



**आहवा (डांग)।** जिलाधिकारी पी.के.सोलंकी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.साधना तथा साथ में हैं ब्र.कु.गीता।



**राजकोट।** 'नारी शक्ति स्मृति वंदना' कार्यक्रम में ब्र.कु.भारती को 'श्रेष्ठ नारी रत्न' अवार्ड से सम्मानित करते हुए मेयर जनकभाई कोटक।



**गोला गोकणीनाथ।** ऐतिहासिक चैती मेले में चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए जिलाधिकारी अभिषेक प्रकाश, विधायक विनय तिवारी, ब्र.कु.सुनीता तथा अन्य।



**ग्वालियर।** 'अमृत महोत्सव' कार्यक्रम में विधायक प्रद्युम्न सिंह तोमर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.सुधा साथ में हैं ब्र.कु.रेखा तथा अन्य।

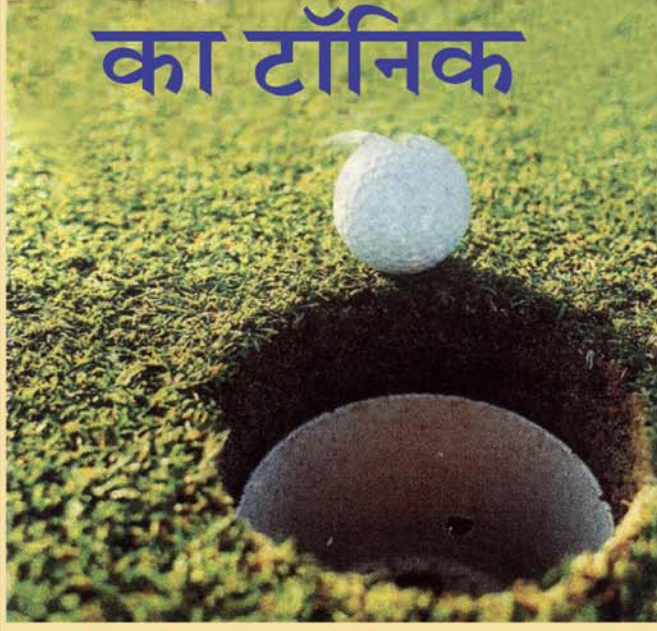


**आर.के.पुरम (नई दिल्ली)।** सेना के सेवानिवृत्त अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु.भारत भूषण साथ में हैं ब्र.कु.ज्योति।



**वेमगल।** अंतराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर मंचासीन हैं विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष सुदर्शन, महिला समाज के अध्यक्ष विजय कुमारी, उदय शंकर एवं ब्र.कु.शकुंतला।

## जीने का अंदाज साहस का टॉनिक



**अधिकांश लोग इसलिए असफल नहीं होते, क्योंकि उनमें बुद्धि, योग्यता, अवसर प्रतिभा की कमी होती है, बल्कि इसलिए असफल होते हैं क्योंकि वे अपनी समस्या में वह सब नहीं झोंकते, जो उनमें है।**

जब आप अपने काम की शुरुआत करते हैं, तो आपके मन में क्या विचार होते हैं? क्या आपके चेहरे पर यह मानसिक संदेह छलकता है - 'न जाने अब मुझ पर क्या बीतेगी?' या फिर आप अपने दिन की शुरुआत आत्मविश्वास व साहस के साथ करते हैं?

साहस का टॉनिक बेहतरीन मानसिक औषधि है। अगर आप आशावादी हैं, अगर आपको विश्वास है कि आप महान कार्य सम्पन्न कर सकते हैं और आपकी आत्मा साहस से ओत-प्रोत है, तो आपको कोई नहीं रोक सकता। अगर कहीं पराजित भी होना पड़े तो पराजय क्षणिक होगी। अंत में विजय आपके पैर चूमेगी।

इसके विपरीत अगर आप अपने को किंचितहीन व्यक्ति समझते हैं और एक विशेष सीमा से आगे बढ़ सकने का आपमें विश्वास और साहस ही नहीं है, तो आप कभी उस सीमा को लांघ नहीं सकते। आत्मनिंदा और कायरता न सिर्फ उन्नति में बाधक है, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य को भी नष्ट कर देती है। शेक्सपियर का कथन है कि 'साहस अवसर पहचानता है।' अगर आप कोने में बैठकर जिंदगी बसर करें, तो यह बेहतरीन टॉनिक आपको कोई लाभ नहीं पहुंचाएगा। हर रात सोने से पहले और हर सुबह काम शुरू करने से पहले कहिए, 'मैं कर सकता हूँ और करूंगा।' इसे अपना आदर्श बनाइए और इस विश्वास के साथ आगे बढ़िए कि कुछ भी आपकी पहुंच से बाहर नहीं है। आप कितने विरोध, कितनी भ्रांतियों और कितनी विपदाओं का

सामना कर सकते हैं?

