा। 5. परमात्मा की शक्तियों का सुरक्षा कवच मेरे और मेरे परिवार के चारों तरफ है। 6. परमात्मा की शक्तियों का कवच मेरे कार्य करने के स्थान के चारों तरफ है। 7. मेरा काम, मेरी नौकरी सुरक्षित है। 8. मेरा धन भरपूर है। 9. परमात्मा की शक्तियों का सुरक्षा कवच मेरे देश और विश्व के चारों तरफ है। 10. वो चीज जो इस सृष्टि पर आई है वो खत्म हो चुकी है, हमेशा के लिए।

ये वो संकल्प हैं जिन्हें हम सिद्ध करना चाहते हैं। तो सुबह का एक घंटा आत्मा की बैटरी को चार्ज करता है। और रात को सोने से पहले इन संकल्पों को दोहरा लेना है। सबसे जरूरी बात, जब हम खाना खाते और पानी पीते हैं तो उस समय भी इसे दोहरा लें। हम सबको पता है कि जैसा अन्न, वैसा मन। जैसा पानी, वैसी वाणी। तो इस समय हमें सात्विक आहार ही जरूरी है। मांसाहार हमारे मन की स्थिति और शरीर के लिए ठीक नहीं है। भोजन खाने और पानी पीने से पहले परमात्मा को याद करके अपने संकल्प फिर दोहराएं। अगर दस-पंद्रह बार ये संकल्प दिन में दोहरा लिए तो आठ-दस दिन के अंदर वो संकल्प हमारे स्वाभाविक संकल्प बन जाएंगे। हम उनका स्वरूप बन जायेंगे। फिर हमारे संकल्प सिद्ध होने शुरू हो जाएंगे, फिर भाग्य तो अपने आप बदल जाएगा।

एक नई सोच

{ दिल की पुकार }

परमात्मा की दया हम सब पर एक समान बरस रही है, न किसी पर कम, न किसी पर ज़्यादा। परमात्मा के लिए हम सभी बच्चे एक बराबर हैं। कहते हैं ना(एक नूर ते सब जग उपजिया कौन भले को मंदे)।

जब सभी बच्चे खेलने में मस्त हो तो मां-बाप उन्हें देखकर मुस्कुराते हैं, खुश रहते हैं। पर अगर कोई बच्चा मां-बाप को देखकर खेलते हुए भी या खेल छोड़कर अगर बच्चा मां-बाप को पुकारे, तो मां-बाप भी उससे बात करने के लिए आगे आते हैं, हालांकि उनकी नज़र तो उन सब पर पहले से ही थी, पर देरी तो सिर्फ पुकार की थी।

ऐसे ही जब तक हमारी पुकार न हो तब तक वह परमात्मा हमसे बात नहीं करता, बेशक उसकी दया भरी दृष्टि हम पर रहती ही है। यह पुकार है सुमिरन भजन की और यह पुकार भी जुबानी नहीं, बल्कि आत्मिक होनी चाहिए जो दिल से निकलती है और परमात्मा तक पहुंचती है।



कुवैत-मिडल इस्ट। ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर इंडियन एम्बेसी, कुवैत में आयोजित कार्यक्रम के दौरान हिज एक्सीलेंसी सिबी जॉर्ज, एम्बेसडर ऑफ इंडिया टू कुवैत तथा श्रीमति जॉइस के साथ ब्र.कु. अरुणा लाडवा तथा अन्य।



सारंगपुर-म.प्र.। स्थानीय सेवाकेन्द्र पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए अनुसूचित जाति के प्रांतीय उपाध्यक्ष गौतम टेटवाल, राज्य कर्मचारी संघ के जिला अध्यक्ष धर्मेन्द्र वर्मा, वरिष्ठ व्यापारी नरेन्द्र मकोडिया, ब्र.कु. भाग्य लक्ष्मी, ब्र.कु. प्रीति तथा अन्य।



उदगीर-महा.। डॉक्टर डे पर इंडियन मेडिकल एसोसिएशन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. महानंद दीदी ने सभी डॉक्टरों को उनके श्रेष्ठ कार्य के लिए शुभेच्छा और प्रेरणा दी तथा सभी डॉक्टरों को शॉल और सौगात देकर सम्मानित किया गया।



लुधियाना-पंजाब। विश्व पर्यावरण दिवस पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरस्वती दीदी के मार्गदर्शन में विभिन्न स्थानों पर कार्यक्रम आयोजित किये गये। इस दौरान कोरोना काल में जान गंवाने वालों की याद में पौधा रोपण किया गया व उनकी आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की गई। मुख्य अतिथि के रूप में प्रो. सुशील प्रभाकर, पशु प्रजनन ने कार्यक्रम का उद्घाटन किया तथा आर.एस.एस. अध्यक्ष कपिला ने मॉडल टाउन में पौधारोपण अभियान में हिस्सा लिया। इसके साथ ही ब्र.कु. साक्षी व ब्र.कु. मिनाक्षी सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



हजारीबाग-झारखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सभी भाई-बहनों को एक्ससाइज कराते हुए ब्र.कु. तुषि बहन। इस अवसर पर कांग्रेस की पूर्व विधायक निर्मला देवी भी उपस्थित रही।



रानी-राज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में पौधारोपण करते हुए नगरपालिका चैयमैन भरत राठोड़, नगरपालिका ई.ओ. दीन मोहम्मद, ब्र.कु. सोनू तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें। इस मौके पर बच्चों एवं युवाओं के लिए ऑनलाइन पोस्टर कॉम्पिटिशन का भी आयोजन किया गया।