

# थोड़ा टाइम निकाल इस बच्चे पर भी दें ध्यान

**मेडिटेशन हमें नए संस्कार कैसे क्रियेट करें, ये सिखाता है। किसी ने नहीं सिखाया आज तक। सबने बोलना सिखाया, चलना सिखाया, पढ़ना सिखाया, लिखना सिखाया, सोचना किसी ने भी नहीं सिखाया। राजयोग हमें वही सिखाता है। सही सोच करेंगे तो संस्कार नये बन जायेंगे। सुन्दर बन जायेंगे। ख. जाना अपना है, औरों की वजह से उस खजाने को नहीं गंवाना है।**

आपने कभी न कभी एक माँ को ज़रूर देखा होगा जिसका एक छोटा सा बच्चा है और वो पालने में है। वो माँ पूरे घर का काम करती है और घर का काम करते हुए उसकी एक नज़र कहाँ पर होती है? एक नज़र बच्चे पर बाकी काम बाहर। जैसे ही बच्चा रोने लगा तो वो माँ क्या करेगी? सब काम से हटकर आधे मिनट के लिए उसके पास आयेगी, थपथपायेगी और फिर काम पर वापिस जायेगी। यहाँ भी एक बच्चा रहता है (भृकुटि में), सारा काम बाहर और एक नज़र बच्चे पर। सारा दिन काम करो, एक नज़र बच्चे पर। चुप बैठा है ना! आराम से, अगर ये थोड़ा सा भी रोना शुरू करे ऐसा क्यों, ऐसा कैसे, ये क्यों किया, मुझसे क्यों नहीं बोला... अगर ये थोड़ा सा भी रोना शुरू करे तो अपने काम से आधा मिनट निकालो। अपने आपके साथ बैठकर इस बच्चे को चुप, इट्स ओके ऐसा बोलो, कोई बात नहीं। आप-सबको औरों का मूड ठीक करना आता है? किस-किस ने कभी न कभी औरों का मूड ठीक किया है? आता है? कैसे करते हैं औरों का मूड ठीक। क्या बोलते हैं - मान लो... उन्होंने मेरे साथ गलत तरीके से बात की, इसलिए मेरा मूड खराब है। तो हम उनको क्या बोलते हैं? कोई बात



नहीं, डोंट वरी। और क्या बोलते हैं? छोड़ो, इट्स ओके और 2-3 मिनट बाद उनका मूड ठीक हो जाता है। उनको बोलते हैं - छोड़ो और खुद को बोलते हैं क्यों छोड़ूँ? उनको बोलते हैं- इट्स ओके और अपने को बोलते हैं- हाऊ इज़ इट ओके? उनको बोलते कोई बात नहीं और अपने को बोलते ऐसे ही कोई बात नहीं! कनवर्सेशन बदल जाती है। हमें स्वयं का मूड ठीक करना आता है जैसे हम औरों का करते हैं? वैसे हमें किसका करना है? अपने आपके साथ बैठकर...कोई

यदि आपकी मूलभूत इच्छा ही झूठी होगी, तो कभी भी ऐसी कोई भी प्रार्थना फलीभूत नहीं होगी। ईश्वर के पास आप कितना भी मांगेंगे, तो भी कुछ भी मिलने वाला नहीं। आप कितनी भी इच्छा रखते हों, तो भी कुछ भी प्राप्त होने वाला नहीं, क्योंकि आपकी बाह्य सुखों की मांग के पीछे आपके परिग्रह की अतृप्त भावना रही हुई है। इसलिए जबकि मांग ही झूठी है, तो प्राप्ति की बात ही कहाँ! अपने उद्देश्य और प्रयोजनों को जानने के लिए सबसे बड़ी ज़रूरत है आत्म निरीक्षण की। हम आत्म निरीक्षण करेंगे, तो ही अपने उद्देश्य और प्रयोजन तक पहुँच सकेंगे। इसका अर्थ ये है कि हमारे 'जीवनकार्य' ये इमारत है और 'प्रयोजन' ये नींव का पत्थर है। जब हम आत्म निरीक्षण करना प्रारंभ करते हैं, तब प्रारंभ में तो हम स्वयं को देख अति भयभीत हो जाते हैं। कारण, क्योंकि स्वयं का दर्शन ही प्रथम प्रयोजन की परख है। व्यक्ति को अपने जीवन में कार्यों के पीछे रहे

