

माफ करके आगे बढ़ना, महानता

कोई अपना और करीबी जब चोट पहुँचाता है तो पल भर के लिए हमें सदमा लग जाता है। हम समझ नहीं पाते कि इस परिस्थिति में कैसे रियेक्ट करना है, लेकिन चोट कितनी भी गहरी क्यों ना हो, उसे भूलकर आगे तो बढ़ना ही पड़ता है! जब कोई आपको चोट पहुँचाये तो दुःख में टूटने के बजाय खुद को इस हालत से उबारने की कोशिश करें।

जिन्दगी में आगे बढ़ने के लिए चोट के दर्द से उबरना होगा। इसके लिए कुछ बातों को अपने जीवन में लायें...

सबसे पहले तो ये जानने की कोशिश करें कि क्या सामने वाले इंसान ने जानबूझकर आपके साथ ऐसा किया है, या फिर अनजाने में उससे गलती हो गई या आपको कोई गलतफहमी हुई है? इस मामले में दिल की बात सुनें और यदि आपको लगता है कि सामने वाले ने जानबूझकर ऐसा किया है तो चुप रहने के

न कहीं आप भी हैं, तो माफी मांगने में संकोच ना करें। इससे दिल का बोझ हल्का हो जाता है। वरना दिल पर पचास किलो का बोझ रख दें, तो वो धड़केगा तो जरूर पर आपको जो मिलना चाहिए वो नहीं मिल पायेगा।

माफ करके आगे बढ़ें

यह बात सही है कि दिल पर लगी चोट को भूलना आसान नहीं होता, लेकिन जब आपको चोट पहुँचाने वाला इंसान जिन्दगी में आगे बढ़ चुका है, तो आप क्यों पुरानी बातों को लेकर अब तक दुःखी हैं! चाहे चोट जान बूझकर पहुँचायी हो या अनजाने में, उसे भूलकर और उस व्यक्ति को माफ करके आगे बढ़ने में ही भलाई है। माफ करना महानता की निशानी है। इसमें हमें सबसे आगे रहना चाहिए। तभी तो इस चुभन से निकल पायेंगे। किसी ने आपको चोट पहुँचाई, इसलिए आप

चोट पहुँचाने वाले को माफ जरूर करें

चोट पहुँचाने वाले को माफ जरूर करें, लेकिन उसे उसकी गलती का एहसास अपनी अच्छाई से करायें, ना कि गलत व्यवहार या नफरत करके। वरना तो घाव के ऊपर नमक छिड़कने के बराबर होगा। आप जो भुगत रहे हैं उस मुसीबत में और भी इजाफा होगा, बजाय कम होने के।

शुभ भावना और शुभ कामना मन में बनाये रखें

सबसे महत्वपूर्ण बात शुभ भावना, शुभ कामना मन में उसके प्रति बनाये रखें। उससे जो दूरियां बढी हैं वो कम होंगी। शुभ भावना एक ऐसा टूल है जिसमें खुद और सामने वाले का भी हित समाया होता है। तो शुभ भावना का फंडा यही है। अपने हित का सोचने से दूसरे का हित उसमें समाया ही होता है।

नफरत को नफरत से नहीं, प्रेम से समाप्त किया जा सकता है

प्रेम एक ऐसी शक्ति है जो कितने भी गहरे घाव क्यों ना हों वो भर देती है। तब तो हम सुनते आये हैं कि प्रेम का दूसरा नाम ही परमात्मा है। 'परमात्मा' बीच में आने से प्यार का रिश्ता दोनों के बीच बना रहता है।

माफ करना महान आत्मा की विशेषता है

माफ करना कोई कायरता या कमजोरी नहीं है। अच्छी बातों को जीवन में धारण करने से कोई कमजोर नहीं कहलाता। परमात्मा हमें सिखाते हैं कि स्व परिवर्तन से ही विश्व परिवर्तन होगा। बदले की भावना एक अवगुण है। नफरत करना, ये दुर्गुण है। खुद की कमी-कमजोरियों को समाप्त कर अपने आप को बदलना, यह एक महान आत्मा की विशेषता है। दुनिया में जितने भी महान लोग हुए हैं, उन्होंने अपने आप को बदलकर दूसरों के लिए अच्छा किया, तभी आज उनको सम्मान से याद किया जाता है तथा उनके गुणों और कर्तव्यों की महिमा गाई जाती है। तो आप भी तो महान बनना चाहते हो ना? महान बनना है तो माफ करने का आभूषण हमेशा पहने रखना होगा। ठीक है ना! बनो महान, करो सबका कल्याण।

