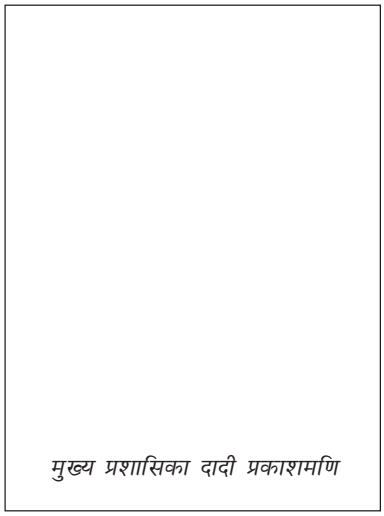
संदेश



आधुनिक यांत्रिक एवं भौतिकवादी युग में हम अनेक व्यावसायिक एवं दक्ष व्यक्तियों के सम्पर्क में आते हैं लेकिन सच्चा इन्सान विज्ञान, तकनीकी, प्रबन्धन एवं कानून के विशाल ज्ञान में कहीं खो गया है। उसमें आध्यात्मिक पृष्ठभूमि, प्रेरणा, धारणा एवं श्वांस का तथा गुणों एवं मूल्यों के विकास का अभाव है जिसके बिना सफल, सुखी एवं शान्त जीवन लगभग असम्भव है।

एक पत्थर से दो पक्षियों को मारना सम्भव नहीं है! युवावस्था जीवन का निर्णयात्मक मोड़ है। अनेक अदृश्य शक्तियों को महसूस कर विकसित करने की तथा रचनात्मकता एवं निर्माण की स्त्रोत अवस्था है।

मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि

एक आदर्श व्यक्तित्व के लिए सांसारिक सम्बन्धों एवं जिम्मेवारियों तथा व्यक्तिगत उपलब्धियों में संतुलन बनाना जरूरी है। यह मेरा निजी अनुभव है कि आध्यात्मिक ज्ञान एवं राजयोग का अभ्यास व्यक्ति को उन्नति के शिखर तक पहुंचा सकता है। उन्नति एवं सम्पन्नता के लिए सांसारिक व्यक्तियों एवं आध्यात्मिक पुरुषार्थ तथा उपलब्धियों में संतुलन एवं सामंजस्य का अभ्यास आवश्यक है।

राजयोग एक वैज्ञानिक, मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जिसमें अदृश्य आत्मिक शक्तियों एवं क्षमताओं को मन एवं बुद्धि की गहराईयों से व्यवहार में लाने की क्षमता है। यह मन, बुद्धि एवं हस्तों का संतुलन बनाता है।

यह मेरी हार्दिक इच्छा एवं प्रेरणा है कि युवा जीवन में नई शक्ति उत्पन्न करें एवं अपने मन, वाणी और बुद्धि के हीरे तुल्य क्षमताओं को उजागर कर इन्हें व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन में विभिन्न चुनौती भरी परिस्थितियों में प्रयोग कर, एक नई प्रेरणा बनें तथा इस विश्व को परिवर्तन कर स्वयं भी सुख से जियो और जीने दो के सिद्धान्तों पर आधारित नव विश्व निर्माण का श्रेय प्राप्त करने में अग्रणी बनें।

-- दादी प्रकाशमणि

परिचय

''युवा वर्तमान की आशा है, राष्ट्र और व्यक्ति के लिए ऊर्जा का स्त्रोत है'' – डब्ल्यु.आर.विलियम

''यदि आप युवा को प्रभावित कर सकते हैं तो वह धरती को स्वर्ग में परिवर्तन कर सकता है'' – कैथरिन.टी.हिंकसन

अगर युवा को सही दिशानिर्देश दिया जाए तो वे परिवार, समाज एवं सारे विश्व हेतु बहुत बड़ी सम्पत्ति हो सकते हैं। प्रत्येक समझदार व्यक्ति विश्व की वर्तमान दशा में सुधार की आवश्यकता महसूस करता है। ये मूलभूत परिवर्तन केवल युवा ही पूर्ण करने में सक्षम है। इस गहन अंधकार में युवा के अतिरिक्त और कौन आवाज उठा सकता है? और कौन जनसमुदाय का सही पथ प्रदर्शन कर सकता है? युवा और केवल युवा ही यह कर सकता है।

युवा में अक्षुण्य शक्ति है, युवा चुनौती भरे कार्य एवं जिम्मेवारी उठा सकते हैं और उनका मन, तीव्र बुद्धि एवं प्रचुर शारीरिक शक्ति के माध्यम से अपने स्वप्नों को सहज ही साकार कर सकता है। पर इन्हें नैतिक मूल्यों से सम्बद्ध करने की आवश्यकता है। प्रख्यात दूरदर्शन चैनल्स के दर्शकों के एक सर्वे के दौरान एक लड़की से मुलाकात करने पर कार्यक्रमों में क्रोध, हिंसा और सेक्स प्रदर्शन पर दृढ़ असहमति व्यक्त की। इस प्रकार ऐसे बहुत से युवा हैं जो अपने जीवन में अच्छा और सकारात्मक व्यवहार धारण करना चाहते हैं। परन्तु यह दु:खद है कि आज एक तरफ युवा अनेक अपेक्षाओं के प्रभाव में है तथा दूसरी तरफ परिवार, मित्रों, अध्यापकों, राजनीतिक दलों, वरिष्ठजनों तथा समाज के अन्य भागों के दबाव में है जो कि युवा से अपनी इच्छाओं की पूर्ति की चाह रखते हैं। उम्र के इस मोड़ पर कई बार निराश, हताश, टूटते स्वप्नों के तनाव के कारण युवा नशीली दवाओं का प्रयोग करना शुरु कर देते हैं या फिर असामाजिक गतिविधियों जैसे हिंसा, अपराध, वरिष्ठजनों के प्रति आपत्तिजनक व्यवहार की तरफ मुड़ जाते हैं और अपनी ऊर्जा को निषेधात्मक दिशा में व्यर्थ गंवाने लगते हैं।