सोच करेंगे तो संस्कार नये बन जायेंगे। सुन्दर बन जायेंगे। खजाना अपना है, औरों की वजह से उस खजाने को नहीं गंवाना है। एक मिनट साइलेंस में बैठकर किसी एक व्यक्ति को देखना है, जिसका संस्कार आपको आज तक इरीटेट करता था, उनको लेकर आते हैं अपने सामने और अपने आप को देखते हैं उनके साथ। वो कोई अपना नज़दीक का हो, घर में ही बच्चे, माता-पिता, पति या पत्नी की कोई एक आदत जो आपको इरीटेट करती हो। अपने आपको देखें, उनके साथ। वो वैसे ही हैं, क्योंकि वो उनके संस्कार हैं। अपने आपको देखें उनके संस्कार को स्वीकार करते हुए, एक्सेप्ट देम, स्टेबल, अनडिस्टर्ब, क्योंकि आई एम ए पॉवरफुल बीइंग, मेरे पास चॉइस है... अपने पर संयम रखना, ये शक्ति मेरे पास है... देखें अपने आपको उनके साथ, वो अपने संस्कार वश कर्म कर रहे हैं। लेकिन हम बिल्कुल स्टेबल हैं उनके साथ। हम उनको स्वीकार करते हैं। प्यार, अंडरस्टैंडिंग, कम्पैशन, ये वायब्रेशन सिर्फ बाहर से नहीं, मेरी हर थॉट में अंडरस्टैंडिंग है... ये उस आत्मा का संस्कार है... मैं अपनी विशेषता पर ध्यान रखूँ। किसी और के प्रभाव में आने से मैं अपनी विशेषता, अपनी खुशी, शांति को न गंवा दूँ। क्योंकि ये मेरी नेचर है... ये मेरा खजाना है...अपने आपको उनके संस्कार के प्रभाव से धीरे-धीरे बाहर निकाल रहे हैं... आई एम ए पीसफुल, पॉवरफुल, लवफुल बीइंग। अपने नये संस्कार जो हमें पसंद हैं वो क्रियेट करने हैं और जितने नये क्रियेट करेंगे उतने पुराने फीके पड़ते जायेंगे। इस तरह अपने संस्कारों पर काम करते-करते हम अन्य आत्माओं के भी निमित्त बन जायेंगे, उनके संस्कार भी बदलने के लिए।

हूए मकसद और प्रयोजन का आत्मनिरीक्षण कर जाँचना चाहिए। यह 'अंतर-निरीक्षण' शब्द बोलने में जितना सरल है, उतना ही आचरण में लाना कठिन है। हमारा पूरा अस्तित्व बाह्य निरीक्षणों के आसपास घिरा हुआ है। हमारा भाव और प्रतिभाव सब बाह्यमुख होता है, और यह बाह्यमुखता के सिद्धान्त मनगढ़ंत होते हैं। तो हमें अपने जीवन में कोई भी कार्य तथा उसके पीछे रहे हुए हेतु को ध्यान में रखते हुए आत्मा की कसौटी पर कसकर ही कोई भी कार्य करना चाहिए। तब ही हमारी प्रार्थना या साधना फलीभूत होगी। अन्यथा तो हम भी जीवन यात्रा को भावनाओं, वासनाओं, इच्छाओं की पूर्ति के लिए ही भागदौड़ में समाप्त कर रहे हैं। ऐसा ही हो रहा है ना! देखिए, समझिए और आत्म निरीक्षण कर अपने मकसद तक पहुँचने के लिए जीवन की लगाम अपने हाथ में लीजिए।



**मुखर्डी-नेपियन सी रोड।** गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य में गवर्नर हाउस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम के दौरान राज्यपाल महोदय विद्यासागर राव एवं माननीय मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस को ब्रह्माकुमारीज मुख्यालय माउण्ट आबू में होने वाले कॉन्फ्रेंस का निमंत्रण देते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. रुक्मिणी।



**विलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)।** छ.ग. योग आयोग के तत्वावधान में रायपुर व दुर्ग सभाग के लिए अमलेश्वर के हार्टफुलनेस आश्रम में आयोजित 'सात दिवसीय आवासीय मास्टर योग प्रशिक्षण शिविर' के दौरान समाज के प्रति उत्कृष्ट सेवाओं हेतु राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू को सम्मानित करते हुए कृषि एवं सिंचाई राज्यमंत्री बृजमोहन अग्रवाल तथा महिला, बाल विकास एवं समाज कल्याण राज्य मंत्री श्रीमति रमशीला साहू।



**चिरकुण्डा-झारखण्ड।** सेक्रेट्री पी.के. मुखर्जी, दामोदर वैली कॉर्पोरेशन कोलकाता के सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अर्चना।



**नई दिल्ली-पालम कॉलोनी।** सेवाकेन्द्र में आने पर जम्मू कश्मीर के प्रधान सचिव धीरज गुप्ता को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज।



**खुटौना-मधुवनी(बिहार)।** 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. हर्षा गुज., जिला परिषद की चेयरमैन शीला मंडल, उपाध्यक्ष मिराज आलम, हुसैन जी, जिला परिषद, डॉ. पीतांबर शाह, अरविंद भाई, जिला परिषद, ब्र.कु. पारुल, ब्र.कु. रीना तथा अन्य।



**टीका विगहा-बोधगया(बिहार)।** सेवाकेन्द्र के नये मकान के उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. संगीता, समंवय आश्रम के सुन्दानी जी, समाजसेवी ममी जी, बिहार भिक्षु संघ के अध्यक्ष, फ्रांस के मिशेल सोमोन भाई, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।