

## चरित्र का महत्व

एक बार चैतन्य महाप्रभु से उनके एक शिष्य ने कहा, 'प्रभु! इतने लोग भाव-विभोर होकर आपके पास कीर्तन करते हैं, परन्तु उनका जीवन वहीं का वहीं क्यों बना रहता है? व्यक्तित्व और विकसित क्यों नहीं होता? चैतन्य महाप्रभु ने कहा, 'दरअसल उन लोगों में दिखावा बहुत है पर किया कुछ नहीं जाता है। जीवन असंयम के छिद्रों से भरा पड़ा है, चरित्र कमजोर है। इसलिए ऊर्जा संचित नहीं हो पाती है और सब कुछ होने के बावजूद व्यक्तित्व बदलता नहीं है। अध्यात्म पाने की पहली शर्त है -चरित्रवान होना।' शिष्य की जिज्ञासा बढ़ती चली गई। यह चर्चा और शिष्य भी सुन रहे थे। वे समझ गए कि आज कुछ विशेष जानकारी मिलने वाली है। वे उन्हें घेरकर बैठ गए। उस शिष्य ने फिर पूछा, 'प्रभो! चरित्र व्यक्तित्व का मुख्य केन्द्र है, पर कैसे?' शिष्य के प्रश्न को सुनकर महाप्रभु ने एक लंबी सांस ली और बोले, 'वत्स! बदलना कौन नहीं चाहता है? मगर धैर्य किसके पास है, कौन इसके लिए एक लंबी प्रतीक्षा में खड़ा रहना चाहता है। सबसे पहले हमें चरित्र संबंधी धारणा को बदलना चाहिए। हमने चरित्र को एक छोटे से दायरे में सीमित कर दिया है। जबकि चरित्र की सीमाएं दूर-दूर तक फैली हुई है। इसकी जड़ें व्यक्तित्व की गहराई में धंसी हुई हैं। लोग आमतौर पर चरित्र को स्त्री-पुरुष सम्बंध के संदर्भ में देखते हैं। लेकिन हम हर व्यक्ति से कैसा व्यवहार करते हैं, यह भी हमारे चरित्र पर ही निर्भर है।

## सात दिवसीय ...

उन्हें ब्रह्माकुमारी संस्था से मानसिक शांति व जीवन जीने की नई कला सीखने का अवसर मिला है। मुझे यह महसूस होता है कि यह मेरा आध्यात्मिक परिवार है।

ब्र.कु. योगिनी, ब्र.कु. गोदावरी, पूर्व मुख्य न्यायाधीश वी. ईश्वरैया ने भी कार्यक्रम को सम्बोधित किया।

ओम शान्ति मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर ने स्वर्णिम युग लाने के लिए वैचारिक क्रांति लाने पर बल दिया।

## उसे माफ कर..

व्यक्ति ने कुछ किया या नहीं किया उनके लिए उसे दोषी मानते हो। जो कुछ भी हुआ उसकी जवाबदारी स्वीकार कर और जिंदगी को फिर से नया रूप देने की शुरुआत करो।

4. आपके भूतकाल में कोई ऐसा व्यक्ति है जिसे आपने माफ नहीं किया है? भूतकाल में ऐसा कौन सा अनुभव है जो आपको क्रोधित कर देता है? अगर ऐसा कोई भी अनुभव रहा हुआ हो तो उसे सदा के लिए विस्मृति की शिला के नीचे दफना दें।

5. हर बात को स्वयं पर आक्रमण के रूप में न लें। आज के बाद अगर आपको कोई मान सम्मान न दे तो भी उसे भूलकर अपने कार्य में लगे रहें।

6. बीते हुए समय के प्रत्येक ऐसे व्यक्ति को माफ करने का निर्णय कर लें, जिसके लिए आपके मन में आज भी नकारात्मक भावना है। आप खुद को तथा उस व्यक्ति को जिससे आपकी नाराजगी है, मुक्त कर दो।