अत: इस समय पर युवा का मार्गदर्शन करना एवं उन्हें सकारात्मक दिशा देना अत्यन्त आवश्यक है। उनके पूर्ण विकास के लिए :–

- नैतिक मूल्यों की धारणा
- जीवन में सही लक्ष्य एवं उद्देश्यों का निर्धारण
- राजयोग का अभ्यास

हम ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के युवा ये आशा करते हैं कि ये ''युवा विकास'' नामक पुस्तक युवा पाठकों को निश्चित ही उनके आन्तरिक विकास एवं आत्म विकास में सही दिशा देगी तथा उन्हें अपने जीवन के उच्च लक्ष्यों को प्राप्त करने में पूर्ण योगदान देने वाली साबित होगी।

युवा की शक्ति

जीवन के इस मोड़ पर प्रत्येक व्यक्ति उत्साह एवं आशा से भरपूर होता है। युवा अवस्था हर एक के जीवन में शक्तिशाली व प्रगतिशील अवस्था होती है। युवा अवस्था प्रकृति की समस्त वरदानों से सम्पन्न अवस्था है।

शरीर सौष्ठव और दैहिक शक्ति अपने चरमोत्कर्ष पर होती है। मनुष्य के अन्दर शारीरिक और मानसिक लचीलापन होता है। अत: वह अपने मन एवं शरीर को जैसा चाहे विकसित कर सकता है तथा अनेक बौद्धिक कलाओं में पांरगत हो सकता है। उसमें अदम्य कार्यक्षमता एवं एकाग्रता विद्यमान होती है इसलिए वह नये-नये विषयों का अध्ययन कर विद्याध्ययन के क्षेत्र में आगे बढ़ सकता है।

उसके शरीर की एक-एक कोशिका में प्रचुर विभाजन क्षमता है। अत: थोड़ी क्षति शरीर स्वत: ही पूरी कर लेता है। मस्तिष्क में स्मृति की शक्ति एवं दुर्घटनाओं में वह जल्दी स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करता है। यहां तक कि मस्तिष्कीय क्षति के दौरान मस्तिष्क के अन्य भाग क्षतिग्रस्त भाग की क्रियाओं पर नियंत्रण कर लेते हैं। इसी प्रकार हृदय एवं अन्य अंगों में स्वस्थ रहने के लिए जितनी उर्जा आवश्यक है, उससे कई गुना अधिक होती है।

जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में, चाहे अंतरिक्ष हो, चाहे पृथ्वी पर, व्यवसाय या प्रतिस्पर्धा हो, युवा सशक्त हो हर क्षेत्र में कार्य करने और प्रत्येक गुत्थी सुलझाने में समर्थ है।

भावी पीढ़ी की आशा का आधार है युवा, और नेतृत्व भी युवा के हाथों में है। उसे बहुमूल्य शक्तियां प्रकृति प्रदत्त हैं किन्तु जैसा हम वर्तमान विश्व में देखते हैं कि युवाओं की शक्ति विध्वंसात्मक दिशा की ओर मोड़ दी गई है। जातीय दंगों, हिंसा, विभिन्न शहरों में अनचाही हड़तालों आदि में युवा-शक्ति का दुरुपयोग होता है।

अपने कर्मों के दूरगामी परिणामों की समझ कम होने के कारण ज्यादातर युवा अपनी शक्तियों का अपव्यय कर बैठते हैं तथा फिर पछताने के सिवा कुछ हाथ नहीं लगता।

हम सभी युवाओं से निवेदन करते हैं कि वह अपनी शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक क्षमताओं को पहचानें तथा उनको स्वउन्नति हेतु एवं विश्व को बेहतर बनाने के लिए प्रयोग करें।

आज का युवा

आज का युवा चौराहे पर खड़ा है, भ्रमित है, अधिकांशत: निराश है। उसका जीवन लक्ष्यविहीन है। जैसे कि स्वामी विवेकानन्द ने कहा है कि ''हर एक आत्मा दिव्यता से भरपूर है। हर युवा मौलिक रूप से गुणवान है। सकारात्मक, रचनात्मक एवं नवनिर्माता है।''

दुर्भाग्यवश युवा का यह चमकदार चेहरा वर्तमान पद्धति के सर्पदंश से विकृत हो गया है। इस नकारात्मकता का मूल कारण यह है कि वह बाह्य जगत से नियंत्रित हो रहा है। अपनी आंतरिक आवश्यकताओं को सकारात्मक विचारों और रचनात्मक तथ्यों से भरपूर करने के बजाय कठपुतली की भान्ति बाह्य स्त्रोतों पर निर्भर हो गया है। वातावरण, सम्बन्धी, मित्र एवं परिस्थितियां आदि उसे नियंत्रित करते हैं। उसका मानसिक संतुलन हमेंशा उतार-चढ़ाव में रहता है क्योंकि ये बाह्य तत्व उसके नियंत्रण में नहीं है।

शाश्वत शान्ति, आनन्द, प्रसन्नता और शक्ति का अनुभव करने के बदले वह क्षणिक आनन्द के अल्पकालिक सुखों को भोग रहा है। उसका अधिकांश समय दूरदर्शन, सिनेमा, वीडियो देखने में व्यतीत होता है, जबकि आजकल की फिल्में, हिंसा, मारधाड़, आतंक और सेक्स पर आधारित होती हैं।

आज का युवा अध्ययन में रुचि लेने के बदले उपन्यास में इतना डूब गया है जो दिन-भर स्वप्न देखता है और ये सब उसके दिलो-दिमाग पर दीवानगी की हद तक छाया हुआ है।

वर्तमान समय युवा की ज्वलन्त समस्यायें – तम्बाकू, एल्कोहल, सायको-ट्रोपिक ड्रग्स जैसे – मोर्फीन, पेथिडीन, ब्राउन शुगर, कोकीन आदि-आदि नशों का प्रयोग है। इसके कारण इन्द्रिय सुखों का आकर्षण एवं विभिन्न कामनाएं बे-लगाम घोड़ों की तरह दौड़ती हैं जो विध्वंशात्मक प्रवृत्तियों को बढ़ावा दे रही हैं। परिणामस्वरूप गुणों की विकृति हो रही है। वर्तमान वस्तुस्थिति यह है कि सकारात्मक गुण नकारात्मक विकारों में बदल गये हैं।

