

'मैं आत्मा हूँ' — एक मिनट का अभ्यास, जीवनभर का परिवर्तन



आज का मनुष्य सुविधाओं से सम्पन्न है लेकिन भीतर से अशांत है। विज्ञान ने जीवन को तेज बनाया है, पर मन को स्थिर नहीं बना पाया। ऐसे समय में सबसे बड़ा प्रश्न यह नहीं कि हमारे पास क्या है, बल्कि यह है कि हम स्वयं कोन हैं? जब तक इस प्रश्न का सही उत्तर नहीं मिलता, तब तक जीवन की दौड़ समाप्त नहीं होती।

व्यवहार में दिखाई दे आत्मिक चेतना

आध्यात्मिकता का मूल्य केवल ध्यान में बैठने से नहीं, बल्कि व्यवहार में दिखाई देता है। यदि घर, कार्यस्थल और समाज में हमारा खेलने का ढंग मनुष्य हो, निर्णय शांत मन से हो और प्रत्येक व्यक्ति के प्रति सम्मान का भाव बना रहे, तभी आत्म ज्ञान सार्थक है।

प्रतिदिन कुछ क्षण स्वयं से तीन प्रश्न पूछें

मैं कौन हूँ?, मैं किसका बच्चा हूँ?, आज मेरा व्यवहार मेरे वास्तविक स्वरूप के अनुरूप था या नहीं? ये तीन प्रश्न जीवन को दिशा देने वाले आध्यात्मिक कम्पास बन सकते हैं।

दैनिक संकल्प

प्रतिदिन अमृतखेला अथवा दिन के किसी शांत समय में एक मिनट के लिए स्वयं को स्मृति दिलाएँ -

"मैं पवित्र आत्मा हूँ। मैं शांत स्वरूप हूँ। मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ। मैं सर्वशक्तिमान परमात्मा की संतान हूँ। मेरे प्रत्येक विचार, प्रत्येक शब्द और प्रत्येक कर्म में शांति, प्रेम और सम्मान का अनुभव होगा।"

जब यह अभ्यास निरंतर होने लगता है, तब परिस्थितियाँ वहीं रहती हैं, लोग वही रहते हैं, लेकिन उन्हें देखने वाली हमारी दृष्टि बदल जाती है। यही दृष्टि परिवर्तन आगे चलकर जीवन परिवर्तन का आधार बनता है।

आत्मिक चेतना केवल ध्यान की विधि नहीं, बल्कि श्रेष्ठ जीवन जीने की कला है। जब हम अपने वास्तविक स्वरूप को पहचान लेते हैं, तब भीतर की शक्ति जागृत होती है और वही शक्ति हमें स्वयं के साथ-साथ समाज में भी शांति, प्रेम और सकारात्मकता का प्रकाश फैलाने योग्य बना देती है।

आध्यात्मिक ज्ञान हमें सबसे पहले अपने वास्तविक स्वरूप से परिचित कराता है। हम केवल यह शरीर नहीं हैं, बल्कि इस शरीर में निवास करने वाले चैतन्य, पवित्र, शांत और शक्तिशाली आत्मा हैं। यही स्मृति आत्मिक चेतना का प्रारंभ है।

"मैं आत्मा हूँ" — एक मिनट का अभ्यास, जीवनभर का परिवर्तन

यदि प्रतिदिन केवल एक मिनट के लिए स्वयं को स्मृति दिलाएँ - "मैं आत्मा हूँ, शुद्ध स्वरूप हूँ, शांत स्वरूप हूँ, शक्तिशाली स्वरूप हूँ" - तो यह साधारण सा अभ्यास धीरे-धीरे हमारे पुरे व्यक्तित्व को बदलना प्रारंभ कर देता है।

जब आत्मा की शक्ति बढ़ती है, तब अहंकार स्वतः कम होने लगता है। क्रोध की तीव्रता घटती है, मन की अशांति शांत होती है, दुःख और तनाव कम होने लगते हैं तथा प्रेम, करुणा और संतोष का अनुभव बढ़ने लगता है। यह कोई कल्पना नहीं, बल्कि आत्मचेतना का स्वाभाविक परिणाम है।

इस अभ्यास को हम आत्मा की दैनिक आध्यात्मिक एक्सरसाइज कह सकते हैं। जैसे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम आवश्यक है, वैसे ही मन और संस्कारों को सशक्त बनाने के लिए आत्मस्मृति का अभ्यास आवश्यक है।

मैं परमात्मा का बच्चा हूँ

आत्मिक चेतना का दूसरा महत्वपूर्ण चरण है - अपने परम संबंध को याद करना। यदि हम स्वयं से प्रतिदिन कहें - "मैं सर्वशक्तिमान परमात्मा का बच्चा हूँ", तो जीवन की दिशा बदलने लगती है।

जब कोई बच्चा अपने श्रेष्ठ परिवार की मर्यादा को याद रखता है, तब उसके व्यवहार भी उसी अनुरूप हो जाता है। उसी प्रकार जब हम स्मृति रखते हैं कि हमारा पिता स्वयं शांति, प्रेम, पवित्रता और शक्ति का सागर परमात्मा है, तब हमारे विचार, शब्द और कर्म भी उसी श्रेष्ठता की ओर बढ़ने लगते हैं। यह स्मृति केवल पूजा का विषय नहीं, बल्कि व्यवहार का आधार बननी चाहिए। जब क्रोध आए, तब स्वयं से पूछें - "क्या परमात्मा का बच्चा इस प्रकार प्रतिक्रिया देगा?" जब कटु शब्द बोलने का मन करे, तब स्मरण करें - "मैं परमात्मा की संतान हूँ; मेरे शब्द भी प्रेम और सम्मान से भरे होने चाहिए।"

