अब वक्त है नज़रिया बदलने का

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

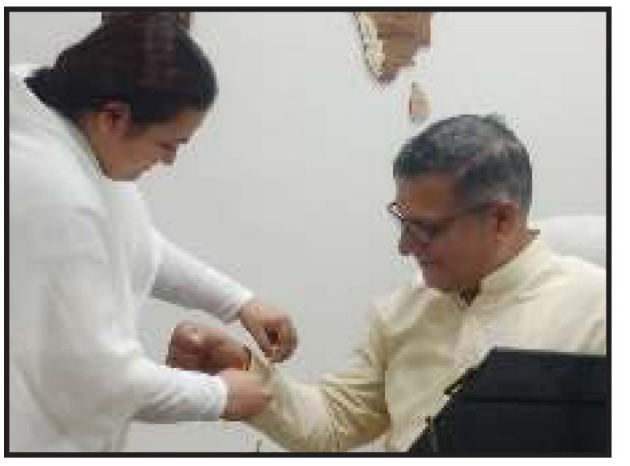
अनिश्चितता, इसके लिए परमात्मा बहुत सुंदर शब्द देते हैं और वो है 'अचानक'। अचानक अर्थात् कभी भी, कुछ भी हो सकता है। निश्चितता क्या होती है? 'हां, पता है, ऐसा होगा, फिर इस एज में ऐसा होगा। फिर इस मौसम में ऐसा होगा।' अर्थात् निश्चितता वह है, जब हमें पता हो कि ऐसा होगा। लेकिन जब हम तैयार न हों, और अचानक कुछ हो उसको कहेंगे अनिश्चितता। अभी एक मिनट के लिए चेक करें कि जीवन में कौन-कौन सी बातें अचानक हो सकती हैं। अचानक करियर में या बिजनेस में जो सोचा नहीं था, वैसा जम्प मिल जाना। जिनको हम जानते ही नहीं थे, उनका हमारे जीवन में आकर इतनी बड़ी मदद कर जाना। अचानक धोखा मिलना। अचानक मतलब सिर्फ नकारात्मक चीज़ें ही नहीं होती हैं। दो तरह की दुनिया है एक इनर वर्ल्ड और दूसरा आउटर वर्ल्ड। परिस्थिति, लोग, शारीरिक स्वास्थ्य... ये सब आउटर वर्ल्ड है। हमें देखना है इनर वर्ल्ड। आंतरिक दुनिया में क्या आएगा- थॉट्स, फीलिंग्स, इंटेंशन, एक है भाव और दूसरा है भावना। भावना माने फीलिंग, इंटेंशन मतलब भाव क्या था। हम कहते हैं ना आपका भाव क्या था इसके पीछे। इंटेंशन भी आंतरिक जगत की चीज़ है। सामने वाले को हमारी इंटेंशन नहीं पता लगती। लेकिन हमें चेक करना है कि मेरा भाव क्या है।

भाव, भावना, संकल्प, मेमोरिज(यादें)। मन में क्या-क्या पकड़कर रखा है- कुछ अच्छी बातें, कुछ कड़वी बातें। पुरानी तो सबकुछ है। पिछला मिनट भी पुराना हो चुका है। पकड़ी तो सारी पुरानी बातें ही हैं। लेकिन उन पुरानी बातों की क्वालिटी कैसी है। जो बहुत अच्छी पुरानी बातें होती हैं, उनको पकड़कर भी हम उदास होते हैं। ये दो दुनिया को अच्छी तरह से देख लो। बाहर की दुनिया के बारे में हमें सबकुछ पता है। आंतरिक जगत के बारे में कम पता है। क्योंकि हम रोज रूककर उसे चेक नहीं करते। इसीलिए हम मेडिटेशन सीखते हैं। मेडिटेशन से हमारा ध्यान आंतरिक दुनिया की ओर जाता है। अब समीकरण सेट कर लीजिए। बाहर की दुनिया से आंतरिक दुनिया बनती है या आंतरिक दुनिया से बाहर की दुनिया। खुद से पूछें मेरे थॉट्स, फीलिंग्स से मेरी परिस्थितियां बनती हैं, मेरा भाग्य बनता है या मेरी परिस्थिति,भाग्य से थॉट्स बनते हैं। मेरे इनर वर्ल्ड से आउटर वर्ल्ड बनता है या मेरे आउटर वर्ल्ड से मेरा इनर वर्ल्ड बनता है?

