राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन,
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

मैं जब इस संसार में अवतरित होता हूँ तो अति साधारण रूप में आता हूँ, जिससे मूढमती मनुष्य मुझे पहचान नहीं पाते। कोटों में कोई और कोई में भी कोई विरला मेरे यथार्थ स्वरूप को जानकर और पहचानकर मेरी शरण को ग्रहण करते हैं।

धरा पर परमात्मा का अवतरण होता...

जानें....

सत् धर्म की स्थापना और अधर्म का विनाश

शिवरात्रि के इस पावन पर्व के उपलक्ष्य में आज हम देखेंगे कि शिव मंदिर के अन्दर हमेशा शिवलिंग को गर्भ में दिखाया गया है और वह भी एक सीढ़ी नीचे उतरकर लोग उसकी पूजा करते हैं। बाकी सभी देवी-देवताओं के मन्दिर में जायेंगे तो हमेशा देवताओं को आसन पर बिठाया है। लेकिन क्या शिव के लिए कोई आसन नहीं मिला? भावार्थ ये है कि परमात्मा शिव जब इस संसार में अवतरित होते हैं, तो वो जो अपना कार्य करते हैं बहुत गुप्त और बहुत निरहंकारी होकर करते हैं। जिस तरह दुनिया के अन्दर किसी को भी आसन प्राप्त होता है तो धीरे-धीरे उसका अहंकार बढ़ता है, लेकिन परमात्मा के प्रति दिखाया है कि कितना निरहंकारी है। उसे आसन भी नहीं है, एकदम गर्भ में जैसे एक सीढ़ी नीचे उतरकर गृह गर्भ में उसकी प्रतिमा रखी जाती है, पूजा करने के लिए।

वो ऊंचे ते ऊंचा ज़रूर है, सर्वोच्च शक्ति है, लेकिन सबसे निर्मान और निरहंकारी भी है जो अपने लिए कोई आसन नहीं रखा। लेकिन इतना श्रेष्ठ कर्म कराया मनुष्य से जो उसको देव स्वरूप में बनाते हुए उसे श्रेष्ठ आसन दे दिया। तो ये परमात्मा की महानता है। साथ ही कहा जाता है कि परमात्मा जब इस संसार में अवतरित होते हैं तो उन्हें कोई आधार तो चाहिए, तो हमेशा शिव मंदिर के अन्दर देखा जाता है कि बाहर नंदी रखा होता है; और बताया यही जाता है कि ये नंदी परमात्मा का दिव्य वाहन है। इसलिए नंदी के भृकुटी के अन्दर, भृकुटि के मध्य में शिवलिंग की आकृति दिखाते हैं। भावार्थ यही है कि जब परमात्मा शिव इस संसार में अवतरित होते हैं तो एक साधारण तन का आधार लेते हैं और उसकी भृकुटि में आकर बैठते हैं। लेकिन जो आधार लिया है वो भी एक मेल का आधार लिया है, इसलिए बैल दिखाते हैं। जिसके लिए श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान ने कहा सातवें अध्याय में कि हे अर्जुन, मैं जब इस संसार में अवतरित होता हूँ तो अति

साधारण रूप में आता हूँ, जिससे मूढमती मनुष्य मुझे पहचान नहीं पाते। कोटों में कोई और कोई में भी कोई विरला मेरे यथार्थ स्वरूप को जानकर और पहचानकर मेरी शरण को ग्रहण करते हैं। अब यहाँ स्पष्ट है कि श्रीकृष्ण को तो कौन नहीं पहचानता! परंतु श्रीकृष्ण का साधारण नर स्वरूप जब कलियुग में आ जाता है क्योंकि अनेक पुनर्जन्म लेते हुए जब श्रीकृष्ण भी नर स्वरूप में आ जाते हैं तब वो साधारण स्वरूप होने के कारण परमात्मा का दिव्य अवतरण उनकी भृकुटि में होता है। और उनकी भृकुटि में बैठकर गीता का सत्य ज्ञान मनुष्य आत्मा को देते हैं; और इस तरह से आत्माओं का शुद्धिकरण करते हैं।

