

संकल्प की क्वालिटी श्रेष्ठ हो

प्रश्न - अभी तक की चर्चा से यह तो स्पष्ट हुआ कि हमारे संकल्प बहुत महत्वपूर्ण हैं। अब इसके माध्यम से परिस्थितियों को बदलने का आधार स्पष्ट करें?

उत्तर - एक बार जब हमें समझ में आ गया कि सारे दिन में हम जो-जो थॉट क्रियेट करते हैं, वह हमारी पर्सनालिटी को बनाते हैं और फिर वही हमारे भाग्य का भी निर्माण करते हैं। तो सारा फोकस बदलकर मेरे ऊपर आ जाता है, चाहे बाहर सिनारियों कुछ भी हो, फिर उस सिनारियों में भी अगर मैं शक्तिशाली थॉट क्रियेट कर सकता हूँ तो मैं उस सिनारियों को पार करने में सक्षम हो जाता हूँ।

घर में कुछ ऊपर-नीचे चल रहा है, रिश्तों में कुछ संस्कार-स्वभाव का टकराव है, ऑफिस में कुछ ठीक नहीं चल रहा है, तो भी मेरे पास विकल्प है। अगर मैं उस समय पॉजीटिव थॉट क्रियेट करने में सक्षम हूँ तो मैं उस परिस्थिति को पार कर सकता हूँ। मैं सिर्फ परिस्थिति को ही पार नहीं कर सकता हूँ बल्कि अपने संकल्पों से उस परिस्थिति को भी बदल सकता हूँ क्योंकि परिस्थितियां हमारे ही संकल्पों से बनती और बदलती हैं। परिस्थिति को तो चेंज करना ही है ना! अगर मेरा रिश्तों के साथ, कुछ टकराव हो गया है, अब मैं उस परिस्थिति को बदलना चाहती हूँ। जिससे कि वो जो रिश्ता है वह पुनः स्नेहयुक्त बन जाए। लेकिन हम सोच रहे थे, वो ठीक करेंगे, तो ठीक हो जायेगा। अब मैं यह समझ गई हूँ कि उसे ठीक करने की शक्ति मेरे अपने ही हाथों में है। अगर मैं ठीक करूँगी तो मेरे लिए कम से कम पहले ठीक हो जाएगा और जब वह मेरे लिए ठीक हो जाएगा तो वो आगे भी अपने-आप ठीक होता जाएगा, लेकिन अगर दोनों ही इंतजार करते रहें कि पहले वो ठीक करेंगे तो ठीक होगा। तो क्या वो ठीक होगा... ?

एक चीज जो हम अवेयरनेस के साथ जीना शुरू करें कि दूसरों

खुशबूना जीवना जीने की कला।

(अवेकनिंग विथ ब्रह्माकुमारीज से)



- ब्र.कु.शिवानी

को दोष देना बंद कर दें कि इनकी वजह से ऐसा हुआ, इसकी वजह से ऐसा हुआ... नहीं। मेरे पास पावर है उसे बदलने कि तो तुरंत ही रूक कर अपने आपको चेक करें कि इस इस समय मैं किस प्रकार के थॉट क्रियेट कर रहा हूँ और वह थॉट क्या है जिसे मैं क्रियेट कर रहा हूँ। मान लो कि मेरे मन में अभी कुछ हो रहा है तो तुरंत ही बाहर देखना बंद कर दें और एक मिनट में चेक करें कि इस समय मेरे मन में कौनसा थॉट चल रहा है और उसकी क्वालिटी क्या है। जैसे आपने पहले भी कहा कि अपने संकल्पों को देखना बहुत मुश्किल है। ये मुश्किल नहीं है, बस हमने कभी इसे देखा ही नहीं था। अब जैसे ही हम उसको देखना शुरू करते हैं तो वो हमारे मानस पटल पर आ जाती है। फिर हम उसके बारे में अवेयर हो जाते हैं। पहला कदम है अवेयर होना कि हम अपने मन में किस प्रकार के थॉट का निर्माण कर रहे हैं। जब तक हम अवेयर नहीं होंगे तब तक उसको बदलना संभव नहीं होगा। अब जो थॉट क्रियेट हो रहे हैं, हम उसकी क्वालिटी को बदलना चाहते हैं। दुनिया में भी आज 'पॉजीटिव थिंकिंग' के बारे में ज्यादा चर्चा की जाती है उससे सम्बन्धित लोग किताबें पढ़ रहे हैं, लेक्चर ले रहे हैं, सबकुछ कर रहे हैं लेकिन हो नहीं पा रहा है क्यों? क्योंकि थॉट का सोर्स क्या है ये हमें पता ही नहीं है।