इन दोनों में से कौन-सी दुनिया हमारे नियंत्रण में है? हमारे हाथ-पांव किसके कंट्रोल में चलते हैं। आँख, मुंह, कान कंट्रोल में होना अर्थात् जो देखना है वही देखना है, जो नहीं देखना है सो नहीं देखना है। देखना अर्थात् जो हमारे फोन पर आ रहा है, टीवी पर आ रहा है, हमारे इंटरनेट पर आ रहा है। देखना अर्थात् किसी से मिलते हैं तो उसके अंदर क्या देखा। किसी परिस्थिति में भी क्या देखा। हर सीन में हम कुछ देख रहे हैं। जो हम देख रहे हैं वो हमारे मन में छपता जाता है। इसलिए आँखों पर संयम ज़रूरी है। अगर किसी के अंदर की कमज़ोरी देखी तो मन-चित्त पर कमज़ोरी छप जायेगी। अगर विशेषता देखी तो विशेषता ही छपेगी। आज से हम अपनी भाषा बदलेंगे। अपनी भाषा को कहेंगे मेरा अपनी कर्मेन्द्रियों पर पूरा नियंत्रण है। क्योंकि मैं आत्मा का राजा हूँ। अभी तक ये मेरे अनुसार नहीं चल रहे थे, क्योंकि मैं भूल गया था कि मैं आत्मा राजा हूँ। अभी तक हम क्या कह रहे थे- उन्होंने किया ही ऐसा तो मुझे वही दिखाई देगा ना। मतलब आउटर वर्ल्ड इनर वर्ल्ड को बना रहा है। पर अब नज़रिया बदलिए।

शिमला-हि.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुंतला बहन तथा ब्र.कु. प्रकाश भाई,माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. रेवदास भाई तथा अन्य।

सिरसागंज-उ.प्र.। पर्यटन एवं संस्कृति कैबिनेट मंत्री ठाकुर जयवीर सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीतांजलि बहन। साथ हैं ब्र.कु. पिंकी बहन तथा जैनुलाब्दीन जी।



जगाधरी-हरियाणा। शिक्षा राज्यमंत्री कंवर पाल गुर्जर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अंजू बहन।

कैथल-हरियाणा। स्थानीय जेल के डिप्टी सुपरिंटेंडेंट सुरेन्द्र कुमार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कविता बहन।

अबोहर-पंजाब। रक्षाबंधन के अवसर पर बोर्डर सिक्योरिटी फोर्स द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'स्ट्रेस मैनजमेंट' विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस मौके पर डी.आई.जी. वेद प्रकाश बडोला, ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. दर्शना बहन, वरिष्ठ पत्रकार राजसदोश जी तथा बीएसएफ के अन्य ऑफिसर्स सहित सौ से अधिक जवान उपस्थित रहे। सभी को ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से ईश्वरीय रक्षासूत्र भी बांधा गया।

देवबंद-गुजरवाड़ा(उ.प्र.)। कुंवर बृजेश सिंह,राज्यमंत्री लोकनिर्माण विभाग को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुधा बहन। साथ हैं ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. भूपेन्द्र भाई, ब्र.कु. श्याम सिंह भाई तथा अन्य।

धुरी-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बार एसोसिएशन में आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में सीनियर जज नेहा गोयल, बार एसोसिएशन प्रेसिडेंट राजीव कुमार, एड. जसवीर सिंह, एड. रघुवीर रतन, एड. राज कुमार सिंगला, एड. मंजीत सिंह खुर्मी, एड. रमन सिंधु व अन्य सदस्यों को स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मूर्ति दीदी एवं ब्र.कु. सुनीता दीदी ने रक्षासूत्र बांधा।

टूंडला-उ.प्र.। एसडीएम आदेश सिंह सागर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विजय बहन एवं ब्र.कु. तनु बहन।

गोपालगंज-बिहार। जिलाधिकारी डॉ. नवल किशोर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. उर्मिला बहन।

जयपुर-सोडाला(राज.)। मालवीय नगर विधायक एवं पूर्व स्वास्थ्य मंत्री कालीचरण सराफ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पूनम दीदी।

फरीदाबाद-संजय एन्क्लेव(हरियाणा)। आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ के 'दया और करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के तहत आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रमोद जी, वार्ड नंबर 9 के पार्षद महिंद्र भडाणा, भारतीय स्वाभिमान सेवा परिषद एनजीओ के अध्यक्ष जय शर्मा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. शोभा बहन तथा अन्य।

पिथौरागढ़-उत्तराखण्ड। एस.पी. लोकेश्वर सिंह को रक्षासूत्र बांधते के पश्चात् आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. कनिका बहन।

टोहाना-हरियाणा। नगर परिषद चेयरमैन नरेश बंसल को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वंदना बहन।

जयपुर-मालपुरा(राज.)। एसडीएम रामकुमार वर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जीत बहन।

बरनाला-पंजाब। हरीश नायर,आईएएस डिप्टी कमिश्नर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुदर्शन बहन। साथ हैं ब्र.कु. पुष्प बहन तथा अन्य।