

आत्मा बीज है.... हमारे जीवन का

हम बचपन से सुनते आये हैं, 'मन जीते, जग जीते। मन जीते ये समीकरण ही गलत है। तो फिर जीवन में कुछ न कुछ तो होना ही है। आपको याद होगा, जब हम स्कूल में परीक्षा देने जाते थे तो समीकरण पहली लाइन में ही लिखनी पड़ती है। हम खुश होकर आ जाते थे कि हमने तो बहुत सारे पन्ने भर दिए, अब अच्छे नम्बर मिलेंगे। तो टीचर कहते थे कि ये क्या किया, पहली लाइन में समीकरण ही गलत लिखा। तो मैंने आगे तुम्हारा पेपर देखा ही नहीं। हमें बड़ों ने सिखाया था मन जीते, जग जीते। जब मन जीते, जग जीते होता है तो हमें थोड़ा-सा ध्यान अपने मन पर भी देना चाहिए। उसी तरह संकल्प से सृष्टि होती है, सृष्टि से संकल्प नहीं। ध्यान हमें संकल्प पर देना था लेकिन हमने ध्यान सृष्टि पर दिया। ये सोचकर कि संकल्प स्वतः अच्छे चल जायेंगे। संकल्प से सिद्धि होती है। तो हमें अपने संकल्प के ऊपर ध्यान देना था।

फोन पर जब मैसेज आते हैं तो हम उसको फॉरवर्ड करते हैं। लेकिन जीवन में कभी उस समीकरण को इस्तेमाल नहीं करते हैं। क्योंकि मन में उसका दृश्य नहीं था और दूसरा इक्वेशन गलत थी। हमने समझा था कि बाहर सब परफेक्ट होगा तो अंदर स्वतः ही परफेक्ट होगा। सही सोच सिर्फ कोविड के बारे में नहीं चाहिए बल्कि जीवन के हर दृश्य में चाहिए। अगर मैं कोविड के बारे में ही सोचूँ और बाकी चीजों के बारे में नहीं तो भी मन के अंदर बहुत सारे दाग लग जाएंगे, चोटें लग जाएंगी। कई पुरानी चोटें भी होंगी जो अभी तक ठीक नहीं हुई हैं। वो आज भी दर्द कर रही हैं। जब मन में कोई चोट हो तो उसका असर शरीर के स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। इसलिए कोविड के समय हम महसूस कर रहे हैं कि मन और शरीर दोनों को पावरफुल रखना है। हमें सही सोचना सिर्फ कोविड की परिस्थिति के लिए नहीं है बल्कि



डॉ. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

जीवन की हर बात के लिए और बीती हुई बातों के लिए भी सही सोचना है। अर्थात् कोई भी बात जो बीत गई है लेकिन उस समय हमने गलत सोच लिया था, वो बीता हुआ दर्द हमें कहीं पकड़े हुआ है। हमें सिर्फ शरीर को सुरक्षित नहीं करना है, बल्कि मन को दूसरे के संक्रमण से सुरक्षित करना है।

बीज की ऊर्जा सिर्फ बीज के अंदर नहीं रहती है। उसकी ऊर्जा पूरे वृक्ष हो जाती है।

और मन को फिट रखने के लिए पुरानी चोटें भी खत्म करनी पड़ेंगी। माना इस समय हमें बहुत शक्तिशाली होने की जरूरत है।

जीवन आत्मा से स्टार्ट होती है। आत्मा बीज है हमारे जीवन का। बाकी जीवन वृक्ष है। सबकुछ बाहर जो दिखाई देता है वो वृक्ष है। चलते-फिरते हम गार्डन में जाते हैं, वहाँ कितने सारे पेड़-पौधे दिखाई देते हैं। हम यही कहते हैं फूल कितने सुंदर हैं। इसकी खुशबू कितनी अच्छी है। ये फल कितना अच्छा लगा है। इसका रंग कितना अच्छा है। हमने ये कभी नहीं बोला कि इसका बीज कितना अच्छा होगा, दुनिया में भी नहीं बोला। उसी तरह हमारे जीवन में भी ऐसे ही हो गया। किसी ने आत्मा रूपी बीज के बारे में बात नहीं की। कहते हैं ये कितने सुंदर दिखते हैं,

इनका मकान कितना सुंदर है, इनका काम कितना सुंदर है। इनके बच्चे कितने अच्छे हैं। वृक्ष के बारे में हर कोई महिमा करता है। महिमा तो सबको अच्छी लगती है। इस बीच बीज (आत्मा) अंदर से थोड़ा-थोड़ा नजरअंदाज हो रहा था। कुल मिलाकर जब बीज नजरअंदाज होने लगा तो उसका नतीजा वृक्ष पर दिखाई देना शुरू हो जाएगा। ये कोविड से पहले ही दिखाई देना शुरू हो चुका था। शरीर के स्वास्थ्य के लिए हम अच्छा खाना खाते हैं, बोतलों से पानी पीते हैं, ऑर्गेनिक खाना ढूंढते हैं, व्यायाम करने के लिए कितनी सारी जगहें खुल गईं, इतना सब करने के बाद भी प्रश्न उठता है कि क्या हम शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं? क्या कोई दवा नहीं लेनी पड़ती? ऐसा हुआ? नहीं हुआ ना! तो सबसे पहला असर बीज का इस वृक्ष (शरीर) पर दिखता है।

