जीवन में ज्ञान उतारने का व्यावहारिक टाइम टेबल

कभी आपने सोचा है- हम ज्ञान सुनते हैं, मुरली पढ़ते हैं और परमात्मा से शक्तियों का अनुभव भी करते हैं, फिर वही शक्ति उस समय कहाँ चली जाती है जब कोई हमारी बात नहीं मानता, अपमान कर देता है या अचानक कोई कठिन परिस्थिति सामने आ जाती है?

ज्ञान सुन लेना और उसे जीवन में उतार लेना-दो अलग बातें हैं। ज्ञान की सच्ची परीक्षा शांत वातावरण में नहीं, बल्कि उस समय होती है जब परिस्थिति सामने हो और हमें उसी क्षण ज्ञान को कर्म में लाना हो। संगमयुग का समय अनमोल है। इसलिए ऐसा आध्यात्मिक टाइम टेबल बनाएं, जिससे ज्ञान हमारे कर्मों में दिखाई दे।

1. अमृतवेला- दिन की आध्यात्मिक शुरूआत

सुबह आँख खुलते ही दुनिया की ओर जाने से पहले परमात्म-स्मृति में लौटें। शांत होकर अनुभव करें- "मैं एक ज्योतिर्मय आत्मा हूँ। मैं शिव बाबा का बच्चा हूँ। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।" स्वयं को लाइट और माइट के स्वरूप में अनुभव करें। परमात्मा से शांति, प्रेम और शक्ति लेकर पूरे वातावरण में फैलाने का संकल्प करें। जब दिन की पहली सोच शक्तिशाली होगी, तो परिस्थितियां हमें आसानी से हिला नहीं पाएंगी।

2. हर कदम पर श्रीमत की चेकिंग

दिनभर हम अनेक निर्णय लेते हैं। इसलिए बीच-बीच में स्वयं से पूछें- "मैं अभी क्या कर रहा हूँ और क्यों कर रहा हूँ" क्या यह श्रीमत के अनुसार है या मनमत और परमत के प्रभाव में?

सुबह एक श्रेष्ठ संकल्प लें और रात को दो मिनट की चेकिंग करें- आज कहाँ मैंने अपनी शक्ति का सही प्रयोग किया और कहाँ देहभान में आकर प्रतिक्रिया दी? यह अभ्यास हमें सच्चा निरीक्षक बनाता है।



3. परिस्थिति आए तो पाँच सेकंड रुकें

किसी ने कुछ कह दिया, मन में गुस्सा उठा या अपमान महसूस हुआ- यहीं हमारा पुरुषार्थ शुरू होता है। तुरंत उत्तर देने के बजाय पाँच सेकंड रुकें, गहरी साँस लें और याद करें- "मैं आत्मा हूँ। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। मैं अपनी स्वमान की सीट पर बैठा हूँ।"

कई बार हम देहभान में आकर अपनी सीट छोड़ देते हैं। इसलिए परिस्थिति बदलने से पहले अपनी स्थिति बदलें।

4. खाली समय नहीं, मनन का समय

मन को खाली छोड़ दिया तो वह व्यर्थ की बातों का घर बन सकता है। इसलिए यात्रा में, घर के काम के बीच या खाली समय में मुरली के किसी एक महावाक्य पर मनन करें। यदि संकल्प है-"तीव्र पुरुषार्थी भव", तो सोचें -मैं कहाँ ढील कर रहा हूँ? यदि संकल्प है-"दाता स्वरूप बनो", तो पूछें- आज मैंने किसे सहयोग दिया और किसे शुभ भावना दी?

पूरे दिन की कमाई और बाँटने पर विचार करें। दिन के अंत में देखें-आज मैंने किसी को शांति दी? किसी की कमी को क्षमा किया? किसी परेशान व्यक्ति को सहयोग दिया?

5. रात को स्वयं से पूछें - आज मैंने क्या दिया?

शोने से पहले रिसेक्स हो कर एक शांति से बैठे और दो मिनट अपने भीतर झाँकें। आज के दिन पर ऑवर व्यू (देखें) और निश्पक्ष और साक्षीभाव से सोचे कि मैं शिव बाबा का बच्चा दाता हूं। इसलिए कोइ भी बात व परिस्थितियां व कठिनाईयां आने पर अपने स्वरूप से विचलित तो नहीं हुआ! देखें हर परिस्थिति से लेने की अपेक्षा तो नहीं रही। कैसी भी सिचिूएशन, सरकमस्टान्श आई उसमें मैंने शांति, प्रेम, सहयोग और शक्ति को बाँटा। या मैं परिस्थितियों के वश से प्रभावित हो कर अपने मन में कोई गंदगी व व्यर्थ में एनर्जी तो नहीं गवाई।

6. ज्ञान की अंतिम परीक्षा कहाँ होती है?

