



कई बार आत्म सम्मान को लेकर हमारे अंदर एक हलचल होती है कि आत्म सम्मान को किससे जोड़ा जाये? क्या ये स्वाभिमान है? अपने वजूद को बचाने का कोई ऐसा हथियार है जिसका प्रयोग हमें अपने आपको ऊँचा उठाने में करना पड़ता है? आत्म सम्मान एक ऐसा अस्त्र है जो हमें हर प्ररिस्थिति से, हर बन्धन से बाहर निकाल सकता है। जहाँ पर आत्म सम्मान या स्वमान है, वहाँ अभिमान नहीं रहता है।

स्वमान शब्द आत्मा के साथ जुड़ा हुआ है। जिसमें आत्मा अपने निजी गुणों में स्थित रहती है। अपने निजी गुण में आत्मा का स्थित होना ही स्वमानधारी होना है। जैसे दुनिया में माँ-बाप अपने बच्चों को ऊँचा उठाने के लिए या आगे बढ़ाने के लिए हमेशा कहते हैं कि आप तो हमारे घर का चिराग हो, आप सिरताज हो। लेकिन हम आत्माओं को उन माँ-बाप से उतनी संतुष्टि नहीं मिलती जितनी मिलनी चाहिए थी। क्योंकि एक

आत्मा, दूसरी आत्मा को सम्मान देती है तो भी खाली-खाली सा लगता है। एक दुनियावी पिता चाहे कितना भी अपने बच्चे के लिए कर ले, लेकिन बच्चा फिर भी खाली-खाली महसूस करता है। वो सिर्फ स्थूल धन दे सकता है लेकिन उसके साथ-साथ उसकी कुछ उम्मीदें भी जुड़ी होती हैं। हर आत्मा सम्मान चाहती है, अगर एक आत्मा दूसरी आत्मा से कुछ भी लेने की इच्छा रखती है तो प्राप्ति कैसे हुई? क्योंकि आत्मा तो अल्पज्ञ है। कम जानने वाली है, तो प्राप्ति भी अल्पज्ञ होगी, तो हम ऐसा क्या करें जो हमें सबकुछ मिले? सम्मान भी मिले, प्राप्ति भी हो। तो हमें इसके लिए सर्वज्ञ परमात्मा के साथ जुड़ना चाहिए जो हमें सदाकाल की प्राप्ति करा सकते हैं। क्योंकि दुनिया में आत्मा, आत्मा को कुछ देती भी है तो भगवान से लिया हुआ तो देगी ना! किसी से भी कुछ लेने की इच्छा हमें अपने स्वमान से नीचे गिरा देती है। ये बहुत सोचने और समझने

विश्व कल्याण कैसे करें?

का विषय है कि आत्मा के पास अपना कुछ है ही नहीं। सब भगवान का दिया है। जब व्यक्ति ये भूल जाता है कि ये भगवान



का दिया है तभी वो अभिमान में आ जाता है। इसीलिए परमात्मा हमें स्मृति दिलाते हैं कि जितने भी खजाने हैं वो सब परमात्मा के दिये हैं। इस समय हमारे पास अपने निजी खजानों में सबसे बड़ा खजाना है, जो होना चाहिए, जिसने हमें सबकुछ दिया वो परमात्मा है। अगर परमात्मा मिल

सम्मान प्राप्त करना तब मुमकिन है, जब हम इन सारी चीजों का ज्ञान लेने के बाद बांटना शुरू कर दें।

उदाहरण के रूप में हम ब्रह्माकुमारीज के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा के बारे में बताना चाहेंगे कि उन्होंने परमात्मा का कार्य बखूबी किया। उनके त्याग से बहुत सारी आत्माओं का भाग्य जमा हुआ। उन्होंने कभी साधनों का इस्तेमाल नहीं किया, बल्कि हमेशा साधना में रहे। स्वयं के त्याग में - नींद का त्याग, आराम, घूमना इन सब चीजों का त्याग और निरन्तर स्मृति रखना कि मुझे देना है। शुरू में जब यज्ञ स्थापन हो रहा था तो उन्होंने सब त्याग किया और उनके त्याग से सब आत्मायें बाहर निकल कर आईं। कारण, उन्होंने ये बात समझ ली कि ये परमात्मा का कार्य है, मुझे सिर्फ देना है ना कि लेना है। हमेशा साधना में रहे और एक बहुत बड़ी ज़िम्मेदारी सम्भाली। परिणाम स्वरूप ब्रह्माकुमारीज में ऐसे रत्न जुड़े जो आज विश्व

