

कर्म • मन का ध्यान रखकर अपने वर्तमान कर्म को बनायें श्रेष्ठ

आत्मा का धर्म है शांति, प्यार, सद्भावना और निडरता। इस समय हमें अपने धर्म पर टिकना है। यानी बाहर परिस्थिति हमारे अनुकूल नहीं है लेकिन आत्मा को अपने स्वधर्म पर टिकना है। स्वधर्म मतलब निडर, शक्तिशाली, शांत, भविष्य के लिए असुरक्षा नहीं। आपस में सद्भावना और प्यार, ये हमारा धर्म है। ये समय की पुकार है।

आत्मा के धर्म में जीने के लिए आज एक समीकरण पक्का करना है। हमारे मन की



अपने मन की स्थिति पर आधारित होती है। जीवन में अगर ये समीकरण पक्का कर लिया तो हम अपनी भाषा बदलेंगे। हम ये नहीं सोचेंगे और कहेंगे कि बात ऐसी है, तो डर लगेगा ही। हम कहेंगे कि बात बड़ी है इसलिए निडर और शांत रहना हमारी जिम्मेदारी है। अगर सबने अपने मन का ध्यान रख लिया तो परिस्थिति का सामना करना आसान हो जाएगा।

अगर देखा जाए तो सृष्टि पर होने वाली

मन की स्थिति पर आधारित- बाहर की परिस्थिति

आत्मा के धर्म में जीने के लिए आज एक समीकरण पक्का करना है। हमारे मन की स्थिति, परिस्थिति पर निर्भर नहीं होती। ये एक बहुत बड़ी गलतफहमी है.....

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

है। अब आप एक मिनट के लिए उस दुःख को देखें जिसमें करोड़ों लोग इकट्ठे होकर कह रहे हैं, इस समय डर और चिंता होना स्वाभाविक है। तो सोचिए इस समय सृष्टि की क्या स्थिति होगी! सृष्टि की तरंगें क्या होनी चाहिए और हो क्या चुकी हैं। जबकि सृष्टि को इस समय शांति और शक्ति की ऊर्जा की ज़रूरत है।

बीमारी खत्म करने के लिए मन की स्थिति कैसी होनी चाहिए? किसी भी बीमारी में डॉक्टर हमेशा यही कहता है, निश्चित रहो, हम अपना काम कर रहे हैं। इसी तरह इस समय सृष्टि पर एक बीमारी आई है तो सृष्टि के मन को शांत रहना चाहिए। सृष्टि का मन मतलब हम सबका मन। हमें अपने लिए एक बात पक्की कर लेनी है, जो हमेशा लाभदायक होगी। यहाँ एक शब्द आता है - आत्मनिर्भर। हमारे मन की स्थिति, हमारी सोच, परिस्थिति पर आधारित नहीं होती है। इसलिए एक ही परिस्थिति में चार लोग अलग-अलग प्रतिक्रिया देते हैं। मान लें कि आपके घर में कोई समस्या आती है तो घर का पहला सदस्य कहता है इतनी बड़ी बात, दूसरा कहता है हाँ बात तो बड़ी है, तीसरा कहता है छोटी-सी बात है, चौथा कहता है ये तो होता रहता है। एक ही परिस्थिति में चार लोग अलग-अलग तरह से सोचते हैं। क्योंकि उनकी सोच परिस्थिति पर आधारित नहीं होती बल्कि उनके अपने संस्कारों,

