यह समय है संयम का

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

अगर हमें बच्चों को सशक्त करना है, जिससे वे अपने निर्णय स्वयं ले सकें और सही निर्णय ले सकें, तो हमें अपना आभामंडल यानी नकारात्मक बातों, भावों से दूरी। हमारे अंदर कौन-सी ऐसी चीज़ें हैं जो हमारे आभामंडल के श्वेत रंग को दूषित करती हैं या बदलती हैं। झूठ बोलना, गुस्सा, चिड़चिड़ापन, परनिंदा, बेकार विचार, नफरत, जलन, अधीरता, तुलना, आलोचना, लालच, डर, आदि ऐसी चीजें हैं जो हमारे आभामंडल के रंग को दागदार करती हैं। अब आप ही तय कीजिए कि क्या हमें रोज़ थोड़ा-सा समय निकालना चाहिए, ये दाग निकालने के लिए। आज के समय में हम जितनी समस्याओं का सामना कर रहे हैं, उसका यही कारण है कि मेरे पास ये दाग साफ करने का समय नहीं है क्योंकि मैं धन कमा रहा हूँ, परिवार को संभाल रहा हूँ। सबसे पहले आप यह तय कर लें कि मुझे रोज़ एक घंटा अपने ऊर्जा क्षेत्र की सफाई करनी है। किसी के भी संस्कार कुछ दिनों में ही नहीं बदल सकते। इसके लिए हर रोज़ अपने ऊपर मेहनत करनी होती है।

सबसे ज़रूरी संस्कार है आत्म अनुशासन। जीवन में संयम और नियम बहुत ही महत्वपूर्ण हैं। धन कमाने के लिए इतनी मेहनत करते हैं और अंदरूनी शक्ति कमाने के लिए समय नहीं है तो यह अपने आपके साथ धोखा है। अगर आप एक बार आध्यात्मिक ऊर्जा से निकलकर बाहर की ऊर्जा में पहुंच गए, जहाँ सारे लोग कह रहे हैं कि समय नहीं है, आजकल तो मरने की भी फुर्सत नहीं है, तो ऐसे माहौल में हम भी सोचने लगते हैं कि वाकई हमारे पास, हमारे लिए ही समय नहीं है। ऐसा होना स्वाभाविक है।

यह समय हम निकाल रहे हैं, अपने आभामंडल को श्वेत करने के लिए। जिनका आभामंडल श्वेत होता जाएगा, उनको इससे जुड़े काम करने में ही ज़्यादा आनंद आएगा। आप देख पाएंगे कि आप अंधकारमय आभामंडल के साथ कोई काम करें और फिर श्वेत आभामंडल के साथ सारा दिन वो ही काम करें तो आपको अंतर साफ दिखेगा।

कुछ लोग तो समय तब निकालते हैं, जब हमारे जीवन में कोई संकट आ जाता है। जैसे कुछ लोग नियम से एक्सरसाइज़ करते हैं, नियम से वॉक करते हैं लेकिन तब,जब डॉक्टर बोलता है। तब तक शरीर में पहले ही कई परेशानियां हो चुकी होती हैं। अगर प्राथमिकता तय हो गई ना, किसी के अंदर कि आंतरिक शक्ति मेरी और मेरे परिवार की सबसे पहली प्राथमिकता है, तो फिर एक घंटा निकालना कोई मुश्किल नहीं है। यह समय हम निकाल रहे हैं, अपने आभामंडल को श्वेत करने के लिए। जिनका आभामंडल श्वेत होता जाएगा, उनको इससे जुड़े काम करने में ही ज़्यादा आनंद आएगा। आप देख पाएंगे कि आप अंधकारमय आभामंडल के साथ कोई काम करें और फिर श्वेत आभामंडल के साथ सारा दिन वो ही काम करें तो आपको अंतर साफ दिखेगा। सच बोलने में समय नहीं लगता है, लेकिन सच बोलने में समय तो लगेगा, झूठ बोलने में कहानी इधर से बनानी पड़ती है, उधर से बनानी पड़ती है, फिर उसके बाद डर भी लगता है। फिर सारा ध्यान रखने के बाद भी कहीं न कहीं कुछ गफलत हो ही जाती है। फिर उसे ठीक करने में और समय लगता है। ये सारा समय बच सकता था, लेकिन सच बोलने के लिए और सच बोलने के बाद और सही कर्म करने के बाद उसके परिणामों का सामना करने के लिए भी ताकत चाहिए। उन चीज़ों के लिए समय नहीं चाहिए, उन चीज़ों के लिए ताकत चाहिए।