कार्य में लगे हैं। ये बात हम इसलिए सुना रहे हैं क्योंकि



अगर हम ब्र.कु.अनुज,दिल्ली अपने आप को श्रेष्ठ आत्मा समझकर, परमात्मा का बच्चा समझकर कार्य नहीं करेंगे तो ना तो हम सम्मान दे पायेंगे और ना ले पायेंगे। इसलिए आज हम आत्माओं के ऊपर बहुत बड़ी ज़िम्मेवारी है। अगर हमें भी कुछ विश्वकल्याण करना है या समाज सेवा करनी है या औरों का भाग्य बनाना है तो त्याग, स्वमान, सम्मान के आधार से करना पड़ेगा। मैं परमात्मा का बच्चा हूँ। हमें परमात्मा से ही लेना है। उसका ही देना है। क्योंकि आत्माओं से लेने के बाद ही हमारे अन्दर दुःख, तकलीफ शुरू हुई थी। अब हमें वास्तविक समझ के आधार से इसको बदलना है। कोई भी आत्मा किसी को कुछ नहीं दे सकती, जब तक वो भगवान से ना जुड़े।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न:- बाबा कहते हैं न दुःख दो, न दुःख लो। मेरा पूरा ध्यान रहता है कि मुझसे किसी को दुःख न मिले। परंतु दूसरों के व्यवहार या बोल से मुझे दुःख होता है। दुःख नहीं लेना चाहते - इसके लिए मैं क्या करूँ?

उत्तर:- जो मनुष्य दूसरों को दुःख नहीं देता, उसमें दुःखों को सहने की शक्ति आ जाती है। जब अपनों से कड़वाहट मिलती है, जब अपने ही अपनों को नहीं समझ पाते तो कष्ट होता है। याद रखना मैं तो मास्टर सुख कर्ता, दुःख हर्ता हूँ। मुझे सभी के दुःख हरने हैं। मैं भला दुःखी कैसे हो सकता हूँ/सकती हूँ।

स्वमान में रहना - मैं पूर्वज हूँ व इष्ट देव-देवी हूँ। जो मुझे कुछ बोलते हैं वे तो अबोध हैं। उनकी बातों को सहज रूप से लें तो फीलिंग नहीं आएगी। ये कलियुग का अंत है। यहां सभी तमोप्रधान हैं। चाहे वे अपने हैं या पराये, सभी वासनाओं के वश हैं। इसलिए उनकी बातों को गंभीरता से नहीं लेना है। हल्के रहो व खुशी में रहो तो दुःख की फीलिंग नहीं आएगी।

प्रश्न:- मैं ज्ञान मार्ग में 10 वर्ष से हूँ। मैं मान-अपमान में समान रहना चाहता हूँ। जब भी कोई मेरा अपमान करता है तो मेरी स्थिति बिगड़ जाती है। एकरस अवस्था के लिए मैं क्या करूँ?

उत्तर:- संसार में सबसे कठिन काम है अपमान को सहन करना। उसमें भी यदि अपने ही लोग अपने प्रिय जन

का अपमान करें तो मनुष्य का दिल टूट जाता है। इसलिए बुद्धिमान मनुष्य को चाहिए कि वह किसी से भी मान की कामना न करे। भगवानुवाच - याद रखें कि जो आत्माएं स्वमान में रहती हैं, उनका अभिमान नष्ट हो जाता है। अभिमान नष्ट होने से



