कम सोचें तो एनर्जी बचे...

हमारा जीवन बहुत मूल्यवान है। इसमें ज़्यादा सोचने की आदत जीवन के सुखों को नष्ट कर देती है। हमें जो ज़्यादा सोचने की आदत है उसको खत्म करना है। सोच, हमारे थॉट्स, हमारे विचार, हमारे संकल्प हमारे कंट्रोल में हो जायें, हो जायेंगे। बाबा की दो चीज़ें आपको याद दिला देते हैं, जब हम बाबा शब्द बोलेंगे तो सभी जान लें शिव बाबा जो सुप्रीम सॉल है, जो सुप्रीम टीचर बनकर इस संसार में आये हैं, उन्होंने हमें पढ़ाया है। उन्होंने हमें ये सृष्टि के आदि-मध्य-अन्त का गहरा ज्ञान दिया है। जो मनुष्य को परफेक्शन की ओर ले जा रहे हैं उनके अन्दर छुपे हुए देवत्व को जगा रहे हैं। ये सब बातें उनके द्वारा दिए गए ज्ञान से ही प्राप्त हुई हैं। ज़्यादा सोचने के बारे में बाबा ने कहा बातें बड़ी नहीं होती तुम सोच-सोच कर उनको बड़ा कर देते हो। इस पर गहन चिंतन करना है सबको।

दूसरी बात तुम मन के मालिक हो, मन तुम्हारा है। इसका अर्थ ये नहीं कि मन तुम्हारा है, मन आत्मा की ही शक्ति है जैसे हमारा हाथ, ये शरीर की ही शक्ति है। अब हम ये तो नहीं कहेंगे कि हाथ शरीर से अलग है! हम इसको जैसा ऑर्डर दें ऊपर करें, इधर-उधर करें, शांत बैठ जायें ये आज्ञा का पालन करता है। ऐसे मन भी हमारा है। ये मैं इसलिए भी कह रहा हूँ क्योंकि इंडियन फिलॉसफी में, मनोविज्ञान में, संसार की वास्तव में सभी फिलॉसफी में मन-बुद्धि को अलग मान लिया गया। उनको सूक्ष्म शरीर के हिस्से मान लिया गया और आत्मा अलग एक शक्ति है, ऐसा नहीं। हम आत्माओं की मन-बुद्धि-संस्कार तीन ये सूक्ष्म शक्तियां हैं, तो ये हमारी हैं। मन और बुद्धि हमारी हैं, हमारा इन पर सम्पूर्ण अधिकार है। हम इनके मालिक हैं इस मालिकपन को सभी समझ लें और स्वीकार कर लें। और अपने को रोज़, कम से कम 21 दिन और किसी की स्थिति ज़्यादा गिरावट में आ गई है तो और 21 दिन अभ्यास करेंगे कि मैं आत्मा मन की मालिक हूँ। इतना ही कर लेंगे और अच्छा करना चाहें मैं आत्मा स्वराज्यधिकारी हूँ। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। क्योंकि मालिक बहुत शक्तिशाली होना चाहिए। हमें स्वयं को अपनी शक्तियों की याद दिलानी होगी। हे आत्मा! तुम बहुत शक्तिशाली हो। इस मन को कंट्रोल करना तुम्हारे बस की बात है। तुम ये न कहो कि मन रूकता नहीं, हमारे कंट्रोल में आता नहीं, तुम इसे रोक सकते हो।

मैं बता रहा था कि बातें बड़ी नहीं होती आप अपने पिछले पंद्रह दिन या एक महीने की बातों का विश्लेषण कर लें, विचार कर लें। जिन पर आपने बहुत सोच लिया है और जब वो बातें आपके सामने रियल रूप में आई होंगी तो आप शायद हँसे होंगे अपने आप पर कि हम ऐसे ही सोच रहे थे। बिना मतलब परेशान हो रहे थे। बात तो ये है ही नहीं। तो ये तो ज़्यादा सोचने की मानसिकता हो गई। नेचर ऑफ माइंड, बना ली है। इससे बचें, इसे समाप्त करें और इससे बचने

> ज़्यादा सोचने के बारे में बाबा ने कहा बातें बड़ी नहीं होती तुम सोच-सोच कर उनको बड़ा कर देते हो। इस पर गहन चिंतन करना है सबको।

का तरीका होगा ज्ञान का चिंतन, स्वमान की प्रैक्टिस इन दोनों का सार एक ही है कि हम अपने मन को कुछ सुन्दर विचार देते रहें। हमारे जो ज्ञान के विचार हैं, स्वमान के विचार हैं वे बहुत शक्तिशाली हैं। एक-एक वो श्रेष्ठ संकल्प हज़ारों व्यर्थ संकल्पों को काटने में सक्षम है। जैसे महाभारत और रामायण में भी था ना कि एक ही बाण छोड़ा सारे बाण नष्ट हो गये। हमारे पास ये ज्ञान के, स्वमान के बहुत अच्छे तीर हैं, बाण हैं इनको चलाना सीख लें।