7. आपके द्वारा हुई प्रत्येक भूल के बदले आप स्वयं को माफ कर दो। अगर आवश्यकता हो तो दूसरे व्यक्ति के पास जाकर भी माफी माँग सकते हो। इस तरह से स्वयं को मुक्त करते जाएँ।

प्रभु ने हमें इस धरा पर खुश रहने के लिए कीमती गुणों की झोली भरने के लिए भेजा है। इन्सानियत के कल्पवृक्ष को पूरी ताकत के साथ विकास करके देखो।

## हम सुधरेंगे ...

का चक्र चलता रहता है, आयु व्यक्तित्व का क्षरण करती है। कभी लाभ, कभी हानि, कभी सुख कभी दुख, कभी जय तो कभी पराजय समय के अनुसार चलती है। जो व्यक्ति विनम्रता के साथ इन सारतत्वों को स्वीकार करता है और समदृष्टि रखता है, वह ही उन्नति करता है। मानव की श्रेष्ठ प्रवृत्तियाँ समय के प्रभाव से मुक्त होती हैं। बुढ़ापा आने पर शरीर निर्बल हो जाता है, लेकिन अच्छे संकल्प निर्बल नहीं होते। उस आयु में समाज के पथ प्रदर्शक बनकर रहें। आयु पूर्ण करने से पूर्व लोगों को धर्म के मार्ग पर लाने का प्रयास निरंतर करते रहें ताकि एक अच्छे विश्व का निर्माण हो सके।

## लक्ष्य रखें कि मुझे किसी भी बात से परेशान नहीं होना है

**प्रश्न :-** हमें कुछ ऐसा फील होता रहता है कभी डर लग रहा है तो कभी बहुत खुशी हो रही होती है, इसका कारण क्या है?

**ब्रह्माकुमारी शिवानी :-** दोनों चीजों में आपको अपने शरीर पर उसका प्रभाव दिखाई देगा। मन नॉर्मल नहीं रहता है बाकी दुःख, आवेश में आपकी हृदय स्पंदन दर नॉर्मल रहती है? नहीं। डर में भी आपकी हृदय की गति नॉर्मल नहीं रहती है। माना ये सब चीजें नॉर्मल नहीं है। ये सब असाधारण है लेकिन हम सोचते हैं कि ये नॉर्मल है। मन पर इसका कितना गहरा प्रभाव पड़ा शायद ये तो हमें बाद में पता चलेगा लेकिन शरीर पर तो स्पष्ट दिखाई दे रहा है। आप देखेंगे कि इससे आपके हृदय की स्पंदन दर काफी तेज हो जाती है। अब ये तेज हो गयी है तो हम कहते हैं कि ये नॉर्मल है। परिस्थिति तो निश्चित नहीं होती है अब चाहे मेरे आस-पास सारा दिन कुछ भी हो जाये। मुझे सिर्फ ये ध्यान रखना है कि मुझे अपनी स्थिरता को नहीं खोना है। इसका यह मतलब नहीं है कि मैं कुछ भी न करूँ, मैं किसी को कुछ न कहूँ, बच्चे ने कुछ गलत किया मैं कहूँ या नहीं कहूँ। यदि हम कहते हैं तो हमारे पास दो विकल्प हैं या तो गुस्सा होकर कहे या फिर स्थिर होकर स्नेह से कहें, ये संभव है या नहीं है? हम सोचते हैं कि जवाब देना, गुस्से से बोलना, परेशान होना यह किसी व्यक्ति का अनुशासन है।

आप एक दिन के लिए इसे ट्राय करके देखो, आपको किसी से काम करवाना है तो भले आप करवाओ लेकिन परेशान हुए बगैर और इसको सिर्फ एक दिन आपको प्रयोग करके देखा है। आज एक दिन चाहे मेरे आस-पास कुछ भी हो जाये मुझे परेशान नहीं होना है। हमें यह याद रखना



