

परिस्थिति में स्थिति बनाना स्वयं की ज़िम्मेवारी

प्रश्न:- रिश्तों में खिंचाव, चलो ठीक है इतना तो होता ही है।

उत्तर:- 'रिश्तों में खिंचाव होना स्वाभाविक है', 'एक-दूसरे के साथ झगड़ा करना ये सब होना ये तो स्वाभाविक है' स्वाभाविक...स्वाभाविक...कहते-कहते हमने इतनी सारी अस्वाभाविक चीज़ों को स्वाभाविक बना दिया। क्यों, क्योंकि जो सबसे महत्वपूर्ण चीज़ थी, हमने उसको ही स्वाभाविक कह दिया।

प्रश्न:- वास्तव में हमारे पास इलाज ही नहीं थे। हमने कोशिश भी किया लेकिन हमें समझ में ही नहीं आया कि क्या करें और फिर हमें आगे तो बढ़ना ही है।

उत्तर:- 'थोड़ा-थोड़ा तनाव होना स्वाभाविक है' ये कहने पर थोड़े की परिभाषा, थोड़े का पैमाना कौन निर्धारित करेगा कि थोड़ा क्या है? क्योंकि आज हमारा तनाव परिस्थिति पर निर्भर है। हमने कहा परिस्थिति दबाव पैदा करती है। आज छोटी-मोटी परिस्थिति है तो हमने कहा कि थोड़ा-बहुत दबाव होना तो स्वाभाविक है। लेकिन क्या कल परिस्थिति हमें बताकर आयेगी! बगैर परिस्थिति कल हो सकता है कि आर्थिक संकट मुझे प्रभावित कर दे, कल हो सकता है कि मेरे घर पर कुछ हो जाये, व्यापार बंद हो जाये, प्राकृतिक आपदा आ जाये, ये सब चीज़ें ऐसी हैं जिसका हम पूर्वानुमान नहीं लगा सकते हैं।

तब क्या हम अपने तनाव पर काम कर पायेंगे कि उसे थोड़े वाले पर ही रखना है, बढ़ाना नहीं है। मान लो हम अपने तनाव को एक

से दस तक की एक स्केल पर ले लेते हैं। आज मान लो कि मेरा तनाव नम्बर-2 पर है। लेकिन कल परिस्थिति बहुत ज्यादा बढ़ गयी तो हमारे तनाव का स्तर तुरंत ही आगे बढ़ जाता है, वह दो नंबर पर स्थिर नहीं रहता है। और तब हम क्या कहते हैं कि क्या करें परिस्थिति ही ऐसी थी, ये तो होना ही था।

प्रश्न:- एक बात और बहुत से लोग कहते हैं, इस पर भी मैं जानना चाहती हूँ कि ये जो व्यक्ति है ना छोटी-छोटी बातों में बहुत परेशान हो जाता है, छोटी-छोटी चीज़ें इन्हें परेशान कर देती हैं लेकिन कोई बड़ी बात आ जाती है, तब सुरक्षित रहते हैं। यह किस प्रकार का व्यक्तित्व है?

उत्तर:- जब परिस्थिति बड़ी आ जाती है, तो वो अपनी ज़िम्मेवारी को महसूस कर लेते हैं। एक होता है छोटे-छोटे स्तर पर चिड़चिड़ा होना ये नहीं हुआ, वो नहीं हुआ, एक होता है जब बड़ी परिस्थिति आती है तो उनको अपनी ज़िम्मेवारी का एहसास होता है कि इस परिस्थिति का हमें कैसे सामना करना है। यह ज़रूरी नहीं है कि वो दबाव पैदा नहीं कर रहा है। लेकिन उनका ध्यान बहुत स्पष्ट है कि मुझे इस परिस्थिति को पार करना है, ये मेरी ज़िम्मेवारी है। छोटी-छोटी चीज़ों में तो वो परिस्थिति नहीं थी,

