

# कैसे करें... रक्षाबन्धन की रक्षा

रक्षाबन्धन, रक्षा और बन्धन, दो शब्दों से बना हुआ है। भारत में विशेष तौर पर रक्षाबन्धन चारों ओर बड़े प्यार से मनाते हैं। आज हम देख रहे हैं कि रक्षाबन्धन सिर्फ देश तक ही सीमित नहीं है। विदेशों में भी इसको धूमधाम से मनाते हैं, जबकि वहाँ का कल्चर और उनकी मान्यताएँ अलग हैं। तो रक्षा सिर्फ भाई और बहन के बीच का सम्बन्ध नहीं है कि बहन भाई को रक्षासूत्र बांधे और भाई उनकी रक्षा करे। पर रक्षाबन्धन का व्यापक और सूक्ष्म सम्बन्ध पवित्रता के साथ है। पवित्रता तन की, मन की, संकल्पों की, व्यवहार की, वाणी की हो तो व्यक्ति कुछ हद तक इस बन्धन के साथ बंधा हुआ है और सुरक्षित है।

**बहनें भाइयों को बन्धन क्यों बांधती हैं?**

दुनिया में एक कहावत है कि जब कोई विपत्ति आती है तो रक्षार्थ हम किसी को बुलाते हैं। अब ये रक्षाबन्धन का पर्व ज्यादातर इस कहावत के साथ जुड़ता है कि बहन भाई को अगर रखी बांधती है तो वो समय आने पर उसकी रक्षा करेगा। लेकिन यहाँ असमंजस की स्थिति ये है कि यहाँ बहन बड़ी और भाई छोटा भी हो सकता है। अब आप बताओ कि छोटा भाई बड़ी बहन के ऊपर आई विपत्ति से उसकी रक्षा कैसे कर सकता है! है ना सोचने का विषय! तो इसका पूरा सम्बन्ध आध्यात्मिकता से ही है कि परमपिता परमात्मा के पवित्रता के सम्बन्ध को एक रिश्ते के साथ जोड़ा जाता है, वो है भाई और बहन का रिश्ता, जो रक्तसम्बन्धी हैं, और एक माता-पिता के संतान हैं। इसलिए ये रिश्ता अति पवित्र है क्योंकि इसमें दृष्टि-वृत्ति एक जैसी होती है। लेकिन आज की दयनीय स्थिति क्या कहीं ये बयां करती है? आज इतनी विकृति है इस दुनिया में कि किसी की भी वृत्ति किसी के लिए भी खराब हो जाती है। ऐसे में कौन किसपर विश्वास करे, कौन किसकी रक्षा करे! सब भक्षक हो गये, कोई रक्षक नहीं रहा। आज कोई बहन अपने घर में भी सुरक्षित नहीं है,

**चलो, हम इस त्योहार को पाँच संकल्पों के साथ मनावें...**

**1. दृष्टि-बन्धन** : रक्षाबन्धन में सबसे पहला काम कि हमें अपनी दृष्टि को श्रेष्ठ बनाना है। सिर्फ और सिर्फ एक दूसरे को हम अच्छी दृष्टि से मतलब आत्मिक भाव से देखेंगे और कुछ भी ऐसी जो हमारी पुरानी मान्यताएँ हैं देह की कि ये स्त्री है या ये पुरुष है, इससे ऊपर उठेंगे। हमारा एक तरह से ये एक दृढ़ संकल्प है जिसे हमें कुछ दिनों तक करना है ताकि ये पक्का हो जाये।

**2. वाणी** : दुनिया में लोग कहते हैं कि हमारा मन नहीं था, हमारा भाव नहीं था, हमने ऐसे ही बोल दिया। कुछ भी बोल दिया, ये बोलना है। लेकिन क्या बोलना है और कब बोलना है, ये तप है। और ये तप तब आता है जब वाणी पर लगाम

है उस व्यक्ति के या उस वस्तु के। आप निमित्त मात्र उसकी देखरेख के लिए हैं। निमित्तपन का भाव पवित्रता के आधार से आता है। जो जितना अपने आप को केयर टेकर समझता है, वो उतना ज्यादा अपने आप को इस रूहानी परसनैलिटी के साथ जोड़ पाता है। नहीं तो आज दुःख का सबसे बड़ा कारण है अभिमान, ये मैं करवा रहा हूँ, मैं नहीं होता तो कुछ नहीं होता, मैं तुम्हारे लिए सब कुछ कर रहा हूँ। अरे भाई, वो व्यक्ति आपका नहीं खा रहा है, अपने भाग्य का खा रहा है। आप रहेंगे तब भी खायेगा, आप नहीं रहेंगे तब भी खायेगा। इसलिए निमित्तपन के भाव से आप बन्धनमुक्त रहते हैं, शक्तिशाली रहते हैं।

