



यह समझ में आ जायेगा कि हमारे से कहाँ गलती हो रही है, कहाँ भूलें हो रही हैं।

किसी प्रतिक्रिया का चयन करते समय अगर आप एक पल के लिए रुक जायें और दो कदम पीछे जाकर अपने उन चुनावों को एक बार देख लें, तो केवल इतना करने से ही आप अंजाने में की गई प्रतिक्रिया की समूची प्रक्रिया को सजग होकर देख सकते हैं। सजग होकर अपने चयन का यह तरीका आपको बहुत शक्ति देगा। जब भी आप कोई कर्म करना चुनते हैं, कुछ भी, तब आप खुद से दो बातें पूछ सकते हैं : पहली बात, 'जो कर्म करना मैं चुन रहा हूँ, उसके परिणाम क्या होंगे?' इतना मात्र करने से ही अपने मन में आप तुरंत जान जायेंगे कि वे क्या होंगे। दूसरी

## पहले क्षण भर सोचें... फिर अपनी प्रतिक्रिया चुनें

अगर हम जीवन में सुख पाना चाहते हैं तो सुख के बीज बोना सीखना चाहिए। कर्म का अर्थ ही है कि कर्म करने के साथ-साथ आप उसका फल भी चुन रहे होते हैं। आप भी, और मैं भी, अवश्य ही, और हमेशा ही। भल आप कुछ भी कर रहे हों, उसका फल आप निर्धारित कर रहे होते हैं। अपने जीवन के हर पल हम ऐसी स्थिति में रहते हैं जहाँ कुछ न कुछ चयन करने के, कुछ न कुछ चुनने के अवसर हमारे सामने उपस्थित रहते हैं। कुछ चयन तो हम सजग रूप से करते हैं, जबकि बाकी चयन हम गफलत में ही कर लिया करते हैं। कर्म-सिद्धान्त को समझने और उसका अधिकतम प्रयोग करने का सबसे अच्छा तरीका है अपने उन चयनों के प्रति सजग रहना जो कि हम लगभग हर पल ही कर रहे होते हैं।

अगर मैं आपका अपमान करता हूँ तो संभव है कि आप अपमानित महसूस करना चुनेंगे। अगर मैं आपकी प्रशंसा करता हूँ तो बहुत संभव है कि आप खुश होना चुनेंगे। जरा सोचिए, है तो यह आपका ही चयन। मैं आपका अपमान कर सकता हूँ, लेकिन फिर भी आप यह चुन सकते हैं कि खुद को अपमानित महसूस ही न

करें। दूसरे शब्दों में, हम में से अधिकांश लोग स्वाभाविक रूप से और अंजाने ही ऐसी प्रतिक्रिया करने वाले होते हैं, जिनके भड़कने का बटन लोगों व हालातों के हाथ में रहता है। तब कभी आपके मुख से ये बोल अवश्य निकलते हैं, क्या करूँ, परिस्थिति ही ऐसी थी। मजबूरन ऐसा मुझे करना पड़ा! होता है ना ऐसा? रूसी मनोवैज्ञानिक पावलोव ने यह प्रयोग करके दिखाया था कि अगर आप अपने कुत्ते को कुछ खाना देने से पहले घंटी बजाने लें तो फिर जब भी आप घंटी बजायेंगे तो तुरंत ही उसके मुँह से लार आने लगेगी, क्योंकि उसके मुँह में लार आना, घंटी से जुड़ गया होता है। हमारी प्रतिक्रियाएँ लोगों और परिस्थितियों द्वारा भड़काई गई प्रतीत होती हैं, लेकिन हम भूल जाते हैं कि हमारी प्रतिक्रियाएँ भी तो वह चयन हैं जो हम जीवन भर, पल-प्रतिपल स्वयं करते रहते हैं। आप थोड़ा-सा सोचिए, ऐसे दिन में कितने अवसर आते हैं, कितने पल आते हैं, जहाँ हम ये भूल जाते हैं कि परिस्थिति व व्यक्ति के प्रति प्रतिक्रिया करने के पहले चयन का बटन हमारे हाथ में है। आप एक दिन अपने आप से संकल्प करें और तटस्थ रहकर ऑब्जर्व करें तो आपको

बात, 'जो कर्म करना मैं चुन रहा हूँ, वह क्या मुझे और समाज को सुख देगा?' अगर इसका उत्तर 'हाँ' में आये तो आगे बढ़िये। लेकिन, इसका उत्तर अगर 'ना' में आता है तो उसे मत चुनिये। यह एकदम सीधी-सरल बात है।