वो हिचक अपना स्वाभाविक व्यवहार बना लिया। अब परिवार में कुछ बड़ी घटना घटित हो गयी, इसमें वो अपनी ज़िम्मेवारी लेते हैं कि ये मेरी ज़िम्मेवारी है, पूरे परिवार को, पूरी कम्पनी को, सबको साथ में लेकर चलना है। ऐसे समय पर वो अपने दबाव को, अपने साथ अंदर दबा लेते हैं और परिस्थिति को पार कर लेते हैं। लेकिन यह संभव नहीं है कि वो अपनी स्थिरता को, अगर वो छोटी चीज़ में स्थिर नहीं थे, तो बड़ी परिस्थिति में भी वो स्थिर नहीं होंगे। अगर घर में सारे लोग तनाव में हैं, तो हम तुरंत यही सोचते हैं कि मुझे ऐसा कुछ नहीं कहना है, जिससे कि ये और भी तनाव में आ जायें। मैं तुरंत अपने व्यवहार को बदल देता हूँ और बहुत ही सोच-समझकर बोलता हूँ जिससे किसी को दुःख न हो। और कई लोगों के साथ ऐसा भी होता है कि परिस्थिति को तो वो पार कर लेते हैं। जैसे परिवार में किसी सदस्य की मृत्यु हो गयी है, सब लोग बहुत दुःखी हैं, बहुत रो रहे हैं। एक है जो ज़िम्मेवारी लेता है कि हमें इस परिस्थिति को पार करना है, तो वो जैसे अपने दर्द को अंदर ही अंदर दबा देते हैं और सहजता पूर्वक उस परिस्थिति को पार कर लेते हैं। लेकिन इसके बाद वो कई बार बुरी तरह से टूट जाते हैं, क्योंकि उनके अंदर तो वो पूरा दर्द भरा हुआ है, वो निकला नहीं है, वो उन्हें सुख से जीने नहीं देता है। इसको हम कहेंगे कि उन्होंने स्ट्रेस क्रियेट नहीं किया लेकिन उसको अंदर दबा दिया, जिसके कारण वो अंदर ही अंदर घुटते रहते हैं। - क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी

शांत अंतःकरण वाला योगी ही रहता परमात्म स्मृति में

गतांक से आगे...

अर्जुन भगवान से प्रश्न पूछता है कि कब जीवात्मा स्वयं का मित्र वा शत्रु होता है?

भगवान ने बहुत ही अच्छी रीति से उसका जबाब दिया कि जब मन सहित इंद्रियाँ जीती हुई हैं तो वही मन मित्र है। जब मन सहित इंद्रियाँ परवश हैं, अधीन हैं, कहीं किसी आदतों के अधीन, कहीं किसी बुराईयों के अधीन हैं, कहीं कोई ईर्ष्या, द्वेष के अधीन हैं तो वह परवश है, तब मन उसका शत्रु है। जिसने मन को जीत लिया हो, ऐसा पुरुष मान, अपमान, सुख-दुःख, सर्दी-गर्मी में मन को शांत रख परमात्मा की स्मृति में समा जाता है। जो योगी अपने आध्यात्मिक ज्ञान और आत्म-अनुभूति से पूर्णतः संतुष्ट रहता है, ऐसे जितेन्द्रिय की दृष्टि में मिट्टी, पत्थर व कंचन एक समान हैं। वह भिन्न-भिन्न स्वभाव वाले व्यक्ति के प्रति भी समान भाव से व्यवहार करता है। संयम युक्त, अपरिग्रही योगी सदा एकांत में रह अपने मन को वश में कर निरंतर परमात्मा की याद में बुद्धि को एकाग्र करते हैं।

फिर ध्यान में यथार्थ रूप से बैठने की विधि बतायी। शांत अन्तःकरण, भय रहित, ब्रह्मचर्य व्रत में स्थित योगी को, पवित्र एकांत स्थान में आसन बिछाए, दृढ़तापूर्वक सीधा बैठकर, मन, इंद्रिय तथा कर्म को संयम में रखकर निराकार परमात्मा पर मन, बुद्धि और दृष्टि को एकाग्र कर हृदय के अंदर शुभ भावनायें भरकर योगाभ्यास करना चाहिए। वह योग उचित आहार-विहार, कर्मों में उपयुक्त चेष्टा और संतुलित शयन जागरण करने वाले का ही पूर्ण होता है। ये है योग के

ध्यान की सही विधि। अब प्रश्न उठता है कि भगवान ने इस योग की विधि क्यों बतायी? उसके पीछे भी क्या गुह्य रहस्य है? क्योंकि जब ध्यान में बैठना होता है तो आजकल की दुनिया में हरेक को घुटनों की समस्या है, किसी को पीठ का प्रॉब्लम है, इसलिए मैं आपको ये तो नहीं कहूँगी कि आप नीचे बैठकर आसन लगाओ, क्योंकि कोई तकलीफ को बढ़ाना नहीं है। ऐसा न हो ध्यान लगाना चाहेंगे परमात्मा पर और ध्यान

बार-बार जायेगा घुटनों में या पीठ में। तो भगवान का ध्यान कहाँ से लगेगा। जिस तरह से भी आप आराम से बैठ सकें, लेकिन भगवान ने ये बात भी क्यों कही इसके पीछे भी एक साइंस है। ध्यान में बैठने