गुस्से से नहीं, शांत रहकर करें बात

आपको चोट पहुँची है, ये बात सामने वाले को समझ आनी चाहिए, लेकिन इसके लिए जरूरी नहीं कि आप गुस्सा करें। शांत होकर अपनी बात उसके सामने रखें। आप भी चाहते हैं ना कि इस चोट से मैं उबर जाऊँ, तो सबसे उत्तम और सुंदर तरीका यही है कि मन को शांत करके बात को रखें।

शांत होकर करें बात

यदि कभी आपको यह लगे कि सामने वाले ने आपका दिल दुखाया है, तो उसकी वजह कहीं



बजाय शांति के साथ अपनी प्रतिक्रियाएं दें। जो हुआ है उसे विनम्रता से बतायें। यदि आप उस व्यक्ति का सामना करने की सोचते हैं तो फिर उससे मिलते ही अपनी भावनायें और अपना पक्ष खुलकर रखें, जिससे सामने वाला भी अपनी बात रख सकता है। हो सकता है कि इस तरह से आप दोनों ही किसी नतीजे पर पहुँच जायें और जो चोट पहुँची है, शायद आप उसे भूल जायें। पर भूलना ही होगा, इसी में ही आपका कल्याण समाया हुआ है। या तो अपनी बात को क्लियर करें, अन्यथा वो आपके जीवन में कांटे की तरह चुभती रहेगी और पैर में चुभते कांटे के साथ जीवन यात्रा किस तरह की होगी, ये आप भी समझ सकते हैं!



शांतिवन। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर डायमण्ड हॉल में आयोजित कार्यक्रम में आबू रोड रेवदार विधायक जगसीराम कोली ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि योग प्रत्येक मनुष्य के सर्वांगीण विकास के लिए बहुत जरूरी है। मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब.कु. करुणा ने कहा कि योग तन और मन को निरोगी बनाता है, इसलिए इसे अपने जीवन का हिस्सा बनायें। सोशल एक्टिविटी ग्रुप के अध्यक्ष ब.कु. भरत ने योग के साथ-साथ ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाने का आह्वान किया ताकि सभी को सही मात्रा में ऑक्सीजन और पानी मिल सके। इसके साथ ही ज्ञानामृत पत्रिका के प्रधान सम्पादक ब.कु. आत्म प्रकाश, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब.कु. गीता तथा ब.कु. मोहन सिंघल ने भी अपने विचार रखे।



दिल्ली-लारेन्स रोड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब.कु. लक्ष्मी, ब.कु. तनुजा, मथुरा राधापुरम, चंदनवन मस्जिद के सेक्रेटरी डॉ. जहीर हसन तथा अन्य बहनें। योगासन कराते हुए ब.कु. कोटेश्वर राव।



समस्तीपुर-रोसड़ा(बिहार)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम के उद्घाटन परचात ईश्वरीय स्मृति में अंचलाधिकारी नरेन्द्र कुमार, प्रमुख व्यवसायी कृष्ण लाखोटिया, प्रो. दिलीप लाल, प्रो. शिवशंकर प्रसाद सिंह तथा ब.कु. कुन्दन बहन।



वीकानेर-राज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रशासन द्वारा आयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रम में सभी को राजयोग का अभ्यास कराते हुए ब्रह्माकुमारीज की उपक्षेत्रीय निदेशिका ब.कु. कमल बहन।



गाया-ए.पी. कॉलोनी(बिहार)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर बाल सुधार गृह में राजयोग का महत्व बताते हुए ब.कु. सुनीता।



दिल्ली-आर.के. पुरम। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पी.सी.आर.ए. भारत सरकार द्वारा पेट्रोलियम कंज़रवेशन रिसर्च एसोसिएशन में आयोजित कार्यक्रम में 'स्वास्थ्य पर राजयोग मेंडिटेशन का प्रभाव' विषय पर सम्बोधित करने के परचात समूह चित्र में सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. अनिता, ब.कु. मनीषा, ब.कु. ज्योति, पी.सी.आर.ए. एज्युकटिव डायरेक्टर आलोक त्रिपाठी, पी.सी.आर.ए. प्रोजेक्ट सेक्रेटरी डायरेक्टर आर.के. आहूजा तथा अन्य।