



डॉ. कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

## इंतजार का नहीं यह वर्ष है इंतजाम का

हैं। 2020 में हमारी परीक्षा मुश्किल हो गई थी, लेकिन हमारी तैयारी कैसी थी? 2021 शुरु हो गया, पर हमें क्या पता है कि इस साल कौन-सी परीक्षा आएगी। चाहे वो विश्व में हो, देश, शहर, मोहल्ले, परिवार या व्यक्तिगत जीवन में हो, मेरे शरीर पर हो, क्या मुझे पता है कि 2021 मेरे लिए कौन-सी बातें लेकर आ रहा है। इस साल की परीक्षा कैसी होगी।

अब फोकस करते हैं अपनी तैयारी पर, परीक्षा पर नहीं। ये नहीं सोचना 2021 कैसा होगा। महत्वपूर्ण यह है कि हमारे मन में कैसा होगा। क्योंकि जैसा मन में होगा वही तो जीवन की गुणवत्ता होती है। जीवन वो नहीं है जो हमारे साथ होता है। जीवन यह है कि जो होता है उसके प्रति हमारा नज़रिया, हमारे शब्द और व्यवहार कैसे हैं। इसलिए आज से हम इंतजार नहीं करेंगे। इंतजार से जीवन नहीं बदलता, इंतजाम से बदलता है। हम सब सोच रहे होंगे कि नए साल में कौन-सी नई आदतें, नए संस्कार जीवन में अपनाएंगे। हर साल प्लान बनाते हैं और बहुत ध्यान लागू कर अपने जीवन में परिवर्तन लाते हैं। वो प्लान हम किसी

**एक महान परिवर्तन के लिए कुछ बड़ा नहीं करना पड़ता। छोटे-छोटे परिवर्तन रोज़ करने होते हैं।**

**ये नहीं सोचना कि 2021 कैसा होगा। ज़रूरी यह है कि हमारे मन में कैसा होगा। जैसा मन में होगा वही जीवन की गुणवत्ता होती है। जीवन वो नहीं है, जो हमारे साथ होता है। बल्कि जो होता है उसके प्रति हमारा नज़रिया कैसा है।**

**परीक्षा कैसी होगी हमें ये नहीं सोचना चाहिए। हमारा ध्यान सिर्फ और सिर्फ हमारी तैयारी पर होना चाहिए।**

**भी दिन बना सकते हैं। छोटी-छोटी आदतें, बातें, छोटे-छोटे व्यवहार, सोचने**

**का तरीका, ये मेरी आत्मिक शक्ति को घटा सकते हैं। जितनी मेरी आत्मिक शक्ति होगी, वो मेरी जीवन की क्वालिटी होगी। आत्मिक शक्ति यानी मेरी तैयारी। जीवन की हर परिस्थिति का सामना करने के लिए मेरी तैयारी कैसी है। हम उन छोटी-छोटी बातों को देखते हैं, जिनसे हम आत्मा की शक्ति बढ़ा सकते हैं। जैसे - जब हमें अपने शरीर का ध्यान रखना है तो हम छोटी-छोटी बातें करते हैं। जल्दी उठते हैं, रात को जल्दी सोते हैं, अपनी डाइट में बदलाव लाते हैं। एक चीज़ याद रखें कि एक महान परिवर्तन लाने के लिए कुछ बहुत बड़ा नहीं करना पड़ता। लेकिन छोटे-छोटे परिवर्तन रोज़ करने हैं। परमात्मा कहते हैं हर क्षण आपका नया हो। परमात्मा सिखाते हैं कि नए साल का इंतजार नहीं करना, नए दिन का भी इंतजार नहीं करना, आपका हर क्षण नया होना चाहिए। तब हमारे मन की स्थिति आगे बढ़ती जाएगी। उसी को अगर गणित की भाषा में समझें तो जो आज हम हैं, अगर एक साल तक ऐसे ही रहते हैं, तो हमारे अन्दर कोई बदलाव नहीं आता। यानी हम 1 पर ही रहते हैं। और 1X365 =**