उदाहरणार्थ :

प्रथम : स्वमान अहंकार में बदल गया है जो आत्म केन्द्रिकरण एवं अभिमान से प्रेरित होकर न्यूक्लियर वार (नाभिकीय युद्ध) की ओर जा रहा है।

द्वितीय : आन्तरिक आनन्द का स्थान लोभ ने ले लिया है जिसके कारण अनेक अपराध बढ़े हैं, जैसे – मिलावट, रिश्वत आदि।

तृतीय : आत्मा की आन्तरिक शक्ति क्रोध के वश होने के कारण मनुष्य विवेकहीन पागल की भांति व्यवहार करता है तथा पशुवत् व्यवहार की मूल प्रवृत्ति का प्रदर्शन करता है।

चतुर्थ : प्रेम, काम विकृति में बदल जाता है। काम के फलस्वरूप जनसंख्या का बढ़ना, अनचाहे गर्भ, काम से फैलने वाले रोग, जैसे – सिफिलिस, बींसवी सदी का भयावह एड्स (AIDS) आदि।

पंचम : आन्तरिक पवित्रता मोह में बदल जाती है। इस कारण संग्रह प्रवृत्ति एवं ईर्ष्या उत्पन्न होती है तथा पद लोलुपता बनी रहती है।

हर्ष की बात है कि परिस्थिति त्रासदीपूर्ण होते हुए भी भौतिक दिव्यता एवं सकारात्मक स्त्रोत जो युवा में छिपा हुआ है वह पुन: जागृत कर कार्य में लाया जा सकता है।

जीवन का लक्ष्य निर्धारित करना

वर्तमान के द्रुतगति एवं प्रतिस्पर्धात्मक युग में सफलता के लिए आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी अल्पायु में ही जीवन का स्पष्ट ध्येय निर्धारित कर ले तथा उस लक्ष्य को पाने के लिए उस पर बार-बार चिन्तन करता रहे तो वह चिन्तन ही उसे लक्ष्य के प्रति प्रेरित कर उत्साहित करता रहेगा। ये ज़रूरी है कि लक्ष्य ऊँचा एवं महान हो।

कुछ विचारकों का कथन है : –

''असफलता अभिशाप नहीं है। नीचा लक्ष्य रखना अभिशाप है।'' -- जे.आर. लोवेक

''लक्ष्य छोटा होने से व्यक्तित्व भी छोटा हो जाता है और महान लक्ष्य महत्वाकांक्षी बनाता है''
-- जेम्स लेन अेलेन

''उच्च लक्ष्य एवं महान सिद्धान्त, श्रेष्ठ विचारों का परिणाम है'' -- टामस एडवर्ड

अपने जीवन के लिए दूरगामी लक्ष्य को निर्धारित करें और मंजिल पाने के लिए पहले कुछ छोटे-छोटे लक्ष्य बनायें और उन्हें सही ढ़ंग से निश्चित करें। जैसे आप एक सप्ताह, दो माह और एक वर्ष में क्या करेंगे? इसकी कोई व्यवस्थित योजना बनानी होगी। ये छोटे-छोटे क्रियात्मक कदम मन वांछित लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं।

साधारणतया लक्ष्य निर्धारण में चार पक्ष अपेक्षित हैं :–

- शैक्षिक योग्यता
- अर्थ लाभ
- पद एवं स्थान
- सम्बन्धित क्षेत्र में कीर्तिमान स्थापित करना।

लक्ष्य को अन्तिम रूप से निर्धारित करने के लिए उपर्युक्त के अलावा ४ बातें भी समान महत्वपूर्ण हैं।

- ध्यान रखें कि क्या यह लक्ष्य आपके जीवन में शाश्वत शक्ति एवं सुख की वृद्धि करेगा?
- क्या ये लक्ष्य एवं सिद्धान्त मेरे जीवन में सन्तुष्टता एवं स्थायित्व लायेंगे?
- यदि ऐसा है तो क्या ये लक्ष्य मुझे सामाजिक, पारिवारिक उत्तरदायित्व पूर्ण करने में सहयोगी होंगे?
- क्या ये मेरे व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करेंगे?

आत्मा के मौलिक गुण

मौलिक गुण हरेक को जीवन में सहजता एवं सुख का अनुभव कराते हैं।

जब आप शान्ति, सुख और प्रेम की अपने जीवन में अनुभूति करते हैं तब आप सहज और हल्का महसूस करते हैं। यदि क्रोध, दु:ख और घृणा अन्तर में प्रविष्ट होते हैं तो तुरन्त आप असहज हो उठते हैं क्योंकि आत्मा के लिए ये गुण अप्राकृतिक हैं इसलिए आप कमज़ोरी और तनाव महसूस करने लगते हैं।

आप अपना वास्तविक परिचय तब पा सकते हैं जब इस देह को भूलकर देह को चलानेवाली, कर्मेन्द्रियों के द्वारा कार्य करानेवाली, चैतन्य शक्ति की अनुभूति हो। चेतना (आत्मा) अदृश्य है परन्तु विचारों को तरंगों के रूप में अनुभव किया जा सकता है। जो भावनायें उत्पन्न होती हैं वही फिर कर्मों के रूप में परिणित होती है।

राजयोग के अभ्यास में हम अपने मौलिक स्वभाव से सम्बन्धित विचार उत्पन्न करते हैं और परिणाम स्वरूप स्वत: वाणी और कर्म करने के तौर तरीके में परिवर्तन होता है।

कभी-कभी शरीर से बाहर किये गए अनुभवों के समय आत्मा के अस्तित्व की झलक लोग वर्णन करते हैं।