क्या विरोध आपको झुका लेगा या आप गर्दन अकड़ाकर अपना निश्चय दोहराएंगे? आपने अडिग रहकर कितना सहन किया है? यही परख है। हम युद्ध-क्षेत्र में साहस की बात बहुत सुनते हैं, लेकिन घर पर इसकी और भी अधिक आवश्यकता है। जब आप वायरलेस की बात सुनते हैं, तो आपको एक ब्रॉडकास्टिंग स्टेशन की याद आ जाती है, जो उतना ही सशक्त है और हजारों-लाखों सेटों तक अपना संदेश भेजता है। यह स्टेशन मानव-मस्तिष्क है और जिन सेटों तक वह अपना संदेश भेजता है, वह हमारे शरीर में फैले हुए सेल हैं। उनकी ग्रहण शक्ति इतनी सूक्ष्म है कि केंद्रीय मस्तिष्क के तनिक से संकेत को भी झट पकड़ते हैं। अगर आप उल्लास, साहस और विश्वास का संदेश भेजते हैं, तो उनमें यही स्वर मुखरित हो उठता है और सारे शरीर में आनंद की तरंग दौड़ जाती है। इसके विपरीत अगर आप निरूत्साह, उदासी और परेशानी का संदेश भेजेंगे, तो ये सेल रूपी नन्हे मस्तिष्क भी उदास और परेशानी का संदेश भेजेंगे, तो ये सेल रूपी नन्हे मस्तिष्क भी उदास और परेशान हो जाते हैं। हमारे शरीर का हर सेल सोचता है, क्योंकि हम सिर्फ मस्तिष्क से नहीं, सम्पूर्ण व्यवस्था से सोचते हैं। जिसे हम चेतना कहते हैं, वह शरीर के हर सेल की सक्रियता का परिणाम है, अकेले मस्तिष्क का नहीं।

## मान्यताओं को परखें

हम अपने जीवन में कितनी मान्यताओं को लेकर आगे बढ़ रहे हैं यह मेरी सोच पर निर्भर करता है क्योंकि जीवन जीने का जो तरीका है वो मेरी मान्यताओं पर ही आधारित है।

**प्रश्न:-** बिलीफ सिस्टम जो है, जिस पर मैं काम कर रही थी, वो काम कैसे करता है? बिलीफ सिस्टम को चेंज कैसे करना है ये एक लम्बी प्रक्रिया है अब हम देखते हैं कि बिलीफ सिस्टम मेरी खुशी को कैसे खत्म कर देता है?  
**उत्तर:-** जो बिलीफ सिस्टम है उसी के आधार पर ही थॉट्स क्रियेट होंगे ना! हमने पिछली बार कई बड़े-बड़े बिलीफ सिस्टम देखें, अब छोटी-छोटी साधारण सी मान्यताओं को देखते हैं।

अब एक साधारण सा बिलीफ लेते हैं कि आज के समय में 'चिंता होना स्वाभाविक है, तनाव होना स्वाभाविक है' अब ये मेरी धारणा है कि 'तनाव होना स्वाभाविक है' सारे दिन में मैं जितनी भी बार तनाव और चिंता का अनुभव करती हूँ तो उसे मैं सहज रूप से स्वीकार कर लेती हूँ कि ये कुछ गलत नहीं हो रहा है ये तो स्वाभाविक है। फिर मैं अपने आपको छोटी-छोटी बातों में तनाव में आ जाने की भी छुट्टी दे देती हूँ। उदाहरण के लिए मैं धूम्रपान (स्मोकिंग) करती हूँ तो मैं थोड़े ही सोचूंगी कि धूम्रपान मेरे लिए ठीक नहीं है। लेकिन जो नहीं करता है तो उसका बिलीफ सिस्टम ये है कि 'धूम्रपान करना सेहत के लिए नुकसानदायक है।'