**4. वृत्ति** : किसी भी संकल्प को बार-बार दोहराने से वृत्ति का निर्माण होता है। और आज सबसे बड़ी वृत्ति दुनिया में देह और देह से सम्बंधित चीजों के साथ जुड़ी हुई है। उदाहरण के लिए जैसे ये पंजाबी है, गुजराती है, मराठी है, बंगाली है या ये इस पद पर है, उस पद पर है, ये नीच जाति का है, ये ऊँच जाति का है। ये हमारे संकल्पों को खराब कर

लगायेंगे। कैसा लगाम? वाणी भी एक कर्म है। जैसे आपने कुछ बोला, अब वो कर्म के रूप में सामने वाले के सामने आ गया। किसी से हमने उल्टी-पुल्टी बात की, अब वो एक बात मुँह से निकल गई तो निकल गई। अब वो कर्म के रूप में हो गया, उसको अब दुबारा उस शेष में नहीं ला सकते। इसलिए तोल के बोलो, कम बोलो और संयमित बोलो।

**3. निमित्तपन का अभ्यास** : हमारे परिवार में हम किसी के पिता हो सकते हैं, किसी के पति हो सकते हैं, किसी के पुत्र हो सकते हैं। ये आपका एक अनुवांशिक या जैविक पिता या जैविक बन्धन का संकेत है, आप मालिक नहीं

रहा है। इसलिए वृत्ति में यही डालो कि यह देह नहीं, सुंदर सी चैतन्य शक्ति आत्मा है। इससे हमारा वातावरण शक्तिशाली बन जायेगा।

**5. कर्म** : मनुष्य का कर्म उसके संकल्पों का आईना है। हमारे कर्म में उपरोक्त चारों चीजें आ जाती हैं। हमारी सोच, हमारे बोल, हमारे भाव, सब उसके द्वारा दर्शाये जाते हैं। इसलिए कर्म करते हुए इस बात का जरूर ध्यान रखना है कि हर कर्म की प्रतिक्रिया जरूर होती है। जो किया है वही लौट कर आयेगा और निश्चित रूप से आयेगा। इसलिए हर कर्म के महत्व और मर्म को जानकर, उसपर विशेष ध्यान देकर रक्षाबन्धन को संकल्प की धारणा से यादगार बनायें।

तब भला हमें सुरक्षा कौन दे? तो ऐसे में एक परमपिता ही है जो परम रक्षक है, परम पवित्र है और वो हमारी रक्षा भी पवित्रता का कंगन बांध के करता है। अर्थात् जब हम पवित्र सोच के साथ, पवित्र दृष्टि-वृत्ति के साथ आगे बढ़ते हैं

तो स्वयं ही हम अपनी रक्षा कर लेते हैं। ये है इस त्योहार का परमात्मा के साथ गहरा सम्बन्ध। इसलिए एकमात्र सहारा है परमात्मा, जो हर विपत्तियों से, बुराइयों से, विकारों से, पवित्रता के आधार से हमारी रक्षा करता और करवा सकता है।

