

व्यर्थ की सोच को करें खत्म...

एक मिनट साइलेंस में बैठें और अपने मन से पूछें आज से कौन-सी बात करनी है। और मन तुरंत रिप्लाई करेगा कि आज से ये बात करनी है। गुण देखना हमें पता है, निंदा नहीं करना, खुश रहना, दुःखी नहीं होना, नाराज नहीं होना, सबको एक्सेप्ट करना हमें पता है। इम्प्लीमेंट भी करना है। इतनी सारी बातें जो निकली हैं ना इनमें से सिर्फ एक सिलेक्ट कर लीजिए, एक करते हैं सिर्फ। ये जो सारी ज्ञान की बातें होती हैं ना ये सारी एक-दूसरे के साथ इंटरकनेक्ट होती हैं। अगर आप सिर्फ किसी के गुण देखते हैं मतलब उनके अन्दर की कमजोरी आपको दिखाई ही नहीं देती। आपका ध्यान ही नहीं जाता उस तरफ तो एक बात को आपको पक्का करने से क्या होगा? आपका मन हमेशा साफ रहेगा। मैल आयेगी ही नहीं, दाग पड़ेगा ही नहीं क्योंकि अवगुण देखा ही नहीं ना, कमजोरी देखी ही नहीं। तो मन में आयेगी ही नहीं, और जब मन में आयेगी ही नहीं तो ओवर थिंकिंग होगी ही नहीं। ओवर थिंकिंग होता ही तब है जब निगेटिव बातें मन पर चलती हैं। जब किसी के अन्दर का अवगुण दिखेगा ही नहीं तो जजमेंटल किस बात पर होंगे? क्रिटिकल उनके बारे में किस बात पर होंगे। अपने आप एक्सेप्टेंस (स्वीकृति) आ गई। क्योंकि हमने उसके अन्दर सिर्फ गुण ही देखा। गुस्सा किस पर करेंगे? जब हमें उनके अन्दर कोई गलत बात दिखाई ही नहीं दी। तो ओटोमेटिकली हमारे से दुआएं जा रही हैं।

जब आप इनमें से किसी भी एक बात को पकड़ लेंगे तो उसकी पूरी चैन बनती जायेगी सारी बातों के साथ। जब नाराज होंगे ही नहीं, बुरा कुछ लगेगा ही नहीं तो माफ करेंगे किस बात के लिए! और जब माफ करना ही नहीं होगा तो भूलने के लिए



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

कुछ रहेगा ही नहीं। ये सारी चीजें हो जायेंगी एक छोटी-सी चीज से। सामने वाले के अन्दर सिर्फ विशेषता देखनी है, सिर्फ गुण देखने हैं। ज्ञान इतना ब्यूटीफुल है, इतना पावरफुल है ऐसे लिस्ट देखें तो लगेगा कि ओहो बाबा! मुझे इतनी सारी चीजें करनी हैं क्या? मेरे अन्दर इतनी सारी चीजों को चेंज करना है! इनको ऐसे देखकर ऐसे नहीं सोचना कि इतनी सारी चीजें करनी हैं। इतनी सारी चीजें नहीं करनी हैं। इनमें से एक चीज करनी है। यद्यपि अगर हम ये सिम्पल चीज लें कि अवगुण नहीं देखना, गुण देखना है।

अब सारा दिन सामने वाले के अन्दर जो दिखाई देता है ना कि कौन-सी कमजोरी है, कौन-सी गलती है और ये सिर्फ अपने काम के क्षेत्र में नहीं घर में भी तो दिखाई देता है, बच्चों के अन्दर भी तो दिखाई देता है। ये बात ठीक नहीं है, ये बात ठीक नहीं है। अब क्यों नहीं अवगुण देखना, क्यों गुण देखना है। गुण ग्रहण करना। और क्यों कमजोरी नहीं देखना? कैसे नहीं देखेंगे, सामने दिख रही है, दिखाई दे रही

है। तो नहीं देखने का क्या मतलब है! दो चीजें कौन-सी हैं जो देखती हैं एक है ये आँखें, इन आँखों से सबकुछ दिखाई देगा। सिर्फ आपके आस-पास के लोगों की गलती नहीं दिखाई देगी सारी सृष्टि पर जो गलती हो रही है वो भी तो हम इन आँखों से देखते हैं ना! फोन उठाओ लोगों की गलतियां दिखाई देती हैं, टीवी ऑन करो तो लोगों की गलतियां दिखाई देती हैं। जो नहीं भी देखना हो वो यहाँ से, वहाँ से कोई फॉरवर्ड करके हमें सबकी गलतियां दिखाता है। सिर्फ अपने घर में, अपने देश में नहीं दूसरे देशों में कौन-कौन क्या-क्या गलतियां कर रहा है वो भी सारा दिन दिखाई दे रही हैं। वो सब दिखाई देंगे हमें, आँख बंद नहीं हो सकती, कान बंद नहीं हो सकते।