एक उदाहरण ले लेते हैं, किसी ने आपकी निंदा कर दी। अब निंदा एक ऐसी घटना, एक ऐसी चीज़ है जिसको संसार में कोई भी सुनना नहीं चाहता। उसने आपके लिए दो-चार निंदक बोल बोल दिए। आपकी सोच प्रारम्भ हो गयी। वो तो बोल कर चला गया, वो बहुत खुश है कि मैं बोल आया हूँ कुछ उसको और भूल गया कि वो क्या बोल कर आया। और हम इधर बार-बार याद कर रहे कि अच्छा उसने ऐसा कहा, हमारी खुशी चली गई, हम उदास हो गये। उस व्यक्ति के प्रति निगेटिव फीलिंग हो गई, ये मेरा शत्रु है, ये मुझे आगे बढ़ने नहीं देना चाहता। ये मेरी प्रशंसा सुनकर खुश नहीं होता। ये मेरी बात न जाने कहाँ-कहाँ फैलायेगा। ये सौ लोगों को बतायेगा। वो लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे। हमारा सोच चालू हो गया। और वो चिंतन सारा दिन चल रहा है। काम कर रहे हैं सोच वो रहे हैं, भोजन खा रहे हैं, बना रहे हैं और सोच वो रहे हैं। अब हम इससे कैसे बचेंगे? हमें ईश्वरीय महावाक्य याद कर लेने चाहिए। अच्छा ज्ञानी वही है जो निंदा-स्तुति, हार-जीत, मान-अपमान में समान रहे। ठीक है उसने निंदा की। कबीर जी ने भी तो कहा कि निंदक नियरे राखिए। निंदक को अपने आप रखिए वो तो आपको धो-धो कर साफ करता रहेगा। रियलाइज़ कर लें वो निंदा कर रहा है हमसे कुछ गलती तो नहीं हुई है! अगर गलती हुई है तो एक अच्छा पुरुषार्थी अपनी गलती को ठीक करेगा, और निंदक को धन्यवाद देगा कि तुमने मेरी गलती रियलाइज़ करायी।

मान लो आपकी गलती है नहीं, आप बहुत अच्छा काम करके आये थे। आपने बहुत अच्छी सेवा की थी, उस व्यक्ति को सहन नहीं हुआ वो आपको आगे बढ़ता खुश नहीं हुआ इसलिए उसने आपके बारे में उल्टी-उल्टी बातें कर दी। आपको अपनी मानसिकता को ऐसा बना लेना चाहिए कि इन चीज़ों की हम परवाह नहीं करते। जिसको भगवान आगे बढ़ा रहा हो उसको कोई मनुष्य नहीं रोक सकेगा। ऐसी एक दृढ़ता, बुद्धि की विशालता, विचारों की विशालता आप अपने अन्दर धारण कर लें। मेरे साथ तो स्वयं भगवान है। मुझे आगे बढ़ाने वाला वो है। जिसको भगवान आगे लेकर जा रहा हो उसको मनुष्य क्या रोकेंगे, गीत गा लिया करो। जिसका साथी हो भगवान उसको क्या रोकेंगे आंधी और तूफान। तो इस विचार से संकल्प शांत हो जायेंगे। तो ज्ञान का स्तर है प्रयोग करेंगे। ज़्यादा तो मनुष्य जहाँ-तहाँ सोचता है हम कई बातों को लेते हैं- उसकी हार हो जाये, वो बार-बार प्रयास के बाद असफल होता रहे, लोग उसे साथ न दें, अपने धोखा दें, कभी-कभी भाग्य साथ न दे तो मनुष्य बहुत सोचने लगता है। लेकिन याद रखना जितना हम कम सोचेंगे हमारी एनर्जी बचेगी और हमें सहज सफलता प्राप्त होगी। जितना हम कम सोचेंगे उतना हमारे चेहरे पर ग्लो रहेगा, तेज रहेगा और हम बाबा का नाम रोशन कर सकेंगे।

सीतापुर-उ.प्र.। नगर विकास राज्यमंत्री राकेश राठौर(गुरु) को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. योगेश्वरी बहन।

