

परमात्मा के समान बनने के सात अभ्यास



संगमयुग पर आत्मा का सर्वोच्च लक्ष्य है- परमात्मा समान बनना। परन्तु यह केवल ज्ञान सुनने या याद करने से नहीं होता, बल्कि सात सूक्ष्म अभ्यास द्वारा आत्मा स्वयं को देवी चेतना में स्थिर करती है। ये सात अभ्यास वही हैं, जो हमें मानव से देवता और साधक से विश्व कल्याणकारी बनाते हैं।

कुछ भी प्राप्त करने के लिए स्पष्ट लक्ष्य का होना ही पर्याप्त नहीं होता बल्कि उसकी नींव का आधार सत्यता का होना भी आवश्यक है। साथ ही अभ्यास भी होना जरूरी है तभी हम न सिर्फ लक्ष्य को प्राप्त कर पाते हैं बल्कि जीवन में संतोष और आनंद भी होता है। उसके लिए जानते हैं अभ्यास के कुछ टिप्स:-

1. आत्म स्मृति का अभ्यास - 'मैं आत्मा हूँ'

हर परिवर्तन की जड़ में यही पहला अभ्यास है। जैसे ही आत्मा देह से अलग होकर अपने ज्योति-बिन्दु स्वरूप में टिकती है, वह तुरंत हल्कापन, पवित्रता और शान्ति का अनुभव करती है। बाबा कहते हैं-"बच्चे, शरीर से नहीं, आत्मा से सोचो, बोलो और कर्म करो।" "सुबह अमृतवेला, भोजन के समय, चलते-फिरते हर क्षण यह स्मृति रखो कि "मैं ज्योति स्वरूप आत्मा, इस शरीर का चालक हूँ।" यह अभ्यास आत्मा को परमात्मा से जुड़ने के योग्य बनाता है।

2. परमात्म संयोग - "मेरा बाबा" की याद

परमात्मा समान बनने की शक्ति केवल योग की अग्नि में प्राप्त होती है। जब आत्मा प्रेम से बाबा को याद करती है तो वह उसकी शक्तियों का पात्र

बन जाती है। यह स्मृति केवल ध्यान नहीं, बल्कि एक जीवंत सम्बन्ध है। बाबा कहते हैं-"बच्चे, जब तुम मुझे याद करते हो तो तुम्हारा हर संकल्प शक्ति की किरण बन जाता है।" निरंतर यह भाव रखो-"मेरा बाबा, मैं तेरा हूँ, और तू ही मेरी सर्वशक्ति का स्रोत है।"

3. पवित्र दृष्टि और वाणी का अभ्यास

परमात्मा की दृष्टि सदा कल्याणकारी होती है। समान बनने के लिए हमें भी प्रत्येक आत्मा में शिवबाबा की संतान ये देखना सीखना है। किसी के दोष पर दृष्टि न रखकर उसके गुण पर ध्यान देना, और हर शब्द में स्नेह, मर्यादा और शुभकामना रखना-यही दिव्य दृष्टिकोण है। "वाणी वह बनाओ, जिससे किसी की आत्मा ऊँची उड़ान भरो।"

4. निरहंकारी सेवा का अभ्यास

परमात्मा समान बनने का अर्थ है- सेवा में सदा दाता भाव रखना। सेवा करते समय यह भाव रहे-"मैं कुछ नहीं करता, बाबा कराते हैं।" जब अहंकार मिटता है तो सेवा में सफलता, नम्रता और आकर्षण बढ़ता है। बाबा कहते हैं-"सेवाधारी बनो, मालिक नहीं।" यह अभ्यास आत्मा को सदा हल्का और आनंदमय बनाए रखता है।

5. स्व-स्थिति की स्थिरता का अभ्यास

परमात्मा कभी परिस्थितियों से प्रभावित नहीं होता, वह सदा स्थिरप्रज्ञ रहता है। समान बनने के लिए हमें भी परिस्थितियों में अपने मन को स्थिर रखना है। "परिस्थितियाँ परीक्षा है, पर तुम्हारा मन शिक्षक के सामने स्थिर रहना चाहिए।" अमृतवेला के समय "स्थिर मन" का अभ्यास-"मैं शांत सागर की लहरों में विलीन हूँ।" यह अभ्यास आत्मा को अचल-अडोल बनाता है।

6. शुभ संकल्पों का अभ्यास

समान बनने का अर्थ है-हर विचार कल्याणकारी हो। जहाँ कोई क्रोध करे, वहाँ दुआ दो; जहाँ कोई नकारात्मक बोले, वहाँ स्नेह का शब्द दो। "संकल्प ही बीज है-जैसा बीज, वैसा फल।" दैनिक अभ्यास करें-आज मैं केवल शुभ संकल्प ही बोऊँगा। धीरे-धीरे ये संकल्प आपकी मनोशक्ति का भंडार बना देंगे।

7. निरंतर कृतज्ञता और आनंद का अभ्यास

परमात्मा समान आत्मा सदा आनंदित होती है, क्योंकि वह हर परिस्थिति को "बाबा का वरदान" मानती है। कृतज्ञता का भाव हृदय में रखने से मन सदा स्नेह और शक्ति से भरता है। "धन्य हूँ मैं, जो स्वयं परमपिता ने मुझे चुना है।" हर दिन बाबा को धन्यवाद दें-"धन्यवाद बाबा, जो तूने मुझे यह दिव्य जीवन दिया।" इन सात अभ्यासों द्वारा आत्मा धीरे-धीरे परमात्म समान बनने की स्थिति में पहुँचती है। यह कोई दूर का स्वप्न नहीं, बल्कि हर दिन का जीवन अभ्यास है। जब आत्मा इन गुणों में टिकती है- वह स्वयं "शान्ति, प्रेम और शक्ति" की जीवंत मूर्ति बन जाती है। "बाबा के बच्चे वही हैं जो बाबा जैसा बनते हैं।"



