



प्रजापिता ब्रह्मा संस्थापक, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय



जीवन प्रबंधन

बीके शिवानी, गुरुग्राम

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ और
अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल
स्पीकर

सवाल: कितनी बार हम बोलते हैं कि आपको पता है मैं किसका बेटा हूं?

जवाब: माता-पिता भी जैसे बच्चों को कहते हैं कि आपको पता है कि आप किसका बच्चा हो। जब ये स्मृति में आएगा तो व्यक्ति त्व अपने अपने बदल जाता है। आज से ये स्मृति में रखना है 'मैं कौन हूं' मैं पवित्र आत्मा हूं और पवित्रता के संतान हूं। सारी दुनिया उनको याद करती है क्यों? क्योंकि ये पवित्रता के सागर हैं और मैं अपवित्र बन चुकी हूं, खाली हो चुकी हूं। आज दिन तक मैं कहती थी कि पातित को पावन बनाने वाला लेकिन समझ में नहीं आया था। पातित को पावन बनाने का मतलब क्या है?

सवाल: शरीर के साथ जो लगाव है उसे छोड़ना होगा?

जवाब: वास्तव में छोड़ना नहीं पड़ेगा वो अपने-आप छूट जाएगा। मुझे ये नहीं याद करना है कि मैं शरीर नहीं हूं। हाँ, ये याद रखना है कि मैं पवित्र आत्मा हूं। फिर हमने अलगाव की बात की थी, अलगाव माना क्या? कुछ ऐड नहीं देना है लेकिन ये याद रखना है कि ये मैं नहीं हूं। लगाव क्या होता है? जब हम किसी चीज के साथ इतना जुड़ जाते कि उसी में मेरा अस्तित्व ही समाप्त हो जाता है और मेरी अपनी पहचान खत्म। अब मैं आत्मा हूं, जो इस शरीर से अलग हूं, ये मेरे शरीर की भूमिका है, ये मेरी जिम्मेदारी है। यह अलगाव है अब इस स्थिति में रहकर अगर यहां कोई दुखी होता, जब मैं मां हूं, तो जब बच्चा दुखी होगा तो मां दुखी होगी। लेकिन मैं आत्मा हूं। यह है अलगाव, अब बच्चा अगर दुखी होगा तो मैं आत्मा दुखी होऊँगी क्योंकि अलगाव जबरदस्ती करने जैसी चीज नहीं है।

रियल लाइफ

धर्मस्थापकों को भी करना पड़ा विरोध का सामना

पिछले अंक में आपने जाना कि कैसे मुखी मंथाराम ने पवित्रता की धारणा को लकर एंटी ओम मंडली बनाई गई। इससे परिणामस्वरूप कन्याओं-माताओं के परिजन ने मंडली में अने पर सोक लगा दी। इस अंक में जानिए आगे इस ईश्वरीय यज्ञ और क्या बाधाएं आईं...

पवित्रता की प्रबल शिक्षा देने वाले, धर्म के मार्ग पर चलने का प्रेरणादायक सदैश देने वाले तथा दृढ़ मनसा से उच्च आदर्शों की स्थापना करने वाले तथा किसी नवीन विचारधारा को प्रस्तुत करने वाले व्यक्तियों पर इस प्रकार के अत्याचार पहले भी होते आए हैं। इतिहास इस बात का साक्षी है। परंतु लोग इतिहास के इस पाठ से लाभ नहीं उठाते और फिर ऐसी परिस्थिति सामने आने पर अपनी असहिष्णुता, रूढिवादिता और बर्बादी का पाठ दोहराते हैं। अभी 100 ही हुए हैं कि लोगों ने स्वामी दयानंद की स्पष्टवादिता, अंधविश्वास के विरुद्ध किए गए प्रचार, सदाचार-युक्त जीवन के लिए दी गई शिक्षा के लिए उन पर जगह-जगह पथर बरसाए, उन्हें डराया-धमकाया और अन्त में एक व्यक्ति ने उन्हें विष देकर उनका जीवन भी ले लिया। हजरत ईसा के पवित्र आदर्शों-उपदेशों का स्वागत लोगों ने उन्हें सूली पर चढ़ाकर किया। हजरत इब्राहिम ने जब लोगों को ये शिक्षा दी कि वे जड़ बुतों को देवता मानकर उनकी पूजा करने के बजाए एक परमात्मा को याद करें तो

उन्हें लोगों का कड़ा विरोध सहन करना पड़ा। जब महात्मा बुद्ध ने वर्ग-भेद और जाति-पाति के भेद को मिटाने तथा सम्यक ज्ञान और सम्यक आचार इत्यादि का उपदेश किया तो उनके चर्चे भाई और कर्मकांडी पड़ितों ने उनका कड़ा विरोध किया।