लोगों के शब्द सुनाई देंगे, लोगों की गलतियां दिखाई देंगी। लोगों की कमजोरियां-अवगुण दिखाई देंगी। कौन-सी आँख को दिखाई देंगे, इन स्थूल आँख को दिखाई देंगे। इन स्थूल कानों को सुनाई देंगे। लेकिन अभी हमने क्या सीखा कि अवगुण को नहीं देखना, गुण ग्रहण करना। इन स्थूल आँखों से दिखाई देगा, लेकिन यहाँ मन में वो ग्रहण नहीं होना चाहिए। मन-चित्त पर अगर किसी का अवगुण आया आँखों में दिखाई देगा, और मुख से राय भी देनी है। आप ऐसा नहीं आप ऐसा कर लीजिए। अगर आप ऐसा नहीं करेंगे तो ये एक्शन लिया जायेगा। ये तो सारा दिन करना है। अगर हम किसी रोल में हैं, हम उसके लिए जिम्मेवार हैं, और कुछ तो नहीं आप अपने बच्चे की आप ब्रिगिंग के लिए जिम्मेवार हैं, अगर आपने उनको बोला ही नहीं कि आपके अन्दर जो गलती है आपको उनको कैसे चेंज करना है। तब तो पैरेंटिंग में प्रॉब्लम आ जायेगी। लेकिन फिर भी क्यों कहा कि अवगुण नहीं देखना, उसको मन में नहीं रखना है...

- क्रमशः

यह जीवन है

किसी से बदला लेने का नहीं बल्कि खुद को बदल लेने का विचार ज़्यादा अच्छा है। क्योंकि महत्वपूर्ण यह नहीं कि दूसरे हमें गलत कहते हैं, बल्कि यह है कि हम गलत नहीं करते हैं। एक बात हमेशा याद रखें : बदले की भावना केवल हमारे समय को ही नष्ट नहीं करती... बल्कि सेहत को भी नष्ट करती है। इसलिए कोशिश जरूर करो मगर बदला लेने की नहीं बल्कि खुद को बदलने की...

क्योंकि जब हम स्वयं का सकारात्मक परिवर्तन करते हैं तो जीवन में सदा खुशी की अनुभूति होती है, और जीवन सारी उलझनों से ऊपर खुशनुमा बन जाता है। लेकिन जब हम नकारात्मक चिंतन या व्यर्थ चिंतन में होते हैं, तो दुःख की अनुभूति होती है और जीवन बोझिल हो जाता है। इसलिए खुद को सदा खुश या खुशनुमा माहौल में ही रखने का प्रयास करते रहना चाहिए, फलस्वरूप हम व्यर्थ की उलझनों से स्वतः ही मुक्त होते जाएंगे।



राजकोट-गुज.। 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के बिजनेस विंग द्वारा व्यापारियों के लिए आयोजित 'स्नेह मिलन' कार्यक्रम में ब्र.कु. अंजु बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. नलिनी बहन, ब्र.कु. दक्षा बहन तथा शहर के अग्रणी व्यापारी गण उपस्थित रहे।



जीरापुर-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए न्यायाधीश श्रीमति दिव्या गुप्ता, उत्कृष्ट विद्यालय की प्राचार्य रेखा बैरागी, वरिष्ठ एडवोकेट उर्मिला भावसार, ब्र.कु. मधु दीदी तथा अन्य।



कोटा जंक्शन(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर लायंस कोटा क्लब साउथ द्वारा ब्र.कु. प्रीति बहन का सम्मान करते हुए जिला शिक्षा अधिकारी श्रीमति मिथलेश शर्मा, लायंस क्लब अध्यक्ष डॉ. जगदीश शर्मा, चिल्ड्रन कॉलेज बी.एड की प्रिन्सीपल अनामिका राठौर, चिल्ड्रन एजुकेशन ग्रुप के ओनर एस.ए. खान साहब, श्रीमति निशा धूत, क्षेत्रीय अध्यक्ष, अशोक जैन, लायंस क्लब सचिव तथा अन्य।