साथ-साथ शिवलिंग में तीन लकीर लगाई जाती हैं, भावार्थ यही है कि जो आदि-मध्य-अन्त का ज्ञाता है, जिसके पास तीनों कालों का ज्ञान है, जो त्रिकालदर्शी है, तीनों कालों का दर्शन कराने वाले हैं तो परमात्मा जब इस संसार में अवतरित होते हैं- अधर्म का नाश सतधर्म की पुनः स्थापना करने के लिए, तो अधर्म का नाश करने का आधार है-ज्ञान। तभी कहा जाता है, 'ज्ञान सूर्य प्रगटा, अज्ञान अंधेर विनाश'। मनुष्य जीवन में जो पाप कर्म का कारण है या कारक है, अधर्म का कारक है वो है अज्ञानता। तो वो परमात्मा जिनके पास तीनों कालों का ज्ञान है वो इस संसार में अवतरित होकर, आत्मा को तीनों कालों का ज्ञान देकर उसकी अज्ञानता को नष्ट करते हैं। इस तरह अधर्म का नाश और सतधर्म की पुनः स्थापना करते हैं। आत्मा को अपनी वास्तविकता का परिचय कराते हैं।

अन्त के बाद फिर पुनः आदि होती है, इस रहस्य का भी उद्घाटन करते हैं। जिससे मनुष्य आत्मा जो पाप कर्म करके पतित बनी है, उस अज्ञानता का नष्ट करने से जब ज्ञान आता है तो मनुष्य आत्मा के कर्मों में भी परिवर्तन अर्थात् श्रेष्ठ कर्म करने लगते हैं। आत्म शुद्धिकरण उसका होता है ज्ञान से। जैसे ही आत्म शुद्धिकरण हुआ, श्रेष्ठ कर्म करने लगते हैं तो कहा जाता है पतित से पावन बनते हैं। यही पतित से पावन, परमात्मा के लिए कहा गया कि हे पतित पावन आओ आकर हमको पतित से पावन बनाओ। अधर्म से सत धर्म की ओर ले जाने का कार्य करते हैं। और इसके लिए परमात्मा ने त्रिमूर्ति को रचा, ब्रह्मा द्वारा नई सृष्टि का सृजन किया क्योंकि जब आत्मायें पावन बनती जाती हैं, श्रेष्ठ कर्म करने लगते हैं तो नैचुरल है अधर्म का नाश हुआ तो सत धर्म यानी सतयुग के दिव्य स्थापना का कार्य परमात्मा ब्रह्मा के माध्यम से करते हैं। इसलिए ब्रह्मा को सभी वेदों का ज्ञाता बताया।

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

'ऑल इज़ वेल' बोलना अपने मन को ठीक करने की दिशा में पहला कदम

अगर हमें अपने जीवन में बदलाव लाना है, तो कहने के तरीके पर गौर करना होगा। अगर डर को सामान्य मानकर चलेंगे तो उसे दूर करने का पुरूषार्थ भी नहीं करेंगे। कभी किसी को न कहें कि डर सामान्य है। डर असल में भावनात्मक कमज़ोरी है। हम कमज़ोरी को भी सामान्य बोलने लगे हैं। बातें कहने का यह तरीका वाकई फर्क पैदा करता है।

आपके जीवन में अगर उथल-पुथल चल रही हो, तब भी परमात्मा का शुक्रिया अदा करें। आप अपने दिल से सिर्फ शुक्रिया शब्द उत्पन्न कीजिए। दिल से ग्रेटीट्यूड(कृतज्ञता) का भाव उत्पन्न कीजिए। यह बहुत ही हाई एनर्जी वाला शब्द है। अगर हम सिर्फ शिकायत करते रहेंगे तो हमारी बैटरी डाउन होती जाएगी। एक फिल्म में संवाद था 'ऑल इज़ वेल'। अगर सबकुछ गड़बड़ हो तो भी दिल पर हाथ रखकर बोलो 'ऑल इज़ वेल'। मतलब सबकुछ अच्छा हो जाएगा। इसका गहराई से अर्थ समझना होगा। बाहरी परिस्थितियां भले अनुकूल न हों, कोई बात नहीं, लेकिन पहले अपने मन को तो ठीक कर लो। 'ऑल इज़ वेल' बोलना अपने मन को ठीक करने की दिशा में पहला कदम है। जब अपनी मनःस्थिति ठीक होती है तो कठिन परिस्थिति से निकलना आसान हो जाता है।