आत्मा रूपी बीज से जो हम हर विचार पैदा करते हैं उसके वायब्रेशन इस शरीर रूपी वृक्ष को मिलते हैं। आज हमें जीवन का ये समीकरण अपने मन में अच्छी तरह से फिट कर लेना है कि मन में हम जो सोच रहे हैं वह सिर्फ मन में ही नहीं रहता है। उसकी तरंगें पूरे शरीर को मिलती हैं। तो मैंने जो-जो मन में पकड़कर रखा हुआ है चाहे वो दर्द हो, कोई गिल्ट हो, मेरे से कोई गलती हुई हो, किसी ने कुछ गलत किया हो, वो गुस्सा पकड़कर रखा हो, कभी-कभी तो किसी के लिए कोई नफरत भी पकड़कर रखी होती है। कभी-कभी किसी से उदासी, नाराजगी रह जाती है। अब वो सब जो पकड़कर रखा हुआ है वो सिर्फ आत्मा में नहीं रहता है, ये बीज है। बीज की ऊर्जा सिर्फ बीज के अंदर नहीं रहती है। उसकी ऊर्जा पूरे वृक्ष हो जाती है। उसी तरह मनुष्य के बीज की ऊर्जा भी सिर्फ मन में ही नहीं रहती, बल्कि पूरे शरीर को जाती है।

एक नई सोच

{ किस्मत के रचयिता }

**प्रभु प्रिय आत्मन,
कर्म का फल ही किस्मत है। जिस प्रकार रेडियो, टीवी की तरंगें हवा में होती हैं, किन्तु वे पकड़ में तब आती हैं जब हम उस फ्रीक्वेंसी पर टीवी या रेडियो को सेट करते हैं। इसी प्रकार हमारे हर एक बोल, हमारे विचारों तथा कर्म की तरंगें हवा में मौजूद रहती हैं अर्थात् वह ऊर्जा अपने लक्ष्य तक पहुंचती है और इस पहुंचने की क्रिया के बाद प्रतिक्रिया के रूप में हमारे पास वापिस भी आती है। तब ऊर्जा को हम किस्मत का नाम देते हैं, यानी करते समय जो कर्म हैं, लौटते समय वही ऊर्जा किस्मत बन जाती है।**

अपनी उस किस्मत के रचयिता हम खुद हैं। क्योंकि विचार आत्मा में ही भरे रहते हैं, जो इसी जन्म में या अगले जन्म में हमारी किस्मत के रूप में सामने आते हैं।



रतलाम-म.प्र. राजीव गांधी सिविक सेंटर में पौधारोपण से पूर्व प्रकृति को सकाश देते हुए डॉ. मनोरमा दीदी, डॉ. पूजा, डॉ. आरती, मानसी केसवानी, लुटीक डिजाइनर, श्वेता सोनी, ब्यूटीशियन, अरविंद सोनी, समाजसेवी, ललित केसवानी, व्यवसायी तथा राजेश मोडीया, मोदी केयर मार्केटिंग।



भरतपुर-राज. हिमांशु गुप्ता, आई.ए.एस., जिला कलेक्टर को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए डॉ. कविता दीदी तथा डॉ. गीता बहन। साथ हैं के.के. गोयल, ए.डी.एम. भरतपुर।



झज्जर-हरियाणा। ज्ञानचर्चा के पश्चात् पुलिस अधीक्षक राजेश दुग्गल को ओम शान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए डॉ. भावना बहन।



रशिया। 'साधना, सेवा, सिद्धि' विषय पर आयोजित एनुअल रिजनल रिट्रीट में रशिया, सी.आई.एस. व बाल्टिक कंट्रीज, यूक्रेन, मंगोलिया, जॉर्जिया तथा मोल्दोवा के 65 ब्रह्माकुमारी सेंटर्स के समर्पित सेवाधारी भाई-बहनों शामिल हुए। रिट्रीट में राजयोगिनी डॉ. चक्रधारी दीदी, राजयोगिनी डॉ. सुधा दीदी, राजयोगी डॉ. विजय भाई, डॉ. संतोष दीदी आदि वरिष्ठ भाई-बहनों ने ज्ञान के विभिन्न विषयों पर विस्तार से समझाया तथा अपने अनुभव सभी के साथ साझा किये।