जब कोई बच्चा अपने श्रेष्ठ परिवार की मर्यादा को याद रखता है, तब उसके व्यवहार भी उसी अनुरूप हो जाता है। उसी प्रकार जब हम स्मृति रखते हैं कि हमारा पिता स्वयं शांति, प्रेम, पवित्रता और शक्ति का सागर परमात्मा है, तब हमारे विचार, शब्द और कर्म भी उसी श्रेष्ठता की ओर बढ़ने लगते हैं। यह स्मृति केवल पूजा का विषय नहीं, बल्कि व्यवहार का आधार बननी चाहिए। जब क्रोध आए, तब स्वयं से पूछें - "क्या परमात्मा का बच्चा इस प्रकार प्रतिक्रिया देगा?" जब कटु शब्द बोलने का मन करे, तब स्मरण करें - "मैं परमात्मा की संतान हूँ; मेरे शब्द भी प्रेम और सम्मान से भरे होने चाहिए।"

आत्म सम्मान से भिरका है अहंकार

अधिकोश संघर्ष इसलिए होते हैं क्योंकि हम शरीर, पद, संबंध या उपलब्धियों को ही अपनी पहचान बना लेते हैं। यही देह अभिमान धीरे-धीरे अहंकार का रूप ले लेता है।

आत्मिक चेतना हमें सिखाती है कि हमारा वास्तविक सम्मान किसी पद या परिस्थिति से नहीं, बल्कि आत्मा के मूल स्वरूप से है। जब आत्मसम्मान जागृत होता है, तब किसी को छोटा दिखाने की आवश्यकता नहीं रहती। व्यक्ति विनम्र रहते हुए भी दृढ़ बन जाता है।



जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(छ.प्र.)। भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू के जबलपुर सर्किट हाउस क्रमिक -1 में आगमन पर स्नेह मिलन के लिए पहुंचे ब्र.कु. विनोता, ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. अश्वी, ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. बाला, ब्र.कु. विजय तिथारी, ब्र.कु. विकास एवं लीफ्टनेंट कर्नल विकास राज चौहान।



जगाधरी-हरियाणा। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत 'नशे के विकरल जंग' कार्यक्रम के दौरान माननीय मुख्यमंत्री नारायण सिंह सैनी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अंजु।



जालंधर-अटलजीनगर(पंजाब)। अटली बाईर पर बीएसएफ ऑफिसर को ज्ञान चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सोनी, ब्र.कु. राजीव एवं ब्र.कु. रविम भाई।



मॉम्बो-रशिया। 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रूस, बाल्टिक राज्यों, कजाखस्तान, यूक्रेन, मोल्दोवा एवं मोंगोलिया से आये केंद्र निवासी और घर पर रहकर ईश्वरीय केंद्र की डिमेटारी निभाने वाले 45 भाई-बहनों के लिए समारोह मनाते हुए मेच पर उपस्थित हैं राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी, रूस क्षेत्र की प्रथम ब्र.कु. सिस्टर नादेज्दा गानिकोवस्काया तथा अन्य।



ताइपे-ताइवान। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर काऊचिंग के डॉटिंग जर्नल सेंटर में आयोजित 'सिल्लेस इन द हार्ट, टी इन सिल्लेस' कार्यक्रम में विभिन्न प्रकार की एक्टिविटी करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. प्रणिता, ऑस्ट्रेलिया, ब्र.कु. मोन्नी, निंग जू, ब्र.कु.मारीज ताइवान की कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. प्रीति राव तथा अन्य प्रतिभागी।



सिणधरी-राज। ब्रह्माकुमारीज युवा प्रभाग के तहत विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर स्वच्छ पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ाने हेतु आयोजित 'डूटो जगत के वास्ते' कार्यक्रम में मंचासीन हैं महादेव मांड के महंत महाराज श्री रेणुनाथ भारती जी, परिस्र रेजर इयाम सुंदर जी, तहमीलदा अर्जुन सिंह, नगर पालिका अध्यक्ष लखर सिंह, पूर्व शिक्षा अधिकारी सुरेश ओझा, कुष्णा किट्स इंग्लिश मीडियम स्कूल के निदेशक हरिण शर्मा एवं मेधाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गिनीती बहन।



कोटा-कुन्नाडी(राज.)। ब्रह्माकुमारीज शक्ति सरोवर में आयोजित मीडिया सम्मेलन के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. जर्मिला दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. अनीता दीदी, शिव आनंदराज पत्रिका सम्पादक ब्र.कु. क्लेमन, मार्गट आबू एवं मीडिया कर्मी।



पोंतिहारी-बिहार। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर स्थानीय सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में निम्नलिखित फाउंडेशन संस्था के अध्यक्ष केशव कुमार एवं स्वर्णिम भारत संस्था के राष्ट्रीय अध्यक्ष मनोप शेरार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विभा। साथ हैं ब्र.कु. अशीक एवं ब्र.कु. करुणा।



पटना सिटी-पंचवटी कॉलोनी(बिहार)। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर 'प्रकृति परिवर्तन' थीम के अंतर्गत वृक्षारोपण करी हुए नालंदा मीडिकल कॉलेज अस्पताल की अधीक्षक डॉ. प्रो. रीम प्रसाद, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी तथा अन्य चिकित्सक।

Pay Directly to: osmorerf@indianbk



Note:- After Transferring, please share the screenshot on these number.

(कृपया ट्रांसफर करने के बाद नीचे दिए गए नंबर पर स्क्रीन शॉट भेजें)

संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414172087

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न-5, आबू रोड, राज. 307510

Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - ₹-240, तीन वर्ष - ₹-720