ज्ञान की परीक्षा हमेशा किसी बड़े संकट में नहीं होती। कभी-कभी वह छोटी-सी घटना में सामने आती है। जैसे ट्रैफिक सिग्नल पर पीछे से कोई लगातार हॉर्न बजा रहा हो। उस क्षण हम क्या करते हैं- प्रतिक्रिया देते हैं या स्वमान की सीट पर टीके रहते हैं? या हम भी औरों की तरह अपने मन में तनाव वह उत्तावलापन में तो नहीं होते? यही कुछ सेकंड हमारे पुरुषार्थ की पहचान बन सकते हैं।

इसलिए आज से हमारा आध्यात्मिक टाइम टेबल सरल हो - अमृतवेला में शक्ति भरें, दिनभर श्रीमत की चेकिंग रखें, परिस्थिति में पाँच सेकंड रुकें, खाली समय को ज्ञान के मनन में लगाएं और रात को देखें कि आज हमने क्या दिया।

धीरे-धीरे ज्ञान केवल हमारी बातों में नहीं रहेगा, बल्कि हमारी आँखों, वाणी, व्यवहार और कर्मों में दिखाई देने लगेगा। यही ज्ञान की सफलता है, यही सच्चा पुरुषार्थ है और यही हमें हर परिस्थिति के लिए सदा एवररेडी बनाएगा।



देहरादून-उत्तराखंड। लोक भवन में आयोजित 'संवाद से समाधान' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह, कैबिनेट मंत्री डॉ.धनसिंह रावत, महावीरायतन फाउंडेशन के संस्थापक देवेंद्र ब्रह्मचारी, महंत लोकेश दास महाराज, ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. स्वाति, ब्र.कु. प्रियंका, ब्र.कु. दीपशिखा तथा अन्य।



कोलकाता-म्यूजियम(पश्चिम बंगाल)। उच्च एवं तकनीकी शिक्षा मंत्री जगन्नाथ चट्टोपाध्याय से स्नेह मुलाकात कर नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत स्कूल, कॉलेजों में किए जा रहे नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रमों के प्रति जानकारी देते हुए ब्र.कु. अंजलि एवं ब्र.कु. सुप्रिया,माउंट आबू।



टूण्डला-रामनगर(उ.प्र.)। केंद्रीय राज्य मंत्री भारत सरकार व सांसद प्रो.एस.पी. सिंह बघेल से स्नेह मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विजय बहन, ब्र.कु. खुशी तथा डॉ.राहुल सिंह।



कोलकाता-आशुतोष मुखर्जी रोड(प.बंगाल)। इंटरनेशनल म्यूजियम डे के अवसर पर इंडियन म्यूजियम में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् पश्चिम बंगाल विधानसभा विधायक अरिजीत बख्शी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए कोलकाता म्यूजियम की राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. अंजलि। साथ हैं इंडियन म्यूजियम के निदेशक डॉ. सायन भट्टाचार्य।



कोटा-रामगंजमंडी(राज.)। 'सगंम- गौरवपूर्ण वृद्धावस्था-सम्मानित जीवन' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए निर्मल सकलेचा,पूर्व विधायक, रामगोपाल गुप्ता, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. उर्मिला दीदी, ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. सरिता एवं ब्र.कु. शीतल।



भादरा-राज.। विवेकानंद स्वास्थ्य सेवा समिति हॉस्पिटल के एमडी डॉ.महावीर व चेयरमैन विकास सर्राफ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रकांता दीदी।



अलीगढ़-उ.प्र.। मलखान सिंह जिला अस्पताल में अमर उजाला फाउंडेशन के द्वारा आयोजित रक्तदान शिविर के दौरान स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता को मोमेंटो भेंट करते हुए वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक नीरज कुमार जादौन। मौके पर उपस्थित रहे हॉस्पिटल का प्रशासनिक स्टाफ एवं मुख्य चिकित्सा अधीक्षक डॉ. जगवीर वर्मा।



आशिका-ओडिशा। 10 करोड़ नशा मुक्ति भारत प्रतिज्ञा महाअभियान के अंतर्गत शांति शक्ति भवन में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् वरिष्ठ अधिवक्ता एवं बार एसोसिएशन के पूर्व अध्यक्ष सुरेन्द्र पंडा, वरिष्ठ अधिवक्ता दुर्गाचरण पटनायक, आत्मा के अध्यक्ष विजय स्वाई, समाजसेवी निरंजन महांति सहित विधायक सरोज कुमार पाढ़ी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रभाती बहन।



कूच बिहार-पश्चिम बंगाल। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए विधान सभा स्पीकर रथींद्र बॉस, विधायक सावित्री जी, विधायक परितोष दास, कॉलेज प्रिंसिपल प्रो. पंकज, पंचानन बर्मा यूनिवर्सिटी प्रो.प्रबीर जी, अलीपुरद्वार विश्वविद्यालय प्रो. सुशोभन जी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. संघा बहन तथा अन्य।



बहराइट-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा उत्पान ऑडिटोरियम में आयोजित त्रि-दिवसीय कार्यशाला के दौरान सम्बोधित करते हुए मोटिवेशनल स्पीकर एवं राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. तापोशी,सारनाथ,वाराणसी।



राघोपुर-सुपौल(बिहार)। "नशा मुक्त भारत अभियान" के अंतर्गत पॉलिटेक्निक कॉलेज में सिमराही व राघोपुर के तत्वावधान में आयोजित नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में प्रधानाचार्य प्रो.अजय कुमार सिंह, प्रो.भानोप्रिया मैम, सिमराही राघोपुर क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु.बविता, मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. राजीव, ब्र.कु. किशोर, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. बीना, ब्र.कु. सोहानी तथा अन्य छात्र व शिक्षकगण।