1, यानी कुछ नहीं बदलता। लेकिन अगर हम अपने अंदर एक फीसदी भी परिवर्तन लाते हैं और उस एक फीसदी को रोज़ लाते हैं, तो एक साल में हमारे अंदर 367 प्रतिशत बदलाव आ जाएगा। अब हमें लगता है कि अगर कुछ नहीं भी किया तो हम जैसे आज वन हैं 365 दिन के बाद हम वन ही होंगे। लेकिन ऐसा होगा नहीं। क्योंकि अगर हम वन प्रतिशत ऊपर नहीं उठते हैं, तो संभव है कि हम थोड़ा-सा नीचे चले जाएंगे। क्योंकि वातावरण का प्रभाव, लोगों की स्थिति का प्रभाव, परिस्थिति का प्रभाव पड़ता है। हम अकेले तो नहीं हैं ना! परिस्थितियां कैसी होंगी नहीं पता, लोग कैसे होंगे नहीं पता, उनका व्यवहार कैसा होगा नहीं पता, तो ये बदलाव का असर कम होने की बहुत आशंका है। हमारी सुरक्षा इसी में है कि हम अपना एक फीसदी ऊपर बढ़ाते रहें। रोज़ छोटे-छोटे बदलाव, जो हम अपने अंदर लेकर आएंगे, तो सोचो 365 दिन में कितना बदलाव होगा। अपनी मन की स्थिति में रोज़ छोटा परिवर्तन करें। जब हम ये करेंगे तो हमें ये नहीं सोचना पड़ेगा कि 2021 कैसा होगा, 2022 कैसा होगा। हम इंतजार नहीं करेंगे। परीक्षा कैसी होगी, हम ये नहीं सोचेंगे। हमारा ध्यान सिर्फ और सिर्फ अपनी तैयारी पर होगा।

हम बड़े दिनों से इंतजार कर रहे थे कि 2020 कब खत्म होगा। क्योंकि हमने कहा 2020 साल ही अच्छा नहीं था। हम इंतजार कर रहे थे 2021 आएगा तो जीवन बदल जाएगा, परिस्थितियां बदल जाएंगी, मन की स्थिति बदल जाएगी। हमने सोचा हमारी मन की स्थिति, हमारी खुशी, हमारे मन की शक्ति और शांति, परिस्थितियों पर, लोगों पर निर्भर है। जैसे एक बच्चा पूछता है आपको क्या लगता है मेरा परीक्षा में क्या होगा? तो हम उसे कहते हैं, जैसी तैयारी होगी, वैसा ही तो होगा। हम यह नहीं कहते कि अगर एग्जाम आसान होगा तो अच्छा होगा और मुश्किल होगा तो कैसे अच्छा होगा। हम परीक्षा पर ध्यान केंद्रित नहीं करते, हम तैयारी पर फोकस करते

हम बड़े दिनों से इंतजार कर रहे थे कि 2020 कब खत्म होगा। क्योंकि हमने कहा 2020 साल ही अच्छा नहीं था। हम इंतजार कर रहे थे 2021 आएगा तो जीवन बदल जाएगा, परिस्थितियां बदल जाएंगी, मन की स्थिति बदल जाएगी। हमने सोचा हमारी मन की स्थिति, हमारी खुशी, हमारे मन की शक्ति और शांति, परिस्थितियों पर, लोगों पर निर्भर है। जैसे एक बच्चा पूछता है आपको क्या लगता है मेरा परीक्षा में क्या होगा? तो हम उसे कहते हैं, जैसी तैयारी होगी, वैसा ही तो होगा। हम यह नहीं कहते कि अगर एग्जाम आसान होगा तो अच्छा होगा और मुश्किल होगा तो कैसे अच्छा होगा। हम परीक्षा पर ध्यान केंद्रित नहीं करते, हम तैयारी पर फोकस करते

## कथा सरिता



“क्या भगवान हमारे द्वारा चढ़ाया गया भोग खाते हैं? यदि खाते हैं, तो वह वस्तु समाप्त क्यों नहीं हो जाती और यदि नहीं खाते हैं, तो भोग लगाने का क्या लाभ?” - एक लड़के ने पाठ के बीच में अपने गुरु से प्रश्न किया। गुरु ने तत्काल कोई उत्तर नहीं दिया। वे पूर्ववत् पाठ पढ़ाते रहे। उस दिन उन्होंने पाठ के अंत में एक श्लोक पढ़ाया -

**पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्  
पूर्णमुदच्यते।  
पूर्णस्य पूर्णमादाय  
पूर्णमेवावशिष्यते।।**

पाठ पूरा होने के बाद गुरु ने सभी शिष्यों से कहा कि वे पुस्तक देखकर श्लोक कंठस्थ कर लें।

एक घंटे बाद गुरु ने प्रश्न करने वाले शिष्य से पूछा कि उसे श्लोक कंठस्थ हुआ कि नहीं। उस शिष्य ने पूरा श्लोक शुद्ध-शुद्ध गुरु को सुना दिया। फिर भी गुरु ने सिर 'नहीं' में हिलाया, तो शिष्य ने कहा कि -

“चाहे तो पुस्तक देख लें; श्लोक बिल्कुल शुद्ध है।” गुरु ने पुस्तक दिखाते हुए कहा - “श्लोक तो पुस्तक में ही है, तो तुम्हें कैसे याद हो गया?” शिष्य कुछ नहीं कह पाया।

गुरु ने कहा - “पुस्तक में जो श्लोक है, वह स्थूल रूप में है। तुमने जब श्लोक पढ़ा, तो वह सूक्ष्म रूप में तुम्हारे अन्दर प्रवेश कर गया। उसी सूक्ष्म रूप में वह तुम्हारे मन में रहता है। इतना ही नहीं, जब तुमने इसको पढ़कर कंठस्थ कर लिया, तब भी पुस्तक के स्थूल रूप के श्लोक में कोई कमी नहीं आई। इसी प्रकार पूरे विश्व में व्याप्त परमात्मा हमारे द्वारा चढ़ाए गए निवेदन को सूक्ष्म रूप में ग्रहण करते हैं और इससे स्थूल रूप के वस्तु में कोई कमी नहीं

## क्या भगवान भोग खाता है?



होती। उसी को हम प्रसाद के रूप में स्वीकार करते हैं।



**अम्बिकापुर-छ.ग।** नये वर्ष के आगमन पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।



**इंदौर-गंगोत्री विहार।** राष्ट्रीय युवा दिवस पर 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' प्रोजेक्ट के उद्घाटन कार्यक्रम में मंचासीन ब्रह्माकुमारीय युवा प्रभाग की जोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. छाया, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा तथा अतिथिगण।



**फिजी-सुवा।** ब्रह्माकुमारीय की स्थानीय संचालिका ब्र.कु. शांता एवं असिस्टेंट मिनिस्टर वीणा भटनागर द्वारा संयुक्त रूप से आंधी से प्रभावित 120 से अधिक लोगों को राशन एवं आवश्यक सामग्री प्रदान की गई तथा आध्यात्मिक ज्ञान एवं योगानुभूति द्वारा उनके मनोबल को मजबूत बनाने का प्रयास किया गया। इस कार्यक्रम में डॉ. नंदिता दास तथा चरण सिंह की भी सहयोगिता रही।



**जालंधर-ग्रीन पार्क(पंजाब)।** राष्ट्रीय युवा दिवस पर 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' विषय के अंतर्गत आयोजित लॉन्चिंग कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. रेखा तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित युवा वर्ग।



**अलिंराजपुर-म.प्र.।** कोरोना वायरस वैक्सीन लगाने की प्रक्रिया को लेकर आयोजित ऑनलाइन मीटिंग के तहत उपस्थित हैं मुख्यमंत्री वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग कलेक्टर सुरभि गुप्ता, ब्र.कु. माधुरी तथा अन्य अधिकारीगण।



**मुन्द्रा-कच्छ(गुज.)।** महावीर पशु रक्षा केन्द्र, एंकरवाला अहिंसाधाम द्वारा आयोजित 'जीव दया एवं पर्यावरण रक्षा' विषयक कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी सुशीला दीदी को 'अहिंसा अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए केन्द्र की प्रतिनिधि महिलाएं। साथ हैं मैनेजिंग ट्रस्टी महेंद्र भाई संगौड़ तथा अन्य।