जब श्वेत प्रकाश की किरण एक प्रिज्म से होकर गुजरती है तो सात रंगों में विभाजित हो जाती है। इसका मतलब प्रकाश किरण में ७ रंग समाहित हैं जो प्रकाश किरण के प्रिज्म से होकर गुजरने पर प्रत्यक्ष हो जाते हैं। ठीक इसी प्रकार आत्मा में ७ गुण समाहित हैं। आत्मा अनुभूति के अभ्यास के दौरान कोई भी इन सप्त गुणों का अनुभव कर सकते हैं।

चित्र में बताये अनुसार गुलाब **प्रेम** का प्रतिनिधित्व करता है, विद्युत की किरण **शक्ति** का प्रदर्शन करती है, सूर्य चेतना, **ज्ञान** का प्रतीक है, फल सहित वृक्ष **प्रसन्नता** का प्रतीक है, कबूतर **शान्ति** का प्रतीक है, हंस **पवित्रता** का प्रतीक है और फूलों पर तितली **आनन्द** का प्रतीक है।

नैतिक मूल्य सफलता की नींव – I

जब आप विश्व के महान सफलतम व्यक्तियों की जीवन कहानी का अध्ययन करते हैं तो ज्ञात होता है कि उन्होंने बाल्यकाल (किशोरावस्था) में ही कलाओं, विशेषताओं व गुणों को जीवन में प्रत्यक्ष किया। वही विशेषताएं उनके जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु नींव रही तथा उनकी आंतरिक शक्ति का स्त्रोत रही। यदि बाल्यकाल में ही मूल्यों को जीवन में धारण न किया जाए तो युवा अवस्था में महान व्यक्ति बनने का संकल्प स्वप्न मात्र ही है।

कुछ उदाहरण स्पष्ट संकेत देते हैं। जैसे :–

(a) कोलम्बस को बाल्यकाल से ही कुछ विशेष कर दिखाने का दृढ़ संकल्प था। जब उसने नाव से अमेरिका की साहसिक यात्रा पर निकलना चाहा तो प्रत्येक व्यक्ति ने उसे डराया, धमकाया। उसे उसके लक्ष्य से विचलित करने हेतु, उसकी योजना को असम्भव, मूर्खतापूर्ण बताया। इन चेतावनियों के बावज़ूद भी कोलम्बस के इरादे पुख्ता रहे और **दृढ़ता** की शक्ति का ही परिणाम था कि उसने अपने प्रयास में सफलता प्राप्त की।

(b) रानी लक्ष्मीबाई (झांसी की रानी) ने ब्रिटिश रियासत के समय अपने अदम्य **साहस** से एक इतिहास बनाया और यह गुण बाल्यकाल में ही विकसित किया था। उसने अंग्रेजों की शक्तिशाली सेना का मुकाबला करना उचित समझा और वीरतापूर्वक युद्ध करते हुए वीरगति को प्राप्त हुई, किन्तु समर्पण का संकल्प तक नहीं किया।

(c) बीसवीं सदी के प्रख्यात वैज्ञानिक एलबर्ट आइन्स्टाइन कोई भी कार्य पूरे एकाग्रता से एवं नियमित रूप से करते थे। सापेक्षवाद का प्रसिद्ध सिद्धान्त उनके **एकाग्रता** के उच्च गुण का ही परिणाम था। जीवन के लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु किसी-भी व्यक्ति में पांच मुख्य विशेषताएं होनी चाहिए :–

१. **विचारों की स्पष्टता** : जिस प्रकार शांत व स्थिर जल में प्रतिबिम्ब स्पष्ट दिखाई देता है वैसे ही विचारों की स्पष्टता होने पर जीवन के लक्ष्य को आसानी से प्राप्त किया जा सकता है तथा ये गुण उसे परिस्थितियों में स्पष्ट एवम् उचित निर्णय लेने में मदद करते हैं।

२. **दूरदर्शिता** : दूरबीन के माध्यम से दूर की वस्तु को भी स्पष्ट देखा जा सकता है। इसी प्रकार दूरदर्शी होने पर सम्बन्धित क्षेत्रों में सहज सफलता प्राप्त होती है। परिस्थितियों का पूर्वानुमान लगाकर उसके अनुरूप अपने को तैयार कर सकते हैं।

३. **दृढ़ता** : पर्वत दृढ़ और अचल होता है। ऐसी ही दृढ़ता से एक मनुष्य अपने जीवन में सफलता प्राप्त कर सकता है।

४. **आत्मविश्वास** : अपनी योग्यताओं एवं विशेषताओं में पूर्ण विश्वास। 'ओलम्पिक धावक' स्वर्ण पदक विजेता मि. डेविड हेनरी ने माउण्ट आबू फोरम में विचार व्यक्त करते हुए कहा कि पूर्ण आत्म-विश्वास के कारण ही ओलम्पिक खेलों की ४०० मीटर दौड़ में वह गोल्ड मैडल जीत सके। जब तक उन्हें अपने विजय प्राप्त करने में संशय था तो उन्हें केवल कांस्य पदक से ही संतोष मानना पड़ा था।

५. **अथक परिश्रम** : उदाहरण के लिए नित्य दिखाई देने वाला सत्य – एक छोटी चींटी अपने से बड़े आकार एवं वजन का अन्न-कण अथक परिश्रम से निश्चित लक्ष्य तक खींच कर ले जाती है।

युवा घोषणा (पत्र)

हम 'रचनात्मकता एवं मूल्यों' पर आयोजित राष्ट्रीय युवा सम्मेलन के सदस्य, तीन समायोजन सत्र तथा १७ विभिन्न विषयों की कार्यशाला में एकत्रित हुए। सम्मेलन का आयोजन ता. ३१-५-९६ से ३-६-९६ तक ज्ञान सरोवर विद्यापीठ, माउण्ट आबू, राजस्थान में किया गया। इस सम्मेलन का आयोजन राजयोग शिक्षा एवं शोध प्रतिष्ठान के युवा प्रभाग तथा प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय ने किया जिसमें सारे भारत से ५०० से ज्यादा प्रतिनिधियों ने क्रियात्मक रूप से भाग लिया। मिडिया, राजनीति, समाजसेवा, खेलकूद, व्यापार, उद्योग, इन्जिनियरिंग, विज्ञान एवं तकनीकी सम्बन्धित युवाओं ने, जो कि युवा वर्ग की उन्नति के लिए कार्यरत हैं, सक्रिय भाग लिया। विचार विमर्श के बाद हम सभी ने निम्नलिखित बातों को स्वीकार किया : -