खजुराहो-म.प्र.। 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के तहत ब्रह्माकुमारीज के मीडिया प्रभाग द्वारा आयोजित 'भारत को स्वर्णिम बनाने में मीडिया की अहम भूमिका' विषयक कार्यक्रम में वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका एवं समाज सेवा प्रभाग की क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. शैलजा बहन, वरिष्ठ पत्रकार राजीव शुक्ला एवं सुनील पांडे, ब्र.कु. कल्पना बहन, ब्र.कु. रजनी बहन, ब्र.कु. नीरजा बहन, ब्र.कु. पिकी बहन, ब्र.कु. विद्या बहन तथा अन्य भाई-बहनों सहित राजनगर तहसील क्षेत्र से बड़ी संख्या में पत्रकार गण शामिल रहे।



इंदौर-प्रेमनगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र एवं भारतीय सिंधु सभा महिला प्रभाग द्वारा ब्रह्माकुमारीज के अनुभूति भवन में दादी हृदयमोहिनी के प्रथम पुण्य स्मृति दिवस एवं अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'स्वर्णिम भारत की स्थापना में महिलाओं का योगदान' विषयक कार्यक्रम के दौरान श्रीमति मंगवानी, पार्षद, खातीवाला टैंक, अमृता सोलंकी, थाना इंचार्ज, राजेन्द्र नगर, विनीता मोटवानी, साहित्यकार, सपना खत्री, साइक्लिस्ट, योगिता छगानी, कथक, रोमा फेरवानी, योगा टीचर, जाह्नवी चंदवानी, मिसेज इंडिया 2020, ब्र.कु. शशि दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. यशवती बहन, उपसेवाकेन्द्र संचालिका, बिजलपुर, ब्र.कु. शारदा बहन, उपसेवाकेन्द्र संचालिका, बैराठी कॉलोनी तथा बड़ी संख्या में अन्य महिलायें उपस्थित रहीं।



सादाबाद-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के 'शिव शक्ति भवन' में अमर उजाला के बैनर तले आयोजित 'अपराजिता' कार्यक्रम में वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका सादाबाद प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. भावना बहन, स्थानीय वरिष्ठ अमर उजाला पत्रकार मुकेश शर्मा, कुंवर राम जी लाल आर्य इंटर कॉलेज की प्रधानाचार्य बहन स्नेहलता पचोरी, समाजसेवी बहन रमा शर्मा, ब्र.कु. मिथलेश बहन, बी.के. राधा बहन व अन्य भाई-बहनों शामिल रहे।

कर्म का आचरण किया...

- पेज 4 का शेष...

देवताओं के अंदर दिव्य संस्कार होते हैं। जब हम अपने अंदर वह दिव्य संस्कार जागृत करते हैं तो जीवन के अंदर आगे बढ़ने लगते हैं। वे दैवी संस्कार, वे देवता तुम लोगों की उन्नति करेंगे। जीवन रूपी यज्ञ की शुद्धि के लिए दैवी संस्कार की वृद्धि करना आवश्यक है। पहले के जमाने में जब कई परिवार इकट्ठा रहते थे, तब दादा अपने पोते को उंगली पकड़ कर मंदिर तक घुमाने ले जाते थे और जब वह हाथ जोड़कर प्रणाम करते थे तो ये देख कर पोता भी हाथ जोड़ कर प्रणाम करता। साष्टांग प्रणाम करते तो पोता भी करता और जब वे दान पेटी में एक रूपया डालते तो वो भी धोती खींचने लगता कि मुझे भी दान पेटी में पैसे डालने हैं और फिर थोड़ी देर मंदिर की सीढ़ियों पर बैठ कर वापस आ जाते थे। पहले दिन तन और धन गया दूसरे दिन शाम होते ही मन जाता है तो पोता दादा को कहता है चलो जाना है। अगर दादा ने मना किया तो दादी को ले जाता है। साष्टांग प्रणाम करके दादी को भी करने के लिए कहता है और 10 पैसे मांगता है। जब तक ना दो तो उधम मचाता है। इस तरह संस्कार दिए जाते थे।

आज कल माता-पिता शहरों में रहते हैं। दादा-दादी कहीं गांव में। माता-पिता दोनों ही काम पर जाते हैं। और जब काम से आते हैं तो पिता बच्चे से कहते हैं- बेटा पैसे लो और नीचे से सिगरेट लेकर आओ, बच्चा लाकर देता है। पिता सिगरेट पीकर कहते हैं- सर दर्द कम हुआ। पहले दिन तन और धन गया दूसरे दिन अपने आप बच्चे का मन जाता है और बच्चा कहता है मैं भी सिगरेट पी लूं सर दर्द कम होगा।

आज की दुनिया में ये संस्कार दिए जाते हैं इसीलिए जीवन रूपी यज्ञ अशुद्ध होता जा रहा है। जहाँ जीवन रूपी यज्ञ के शुद्धिकरण की प्रक्रिया में जो कर्म का आचरण किया जाता है वही यथार्थ रूप में कर्म योग है।