जब हजरत मोहम्मद ने मूर्ति पूजा का विरोध किया और कुरीतियों से भरे समाज के सुधार का यत्न किया तो लोगों ने इतना झगड़ा किया कि आखिर उन्हें मक्का छोड़कर मदीना जाना पड़ा। जब मन्सूर ने 'अनलहक' का नारा लगाया तो सभी जानते हैं कि उसके साथ क्या बीती! सिक्ख लोग अपने गुरुओं के साथ हुए अत्याचारों का वर्णन गुरुद्वारों में इन शब्दों में किया करते हैं- 'आरियां' नाल चिरबाए गए, रेतां विच तपाए गए, खलां नुचवाइयां गइयां, चखियां ते चढ़ाए गए पर उन्होंने 'सी' नई कीती।

इतिहास में इस बात का स्पष्ट उल्लेख है कि मुगलों के जमाने के नानकदेवजी को पकड़ कर उन्हें मजबूरी का काम करने पर लगा दिया गया था। तेंग बहादुरजी का भी शीष काट दिया गया था। बीरबैरागी की भी खाल उतार दी गई। गोविंदसिंह जी के बच्चों को दीवार में चुनवा दिया गया था। मीरा को भी गिरधर के साथ प्रेम करने के कारण विष का प्याला पीना पड़ा था। पुराने जमाने की बात क्या करें, अभी 50 वर्ष ही तो हुए हैं कि सत्य, अहिंसा और ब्रह्मचर्य के पुजारी व प्रनाचक

तथा स्वतन्त्रता के लिए देश का नेतृत्व करने वाले महात्मा गांधी को भी गोली का निशाना बनाकर उनकी हत्या कर दी गई थी।

केवल धर्म की बलिवेदी पर ही लोगों को कष्ट सहन नहीं करने पड़े बल्कि वैसे भी जब कभी किसी प्रतिभासाली व्यक्ति ने समाज को कोई नया सिद्धांत दिया, चाहे वह सिद्धांत कितना सच क्यों न हो, लोगों ने उस व्यक्ति को भी आड़ हाथों लिया। उदाहरण के तौर पर जब गैलेलियो ने कहा कि 'पृथ्वी गोल आकार वाली है', तो बाइबिल को मानने वाले पुराने-पंथी लोगों ने उन्हें नास्तिक अथवा काफिर बताकर उन पर बहुत सितम ढाए। ऐसे उदाहरणों से तो इतिहास भरा पड़ा है। वास्तव में बात यह है कि जनता का यह स्वभाव कि वह एक तो इस बात को भूल जाती है कि एक व्यक्ति डाकू से बदलकर बाल्मीकि बन सकता है। स्त्री की काया के मोह-जाल में फंसे तुलसी की तरह बदल कर रामायण-जैसा काव्य रच सकता है। कबीर की तरह जुलहा अथवा निम्न जाति का होकर भी समाज को कोई अच्छा पाठ पढ़ा सकता है। बाल्यावस्था में मन को कोई बात अच्छी लग जाने पर गोविंद सिंह जी के पुत्रों की तरह अत्याचार एवं कष्ट सहन करने के लिए भी दृढ़ संकल्प वाला हो सकता है।

क्रमशः (जीवन को पलटने वाली एक अद्भुत जीवन कहानी पुस्तक से)

राजयोग मेडिटेशन से परिवर्तन करना होता है 'आसान'

सवाल: कई बार हम बोलते हैं कि मैं अच्छा नहीं हूं, मतलब कई बार हमें चीजें दिख रही होती हैं कि ये हमसे अच्छा नहीं हुआ, ये हमसे गलत हो गया है, अब पता तो चल नहीं रहा कि ठीक कैसे करना है। तो हम कहते हैं कि ठीक है, मैं इस प्रकार हूं। वहां कोई शरीर नहीं है, मतलब मैं ऐसे ही रहूँगा,

क्योंकि हमें यही समझ में नहीं आ रहा है कि ठीक करना कैसे है?

