

दिल और मन को स्वस्थ रखें -

‘स्व’ को स्वस्थ रखें

हममे से अधिकतर लोग जानते है कि दर्द तथा दुख - तन तथा मन दोनों को प्रभावित करते हैं. स्वस्थ रहने के लिए यह ज्ञान भी चाहिए कि मन का दुख, शरीर के कई हिस्सों में पीड़ा के रूप में प्रकट होता है. मन का दुख खत्मा होते ही शारीरिक पीड़ा या तो कम हो जाती या बिल्कुल तिरोहित हो जाती है. चिकित्सक बीमारी का कारण ढूँढते हैं और शारीरिक पीड़ा हरने के लिए दवाईयो का प्रयोग भी करते हैं परन्तु सवाल यह है कि मन तथा दिला का दुख हरने वाली दवाई कौन-सी है ?

ऐसे दुख की जाँच करने या उसका कारण ढूँढने की आवश्यकता नहीं है. इसमें साइलेन्स एक शक्तिशाली दवाई सिध्द हा सकती हैं. अंतर में शान्ति की ओर जाने वाले व्यर्थ विचार समाप्त हो जाते है. इसके लिए दूसरों को देखना बंद करो और अपने शाश्वत अस्तित्व की खोज करो. ‘मै शान्त हूँ’ यह चिन्तन हमारे मन और दिल को आराम देता है और आंतरिक शान्ति को उन्नत करता है जब हम सावधानी पूर्वक अपने विचारों को बदल लेते हैं और उनके शान्त तथा सकारात्मक होने के बारे में निश्चिन्त हो जाते हैं तो हमारा मन शक्तिशाली बन जाता है. दिल में खुशी आ जाती है और इसमें श्रेष्ठ भावनायें उठने लगती हैं. ये सकारात्मक विचार और भावनायें अंदर मे शक्ति का संचार करते हैं. जैसे - जैसे यह आंतरिक शक्ति बढ़ती जाती है, दिल और मन का दर्द दूर होता जाता है. यही शक्ति आत्मा के स्वस्थ रखती है.

शान्ति की शक्ति

पिछले कुछ दशकों में विज्ञान और औषधियों में बहुत उन्नति हुई है, परन्तु संसार भर में बीमारियों, मरीजों और पीड़ाओं में निरंतर वृद्धि हो रही है. चिकित्सक तथा रोगी - दोनों को शान्ति की शक्ति के, जाँच प्रक्रिया और रोग सुधार प्रक्रिया में योगदान के बारे में अवगत होने की ज़रूरत है.

जैसे कुछ कलायें सीखने के लिए प्रशिक्षण होते है, उसी प्रकार शान्ति की शक्ति प्राप्त करने तथा विकसित करने के लिए भी प्रशिक्षण की आवश्यकता है. जब चिकित्सक अभ्यास द्वारा आंतरिक शक्ति को बनाये रखना सीख जाते है तो वे रोगी की आवश्यकताओं को समझने के लिए गहरी अन्तर्दृष्टि विकसित कर सकते है. अपना तनाव कम करने के साथ - साथ रोगी के तनाव को भी कर सकते हैं.

जो रोगी अभ्यास द्वारा शान्ति की शक्ति को विकसित कर लेते हैं, वे शारीरिक स्वास्थ्य के सुधार में आंतरिक शक्तियों का सहयोग प्राप्त करने के साथ - साथ अपना मानसिक, भावनात्मक तथा आध्यात्मिक कल्याण भी कर सकते हैं.

आंतरिक शान्ति, आंतरिक शक्ति

शरीर, संबंध, धन और संसार की परिस्थितियाँ - हर मानव का उपरोक्त चारों बातों से गहरा संबंध है. वर्तमान समय ये चारों ही उथल - पुथल की स्थिति में है जिस कारण आंतरिक स्थिति में भी उथल - पुथल मच जाती है. वास्तव में, इम इन चारों पर निर्भर हो जाते हैं, हमारी यह पर -निर्भरता ही दुख का कारण है, न कि इनमें आई उथल - पुथल. शान्ति के अभ्यास द्वारा जब हम आंतरिक शान्ति और शक्ति को विकसित कर लेते हैं तो बाहरी परतंत्रता से मुक्त हो जाते हैं. आंतरिक शान्ति और शक्ति के महत्व को समझ लेने पर इसे जीवन में उतारने का अभ्यास सरल हो जाता है. अपने जीवन का मालिक बनने के लिए मैं अपने जीवन की चाबी अपने हाथों में रखती हूँ. तभी मैं चारों और की बातों, संबंधों में आने वाली बातों और अपने से जुड़ी बातों का ठीक-ठीक विश्लेषण कर पाती हूँ. सब प्रसन्न रहें - ऐसी शुभभावनायें रखने से शारीरिक बल, वृत्ति तथा संबंधों में सुधार होने लगता है. फिर चाहे कैसी भी परिस्थिति हो, दुख आ नहीं सकता.

फर्ज, जिम्मेवारी तथा दूसरों की संभाल -

मानव या जानवर, कोई भी पीड़ित है तो मेरा फर्ज है कि मैं अपनी शुभकामनाओं द्वारा उन्हे दुख-दर्द से परे स्थिति में ले जाने में सहयोग दूँ. यदि मेरे वश में है तो उनका दर्द अवश्य मिटाऊँ पर उनहे देख दुखी न हो जाऊँ. यदि मैं दुखी हो गई तो कमजोर और निराश भी हो जाऊँगी और आवश्यकता के समय उनहें शक्ति नहीं दे पाऊँगी . जहाँ रिश्ता है वहाँ हम यह नहीं कह सकते हैं कि हमारा फर्ज पूरा हुआ और अब हमें घर जाना है. रिश्तो में फर्ज और जिम्मेवारी की गिनती नहीं की जाती. यहाँ तो प्यार, देखभाल और ध्यान देने की ज़रूरत होती है. उदाहरण के लिए, माँ और बच्चे के संबंध में माँ अपनी चिन्ता नहीं करती. बच्चों की देखभाल करने में वह अपनी बीमारी तक को भी भूल जाती है.