गोरखपुर-हुमायूँपुर उत्तरी (उ.प्र.)। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर हिंदुस्तान उर्वरक और रसायन लिमिटेड में आयोजित राजयोग शिविर के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. कंचन, हिंदुस्तान उर्वरक और रसायन लिमिटेड के वाइस प्रेसिडेंट रमा शंकर लाल तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें व हिंदुस्तान उर्वरक और रसायन लिमिटेड के अधिकारीगण।



दिल्ली-अली विहार। अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान के नवनिर्वाचित डायरेक्टर प्रो. डॉ. प्रदीप कुमार प्रजापति को परमात्म संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पूनम।



पिलखुवा-उ.प्र.। रक्षाबंधन पर्व पर सीओ अनीता चौहान को रखी बांधते हुए ब्र.कु. नीरू।



चरखी दादरी-हरियाणा। जिला एवं सत्र न्यायाधीश नरेश कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रियंका। साथ है अन्य बहनें।



आबू रोड-शान्तिवन (राज.)। तकनीकी शिक्षा मंत्री राजेश धर्माणी को मेमंटे भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारी संस्थान के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय व ब्र.कु. प्रकश। साथ हैं शिक्षा मंत्री जी की धर्मपत्नी सोनिका शर्मा।



दिल्ली-डेरावल नगर। विजयदशमी के अवसर पर श्री मानव धर्म रमलीला कमेटी द्वारा आयोजित कार्यक्रम में दिल्ली सरकार के जल मंत्री कपिल शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लता एवं ब्र.कु. प्रीता।



गया-पपी कॉलोनी(बिहार)। नवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारी संस्थाकेन्द्र द्वारा आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. सुनीता, बिहार के कैबिनेट मंत्री डॉ. प्रेम कुमार, राजू अग्रवाल तथा अन्य।



अम्का-ओडिशा। नवरात्रि के अवसर पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी में सभी अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. प्रभाती, विधायक सरोज कुमार पाण्डे, प्रधान शिक्षक युधिष्ठिर दौरा तथा अन्य।



गाजीपुर-सैदपुर (उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारी सैदपुर के चौथे वार्षिकोत्सव पर 'राजयोग द्वारा तनाव मुक्ति एवं खुशनुमा जीवन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. निर्मला, गाजीपुर, ब्र.कु. तापोशी, सारनाथ, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्मिता, सत्यदेव ग्रुप ऑफ कॉलेज के निदेशक डॉ. सानंद सिंह, सैदपुर ब्लॉक प्रमुख हीरा सिंह यादव एवं समाजसेवी, राजनीतिज्ञ एवं विकास प्राधिकरण, वाराणसी के मानद सदस्य अम्बरीश सिंह भोला।



बिजनौर-उ.प्र.। दीपावली के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारी संस्थाकेन्द्र पर आयोजित दीप प्रज्वलित कार्यक्रम में क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेश दीदी, एसडीएम श्रीमती ऋतु रानी, एआरटीओ श्रीमती एल्विन, रुड़की, ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. रीता, ब्र.कु. नेहा, ब्र.कु. रघुवीर विरनोई, ब्र.कु. अनुज, ब्र.कु. जगपाल तथा अन्य गणमान्य अतिथियों की उपस्थिति रही।

सूचना

आप सभी पाठकों से मिलकर, बात करके बहुत अच्छा लगता है अपने लेखों के माध्यम से, अपनी पत्रिका के माध्यम से। लेकिन समय प्रति समय बदलाव जरूरी है और उस बदलाव को स्वीकार करना भी जरूरी है। तो एक छोटा-सा बदलाव हम पाठकों के सामने लेकर आ रहे हैं। जो हमारी, आपकी अपनी पत्रिका ओमशान्ति मीडिया का जो पाक्षिक आगमन होता था आप सबके पास, अब उसको मासिक किया जा रहा है। कई सारे पाठकों का ये मत था कि महीने में दो बार थोड़ा ज्यादा हो जाता है। तो उसको एक में समेटकर मासिक करने का निर्णय लिया गया। और इसमें वो सारी चीजें उपलब्ध हैं जो पहले भी थीं। और कुछ उसमें अनुभव, कुछ स्वास्थ्य सम्बन्धी बातें और कुछ नये आयाम जीवन के जोड़कर इस पत्रिका को और अच्छा बनाया गया है।

तो आप सभी से हमें आपके अपने कमेंट तो चाहिए साथ ही इसमें और-और क्या हम नया परिवर्तन करें जो सभी को अच्छा लगे, वो सुझाव भी चाहिए। लेकिन आप सबका प्यार, आप सबकी इसके प्रति इतनी भावना देखकर आज भी हमको इसको बनाने का मन करता है। तो इस नये बदलाव सोलह पेज के साथ इस नयी पत्रिका को आप सभी स्वीकार करें। अब से अगस्त मास से ये पत्रिका मासिक होने जा रही है। इन्हीं सारी बातों के साथ, इन्हीं सारी शुभकामनाओं के साथ इस नये बदलाव का स्वागत करें।