- उच्चशिक्षा में मूल्यों पर आधारित शिक्षा को सम्मिलित कराने के लिए कार्यरत रहेंगे।
- हम संगठित रूप से अन्याय, आतंकवाद, मादक द्रव्य, नशीले पदार्थ, बलात्कार, दुर्व्यवहार इत्यादि जो कि युवाओं में बहुत बड़ी बुराइयां हैं, इनके विरुद्ध अपनी आवाज़ बुलन्द करेंगे और आत्म-चिन्तन को दिशाहीन बनाने वाले एवं चरित्रहीनता की ओर ले जाने वाले मादक द्रव्य एवं नशीले पदार्थों का उत्पादन और बिक्री पर प्रतिबन्ध लगाने के लिए विधानसभा के सदस्यों को प्रोत्साहित करेंगे।
- हम अथक और संगठित होकर इस विश्व को शान्तिमय और मूल्यों पर आधारित बनाने में क्रियाशील रहेंगे।
- हम ऐसी फिल्में, टी.वी. कार्यक्रम नहीं देखेंगे या किताबें और मासिक पत्रिकाएं नहीं पढेंगे जिसमें अश्लीलता एवम् हिंसा को दर्शाया जाए।

- *हम बड़ों के सम्मान के महत्व एवं फायदे को मान्य रखते हैं इसलिए उनसे अवज्ञाजनक या अनादरयुक्त वाणी व्यवहार नहीं करेंगे। हम हमारे बड़ों प्रति या किसी अन्य व्यक्ति प्रति विचार, वाणी या व्यवहार के प्रति असंतुष्टता या असहमति व्यक्त करने के लिए सरकार की किसी भी सम्पत्ति को किसी भी व्यक्ति को, किसी संस्थान को किसी भी प्रकार की हानि नहीं पहुंचायेंगे और हिंसा या विनाश का आश्रय नहीं लेंगे। उनसे शिष्टाचारयुक्त व सम्माननीय व्यवहार रखेंगे।*

- *हमें दृढ़ विश्वास है कि आध्यात्मिक जागृति से उद्भावित प्रोन्नत मानवता व्यक्तिगत एवं सामूहिक परिवर्तन के लिए स्त्रोत तथा शक्ति हैं जिससे देह-अभिमान और विकार दूर हो जाएंगे, मानवता के आध्यात्मिक उत्थान द्वारा मानव समूह की भौतिक प्रगति सहज हो सकेगी।*

- *हम नारी सम्मान और सत्कार को मान्य रखेंगे, समाज में उन्हें समान हक प्राप्त हो उसके लिए क्रियाशील रहेंगे।*

- *उपर्युक्त विचार बिन्दुओं के विषय में जागरुकता लाने के लिए महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों, युवा संस्थानों में कार्यक्रमों का आयोजन करेंगे।*

अतः हम नैतिक और आध्यात्मिक शिक्षा को हमारी शिक्षा का एक विशिष्ट भाग समझेंगे और हमारी शान्ति, प्रगति, विकास और वृद्धि के लिए नैतिक और मानवीय मूल्यों और सकारात्मक चिन्तन को अपनायेंगे।

नैतिक मूल्य सफलता की नींव – II

जीवन के उच्च ध्येय की प्राप्ति हेतु मूल्यों की भूमिका महत्वपूर्ण है।

उदाहरणार्थ कुछ अन्य प्रसंग : –

१) युवा योगी स्वामी विवेकानन्द ने विश्व के कोने-कोने में भारत की वैदिक संस्कृति का प्रचार किया और यह उन्होंने **स्व-अनुशासन** के अपने गुण द्वारा सम्भव किया।

२) नोबेल पुरस्कार विजेता रविन्द्रनाथ टैगोर मधुरता की प्रतिमूर्ति थे। उनकी **माधुर्य शक्ति** में जन-मानस को आकर्षित करने की शक्ति थी।

३) डॉ. एनी बेसेन्ट **गम्भीरता** तथा अपने 'सादा जीवन उच्च विचार' के सिद्धान्त का सबके समक्ष उदाहरण स्वरूप थी।

उपर्युक्त ३ विशेषताओं के अतिरिक्त कुछ अन्य विशेषताएं :–

i) धैर्य : नाविक समुद्र में अनायास तूफानों के उठने पर भी धैर्य बनाए रखता है। इसी प्रकार विभिन्न कठिनाइयां जो व्यक्ति के समक्ष अन्तिम लक्ष्य तक पहुंचने में आती है वह धैर्यता से ही सुलझाई जा सकती हैं।

ii) स्थिरचित : जीवन में सफलता के लिए विपरीत परिस्थितियों में मन का एकाग्र होना आवश्यक और महत्वपूर्ण है। एक ज्योति (लौ) तूफानी हवा में भी अपनी स्थिरता एवं संतुलन बनाये रखती है।

iii) सहनशीलता : एक सुन्दर मूर्ति जो ध्यान आकर्षित करती है, पूज्य है, उसे शिल्पकार के अनेक पैनी एवं हथौड़ों के मूक प्रहार सहन करने पड़े हैं। उसी प्रकार व्यक्ति को जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए कई विपरीत परिस्थितियों में सहनशीलता को अपनाना होगा।

iv) संवादिता या सहस्वरता : विभिन्न वाद्यों से निकलने वाले संगीत के स्वर जब तालबद्ध होकर बजते हैं तब वे कर्णप्रिय बनते हैं और सभी को आकर्षित करते हैं। उसी प्रकार जब हम संवादिता से कार्य करते हैं तो जीवन भी संगीतमय, जीने योग्य बनता है।

v) अर्न्तमुखता : योगी सत्य प्रकाश की प्राप्ति के लिए अर्न्तमुखी बन जाता है और अर्न्तमुखी बनकर योगिक क्रियाएं करता है, अभ्यास करता है तब उसके फलस्वरूप वह अनेक सिद्धियों को प्राप्त कर सकता है।

अत: किसी भी क्षेत्र में पूर्णतया सफलता प्राप्त करने के लिए नैतिक मूल्य आवश्यक अंग है। जैसे किसी भी इमारत की नींव ही इमारत का आधार है, वैसे जीवन की चिरस्थाई सफलता के लिए नैतिक मूल्य ही आधार है। प्रश्न यह है कि इन मूल्यों का विकास कैसे किया जाए?