कई लोग लापरवाह होते हैं और किसी की भी परवाह नहीं करते. वे केवल अपने स्वार्थ का ही चिन्तन करते रहते हैं परन्तु हमें देखभाल करते हुए भी हलका रहना है. यदि हम चिन्ता करते हैं या उत्तेजित हो जाते हैं तो दूसरों की, न ठीक से मदद कर पाते हैं, न देखभाल.

दृष्टिकोण का परिवर्तन

जब हम किसी भी आधारित होते हैं तो उस आधार के नष्ट हो जाने पर हमें दुख होता है। जब अपने पद, भौतिक प्राप्तियों या व्यक्ति को छोड़ देना पड़ता है तो कुछ खो जाने का अहसास होता है, खो देने के इस अहसास से बचने के लिए यह समझना ज़रूरी है कि हमारा शरीर, संबंध, धन और संसार शाश्वत नहीं हैं। ये पल-पल परिवर्तनशील हैं। हमें लगता है कि अमुक व्यक्ति का केवल हमसे ही जड़ाव है परन्तु सत्य तो यह है कि वे अन्य भी बहुतों से जुड़े हुए हैं। कोई भी सदाकाल के लिए हमारा नहीं है।

संबंध जब सच्चे और स्नेह आध्यात्मिकता के आधार पर बनते हैं अर्थात् आत्मा का नाता, आत्मा से जुड़ता है तो दुख नहीं आता। ऐसे में स्नेही व्यक्ति के दूर जाने का मौका अपने पर भी यह बात हमें तसल्ली देती है कि हमने जो आपस में लेन-देन की, वो अभी भी हमारे पास है और हमारा संबंध तो अविनाशी है, यह अहसास ज़रूरी है कि हमारे विचार और भावनायें तो अभी भी उन तक पहुँचते ही हैं। अतः दुख महसूस करने के बजाय हमारी शुभ कामनायें और पवित्र भावनायें आगे की यात्रा में उन्हें मदद करेंगी, यही उनके प्रति हमारा उपहार है।

स्व की देखभाल

विवेका का अर्थ है यह समझना कि हम जो कुछ भी करते हैं - हँसना, दूसरों के साथ खुशी से बतियाना या क्रोध करना - ये सभी बातें हमारे हृदय पर प्रभाव डालती हैं और हमारी शुशी या गमी का आधार बनती है। यदि हम दुख निर्मित करने वाले दृष्टिकोण, विचार, व्यवहार को महसूस कर उन्हें बदल लें तो निश्चित ही हमारी आंतरिक खुशी बढ़ जायेगी .

हमें समझना है कि दर्द क्यों होता है। दर्द तब होता है जब हम अशान्त हो जाते हैं। समस्याओं के इकट्ठा होने से जो आंतरिक व्यवधान बनते हैं, वे दर्द पैदा करते हैं, जब हम किसी के सामने बोलकर या चिल्लाकर अपनी भावनायें प्रकट नहीं कर पाते तो अवसाद आ जाता है। इस प्रकार के दर्द की दवा यही है कि आंतरिक शान्ति की अभूति के लिए समय दिया जाये।

दुख क्यों अनुभव हुआ? यह तब होता है जब कोई वस्तु या व्यक्ति हमें धोखा दे देता है। धेखे से होने वाला दुख बीमार भी कर देता है। इसका समाधान यह है कि आंतरिक मौन को बढ़ाया जाये, शान्ति, प्रेम और सत्य की अनुभूति की जाये।

जानकी फाऊण्डेशन -

आधुनिक चिकित्सा पध्दति में आध्यात्मिक तौर - तरीकों के समावेश को प्रोत्साहित करने वाल, यू.के. में स्थापित मिशन है. यह चिकित्सा में मूल्य विषयक शैक्षणिक कार्यक्रम के द्वारा चिकित्सकों को सहयोग देने के लिए मूल्य आधारित सुझाव पेश करता है. रोगियों को सहयोग देने के लिए मिशन की ओर से सीडीज़ सहित एक पुस्तक 'आत्मा की उडान : बीमारी का सामना करने के सात तरीके' प्रकाशित की गई है.

प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय का कार्य एक ऐसे विश्व का नवनिर्माण करना है, जिसमें हर व्यक्ति अपनी शक्ति का भरपूर विकास करता है, और अन्य अन्य मनुष्यों तथा प्रकृति के साथ सद्भावपूर्ण निवास करता है. सन 1937 में स्थापित हुए इस विश्व विद्यालय के 100 से भी अधिक देशों में 8,500 से भी अधिक सेवाकेन्द्र हैं. हर स्तर पर शान्ति स्थापित करने के लिए ब्रह्माकुमारीज के कार्य इस प्रकार से हैं -

व्यक्तिगत स्व: विकास, स्थानीय एवं राष्ट्रीय अभिक्रम और संयुक्त राष्ट्र के साथ अन्तर्राष्ट्रीय परियोजनाएँ. सभी कोर्स और गतिविधियाँ निःशुल्क उपलब्ध हैं.

प्रेरणास्त्रोत राजयोगिनी दादी जानकी जी - मुख्य प्रशासिका.

- ब्रह्माकुमारीज वार्ता फिचर्स

www.bkvarta.com