

## कथा सरिता



बहुत पुराने समय की बात है। एक फकीर था, जो एक गाँव में रहता था। एक दिन शाम के वक्त वो अपने दरवाजे पर बैठा था, तभी उसने देखा कि एक छाया वहाँ से गुजर रही है। फकीर ने उसे रोककर पूछा - कौन हो तुम? छाया ने उत्तर दिया - मैं मौत हूँ और गाँव जा रही हूँ क्योंकि गाँव में एक महामारी आने वाली है। छाया के इस उत्तर से फकीर उदास हो गया और पूछा, कितने लोगों को मरना होगा इस महामारी में? मौत ने कहा, बस हजार लोग। इतना कहकर मौत गाँव में प्रवेश कर गयी।

महीने भर के भीतर उस गाँव में महामारी फैली और लगभग तीस हजार लोग मारे गए। फकीर बहुत क्षुब्ध हुआ और क्रोधित भी कि पहले तो केवल इंसान धोखा देते थे, अब मौत भी धोखा देने लगी। फकीर मौत के वापस लौटने की राह देखने लगा ताकि वह उससे पूछ सके कि उसने उसे धोखा क्यों

दिया। कुछ समय बाद मौत वापस जा रही थी तो फकीर ने उसे रोक लिया और कहा, अब तो तुम भी धोखा देने लगी हो। तुमने तो बस हजार के मरने की बात कही थी लेकिन तुमने तीस हजार लोगों को मार दिया। इसपर मौत ने जो जवाब दिया वो गौरतलब है।

मौत ने कहा - मैंने तो बस हजार ही मारे हैं, बाकी के लोग (उनतीस हजार) तो भय से मर गए। उनसे मेरा कोई संबंध नहीं है।

यह कहानी मनुष्य मन का शाश्वत रूप प्रस्तुत करती है। मनोवैज्ञानिक रूप मानव मन पर मौत से कहीं अधिक गहरा प्रभाव डालता है। भय कहीं बाहर से नहीं आता बल्कि यह भीतर ही विकसित होता है। भयभीत व्यक्ति

न तो किन्हीं बाहरी परिस्थितियों पर विजय प्राप्त कर सकता है और न ही अपनी मनःस्थिति पर।

उस गाँव में उनतीस हजार लोग महामारी से

## मनोबल



नहीं बल्कि भय से मर गए क्योंकि उनका मनोबल गिर गया था। इसलिए मनोबल हमेशा ऊँचा रखें, परिस्थितियाँ चाहे जो भी हों।

## जीवन में हो कुछ

### नयापन



डॉ. कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

नये साल की शुरूआत हो चुकी है। हम अक्सर पुरानी बातों को खत्म करके नई शुरूआत करते हैं। मान लीजिए किसी दिन अगर दही खट्टा हो जाए और हम उसी खट्टे दही से अगले दिन का दही जमाएंगे, तो वह भी खट्टा हो जायेगा। यही क्रम जारी

रहा तो हम जीवन भर खट्टा दही ही खाएंगे। उस खट्टे दही को छोड़ना और नये मीठे दही के साथ शुरू करना होता है। पुराने संस्कार छोड़ने होंगे, पुरानी सोच छोड़नी होगी, रिश्तों में लगी पुरानी गाँठें खोलनी होंगी। तभी नयी खुशियाँ होंगी।

पिछले वर्ष में हमने अपने और अपनों को वायरस संक्रमण से बचाना सीख लिया है, लेकिन अब जरूरी है कि अपनी सेहत का ध्यान रखने के साथ-साथ हम अपने मन का भी ध्यान रखें। इसके लिए, सुबह दिन की एक अच्छी शुरूआत बहुत जरूरी है। एक छोटी-सी आदत बनाएं कि सुबह उठते ही अपने फोन की तरफ नहीं देखेंगे। सुबह का समय परमात्मा के चिंतन से सकारात्मक शक्तियों को मन में भरने का है। सुबह का समय आंतरिक शक्तियों को जाग्रत करने का है। सुबह की पहली सोच आशावादी होनी चाहिए। हमारा पहला संकल्प शुक्रिया अदा करने का होना चाहिए। अपने मन को शिकायत की आदत से शुक्रिया की तरफ ले जाइए। पहला संकल्प, सुबह परमात्मा को शुक्रिया कहें, अपने तन और मन का शुक्रिया करें, अपने परिवार का, प्रकृति का शुक्रिया करें। उसके बाद अपने आपसे दृढ़ संकल्प लेने होंगे। जो दुनिया में हो रहा है, उस पर सोचने के बजाय हम जो दुनिया में होते हुए देखना चाहते हैं, उस पर सोचें। परमात्मा को ध्यान में रखकर लिए गए हमारे संकल्प वास्तविकता बन जाते हैं। आप इन संकल्पों को अपना सकते हैं :-