आध्यात्मिकता की सत्य पहचान

आध्यात्मिकता अपने सत्य स्वरूप की ही पहचान है जो कि अनादि एवं अविनाशी है। आध्यात्मिकता अभौतिक सत् शाश्वत एवं नित्य 'आत्मा' की सत्य पहचान है।

यह प्रार्थना और रिवाज़ों से सम्बन्धित नहीं परन्तु स्वयं एवं दूसरों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण है जिससे संघर्ष के बदले सुख की प्राप्ति होती है। आध्यात्मिकता अपने सत्य स्वरूप और स्व-सम्मान का अन्वेषण है जो कि अंत:करण की गहराइयों में छिपे हैं। इसके लिए मन को देह और देह के पदार्थों से न्यारा करने की आवश्यकता है।

संक्षिप्त में आध्यात्मिकता का अर्थ है :–

(१) स्वयं, परमात्मा, सम्बन्ध एवं जीवन के संदर्भ में अर्न्तदृष्टि प्राप्त करना।

(२) जीवन मूल्यों को समझना एवं व्यवहार में लाना।

(३) जीवन को लक्ष्य देना।

(४) स्वयं का विवेक पूर्ण परिवर्तन।

निम्नलिखित चेतनाओं से स्वयं को मुक्त करना होगा :–

(i) लैंगिक समानता – स्त्री या पुरुष की स्मृति शारीरिक आकर्षण को जन्म देती है। आध्यात्मिक चेतना इस स्मृति से ऊपर उठाती है।

(ii) उम्र – उम्र की समग्ता, कमज़ोरी या शक्तिशाली होने की अनुभूति कराती है। आध्यात्मिक रूप से विकसित व्यक्तित्व का उम्र से कोई सम्बन्ध नहीं होता।

(iii) जाति-पांति के भेदभाव – जाति पांति के भेद-भाव, घृणा व ईर्ष्या का कारण बन हिंसा भड़काने के निमित्त बन जाते हैं। आध्यात्मिक जागृति इन भेद-भावों से ऊपर उठना सिखाती है।

(iv) वर्ण भेद – मानव समाज के लिए यह एक अभिशाप है और इनसे ऊपर उठना ही आध्यात्मिक जागृति है।

(v) पद या स्थान – पद या स्थान की स्मृति से समग्न व्यक्ति अपने अहंकार का प्रदर्शन करने में बहुत समय और शक्ति गँवाता है। अहम्-भाव के दुष्परिणामों को जानकर इससे मुक्त होना ही आध्यात्मिक जागृति है।

आध्यात्मिक जागृति परिवर्तन की नींव है। युवा के समग्र विकास की उत्प्रेरक है। दूसरे शब्दों में हम ये कह सकते हैं कि आध्यात्मिक जागृति एक आन्तरिक यात्रा है जो मानव के भौतिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण में परिवर्तन कर जिज्ञासु को सुख, शान्ति, आनन्द एवं पवित्रता प्रदान करती है।

राजयोग की परिभाषा

सर्व योगों में राजयोग श्रेष्ठ माना गया है। योग शब्द संस्कृत के ''यूज'' धातु से बना हुआ है जिसका अर्थ है जोड़ना, सम्बन्ध स्थापित करना। इस हिसाब से अगर हम किसी व्यक्ति वा वस्तु को याद करते हैं, तो उस व्यक्ति वा वस्तु से मेरा योग है, ऐसा कह सकते हैं। और ''राज'' शब्द का अर्थ है सर्वोपरि या राजा।

जब हम व्यक्तियों या सम्बधों में से सर्वश्रेष्ठ के लिए सोचें या याद करें तो स्वाभाविक रूप से हमारे मानस्पट पर परमशक्ति परमात्मा का चित्र उभर आयेगा। अत: राजयोग मनुष्य आत्मा और परम आत्मा या परमशक्ति के बीच मानसिक सम्बन्ध है जो स्वराज्य अधिकारी स्थिति या स्थूल कर्मेन्द्रियों पर और हमारे मन, वचन, कर्म के ऊपर राज्य करने की शक्ति प्रदान करता है।

दूसरे शब्दों में, राजयोग अभ्यास के २ कदम हैं :–

विचारों की बिखरी हुई शक्ति को एक तरफ प्रवाहित कर अपने सत्य स्वरूप पर एकाग्र करें। विचारों की स्थिरता के बाद ही परम चेतना से सम्बन्ध जुटता है और बेहद आध्यात्मिक शक्तियों की प्राप्ति में आत्मा मग्न होती जाती है।

चित्र में दिखाये प्रमाण:

यह एक जाना-माना सत्य है कि जब प्रकम्पन-रहित स्वरित द्विभुज (tuning fork) प्रकम्पित स्वरित द्विभुज के समीप लाया जाता है तो प्रकम्पन वाले स्वरित द्विभुज के आन्दोलन या तंरग से प्रकम्पन ही स्वरित द्विभुज तरंगित हो उठता है।

इसी प्रकार परमशक्ति तरंगित द्विभुज है जिससे निरन्तर शान्ति, प्रेम, पवित्रता, शक्ति, सुख, दयाभाव आदि-आदि तरंगे निरन्तर फैलती रहती हैं और मनुष्यात्मा प्रकम्पनहीन या चिन्ता, भय, लघुताभाव, ईर्ष्या, घृणा आदि-आदि नकारात्मक, हलचल में लाने वाले प्रकम्पनों से तरंगित स्वरित द्विभुज के बराबर है।

