

परमात्मा ने कहा है कि यदि कोई आपसे दुश्मन की तरह व्यवहार करता है, फिर भी आपका उसके प्रति मैत्री का दृष्टिकोण रहे। उसको मारना भी है तो उसके ऊपर इतनी मेहरबानी (उपकार) करो कि खुद ही उसकी दुश्मनी मर जाये। उसको अंदर से आये कि अरे, मैंने इसका क्या किया और इसने मेरे साथ क्या किया!

मन के भाव से भाग्य का निर्माण

हम अक्सर एक उक्ति पढ़ते भी आये और सुनते भी आये कि 'निंदा हमारी जो करे, मित्र हमारा सो।' जैसे किसी व्यक्ति का हमसे मिलना होता है तो मुस्कराकर हम बोलते हैं या कहते हैं 'जय श्री कृष्ण, राम-राम, ओम शांति, नमस्ते, प्रणाम आदि आदि।' परंतु अगर उस व्यक्ति ने मुझसे ऐसी वैसी बात कही हो, मेरे खिलाफ ऐसा काम किया हो और फिर वही व्यक्ति आपके सामने आता हो, तब जय श्रीकृष्ण या राम राम दूसरे तरीके का होगा, दूसरे भाव से होगा। पहले की तरह नहीं होगा। हम समझते हैं कि यह स्वार्थी आदमी है, सामने मीठा बोलता है, पीछे हमारी निंदा करता है। हमारे मन में उसके प्रति यह भाव है और हमारे चेहरे पर इसकी झलक आती

भाव या परिभाषा यह कही है कि निंदा हमारी जो करे, मित्र हमारा सो। मैत्रीभाव के बारे में बाबा ने यह कहा है कि हरेक के प्रति शुभ-भावना और शुभ-कामना और श्रेष्ठ-भावना। जो हमारे लिए अशुभ सोचता है, अमंगल सोचता है, उसका भी भला हो। आपने देखा होगा, भारत के जो साधु-सन्त्यासी हैं, वे भी हरेक सभा के बाद यही कहते हैं कि सबका भला हो, सभी सुखी हों। कहते तो हैं, लेकिन हमारे मन में ये भाव है या नहीं ये देखना चाहिए। यह हरेक को देखना चाहिए कि हमारा मन दूसरों के प्रति मैत्री भाव, प्रेम भाव, शुभ भाव से भरा है? आपने देखा होगा, आप ट्रेन में बैठे हैं। आपके पास एक भिखारी आता है, कहता है कि बाबू जी, एक रोटी

बहुत जरूरी है। इनको आप पूरा महत्व दें। अगर आप इनको महत्व नहीं देंगे तो हम निश्चयात्मक रूप से बताते हैं कि आपमें अन्य दैवीगुण भी धारण नहीं हो पायेंगे। ना आपमें नम्रता ठहरेगी और ना ही मधुरता ठहरेगी। सहनशीलता भी हमारा साथ छोड़ जायेगी, दिव्यगुण जो हैं, ध्वस्त हो जायेंगे। ये समझिए कि संतुष्टता सभी दिव्य गुणों की फाउण्डेशन है। आप हरेक को संतुष्ट करना चाहेंगे तभी तो आप नम्रता धारण करेंगे। समझ लीजिए कि आपको कोई डांट रहा है, उसकी डांट शांत होकर सुनें और उसके साथ नम्रता के साथ व्यवहार करेंगे, तब तो आप उससे भी एक दिन संतुष्टता का सर्टिफिकेट लेंगे! आप सहनशील नहीं बनें और उसकी तरह मुख से बाण चला लिये तो आप तीनों सर्टिफिकेट गंवा बैठेंगे। इसलिए राम को तीर-कमान दिखाया है। अगर छोटी सी बात पर हमने नियंत्रण नहीं किया, तो ये साधारण और छोटी सी बात नहीं है, आपके इक्कीस जन्मों की प्रालब्ध है, उसमें ख्यानत पड़ जायेगी, उससे वंचित कर देगा।