थॉट एक एनर्जी है, जो अंदर क्रियेट करने के बहुत से आधार हैं उनमें पहला है इन्फॉरमेशन (सूचना) कि हम कौन सा इन्फॉरमेशन सारा दिन के अंदर लेते हैं। और यह इन्फॉरमेशन हम अपनी इंद्रियों के माध्यम से लेते हैं। अब जैसे ही सुबह-सुबह उठते हैं तो हम सभी की आदत होती है न्यूज पेपर पढ़ने की। बेड से उठे भी नहीं या कभी-कभी ऐसा होता है कि बेड पर ही न्यूज पेपर पढ़ने लग जाते हैं। तो मुख्य पृष्ठ पढ़ा, तो इसकी क्वालिटी ऑफ इन्फॉरमेशन क्या है... ? यहां ये हुआ, वहां ये हुआ, यहां किसी पिता ने सुबह अपने बच्चों को मार दिया तो न्यूज पेपर के माध्यम से यह सूचना हमारे अंदर गई, चाहे वो निगेटिव हो या पॉजीटिव हो वह अंदर तो जाती ही है। (क्रमशः)



गुवाहटी | विश्व शांति मेले में मेघालय के राज्यपाल मि.मूसाहरी, ब्र.कु.शीला, ब्र.कु.कविता, ब्र.कु.अस्मिता दीप प्रज्जवलित करते हुए।

प्लॉटिनम जुबली वर्ष ..

महापुरुष ने उन्हें भी शुभ भावनाएं देना सीख लिया हो जो साथ व सहयोग नहीं देते, जो शत्रुओं पर भी शुभ भावनाओं के पुष्प बरसाते हैं, जो ईर्ष्या रखने वालों के प्रति भी स्नेह भाव व श्रेष्ठ भावनाएं रखते हैं... उनका जीवन सफल हुआ मानो। उनकी तपस्या फलीभूत हुई समझो।

दूसरे चाहे हमारे प्रति कैसी भी भावना रखें, परन्तु क्योंकि हम महान हैं, क्योंकि हम पूर्वज हैं, क्योंकि हम पवित्र हैं - हमें सभी को शुभ भावनाओं का बल देना है। दूसरों की अशुभ भावनाएं हमारा कुछ भी नहीं बिगड़ सकती, परन्तु हमारी अशुभ भावनाएं उनका अकल्याण कर देंगी - इस रहस्य को जानकर, कभी भी मन में किसी के प्रति अकल्याण की भावना पैदा न हो।

इस वर्ष हम अपनी शुभ भावनाओं में योग व पवित्रता का बल भरें, तब हमारी शुभ भावनाएं लेजर किरणों की तरह सभी बाधाओं को पार करके निशाने पर वार करेंगी। परन्तु यदि हमारी शुभ भावनाओं की नींव मोह है तो वे निष्फल जायेंगी। तो आओ, सभी के प्रति श्रेष्ठ भाव धारण करके मन को शुभ भावनाओं से इतना भरे कि कोई भी व्यक्ति हमारे द्वारा से खाली न जाए और हमारी शुभ भावनाएं भक्तों की मनोकामनाएं पूर्ण करें।

मेरे-पन का भाव समाप्त हो - सबसे अधिक कष्टदायी है - 'दैहिक सम्बन्धों में मेरे-पन का भाव'। इस भाव वश मन पर सदा ही चिन्ताओं का बोझ सवार रहता है। इस मेरे-पन के भाव से ही अधिकारीपन का भाव रहता है और श्रेष्ठ भावनाओं की जगह अनेक कामनाएं उत्पन्न होती हैं। स्त्री पर अधिकार कामुकता को बढ़ाता है, बच्चों पर अधिकार क्रोध को बढ़ाता है, तो अन्य सम्बन्धों में अधिकार परेशानियों को जन्म देता है। यही मेरा-पन मोह का बीज है, तो यही मेरा-पन तनाव का कारण है। इसी मेरे-पन में अहं समाया है और इसी मेरे-पन में आकर्षण।

इस वर्ष 'मेरे' को 'तेरे' में बदल दें। बार-बार एकान्त में बैठकर स्वयं को समझायें - 'मेरा कुछ भी नहीं - न यह तन, न यह धन और न यह वैभव और न यह कारोबार सम्बन्धी। सब कुछ उसी का है जिसने ये सब दिया है। जो योगी स्वयं को ये बार-बार समझा सकें, वे डबल लाइट बनकर फरिश्ते बन जायेंगे। स्वयं को बतायें - हे आत्मन्, जो कल तक तेरा नहीं था, उसे आज अपना मानकर तू परेशान करों है... कर दे सब कुछ हवाले उसी परमप्रिय को जो तेरा सच्चा साथी है।

व्यक्त आकर्षणों को भस्म कर दें - व्यक्त दुनिया के आकर्षण नव पीढ़ी के विचारों को मलीन कर रहे हैं। दुनिया इतनी लुभावनी बनती जा रही है कि सीता जैसी साधी भी स्वर्ण मृग की ओर बरबस निहारने लगती है। आत्मिक सुन्दरता को भूलकर राजऋषि भी रेडियो व टी.वी. के गुलाम बन जाते हैं। कलियुग का आकर्षण तो