जो लोग श्वेत आभामंडल के साथ काम करते हैं, वे सारे दिन में कभी गुस्सा नहीं करेंगे। उन्हें तनाव शब्द तो पता ही नहीं होगा। जब तनाव होता है तो मन भ्रम की स्थिति में चला जाता है। फैसला कभी-कभी गलत भी हो जाता है। सबसे ज़रूरी बात कि फैसला लेने में भी समय ज़्यादा लगता है। ऐसा करूं कि वैसा करूं, ये करूं या वो करूं। पर जिसका आभामंडल श्वेत होगा, उसका चित्त बिल्कुल साफ होगा, वह बिल्कुल शांत होगा। वो जो फैसले लेगा, वो तर्क से नहीं, सहज ज्ञान से लेगा। यह ज्ञान कि यह सही है। सबसे ज़रूरी यह है कि वो अपने काम में और अपने बिज़नेस में परमात्मा को साझेदार बना लेगा। कर्मयोगी बन जाएंगे, मतलब जो योग में रहते हुए कर्म करते हैं, तो उनका हर फैसला बिल्कुल सटीक होगा। जब फैसले सही होंगे, तो फैसले के नतीजे भी सही होंगे। एक और चीज़ जो बहुत अच्छी हो जाएगी कि हमें लोगों की सही पहचान भी होने लगेगी।

राजयोग का घरेलु उपयोग

राजयोग न सिर्फ बाहरी मनुष्यों के लिए है बल्कि इसका घर में भी सर्वोत्तम इस्तेमाल किया जा सकता है। यह सम्पूर्ण पवित्र गृहस्थी को अपने अन्दर समाये हुए है। जिस प्रकार एक पुरुष अपना कार्य करता है, स्त्री अपना कार्य करती है लेकिन राजयोग दोनों का बैलेन्स सिखाता है। वो ऐसे कि जिस प्रकार एक मेल(पुरुष) को कहा जाता है कि बहादुर होना चाहिए, किसी काम को करने का जज़्बा होना चाहिए, शक्तिशाली होना चाहिए, वैसे ही एक स्त्री के लिए कहा जाता है कि वह अपने मन से बहुत भावुक होती है, केयरिंग होती है, लविंग होती है, ये होना भी चाहिए। अब ये बात तो हो गई शरीर के हिसाब से कोई स्त्री या पुरुष है तो। लेकिन हर पुरुष और हर स्त्री के अन्दर एक आत्मा तो है ना! तो हर एक आत्मा के अन्दर अगर ये गुण हों, केयरिंग भी हो, लविंग भी हो, बहादुर भी हो तो कितना अच्छा हो जाये! दरअसल ये आत्मा की क्वालिटी है और आत्मा पहले ऐसी ही थी। तो दो मन के सन्तुलन का नाम राजयोग है। अगर दोनों मन यानी हरेक व्यक्ति अपने आप में इस तरह से सन्तुलित हो तो घर का वातावरण कितना शांत होगा, कितना आनंददायक होगा। ऐसे वातावरण में सभी अच्छा महसूस करेंगे।