मन की बातें

- राजयोगी व.कु. सूर्य

अपमान की फीलिंग भी नष्ट हो जाती है। इसलिए स्वमान के अभ्यास को बढ़ाते चलें।

रोज सवेरे उठकर अभ्यास करना कि इस जीवन में मुझे भगवान मिला। मुझे तो भगवान मान दे रहा है, मैं मनुष्यों से मान लेकर क्या करूंगा। मनुष्य तो आज मान देंगे, कल अपमान करेंगे। भगवान स्वयं मुझे कहते हैं - हे मेरी महान आत्माओं। कितनी ऊँची नज़र से हमारे परमपिता हमें देखते हैं। स्वयं में जब देह अभिमान ज़्यादा होता है तो दूसरों से मान की कामना होती है। अंदर का खालीपन कामनाओं को जन्म देता है। इसलिए अशरीरी होने का बार-बार अभ्यास बढ़ाते चलें। हम मान मांगें

नहीं, स्वयं को सम्मान के योग्य बनायें। याद रखें, 'जो आत्माएं स्वमान में रहती हैं, सम्मान उनके पीछे परछाई की तरह आता है।' परंतु सम्मान को स्वीकार न करें, उसे प्रभू को अर्पण कर दें तो जब कोई हमारा अपमान करेगा, तब भी हम उस अपमान को प्रभू अर्पण कर देंगे और हमें अपमान की फीलिंग नहीं होगी। ज्ञान चिन्तन के द्वारा स्वयं के अंदर ज्ञान का बल बढ़ायें। ज्ञान की सुंदर बातें स्मृति में रहने लगे तो अपमान, अपमान लगेगा ही नहीं, यह

एक तरह से खेल लगेगा।

प्रश्न:- परमात्मा में विश्वास भी है, साथ का अनुभव भी होता है और निश्चय भी है पर ये सब जानते और मानते हुए भी मैं समय पर पुरुषार्थ के पथ पर कुछ कर नहीं पाता हूँ। मैं क्यों नहीं कर पाता हूँ?

उत्तर:- ये बात आपकी बिल्कुल सही है कि कई बार हम कई बात जीवन में जानते हुए भी सोचते कुछ और हैं, होता कुछ और है। तो कहीं ना कहीं हमारे पर कुछ पूर्व कर्मों का भी प्रभाव होता है। आपको बाबा की बातों को अपने अंदर दोहराना है कि मैं मा. सर्वशक्तिवान हूँ। परमात्मा की आज्ञा का मुझे पालन करना ही है। इसका योग में बहुत गहनता से अभ्यास करना

है और योग के चार्ट को बढ़ाना है। वो क्या होता है हम ज्ञान रूपी औषधि तो लेते हैं, पर परहेज को नहीं अपनाते। ये औषधि तभी काम करती है जब हम परहेज के साथ उसका सेवन करें। आप दृढ़ता से बाबा के महावाक्यों को दोहरायें कि विजय मेरी ही होगी। मैं विजय रत्न हूँ। सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। मैं महान आत्मा हूँ। इस अभ्यास को बढ़ायें। और जब भी ऐसी परिस्थिति या कठिनाइयां आपके सामने आती हैं, तब एक मिनट के लिए प्यार के साथ परमात्मा को याद करें। मैं मा. सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है, विजय मेरी निश्चित है। ऐसे अपने अंदर शक्तियों को इमर्ज करें। होता क्या है परिस्थितियां आते ही हम उनके प्रभाव में आकर उसके बारे में कुछ ज्यादा ही सोचने लगते हैं तो हमें कठिन महसूस होने लगता है। उस समय इस शक्ति को यूज करें। हर कार्य में बाबा के साथ के अनुभव को बढ़ायें। जहां बाबा है वहां सफलता ही है। इस आत्मविश्वास को पुलकित करें। आत्मविश्वास के साथ परिस्थितियों को हैंडल करें। परिस्थितियां कुछ भी नहीं, हमारे ही दुर्बल मन की रचना है। मन की श्रेष्ठ शक्ति को बढ़ाएं और कमज़ोरियों को हमेशा के लिए तिलांजलि दें। मैं परमात्मा की संतान हूँ। मैं पॉवरफुल हूँ। इस अभ्यास को बढ़ाएं।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com