हर चीज के जिम्मेदार हम ही होते हैं। हर कर्म का परिणाम तो होता ही है। लेकिन ये न सोचें कि हमने क्या कर्म किया था जिसकी वजह से ऐसा हुआ। ये सोचें कि अब हमारा कर्म कैसा हो। अगर हम अपने निजी जीवन में भी देखें तो हमारे जीवन में परिस्थितियाँ आती हैं, किसी को व्यापार या नौकरी में, किसी को स्वास्थ्य में, रिश्तों में कुछ हो सकता है। ये सब जो बातें आती हैं ये हमारे कर्म का ही परिणाम होती हैं, अब हम इसका कुछ नहीं कर सकते हैं। लेकिन अब हम जैसा सोचेंगे, जैसा बोलेंगे और जो कर्म करेंगे, ये हमारा वर्तमान का कर्म होगा। हमारा वर्तमान का कर्म, हमारा वर्तमान और भविष्य के भाग्य का निर्माण करता है। हमने क्या किया था जिसकी वजह से ये हुआ। इसको सोचना हमारे लिए यह बहुत अच्छी सोच नहीं होगी।

ज़रूरी ये है कि अब हमें क्या करना है, यानी अब क्या कर्म करना है, अब कितनी सेवा करनी है, अब कैसे एक-दूसरे के मन का ध्यान रखकर अपने वर्तमान कर्म को इतना श्रेष्ठ बनाना है कि हम अपने लिए, देश के लिए, सृष्टि के लिए बहुत सुंदर भाग्य का निर्माण कर सकें। अतीत के कर्म तो हो चुके हैं, अब उसके लिए कुछ नहीं कर सकते, लेकिन वर्तमान कर्म पूर्ण रीति से हमारे हाथ में है। जिस पर हम जैसा चाहें वैसा भविष्य बना सकते हैं।

स्थिति, परिस्थिति पर निर्भर नहीं होती। ये एक बहुत बड़ी गलतफहमी है, जिसमें हम वर्षों से जी रहे थे। वैश्विक महामारी से पहले भी हमारे जीवन में ऐसी स्थिति थी कि हम कहते थे, 'मुझे चिंता हो रही है क्योंकि उंगली कहीं बाहर जाती थी, किसी परिस्थिति या व्यक्ति के ऊपर। मुझे अच्छा नहीं लग रहा है क्योंकि...' हमने समझा कि आत्मा के संस्कार, संकल्प, सोच और भावनाएँ हैं, वो परिस्थिति और व्यक्ति के व्यवहार पर निर्भर है। फिर कोविड वाली परिस्थिति पुनः आ गई। जैसे ही ये परिस्थिति आई, तो सारे विश्व ने मिलकर कहा, डरना और चिंता तो नॉर्मल है, स्वाभाविक है। ऐसा सारा विश्व कह रहा



पटियाला-पंजाब। डॉक्टर्स को उनकी सेवा के लिए सम्मानित करने हेतु मॉडल टाउन सेवाकेन्द्र द्वारा वैक्सिनेशन कैंप का आयोजन किया गया। सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में साथ हैं ब्र.कु. राखी, ब्र.कु. एकता, ब्र.कु. संजय तथा अन्य।

एक नई सोच

{ सकारात्मक सोच }

यदि हम ध्यान से देखें तो हमारे जीवन की अधिकांश समस्यायें हमारे सोचने अथवा विचार करने के कारण ही उत्पन्न होती हैं। अतः हमें बस इतना की करने की ज़रूरत होगी कि जिस भी दिशा अथवा हालात से हमें घुटन या परेशानी होती हो, उस दिशा की ओर हमें अपने विचारों या सोचने के तरीके को बदलना होगा।

क्योंकि जितना व्यर्थ व नकारात्मक सोच होगी उतना ही मन-बुद्धि भटकेंगे, और आत्मा की शक्ति नष्ट होती जायेगी। परिणाम स्वरूप शक्तिहीन आत्मा अपनी मन-बुद्धि को नियंत्रित नहीं कर सकेगी, जिसके कारण हम कोई भी निर्णय सही नहीं ले पाएंगे। इसलिए हमेशा अपनी सोच को सकारात्मक बनाओ और परमपिता परमात्मा की याद में रहकर अपने मनोबल को बढ़ाओ।



टोहाना-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज की ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस पर कोर्ट, गौशाला, सिविल हॉस्पिटल, डॉल्फिन स्कूल, कालवन गांव तथा सेवाकेन्द्र पर पौधारोपण किया गया।