नोएडा-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के मीडिया प्रभाग द्वारा आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत मीडियाकर्मियों के लिए सद्भावना भवन में 'तनाव मुक्त ज़िन्दगी' बनाने हेतु आयोजित सेमिनार में मारवाह स्टूडियोज़ एंड एशियन एकेडमी ऑफ फिल्म एंड टेलीविज़न के प्रेसिडेंट डॉ. संदीप मारवाह, आई.आई.एम.सी. के डायरेक्टर जनरल प्रो. संजय द्विवेदी, ऑल इंडिया रेडियो के एडवाइज़र उमेश चतुर्वेदी, ए.एन.आई. टीवी के डायरेक्टर महेश भाकुनी, इंडियन जर्नलिस्ट वेलफेयर एसोसिएशन दिल्ली के प्रेसिडेंट राजीव निशाना, लॉरेंस रोड सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन व मंडावली सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन, ग्रेटर नोएडा की ब्र.कु. ललिता बहन, ब्र.कु. वर्षा बहन, नोएडा से.26 की डायरेक्टर ब्र.कु. सुदेश बहन, मीडिया विंग के नेशनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. सुशांत भाई एवं ब्र.कु. मेधा बहन।

पलवल-डायमण्ड कॉलोनी(हरियाणा)। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर कार्यक्रम के दौरान नव नियुक्त पार्षद बहन सुनीता तथा भाई विकास चौधरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुदेश बहन। साथ हैं ब्र.कु. कुसुम बहन तथा अन्य।

आगरा म्यूज़ियम-उ.प्र.। ब्र.कु. मधु बहन,संचालिका,आगरा म्यूज़ियम को जिला प्रशासन एवं आयुष विभाग के द्वारा योग दिवस को सफल बनाने के योगदान के लिए मेयर नवीन कुमार जैन, एसडीएम ने प्रशस्ति पत्र तथा स्मृति चिन्ह से सम्मानित किया।

बेगूसराय-बिहार। राजकीय मेडिकल कॉलेज में कोविड वॉरियर डॉक्टर्स को मेडल, प्रशस्ति पत्र, अंगवस्त्र एवं ईश्वरीय सौगात देकर सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. अंजना बहन, ब्र.कु. कंचन बहन, ब्रह्माकुमारीज़ मेडिकल विंग के सचिव ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, प्रभारी प्राचार्य डॉ. सुधा भारती, हॉस्पिटल सुपरिंटेंडेंट डॉ. प्रमोद तिवारी, डॉ. अनिल मोटानि, डॉ. अमरनाथ गुप्ता, डॉ. सुधा चौधरी, डॉ. एस.एन. कोलियार तथा अन्य।

मुंगरा बादशाहपुर-उ.प्र.। बालिका हिंदु इंटर कॉलेज में आज़ादी के अमृत महोत्सव के तहत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बच्चों के नैतिक विकास हेतु आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अनीता बहन ने बच्चों को नैतिक मूल्यों के बारे में समझाते हुए राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया। इस मौके पर कॉलेज की प्रधानाचार्य श्रीमति सुषमा देवी, ब्र.कु. रजनी बहन, ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. खुशबू बहन, स्कूल के लगभग चार सौ बच्चे तथा सभी स्टाफ मौजूद रहे।

हाथरस-उ.प्र.। डॉ. आर.वी. दुबे तथा उनकी धर्मपत्नी श्रीमति सपना दुबे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सीता बहन।

लखना-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पौधारोपण कार्यक्रम के दौरान प्रिंसिपल ब्रजेश जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वंदना बहन। साथ हैं ब्र.कु. केशरानी माता तथा अन्य।

झालरापाटन-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ के प्रशासक प्रभाग द्वारा पुलिस ट्रेनिंग सेंटर में आयोजित 'प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए आध्यात्मिकता' कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. हरीश भाई,माउण्ट आबू। साथ हैं जयपुर से ब्र.कु. स्नेह बहन, ब्र.कु. गुलाब बहन, ब्र.कु. नारायण भाई, ब्र.कु. नेहा बहन, डिप्टी कमांडेंट गोपाल मीणा, आर.आई. लव कुमार तथा विधि निरीक्षक गोपीचंद मीणा।

कादमा-हरियाणा। कारगिल विजय दिवस पर ग्रामीण पुस्तकालय तिवाला में किसान क्लब द्वारा आयोजित 'स्वैच्छिक रक्तदान शिविर एवं सैनिक सम्मान समारोह' में मुख्य अतिथि के रूप में ब्रह्माकुमारीज़ की स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा बहन उपस्थित रहीं। साथ ही डॉ. ज्योति, पुस्तकालय प्रबंधक राजवीर सिंह नित्यानंद, समाजसेवी अनिल श्योराण, किसान क्लब अध्यक्ष सतपाल, सचिव अशोक कुमार, एडवोकेट अनिल साहू, अशोक सांगवान व सामाजिक कार्यकर्ता हरपाल आर्य विशेष रूप से उपस्थित रहे। इस अवसर पर एम्स बाढ़सा की टीम ने 41 यूनिट रक्त एकत्रित किया तथा 50 पूर्व सैनिकों एवं वीरांगनाओं को सम्मानित किया।