यहाँ परमात्मा ने हमें यह बता दिया है कि परीक्षा में कौन-कौन से प्रश्न आयेंगे। आमतौर पर लौकिक परीक्षा में यह पता नहीं रहता है कि कौन से प्रश्न आयेंगे। लेकिन यहाँ बाबा ने हमें सारे प्रश्न और उत्तर बता दिये हैं। बाबा ने यह भी कह दिया है कि तीन सर्टिफिकेट लेने हैं। एक तरफ है बादशाही, यह सिर्फ जन्म-जन्मांतर के लिए नहीं, कल्प-कल्पांतर के लिए प्राप्ति है। दूसरी तरफ, थोड़ा सा स्वयं पर कंट्रोल है जिससे दूसरों को संतुष्ट करना है, उनको संतुष्ट करने में हमारा इतना बड़ा लाभ है। इसलिए अगर इन तीन बातों को याद रखते हैं तो सब गुण उसके पीछे पीछे आयेंगे। जैसे पुराने जमाने में राजा को या सेनापति को खत्म कर दिया तो पूरी सेना समर्पित हो जाती थी। राजा ना रहा तो सेनापति भी न रहा, तो राज्य भी न रहा। बाबा कहते हैं कि ये तीन सर्टिफिकेट आप ले लो तो सब विषय उनमें आ जायेंगे। यही तो इस ज्ञान की धारणा है। इसमें योग भी आ जायेगा। तो देखिये, आपका मन व्यवहार के समय या बोलचाल के समय या किसी के साथ मिलते हुए किस तरह का भाव लिये हुए है? अगर उसमें ये तीनों बातें नहीं हैं तब तो हमारा भारी नुकसान ही हो रहा है। अगर है तो हम जन्म-जन्मांतर के लिए बादशाही के हकदार बन रहे हैं। हमें एकांत में बैठकर मन को देखना बहुत ही जरूरी है। तभी तो उसमें जो चल रहा है, अच्छा या बुरा, उनको पकड़ पायेंगे। बस इतने छोटे से अभ्यास से हम कहाँ से कहाँ पहुँच सकते हैं।



है। इसका असर 'जय श्रीकृष्ण' बोलने के टोन पर पड़ता है, लहजा ही बदल जाता है। ऐसे में परमात्मा ने हमें क्या कहा हुआ है, ये हम भूल जाते हैं कि 'निंदा हमारी जो करे, मित्र हमारा सो।' ऐसा नहीं कि जो हमारी प्रशंसा करता है, हमारी बात सुनता है, हमारा काम करता है इसलिए वो हमारा मित्र है। बाबा ने यहाँ तक कहा हुआ है कि वह आपको तंग करता है, परेशान करता है या आपसे दुश्मन की तरह व्यवहार करता है, फिर भी आपका उसके प्रति मैत्री का दृष्टिकोण रहे। जहाँ आपके प्रति नफरत है वहाँ आप प्यार से जवाब दें। लोगों ने यह कहा हुआ है कि 'आँख के लिए आँख, दाँत के लिए दाँत।' कोई दाँत तोड़ता है तो बदले में उसके दाँत तोड़ो, ईंट का जवाब पत्थर से दो। लोगों की नीति यही रही है। लेकिन बाबा ने क्या कहा है? उसको मारना भी है तो उसके ऊपर इतनी मेहरबानी (उपकार) करो कि खुद ही उसकी दुश्मनी मर जाये। उसको अंदर से आये कि अरे, मैंने इसका क्या किया और इसने मेरे साथ क्या किया! बाबा के जो बोल हैं, वे अलग हैं। बाबा ने मैत्री का

दे दो। आप कहेंगे, चल भई चल, चल, आगे चल। तब वह कहता है कि जो देता है उसका भी भला हो, जो नहीं देता है उसका भी भला हो। अगर कोई उसको लाठी भी दिखाये या आँख भी दिखाये, फिर भी वह यही कहता जायेगा कि देने वाले का भी भला हो और ना देने वाले का भी भला हो। मांगने वाले अनेक होते हैं, लेकिन उन मांगने वालों से यह अलग है, भिन्न है। यह सबके प्रति शुभ-भावना, शुभ-कामना व्यक्त करता है।

शुभ-भावना और शुभ-कामना, जो बाबा ने कहा हुआ है, ये मैत्री भाव प्रकट करती है। बाबा कहते हैं कि 'बदला मत लो, बदलकर दिखाओ।' यह भी मैत्री भाव है। बाबा ने कहा हुआ है कि 'अपकारी पर भी उपकार करो।' ऐसे बाबा के अनेक महावाक्य हैं जो बताते हैं कि सबके प्रति कैसे हम मैत्रीभाव रखें। इस मैत्रीभाव के और भी रूप हैं। संक्षेप में हम यही कहना चाहते हैं कि जिसको पतंजलि ने संतोष और मैत्री कहा है, जिसको बाबा ने संतुष्टता के तीन सर्टिफिकेट, शुभ-भावना, शुभ-कामना और मैत्रीभाव कहा है, ये

चेक करें...

तालाब में कौन सा पानी डाला



डॉ. कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

सबके मन को अगर जोड़ दिया जाये, उसकी जो टोटल एनर्जी बनेगी वो हमारे घर की एनर्जी है, वो हमारे ऑफिस की एनर्जी है, हमारे शहर की एनर्जी है। यह पानी के एक तालाब की तरह है। मान लीजिए आपके घर में पाँच लोग हैं, अगर आप पाँच एक घर में रहते हैं और आप पाँच लोग एक गिलास पानी रोज एक स्थान पर डालते हैं। और एक तालाब बन रहा है। तो वो तालाब किस चीज़ का बन रहा है?