- मैं शक्तिशाली हूँ। मतलब, मेरा मन परिस्थिति, लोगों के व्यवहार व उनकी बातों से विचलित न हो, स्थिर रहें।
- मैं शांत हूँ। मतलब गुस्सा, चिड़चिड़ापन, दुःख आदि में अपनी शक्ति व्यर्थ न गंवाऊँ।
- मैं निर्भय हूँ, निश्चित हूँ। हमारे आसपास का डर हमारे मन को छू नहीं पाए।
- मेरा शरीर स्वस्थ व निरोगी है और ऐसा हमेशा रहेगा। (यह न सोचें कि अगर मुझे कुछ हो गया तो?)
- परमात्मा की शक्तियाँ मेरे चारों तरफ सुरक्षा कवच बनी हुई हैं। अशुद्ध व अस्वस्थ चीजें मेरे अंदर आ नहीं सकतीं।
- परमात्मा का आशीर्वाद मेरे परिवार के लिए भी एक सुरक्षा कवच है।
- परमात्मा की शक्तियाँ मेरे कार्य के चारों तरफ भी हैं। मेरी नौकरी, मेरा व्यापार, मेरी दुकान, सब सुरक्षित हैं।
- हमें मन में दोहराना है कि पिछले साल आए संकट खत्म हो चुके हैं, यह हमारा दृढ़ विश्वास है।



**गाजियाबाद-कवि नगर।** ब्रह्मा बाबा के 52वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में शामिल हुए भाजपा महानगर अध्यक्ष संजीव शर्मा, भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष सुनीता दयाल, युग करवट के प्रधान संपादक सलामत मियाँ, हिंदू आत्मा के प्रधान संपादक अशोक कौशिक, महानगर महामंत्री पणु पहलवान, महानगर कोषाध्यक्ष संजीव गुप्ता, ब्र.कु. सुतीशा बहन, ब्र.कु. राजेश बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन तथा अन्य गणमान्य लोग। इस मौके पर ज़रूरतमंद लोगों को कम्बल वितरित किया गया।



**आगरा-पिपलमंडी(उ.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के पिपलमंडी एवं शाहगंज सेवाकेन्द्र द्वारा दस दिवसीय मिडनाइट बाजार में आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी के तीसरे दिन 'दो गज की दूरी और मास्क है जरूरी' हस्ताक्षर अभियान चलाया गया जिसमें शामिल हुए मेयर नवीन जैन, उनकी धर्मपत्नी श्रीमति रेणु जैन, ब्र.कु. ममता बहन, ब्र.कु. दर्शन बहन तथा अन्य। इसके साथ ही प्रदर्शनी का अवलोकन राज्यमंत्री चौधरी जी, सांसद प्रो.एस.पी. सिंह बघेल सहित विधायकगण तथा अन्य गणमान्य लोगों ने किया।



**भीनमाल-राज।** ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग द्वारा 'वैश्विक शांति के लिए युवा' प्रोजेक्ट के अंतर्गत कावतरा गांव के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में सभी से शांति स्थापना के लिए संकल्प कराते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन। कार्यक्रम में शामिल हुए पंचायत समिति प्रधान किरण भारतीय, दरगाराम चौधरी, ब्र.कु. महेश,कोलकाता, ब्र.कु. संध्या, विद्यार्थीगण तथा अन्य भाई-बहनें।



**मैनपुरी-उ.प्र.।** ब्रह्मा बाबा के 52वें पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में बेसिक शिक्षा अधिकारी विजय प्रताप सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अवंती बहन। कार्यक्रम में शरीक हुए भाजपा के पूर्व विधायक अशोक चौहान, भाजपा जिला अध्यक्ष प्रदीप चौहान तथा पूर्व भाजपा जिला अध्यक्ष अलोक गुप्ता।



**राजकोट-अवधपुरी(गुज.)।** गणतंत्र दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभागी बच्चों के साथ ब्र.कु. रेखा।



**मीरगंज-गोपालगंज।** प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 52वें पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धा सुमन अर्पित करने के पश्चात् नगरपालिका उपाध्यक्ष धनंजय कुमार यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता।

## ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु संपर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, 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,

अजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या

बैंक ड्रापर (पेबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