## मन को स्पष्ट निर्देश दो... वो आपकी बात जरूर मानेगा

जो लोग खेल-कूद आदि से सम्पर्क रखते तो शरीर तो शक्तिशाली बनता, लेकिन अब तन के साथ-साथ मन को भी शक्तिशाली बनाना है। तो उसको शक्तिशाली बनाने से पहले देखते हैं कि वर्तमान समय मन की स्थिति कैसी है। किसी भी व्यक्ति का इलाज करते हैं तो सबसे पहले क्या करना पड़ता है? टेस्ट करवाकर देखना पड़ता है कि वर्तमान हालत क्या है? रिपोर्ट्स आने के बाद उसका इलाज करना शुरू करते हैं। उसी प्रकार मन को शक्तिशाली बनाने के लिए पहले हम एक मिनट साइलेंस में बैठते हैं। और मन को देखते हैं। जैसे हम औरों को देखते हैं इन्होंने क्या पहना है, ये कैसे चल रहे हैं, ये कैसे बोल रहे हैं, अब अपने मन को देखना है, मेरे मन में इस समय कौन से विचार चल रहे हैं? और उन विचारों को देखते हुए जो विचार उसमें से लगेगा कि इस समय आवश्यक नहीं है, मान लो आप यहाँ बैठे हैं और आप यहाँ आये हैं तो आपका इन्ट्रेस्ट है बैठने का इसलिए आये हैं। और अब अगर बाहर से कोई आता है और पीछे से आपको कहता है कि भाई साहब 5 मिनट बाहर आओ ना। तो आप क्या कहेंगे? अभी नहीं। इस सेशन के बाद। अगर उसको अति आवश्यक काम हो तो वो फिर से एक बार थपथपायेगा। और फिर आप कहेंगे कि एक बार बोला है कि अभी नहीं, एक घंटे के बाद। तो वो व्यक्ति उस बात को स्वीकार करके चला जायेगा और ठीक एक घंटे के बाद वापिस आयेगा। उसने स्वीकार किया मतलब उसके मन ने स्वीकार किया। कान ने तो स्वीकार नहीं किया ना। किसने स्वीकार किया? उसके मन ने मेरी बात को स्वीकार किया। अगर दूसरे का मन मेरी बात को स्वीकार कर सकता, तो क्या मेरा अपना मन मेरी कही हुई बात को स्वीकार नहीं करेगा! करेगा। लेकिन हमें उससे उस तरह से बात करनी पड़ेगी। अब अगर हम यहाँ बैठे हैं और मन में विचार आ जाये कि पता नहीं पीछे घर पर क्या हो रहा है। पीछे ये छोड़कर आये थे, वो छोड़कर आये थे। बच्चों के एग्जाम चल रहे थे क्या हो रहा है? अब ये विचार जो अभी नहीं चाहिए। तो क्या बोलना होगा? अभी नहीं कभी और... बहुत स्पष्ट निर्देश देना होगा। अभी नहीं एक घंटे बाद। अगर वो फिर भी आये तो फिर? स्टॉप! अभी नहीं एक घंटे बाद। एक बार, दो बार, तीन बार, उससे ज्यादा नहीं। वो आपकी बात मानेगा। किसका मन है? मेरा। लेकिन फिर भी क्या कहते हैं कि मन तो हमारी बात मानता ही नहीं। मन कैसा है, मन घोड़ा है, चंचल है, भागता रहता है, कन्ट्रोल में नहीं है। क्यों कन्ट्रोल में नहीं है? क्योंकि हमने उसको कभी कन्ट्रोल किया ही नहीं। एक छोटा बच्चा है, उसको बताया गया है कि अभी चुपचाप यहाँ बैठना है। तो इसलिए वो बैठा है। अगर उसको बताया नहीं जाये तो वो यहाँ खेलेगा, कूदेगा, जम्प करेगा, हम क्या कहेंगे कि बच्चा बिगड़ा हुआ है। वास्तव में बच्चा बिगड़ा हुआ नहीं है, हमने ही उसको मैसेज नहीं दिया है कि अभी क्या करना है। मन चंचल नहीं है, हमने ही उसको सिखाया नहीं है कि कब क्या करना है। जैसे ही हम उसको सिखाना शुरू कर देंगे तो क्या हो जायेगा? वो हमारे निर्देशों के अनुसार चलना शुरू कर देगा। कोई दबाव से नहीं, जबरदस्ती से नहीं।



ब्र.कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा



**शांतिवन**। विश्व पर्यावरण दिवस पर पर्यावरण संरक्षण का शपथ ग्रहण करते हुए ब्र.कु. भरत, ब्र.कु. डॉ. बनारसी, ब्र.कु. कोमल, ज्ञानामृत पत्रिका के सम्पादक ब्र.कु. आत्म प्रकाश तथा अतिथिगण।



**सीतापुर-उ.प्र.**। ज्ञानचर्चा के पश्चात् पुलिस अधीक्षक एल.आर. कुमार को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. योगेश्वरी।

**ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु**

**कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया**

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन, तलहटी,  
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510  
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,  
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,  
आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)  
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या  
बैंक ड्राफ्ट (पोएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।