राजयोग अभ्यास के दौरान मनुष्यात्मा इन निषेधात्मक विचारों एवं शरीर से स्वयं को न्यारा करके समेटती है। फिर जैसे ही सर्वशक्तिमान से सम्पर्क होता है, अनुनाद होता है, उसका मन परमात्मा से फैल रहे प्रकम्पनों की आवृत्ति को ग्रहण करने लगता है।

राजयोग अभ्यास :

अपने विचारों को समेट लें .....स्वयं को आत्मा समझें .....हल्की एवं भारहीन ..... बुद्धि को थोड़ा और गहराई में जाने दें तथा स्वयं की मूल अवस्था की शान्ति का अनुभव करें ..... कुछ क्षणों के लिए बाह्य संसार से बिल्कुल न्यारे हो जाइए ..... अपने आपको स्वयं पर केन्द्रित कीजिए ..... अपने आन्तरिक सम्पदा जैसे शान्ति, सुख एवं गहरी पवित्रता की अनुभूति करें..... एक शान्त स्वरूप आत्मा अपनी अर्न्तजगत की शक्तियों का आसानी से अनुभव कर सकती हैं ..... शान्तचित्त् एवं स्थिरचित्त से बुद्धि के रिफ्रेश होने का एवं शक्ति संवर्धन का अनुभव कीजिये ..... मन की स्वच्छता का अनुभव कीजिये .....।

राजयोग का आधार एवं उपलब्धियां

राजयोग अभ्यास का लक्ष्य व्यक्ति को सम्पूर्ण एवं स्थिर जीवन प्रदान करना है। इस शिक्षा का आधार है –

- ❑ स्वयं को एक आत्मा समझना,
- ❑ परमात्मा की सत्य पहचान,
- ❑ ईश्वर में प्रेम एवं श्रद्धा,
- ❑ एक बार परमात्मा से सर्व प्राप्तियों की अनुभूति होने से जीवन सकारात्मक दिशा में मुड़ जाता है। आत्म-सम्मान, दृढ़ता, एकाग्रता एवं स्थिरता जैसे शक्तिशाली गुण जीवन का अंग बन जाते हैं।

जब राजयोग का अभ्यास किया जाता है तो व्यक्ति उत्तरोत्तर चित्त की गहराई में उतरने में सक्षम होता जाता है।

राजयोग का अभ्यास केवल शिथिलीकरण एवं सकारात्मक चिन्तन नहीं है। यह जीवन जीने की कला है जो सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास में सहायक है। राजयोग एक उत्प्रेरक है जो मानसिक, शारीरिक एवं बौद्धिक विकास को उत्प्रेरित करता है। ये आत्मा के नकारात्मक एवं कमज़ोर संस्कारों को समाप्त करने में मदद करता है।

वास्तव में राजयोग के अभ्यासी को अन्य कई सीधे लाभ अनुभव होते हैं। इससे व्यक्ति केवल आध्यात्मिक स्तर पर ही ऊंचा नहीं उठता है वरन् व्यावसायिक, गृहस्थी एवं अन्य सामाजिक जिम्मेवारियों को अधिक सक्षमता से एवं संतुलन बनाये रखकर अच्छे निर्णय से पूर्ण कर सकता है।

यह व्यक्तित्व का पुन: निर्माण है जो अन्य शब्दों में ज्यादा बुद्धिवान, स्नेही, ज़िम्मेवार, परोपकारी हैं। अब स्वयं एवं अन्य के प्रति उसका व्यवहार सम्माननीय होता है।

जब व्यक्ति स्वयं को अन्दर से शक्तिशाली अनुभव करता है तो कोई भी लक्ष्य उसके लिए असम्भव नहीं। एकता जीवन में आगे बढ़ने का साधन बन जाती है तथा नम्रता, संतुलन बनाये रखने के सूत्र का काम करती है। परिणाम है सन्तुष्टता।

उद्घोषणा

विश्व की वर्तमान परिस्थिति के अनुसार आशा, प्रेरणा, शान्ति की आवश्यकता है और भी क्या नहीं आवश्यक है? आज युवा अपने चारों ओर अंधकारमय भावी की गर्त में डूबता हुआ स्वयं को महसूस कर रहा है। बहुत लोगों ने जीवन मूल्यों को क्षीण होने से रोकने का प्रयास भी किया है। परन्तु हाय! परिणाम बदतर ही है। कोई भी उसके मूल कारण तक नहीं पहुंचा है। आज का युवा एक साथ मिलकर संगठित रूप से कोई कार्य भी नहीं कर पा रहा है।

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय ने इस बात पर ज़ोर दिया है, आह्वान किया है कि विश्व के युवा एक होकर, हाथ में हाथ देकर जीवन के मूल्यों की वृद्धि के लिए आगे आयें। ७५००० से भी अधिक युवाओं ने राजयोग को जीवन जीने की पद्धति मानकर अपनाया है। सभी ने सम्पूर्ण निर्व्यसनी जीवन जीने की प्रतिज्ञा के साथ जीवन में अच्छे चरित्रों को विकसित किया है।

यह एक ऐसा संगठन है जो कि विकृतियों के अधीन अथवा विध्वंशात्मक कार्यों में लगे हुए युवाओं की निरन्तर सकारात्मक प्रगति के लिए प्रयत्नशील है। इस विश्व के सम्पूर्ण दृश्य को परिवर्तन करने के लिए जितने प्रयास होने चाहिए उसके सामने ये एक बहुत छोटा प्रयास है।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की सहभागिनी संस्था राजयोग शिक्षा एवं शोध संस्थान के युवा प्रभाग के युवाओं को स्वयं सर्वशक्तिमान परमपिता परमात्मा ने सन्देश दिया है कि हे विश्व के युवाओं! मेरे प्रिय वत्सों! अज्ञान की निद्रा से जागो और अपनी पवित्र अस्मिता और शक्तिशाली स्वरूप को जानो।