जो लोग अपने दुःख का रोना रोते हैं, भाग्य कोसते थकते नहीं, उन लोगों को यह अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए कि कहीं न कहीं मुझसे ही हुई भूल व गलती का परिणाम है। और आपको भी समझ में तो आ रहा है ना! अगर आप इसकी जिम्मेवारी स्वयं पर लेते हैं तो इस कुचक्र से मुक्त हो सकते हैं। मनोवैज्ञानिक का कहना है, सुबह उठते ही पहले दस मिनट में जो भी आप विचार करेंगे, उसे आपका मन उसी रूप में ग्रहण कर लेगा। भले वह अच्छा हो या बुरा हो। नतीजन वे विचार आपकी दिनचर्या को प्रभावित किये बिना नहीं रहेंगे। इसलिए हमें अपनी चयन-प्रक्रिया को सुदृढ़ बनाना है और नकारात्मकता से मुक्ति पाना है, तो हमें चयन-प्रक्रिया के प्रति सजग रहना ही होगा। आप करके देखिये। आप में वो शक्ति आ जायेगी, जो आपको हमेशा ही तरौताजा और उमंग-उत्साह से भरपूर रखेगी।

# ! यह जीवन है !

जीवन में कठिनाईयों का आना ये बताता है कि हम लगातार अपनी मंज़िल की ओर बढ़ रहे हैं, तो हार नहीं खाना।

उदाहरण के तौर पर जिस तरह से जब हम कपड़े धोते हैं ना, तो उसे बगैर प्रेस किये बिना नहीं पहनते और अगर कपड़ों में ज़्यादा सिलवटें हों तो प्रेस ज़्यादा गर्म करते हैं। जिससे सिलवटें निकल जाती हैं। उसी तरह ईश्वर हमारी आत्मा को जब प्रेस करते हैं तो उसके ऊपर से कर्म रूपी सिलवटें हटाने के लिए अलग-अलग तरह की गर्माहट देते हैं, इसलिए हमें घबराना नहीं चाहिए! अगर हम बहुत ज़्यादा परेशानी में हैं तो समझ लेना चाहिए कि कोई सिलवट गहरी होगी, जिसे निकालने के लिए ईश्वर ने प्रेस की गर्मी बढ़ाई हुई है, ऐसी कठिन घड़ी के बाद हमारी आत्मा ईश्वर को मिलने लायक बन जाती है।



**मथुरा-रिफाइनरी नगर।** एस.एस.पी. गौरव ग़ोवर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कृष्णा बहन।



**सारांगपुर-म.प्र।** प्राचीन कल्याण जी राव मंदिर में सात दिवसीय शांति अनुभूति कार्यक्रम के समापन अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी बहन, ब्र.कु. प्रीति बहन, राज्य कर्मचारी संघ के जिलाध्यक्ष धर्मेन्द्र वर्मा, मंदिर के पंडित जी तथा समस्त भजन मंडली की माताएं।



**राजकोट-गुज।** अवधपुरी तथा रणछोड़ नगर सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित अलौकिक रक्षाबंधन कार्यक्रम में रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् मेहमानों के साथ ब्र.कु. रेखा बहन तथा ब्र.कु. शीतल बहन।



**मीरगंज-बिहार।** मनमोहिनी दीदी के 38वें पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. उर्मिला बहन तथा मातायें।



**सिवानी मंडी-हरियाणा।** नव नियुक्त वाइस चेयरमैन रमेश पोपली एवं उनकी धर्मपत्नी आशा पोपली को ईश्वरीय सौगात भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. राजिन्द्र बहन।



**भरतपुर-राज.।** पी.सी. वेरवाल, आई.ए.एस. आयुक्त, भरतपुर को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रवीणा बहन तथा ब्र.कु. गीता बहन।



**टूंडला-रामनगर(उ.प्र.)।** भारत के 75वें स्वतंत्रता दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. विजय बहन, ब्र.कु. रेनु बहन, ब्र.कु. राखी बहन, जनक देवी, विमला देवी, विजय देवी, कुस्मा देवी, तमना कुमारी आदि उपस्थित रहे।



**सोनगढ़-गुज।** रक्षाबंधन का आध्यात्मिक रहस्य समझाने के पश्चात् नगर पालिका के कंस्ट्रक्शन ऑफिसर एवं अग्रणी व्यापारी अमित भाई अग्रवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अरुणा बहन।



**टम्पा-फ्लोरिडा(यू.एस.ए.)।** गेनेसविले में आयोजित हरे कृष्णा फेस्टिवल में 'ऑर्थोडॉक्स स्पीरिटुअल लीडरशिप' विषय पर ऑनलाइन अपना वक्तव्य देने के लिए ब्र.कु. शिरीन, कोऑर्डिनेटर, ब्रह्माकुमारी ज, टम्पा को आमंत्रित किया गया। इस मौके पर गौड़ वैष्णव आदेश के कई सन्यासी भी उपस्थित रहे।