जवाब: राजयोग मेडिटेशन से जब हम मूल चीजें सीख लेते हैं तो उनके परिवर्तन होना मुश्किल नहीं होता है। अब इस संबंध से एक संबंध जुड़ गया। अब इस संबंध को क्या करना है- रोज याद करना है। प्रयोग करने का मतलब जैसे ही उसको याद किया तो उसकी जो विशेषता है वो स्वतः ही मेरे अंदर आने लगती है। आप अभी भी देखो आप यहां हो चुके हैं अपने बच्चों को याद करते तो वो प्यार, उसका अनुभव आपको अभी हो जाएगा। आप किसी और को याद करते जिनके साथ आपके संबंध ठीक नहीं हैं, अभी बैठे-बैठे ढक्का का अनुभव होने लगेगा। वो यहां नहीं हैं लेकिन उसकी याद के अंदर इतनी शक्ति है कि वो उस अनुभव को अभी निर्मित करने लगते हैं। जब अनुभव उत्पन्न हुआ मतलब आपका संस्कार निर्मित हुआ, आपने दर्द का अनुभव किया तो आपका दर्द का संस्कार को निर्मित हुआ। अब आप पवित्रता के सागर को याद करते हैं तो आपका संस्कार कौन पवित्रता का निर्मित होगा। शांति के सागर को याद करते हैं तो शांति का संस्कार निर्मित होगा। यह मेडिटेशन बहुत ही सरल है।

सवाल: ये क्यों नहीं हो पाता है कि मैं अच्छाका आपसे बात करते-करते किया, कोशिश की तो बच्चे को याद करना है तो वो एकदम से उसकी याद आ जाती है। जिसने मुझे थोड़ा शीर्षक दिखा हो उसकी याद भी एकदम से आ जाती है। आपने कहा था कि जीवन के लिए जिसको याद रखना है वो जीवन के लिए जीवन करना है। अब इस समझने में नहीं आ जाती है।

जवाब: वो इसलिए कि हम शरीर के भान में हैं। जैसे-जैसे हमारा संबंध मजबूत बनता जाएगा, जब हम 'आत्म अभिमानी' होते जाएंगे, लेकिन दूसरी बात है संबंध जोड़ते जाएंगे तो 'आत्मअभिमानी' होना सरल होता जाएगा। 'आत्म अभिमानी' का अध्यास सारे दिन में करें और समय निकालकर उस शक्ति केन्द्र (पावर हाऊस) के साथ संबंध जोड़ें।

सवाल: अनुभव होता है कि जब ऐसे हैं तो उसे जोर से खींचने की जरूरत नहीं है।

जवाब: वो अलगाव नहीं होगा वो नाजुकपना हो जाता है। वो जबरदस्ती की वापसी हो जाती है। अलगाव माना आत्म अभिमानी। इस स्थिति में रहने से हमारा जो अहंकार है वो खत्म हो जाएगा। क्योंकि 'अहं' क्या है हर एक के साथ जुड़ जाना। अब आत्म अभिमानी निर्मित होने का अध्यास करेंगे 'अहं' अपने आप खत्म होता जाएगा। अहंकार है जिनाना आत्म अभिमानी होने का अध्यास करेंगे। लेकिन अन्य कर्त्ता के साथ जुड़ता है। अहंकार है जिनाना आत्म अभिमानी होने का अध्यास करेंगे। अहंकार है जिनाना आत्म अभिमानी होने का अध्यास करेंगे। अहंकार है जिनाना आत्म अभिमानी होने का अध्यास करेंगे।

सवाल: इसालिए दूर्घटना होती है कि लगाव किसी भी

जवाब: जब आपने कहा कि लगाव किसी भी विशेष चीज से न करके, लगाव अनुभव में रहते हुए मैं परम के साथ संबंध करती हूं, वही वाली बंधन इसकी मैं आदि हूं तो यह सही है।

जवाब: इस लगाव में दर्द नहीं होता है। लगाव शब्द तब आ

रहा था, जब हम किसी के प्यार में फंसा जाते थे तो उसमें हमें दुख भी मिलता था। लेकिन परमात्मा से जब रिष्टा जुड़ता है तो उसमें प्यार भी जुड़ता है। लगाव हम उसको इसलिए नहीं कहते कि परमात्मा के साथ कोई भी रिष्टों में या कोई भी वार्तालाप में आपको दुख की अनुभूति नहीं होने वाली है।

सवाल: कहीं न कहीं मुझे दृश्य को स्पष्ट करते जाना है, बुद्धि को लेकर हमें आगे बढ़ना है।

जवाब: अब यह बहुत स्पष्ट होता जा रहा है कि आत्मा आवेदित होती जा रही है। फिर जो हमने बात की कि मूल्यों पर चलने की ताकत चाहिए। अब मूल्य पता है लेकिन चलने की ताकत नहीं है, क्यों? क्योंकि शक्ति नहीं है। लेकिन परमात्मा से जब

संबंध जुड़ता है तब आत्मा शक्ति शाली बनती है। आत्मा शक्ति शाली बनी तो उसको किसी बात का डर नहीं लगता। डर नहीं लगता तो मूल्यों पर चलना स्वाभाविक हो जाता है। खुशी हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है। क्योंकि हम अनदि के सागर के बच्चे हैं। **क्रमशः...3**