किसी की निंदा करना सामान्य बात नहीं है। लोगों की सराहना करना, उन्हें प्रेरित करना ही अच्छा आचरण है। कभी किसी बच्चे से ऐसा नहीं कहें कि यह चीज़ आपके अंदर ठीक नहीं है, यह गलत है। आप उसको पहले अच्छाइयों के बारे में बताओ। लोग विशेषताएं बताते नहीं हैं, कमज़ोरियां पहले सुना देते हैं। जब तक हम उनको उनकी विशेषताएं नहीं बताएंगे, उनमें विश्वास और एनर्जी को पैदा नहीं करेंगे, तब तक वो अपनी कमज़ोरी को ठीक नहीं कर सकेंगे। उनके पास शक्ति नहीं आएगी। हम एक लाइन में तारीफ करके बात खत्म कर देते हैं, लेकिन गलती भर-भरके सुनाते हैं। जब आप किसी को उसके गुण या उसकी अच्छाइयों के बारे में बता रहे होते हैं, तो आप सामने वाले व्यक्ति में उच्च ऊर्जा का संचार करते हैं। आप खुद में भी वही ऊर्जा का उच्च स्तर पैदा करते हैं। इस प्रक्रिया में आपने उनकी बैटरी को चार्ज कर दिया और जाने अनजाने आपकी बैटरी भी चार्ज हो गई। फिर आपने कहा, ये एक बात भी ठीक कर लो। अब उसके पास उस एक चीज़ में सुधार करने की ताकत आ गई। लेकिन अगर हमने कहा, 'हाँ-हाँ आप बाकी सारे विषय में बहुत अच्छे हो लेकिन इस विषय में ये समस्या है, यह गलत है, आपने ऐसा क्यों किया, तुम ऐसे हो...' फिर क्या होता है? यह सुनकर उनकी बैटरी डाउन हो जाती है। यहाँ कहने-कहने का फर्क है।

लोग विशेषताएं बताते नहीं हैं, कमज़ोरियां पहले सुना देते हैं। जब तक हम उनको उनकी विशेषताएं नहीं बताएंगे, उनमें विश्वास और एनर्जी को पैदा नहीं करेंगे, तब तक वो अपनी कमज़ोरी को ठीक नहीं कर सकेंगे।

ऐसा नहीं है कि बच्चे को उसकी सिर्फ अच्छाइयां ही गिनानी हैं, लेकिन जब वो अपनी अच्छाइयों पर ध्यान देता है, तो खुद में सकारात्मक बदलाव लाना उसके लिए मुश्किल नहीं होता। लेकिन हम उनकी कमज़ोरियों पर ज़्यादा ज़ोर देने लगते हैं। माता-पिता, टीचर्स सबके इरादे अच्छे हैं। लेकिन हमारे गलत तरीके से कहने से उसकी शक्ति घट जाती है।

अपने कहने के तरीकों की सूची बनाते जाएं। किसी की सराहना करना इमोश्नल हेल्थ है, आलोचना करना इमोश्नल इलनेस। उम्मीद करना इमोशनल इलनेस है। स्वीकार करना इमोशनल हेल्थ है। दूसरों को दुःख पहुंचाना इमोशनल इलनेस है और प्रशंसा करना इमोशनल हेल्थ है। रोज़ रात को सोने से पहले क्षमा ज़रूर करें। सारे दिन में अगर किसी ने भी कुछ ऐसा व्यवहार किया हो जो हमें पसंद नहीं आया हो। तब भी हमें रात को सोने से पहले उन्हें क्षमा करना है। अगर रात को कर दिया तो हमारे मन में कोई बात रहेगी ही नहीं। क्योंकि जब हम सोते हैं तब हमारे अवचेतन में दिमाग खुलता है। और सारे दिन की बातचीत अंदर चली जाती है। कई चीज़ें हमारे जीवन में हैं, हम कहते हैं कि भुलाए नहीं भूलती। न ही उन्हें माफ कर पा रहे हैं, न भूल पा रहे हैं। क्यों नहीं भूल रहे, क्योंकि हमने उस रात सोने से पहले उनको माफ नहीं किया था। जब हम सोए तो वो हमारे अवचेतन में चला गया। इसीलिए लोग कहते हैं जो भी झगड़े हों रात को सोने से पहले सुलझा लेने चाहिए। क्षमा करना सीखिए। यह आपकी अंदरूनी सेहत के लिए वाकई ज़रूरी है।

For Online Transfer

Name: OM SHANTI MEDIA OF RERF
Pay Directly to: omsrerf@indianbk

BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan, Talhati
ACCOUNT :- OM SHANTI MEDIA OF RERF
ACCOUNT NO:- 7552337300,
IFSC - CODE:- IDIB000S319
Note:- AfterTransfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन,तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - 240 रूपये, तीन वर्ष - 720 रूपये, आजीवन - 6000 रूपये
Website: www.omshantimedia.org