अब सवाल ये उठता है कि क्या हम सब उपरोक्त बातों के हिसाब से जिन गुणों की या जिस समझदारी की हमें आवश्यकता है, वे सारे गुण, वो समझदारी, वो कला हम सब जानते है? क्या हम सब सही तरीके से घर का वातावरण सुख से भरपूर, शान्तिपूर्ण तथा सुकून वाला रखने में योग्य हैं? क्या हम जीवन में आने वाली समस्याओं का मिलजुलकर समाधान या हल ढूंढ़ने में परिपूर्ण हैं? क्या हम बाहर के अनचाहे, समस्यापूर्ण, असुरक्षित वातावरण का सामना करने में सक्षम हैं? हम जब इन प्रश्नों के उत्तर अपने आपसे पूछते हैं तो मन कहता है, नहीं। वरना आज घर-घर में शान्ति होती। समाज सुखी होता। हम सब के चेहरों पर खुशी झलकती। हर कोई अपने आपको सुरक्षित महसूस करता। तो यहाँ पर हम सबको व्यक्तिगत रूप से काम करने की ज़रूरत है। जितना हम अपने ऊपर काम करेंगे, आत्मा का स्वधर्म शांत है, जितना हम शांत स्वरूप का अभ्यास करेंगे, शांति के साथ रहेंगे उतना हर व्यक्ति अपने आपको अच्छा महसूस करेगा। चूंकि व्यक्ति से परिवार बनता है, परिवार से समाज बनता है तो हर व्यक्ति अगर शांत हो जाये और उसका परमात्मा के साथ कनेक्शन हो जाये तो उसकी शांति में और गहराई आ जायेगी। तो घर में काम करते हुए निरन्तर शांत स्वरूप का अभ्यास करके, हरेक कर्म की शुरुआत करें। खाना बनाते हुए ये अभ्यास करें कि मैं परमात्मा के लिए खाना बना रही हूँ, ऐसे ही स्नान करते हुए- मैं परमात्मा की पवित्र किरणों रूपी जल द्वारा स्नान कर रही हूँ, और सफाई करते हुए मैं अपने मन की सफाई कर रही हूँ, ऐसा करने से घर का वातावरण बदल जायेगा।

ऐसे में अगर हम परमात्मा द्वारा सिखाये गये राजयोग को अपने जीवन में शामिल करते हैं तो हर समस्या का समाधान पा लेते हैं। राजयोग का मतलब है- राजाओं वाली ज़िंदगी का होना। राजयोग का मतलब है कि मन हमारे हिसाब से चले, न कि हम मन के हिसाब से। क्योंकि देखा गया है कि मन के वशीभूत होकर कईयों की ज़िंदगी बर्बाद हो गई है। तो हमारा मन हमारे हिसाब से, जो योग्य है उसी को जीवन में फॉलो करने में राजयोग सम्पूर्ण रूप से हमारी मदद करता है।

राजयोग एक ऐसी विधि है जिसे हम घरेलु बातों में अपनाकर अपने घर की छोटी-मोटी समस्याओं से निजात पा लेते हैं। अपने परिवार में सभी सदस्य एक-दूसरे को समझकर, एक-दूसरे की ज़रूरत का, स्वभाव का ख्याल रखकर, मिलजुलकर खुशहाल ज़िंदगी जीने का ज़रिया राजयोग है।

ब्र.कु. संगीता, प्रिंसिपल,उमरेड

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

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

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये,
आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या
बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

मोहाली-पंजाब। नवनिर्वाचित मेयर म्युनिसिपल कॉरपोरेशन,अमरजीत सिंह जीती सिद्धू को बधाई देते हुए ब्र.कु. प्रेमलता दीदी। साथ हैं ब्र.कु. रमा दीदी, ब्र.कु. कर्मचंद भाई तथा अन्य।

पठालगांव-छ.ग.। दादी जानकी जी के स्मृति दिवस पर सिविल हॉस्पिटल में ब्लड डोनेशन कैंप का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए डॉ. सुथार,सी.एम.ओ.,जशपुर, पवन अग्रवाल, सत्यनारायण शर्मा, ब्र.कु. नीलू तथा अन्य।

राजधनवार-झारखंड। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए समाज सेवक, राजनितिज्ञ और बिज़नेसमैन अनूप संथालिया। साथ हैं ब्र.कु. अनु तथा अन्य।