- आपके अन्दर वह शक्ति है जो सारे विश्व की सेवा कर सकती है।
- आपके हाथों में वो मशाल है जो आप पद्दलित लोगों का उद्धार कर सकते हैं।
- आप ही वर्तमान युग को स्वर्णिम युग में परिवर्तित कर सकते हैं।

आज जब समग्र विश्व की दृष्टि युवा की ओर है, सबकी आशायें युवा पर टिकी हैं, तो युवा का यह कर्त्तव्य हो जाता है कि वह मानव जाति के कल्याण हेतु परमात्मा के आह्वान को गम्भीरतापूर्वक स्वीकार करें।

इन समस्त प्रेरणाओं को साकार करने हेतु निम्न बातों को समझने की आवश्यकता है:–

- सर्वशक्तिवान द्वारा प्राप्त उच्चतम आध्यात्मिक ज्ञान।
- दिव्य बुद्धि एवं अर्न्तदृष्टि द्वारा स्वयं को पहचानना।
- परमपिता की शक्तियों को समाहित करने हेतु निरन्तर राजयोग का अभ्यास।
- आत्मा की नकारात्मक वृत्तियों एवं कमियों को समाप्त करना।
- परिवार, मित्रों एवं साथियों को समान परिवर्तन लाने के लिए प्रेरित करना।
- आध्यात्मिक गतिविधियों का नियमित अभ्यास करना।

राजयोग शिक्षा एवं अनुसंधान संस्थान का संक्षिप्त परिचय

राजयोग शिक्षा एवं अनुसंधान संस्थान, १९६० के सोसाइटीज रजिस्ट्रेशन एक्ट XXI के अन्तर्गत रजिस्टर्ड संस्थान है। संस्थान का मुख्य उद्देश्य समाज में नैतिक एवं मानवीय मूल्यों की पुर्नस्थापना, अज्ञानता, अन्धविश्वास एवं सामाजिक कुरीतियों का उन्मूलन करना। शान्ति एवं सुख सम्पन्न दिव्य गुणों पर आधारित एक नये समाज के पुनर्निमाण हेतु शिक्षाविदों, न्यायविदों, डाक्टर्स, महिलाओं, वैज्ञानिकों, इंजीनियर्स के आध्यात्मिक प्रशिक्षण हेतु संस्थान की अनेक शाखायें एवं समितियां है।

''रचनात्मक युवा'' के नाम से इसमें ही अत्यन्त सक्रिय एवं विस्तृत युवा प्रभाग है। संस्थान, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की रचना है। विश्व विद्यालयों के ६६ देशों में ४५०० के लगभग सेवाकेन्द्र एवं उप सेवाकेन्द्र हैं। विश्व विद्यालय संयुक्त राष्ट्र संघ की आर्थिक एवं सामाजिक समिति के सलाहकार के पद पर एक गैर सरकारी संस्थान के रूप में सलंग्न है। ये UNICEF का भी सक्रिय सदस्य है। इसे संयुक्त राष्ट्र द्वारा शान्ति पदक (पीस मेडल) एवं एक अन्तर्राष्ट्रीय तथा पांच राष्ट्रीय शान्ति दूत पुरस्कार प्राप्त हो चुके हैं।

युवा प्रभाग के लक्ष्य एवं उद्देश्य

- ऐसे कार्यक्रम आयोजित करना जिससे निर्णय शक्ति, मानसिक एकाग्रता एवं आत्म-विश्वास की वृद्धि हो ताकि युवा, मानसिक एकाग्रता एवं आत्म-नियंत्रण के द्वारा आदर्श प्रस्तुत कर सकें।
- एक परिपूर्ण विकसित व्यक्तित्व का विकास।
- मन-वचन-कर्म की पवित्रता हेतु स्वैच्छिक अनुशासन एवं ऐसा जीवन जिसमें सादगी, स्व अनुभूति एवं सात्विक प्रवृत्तियां, दिव्य गुण हों तथा इन्हें प्राप्त करने के लिए गहन पुरुषार्थ करना।
- गहन शान्ति एवं आनन्द की अनुभूति हेतु तनाव मुक्त जीवन के लिए राजयोग की शिक्षा प्रदान करना।
- किशोरों को नैतिक एवं मानवीय मूल्यों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना।
- नशीली दवाओं, शराब, धूम्रपान, हिंसात्मक एवं विध्वंशात्मक प्रवृत्तियों से मुक्त करना।
- राष्ट्रीय एकता एवं सामाजिक सामंजस्य बनाये रखने हेतु मनोबल को मजबूत करना।

युवा प्रभाग की गतिविधियाँ

अपने उद्देश्यों की पूर्ति हेतु प्रभाग द्वारा अनेक कार्यक्रम आयोजित हुए हैं। कुछ सामान्य गतिविधियां निम्न प्रकार हैं :–

- सम्मेलन, सेमिनार, स्नेह-मिलन आदि आयोजित करना।
- स्कूल, कॉलेज एवं विश्वविद्यालयों में भाषण, कार्यशालायें एवं रचनात्मक अध्ययन समूह आयोजित करना।
- मनोरंजनात्मक तरीके से नैतिक जागृति उत्पन्न करने हेतु सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित करना।
- राजयोग अभ्यास शिविर एवं व्यक्तित्व विकास शिविर संचालित करना।
- मादक द्रव्य, शराब, धूम्रपान से मुक्ति हेतु चिकित्सक परामर्श शिविर आयोजित करना।
- गाँवों, छोटे शहरों एवं कस्बों में अनेक प्रकार के अभियान, मोटर से अथवा पद-यात्रा के द्वारा आयोजित करना।
- उचित विषयों पर प्रदर्शनी आयोजित करना।
- भाषण, निबन्ध लेखन, कविता, ड्रामा, गीतों आदि की प्रतियोगितायें आयोजित करना ।

आबू पर्वत पर स्थित ज्ञान-सरोवर

परमपिता परमात्मा शिव

प्रजापिता ब्रह्मा

आबू पर्वत पर स्थित पाण्डव भवन, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय का मुख्यालय

मुद्रण :
ओम्‌शान्ति प्रिंटिंग प्रेस
शान्तिवन, तलहटी
आबू रोड – 307026