पानी का। उस तालाब के पानी की क्वालिटी क्या है? जो उन पाँच ग्लास पानी की क्वालिटी है। तो पाँच लोग रोज एक गिलास पानी डालते हैं और उससे वो तालाब बनता है। सारा दिन में क्या हो रहा है? आप उसमें एक गिलास पानी डालते भी हैं और आप उस तालाब से सारा दिन पानी पीते भी हैं। ये दोनों काम हो रहे हैं। आज एक परसन ने उस तालाब में पानी नहीं दूध डाला। क्या तालाब की क्वालिटी में थोड़ा सा चेंज आयेगा? आयेगा। अब वो पानी प्लस जीरो जीरो प्वाइंट वन भी कहें, दूध है। दूध डाला कितने लोगों ने? एक ने। पियेंगे कितने लोग? पाँच। अब फर्क देखो। एक व्यक्ति उसमें दूध डालेगा लेकिन वो जो बदल गया है लिक्विड, जो तालाब में है उसको पाँच लोग पियेंगे। जब पाँच लोग पियेंगे, उनके ऊपर उसका असर पड़ेगा। कल वो पाँच लोग जो उसमें डालेंगे ना उसमें वो सिर्फ पानी नहीं, पानी मिक्सड दूध डालेंगे। और फिर उस तालाब के दूध का परसेंटेज क्या हो जायेगा? और बढ़ेगा। धीरे-धीरे उस तालाब में पानी बदलकर पूरा दूध बन जायेगा। ये एक व्यक्ति कौन बनेगा जो दूध डालेगा? अब अगर हम पाँच लोग एक घर में रहते हैं, हम कहते हैं गुस्सा करना नॉर्मल है, चिंता करना नॉर्मल है, तो हम सब उस तालाब में कौन सा पानी डाल रहे हैं। चिंता का, गुस्से का, वो वातावरण हमारे घर का बन रहा है। और फिर हम ही उसमें से पी रहे हैं। हम ही उस वातावरण में रहते हैं सारा दिन। तो दिन ब दिन हमारी चिंता बढ़ती जायेगी। अब एक आप जिम्मेदारी लें कि मैं इस घर में रहूँगा, एक बार भी गुस्सा नहीं करूँगा, मेरे विचार चिंता और डर के नहीं होंगे। तो आपने उस घर के तालाब के अन्दर कौन से प्रकम्पन डालने शुरू कर दिये? शांति के, सकारात्मकता के। डालेगा एक व्यक्ति लेकिन असर होगा पाँचों के ऊपर। पाँच लोगों का मन घर का वातावरण बनाता है। अगर एक ने मन से आज से उस घर के वातावरण में एक अलग प्रकम्पन डालने शुरू कर दिये, तो पाँच लोगों के मन पर उसका असर होना शुरू होगा। मान लो पाँच लोग गुस्सा डालते हैं, आज एक ने शांति डालना शुरू किया तो जो बाकी चार हैं उनका 10 परसेंट गुस्सा कम हो जायेगा। क्योंकि उनके ऊपर उस शांति का असर होगा। जब पाँच लोगों का मन थोड़ा सा शांत होगा तो उसका असर घर पर पड़ेगा। तो घर के वायुमण्डल की शांति क्या हो जायेगी, थोड़ी सी और बढ़ जायेगी। जब थोड़ी और बढ़ेगी तो पाँचों पर असर होगा। उनका मन और शांत होगा, घर का वायुमण्डल और शांत हो जायेगा। और फिर घर गुस्से के बजाए शांतमय घर में बदल जाएगा। इसी प्रकार से ये दुनिया भी कलियुग से सतयुग में बदल जायेगी। ये जरूर बदलेगी, लेकिन इस बदलाव के लिए पूरे घर को नहीं बदलना है। बदलाव के लिए उस घर में सिर्फ एक आत्मा को बदलना है। बदलाव के लिए ऑफिस में सिर्फ एक को बदलना है।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - डॉ. कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5,

आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क - M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkkivv.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 (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



फिजी-सुवा। रामनवमी कार्यक्रम में केक काटते हुए बी.के. ट्रेज़रर हरिवंश लाल, वीणा के. भटनागर, असिस्टेंट मिनिस्टर, वुमेन, चिल्ड्रेन एंड पोवर्टी एलिविएशन, राष्ट्रीय संयोजिका डॉ. कु. शांता तथा बी.के. सेकेट्री डॉ. राजेन्द्र सिंह।



जयपुर-राजापार्क। आध्यात्मिक कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् चित्र में डॉ. कु. पूजा, डॉ. कु. पूनम, उपक्षेत्रीय निदेशिका, डॉ. अरुण चौगले, डीन, स्टूडेंट वेलफेयर आर. यू.एच.एस., जयपुर, जीतेन्द्र सिंह, प्रदेश अध्यक्ष, राजस्थान लैब टेक्नीशियन एसोसिएशन तथा डॉ. गणेश चौधरी, डायरेक्टर, डिवाइन परामेडिकल इंस्टिट्यूट।