के लिए जो कहा कि एकांत स्थान में आसन बिछाए, दृढ़तापूर्वक सीधा बैठें। सीधा बैठने के लिए क्यों कहा आसन बिछाकर के, क्योंकि मनुष्य के शरीर में तीन द्वार हैं जहाँ से हमारी एनर्जी निकलती है। उसमें पहला द्वार है पैर। यहाँ से बहुत एनर्जी बाहर निकल जाती है। इसलिए लोग महात्माओं के सनिध्य में जब जाते हैं तो चरण-स्पर्श करते हैं। इस तरह से करते हैं कि वहाँ से जो एनर्जी निकल रही है वह हमारे तरफ आये। लेकिन वह आती नहीं है, ये खाली एक भावना है, कि वहाँ से जो एनर्जी निकल रही है वह हमें प्राप्त होती है।

कई लोग गुरु के चरणों को थाली में रखकर धोते हैं और उस पानी को चरणामृत के रूप में बांटते हैं। उस एनर्जी को पानी में ले लिया और सभी को बांटा। अर्थात् उस पानी को पीयेंगे तो हमारी आत्मा भी चार्ज हो जायेगी। ऐसे कोई आत्मा चार्ज नहीं होती है। ये एक अंधश्रद्धा का रूप ले चुका है। लेकिन वास्तव में आसन बिछाकर के इस आसन में बैठने का भाव यही है कि जब पैरों को मोड़ देते हैं,

गीता ज्ञान का
आध्यात्मिक

ब्रह्म
-राजयोग



एनर्जी वहाँ से निकलना बंद हो जाती है। इसलिए पैरों को मोड़ा जाता है। वो ऊर्जा फिर ऊपर की ओर आती है मस्तिष्क में, जो एकाग्रता के लिए आवश्यक है, वो ऊर्जा उसके काम में आ जाती है। वो ऊर्जा बहुत ज़रूरी है। इसलिए पहले के ज़माने में घरों में सोफासेट नहीं होता था, बैठकें होती थीं। भोजन के लिए भी कोई डायनिंग टेबल नहीं होते थे और न ही कुर्सी होती थी। नीचे बैठकर भोजन करते थे। आज भी कई परिवारों में नीचे बैठकर ही भोजन किया जाता है।

- क्रमशः



जेवर-पलवल। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'प्रभु ऑचल' के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र. कु. शुक्ला दीदी। साथ हैं आई.ए.एस. रीता राम मीना, लेबर कमिश्नर, गाज़ियाबाद, ओमप्रकाश वर्मा, चेयरमैन, नगरपालिका, ब्र. कु. अनुसुइया, ब्र. कु. सुषमा व ब्र. कु. सुदेश।



कपूरथला-पंजाब। 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजपाल तीन रत्न मिशन के सम्पादक समाजसेवी श्याम सुंदर अग्रवाल, ब्र. कु. लीना, ब्र. कु. मोनिका, ब्र. कु. लक्ष्मी व अन्य।



पुणे-पिंपरी। साधू वासवानी मिशन की ओर से मीटलेस डे के उपलक्ष्य में आयोजित महारैली में ब्रह्माकुमारीज के सतयुगी स्वर्णिम आहार एवं आने वाली दुनिया रामराज्य की झाँकी और कॉमेन्ट्री द्वारा संदेश दिये जाने के पश्चात् मिशन के प्रमुख दादा वासवानी जी के साथ ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र. कु. सुरेखा।



अहमदाबाद-नवरंगपुरा। लुधियाना से ब्र. कु. राज दीदी की ओर से नये वर्ष के उपलक्ष्य में दिव्य नगरी स्लम के बच्चों के लिए स्वेस्टर्स की सौगात स्लम के बच्चों को वितरित करते हुए डी.सी.पी. विपिन आहिर। साथ हैं ब्र. कु. ईशिता।



दिल्ली-हस्तसाल। 'एक शाम प्रभु के नाम' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र. कु. सतीश, माउण्ट आबू, ब्र. कु. भावना, ब्र. कु. निशा व सुनीता।



आगरा-शास्त्रीपुरम। सेवाकेन्द्र के द्वितीय वार्षिकोत्सव में केक काटते हुए ब्र. कु. ज्योत्सना, कोसी कलाँ, पूर्व कमिश्नर सीता राम मीणा, ब्र. कु. सरिता, ब्र. कु. मधु, ब्र. कु. शालू व परमानंद भाई, सेल टैक्स ऑफिसर।