उसी तरह से मैं एक धारणा बनाती हूँ कि 'शांति से रहना स्वाभाविक है'। अभी तक मेरा बिलीफ सिस्टम था 'तनाव होना स्वाभाविक है' तो मैं गुस्सा करने से पहले दो बार सोचूंगी तो नहीं ना! जब गुस्सा करना स्वाभाविक है तो थॉट कैसी क्रियेट होगी? वैसी ही होगी फिर उसका प्रभाव आपके व्यवहार में दिखाई देगा। अब हम प्रयोग करके देखते हैं कि 'गुस्सा आना स्वाभाविक है' इस बिलीफ के साथ हम कहां पहुंचेंगे। हमें और ही

**शुशनुमा  
जीवन जीने  
की कला**  
(अवेकनिंग विथ ब्रह्माकुमारीज से)



-ब.कु.शिवानी

गुस्सा करने की आदत पड़ती गयी और हर बार गुस्सा करने से मेरे ही अंदर दर्द क्रियेट हुआ। इसतरह तो हमारा गुस्सा करने का संस्कार और ही पक्का होता गया। अब एक नये बिलीफ सिस्टम के साथ एक दिन के लिए प्रयोग करते हैं 'शांति नेचुरल है'। अब हमें ये कैसे पता चलेगा कि दोनों में से कौन स्वाभाविक है? जिस धारणा को अपनाने से हमें सुख-शांति की अनुभूति होगी उसे हम स्वाभाविक मानेंगे। आज आप कितना भी गुस्सा कर लो लेकिन हरेक को अच्छा क्या लगता है? शांति।

**प्रश्न:-** शांति! शांति तो मांग ही रहे होते हैं, उसे दूढ़ ही रहे होते हैं?  
**उत्तर:-** अभी हम शांति मांग रहे हैं। ये भी तो एक बिलीफ है कि 'शांति हमें मांगनी है, खुशी हमें मांगनी है' माना कि बाहर से दूढ़नी है। अब हमारी धारणा ये बन गई कि 'खुशी' बाहर मिलती है तो मैं उसे दूढ़ूंगी कहाँ? बाहर। मैंने तो ये धारणा कभी बनायी ही नहीं कि खुशी हमारे अंदर ही है। जो कि सिर्फ और सिर्फ मेरे ऊपर निर्भर है। तो जिस प्रकार की हमारी धारणाये होंगी फिर उसी प्रकार के हमारे संकल्प चलेगें।

एक दिन हम एक छोटी सी धारणा के साथ प्रयोग करते हैं कि 'शांति स्वाभाविक है, गुस्सा स्वाभाविक नहीं है' लेकिन अगर हम गुस्से पर मनन नहीं करेंगे तो हम कहते हैं कि 'शांति स्वाभाविक है, शांति मेरा स्वाभाव है, खुशी स्वाभाविक है, खुशा रहना मेरा स्वभाव है' अब आप इस धारणा को लेकर सारा दिन चलो। एक दिन में कोई जादू नहीं होगा लेकिन धीरे-धीरे वो धारणा हमारे संकल्पों पर कार्य करना शुरू कर देगी। अब अगर मुझे गुस्सा आयेगा या मैं गुस्सा करूंगी तो तुरंत ही मैं अपने आप से कहूंगी कि 'गुस्सा करना नेचुरल नहीं है।' अभी तक पहले मैं कहती थी कि ये तो करना ही था। उसके लिए समर्थन भी था मेरे पास करने के लिए तो मैंने उस संस्कार पर काम नहीं किया। अब हम कहेंगे कि नहीं मुझे आया, लेकिन स्टिल आई कुड हैव डन विदाउट दिस इम्पैक्ट वन टू डू विदाउट दिस। धीरे-धीरे मेरा ध्यान उस पर होगा, धीरे-धीरे मेरा सोचने का ढंग बदल जायेगा और फिर वह स्वतः ही मेरे व्यवहार में आ जायेगा। लेकिन गुस्सा करना जायज है, गुस्से से ही काम होगा, गुस्सा करना स्वाभाविक है, तो मेरा थॉट प्रोसेस भी ऐसा ही चलेगा। (क्रमशः)