है कि एक दिन के लिए हमें स्थिर रहना है। बाद में आप यह अनुभव करेंगे कि यह तो बहुत आसान है। क्योंकि इसे हमने आज तक कभी किया ही नहीं था। ट्रैफिक में रूके हुए हैं तो हमारे कौन से संकल्प चलते हैं ये क्या हो रहा है, कैसे हो रहा है, किसी ने रांग साइड से ओवरटेक कर दिया, कैसे चलते हैं पता नहीं, इनको लाइसेंस कौन दे देता है, ये तो ऐसे ही है तो इस प्रकार के हमारे संकल्प चलते हैं। हमें सिर्फ एक दिन ये नहीं करना है। सब कुछ करना है सिर्फ एक दिन परेशान नहीं होना है, स्टेबल रहना है। इसके लिए कोई विधि या कोई तरीका सीखने की आवश्यकता नहीं है इसको सिर्फ याद रखना है कि मुझे एक दिन स्टेबल रहना है। तो आप निश्चित रूप से पायेंगे कि इससे आपकी बहुत सारी एनर्जी बच जाती है। ये स्थिरता हमें कितना बल देती है, कितना एनर्जी देती है और कितना कुछ और करने के लिए कहती है ये जब हम अपने साथ प्रयोग करेंगे तब पता चलेगा। यह प्रयोग हमारे लिए होगा आप जो कुछ अनुभव कर रहे हैं, जो कुछ भी आप समझ पा रहे हैं उसे हमारे साथ जरूर शेयर करें।

जब हम साइलेंस में बैठते हैं, वो डीप जब हमारे सबकॉन्सियस में बैठने लगता है तो उसका प्रभाव बहुत ज्यादा होता है।

**राजयोग ड्रिल:-** आराम से बैठें .... और अपने थॉट्स को....कॉन्शियसली क्रियेट करने का प्रयास करें....लेट मी लुक माईसेल्फ....द क्रियेटर...द मास्टर....द पावरफुल बीइंग...आई....द.... क्रियेटर ऑफ एवरी थॉट....हैज ए च्वाइस....मेरे आस-पास... चाहे कुछ भी हो जाये....आई चूज ....स्टेबिलिटी...चाहे कोई कुछ भी कहे... आई चूज.... स्टेबिलिटी....और जैसे ही....आई रिमेन स्टेबल....परिस्थिति....परिवर्तन हो जाती है....एक क्षण के लिए....अपने आपको....उस व्यक्ति के सामने देखें....जो आज दिन तक हम समझते थे....कि ये मुझे गुस्सा दिलाता....ये मुझे डिस्टर्ब करते....अपने आपको उनके सामने देखें....वो वैसे ही हैं....वैसे ही बोल रहे हैं....वैसा ही व्यवहार... लेकिन अपने आपको देखें.... आई ऐम स्टेबल....उनके बोल....उनके व्यवहार....मेरे मन पर प्रभाव नहीं डाल सकते....आई चूज माई रिसपांस....बिकॉज आई ऐम द पावरफुल बीइंग.....। (क्रमशः)

**अमरावती।** पुलिस आयुक्त अजीत पाटिल, ब्र.कु. उषा, श्रीमती

डॉ. मंदाकिनी एवं ब्र.कु. सीता आध्यात्मिक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए।



**हरिद्वार।** शिवध्वजारोहण करते हुए श्री हरिचैतनानंद गिरी महाराज, संस्कृत महाविद्यालय के कुलपति महावीर अग्रवाल, ब्र.कु. मीना तथा अन्य।



**अहमदाबाद (सुख शांति भवन)।** मेहता ब्रदर्स की समस्त स्टॉप को तनावमुक्त जीवन पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. जयश्री।



**समराला (लुधियाना)।** मुनिसिपल काउंसलर अजीत गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राज तथा ब्र.कु. नीलम।



**नरेला।** व्यापार मंडल के अध्यक्ष कृष्ण कुमार बंसल का स्वागत करते हुए शक्ति एवं ब्र.कु. गीता।



**सफीदो (हरियाणा)।** एसडीएम उम्मेद सिंह मोहन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. स्नेह।