



वरिष्ठ

राजयोगी ब्र.कु. सुरज भाई

भी यदि हम किसी के लिए दुःख देने की, वैर भाव की, बदला लेने की एक फीलिंग रखते हैं, एटीट्यूड रखते हैं तो इन सबसे हमारा विकर्मों का खाता बढ़ता जाता है। बहुत ही स्पष्ट रूप से जान लें हमारे बोल या व्यवहार से किसी की खुशी

सुख, सब सुख उन्हें प्राप्त होंगे। और जो दूसरों का सुख छिनते रहे, इस सत्य को बिल्कुल भुलाना नहीं। उनका सुख भी एक दिन अवश्य छिन जायेगा। तो हम किसी को दुःख नहीं देंगे। बहुत लोगों को हम देख रहे हैं कितने कष्ट

आज ये दृढ़ संकल्प कर लें

## मुझे किसी को दुःख नहीं देना है

हम सभी ईश्वरीय मार्ग पर हैं और भगवान की संतान हैं। उसकी महिमा में हम युगों से गाते रहे तुम दुःख हर्ता-सुख कर्ता हो, तो हम उसकी संतान हैं। हम भी मास्टर दुःख हर्ता-सुख कर्ता हैं। हमें भी अपने अन्दर ये निश्चय कर देना है, दृढ़ता ले आनी है कि हम सभी को सुख देंगे। हम सभी के दुःख हरेंगे। सभी के दुःख हरना हमारा परम कर्तव्य है। तो जिन्हें सभी के दुःख हरने हों वो भला किसी को दुःख कैसे दे सकते हैं।

संसार में तो आप देख रहे हैं सम्बन्धों में दुःखों का लेन-देन ज़्यादा ही बढ़ गया है। जिससे कोई किसी से खुश नहीं, कोई किसी से सन्तुष्ट नहीं, कोई किसी को कुछ भी बोल देता है, किसी को कुछ ख्याल ही नहीं कि ये हट होंगे, इनको कष्ट होगा, इनकी शांति चली जायेगी, इनकी खुशी चली जायेगी। उनको तो क्रोध आता है और बोलने लगते हैं, दूसरे पर चाहे उसका कुछ भी असर हो और ये एक बहुत बड़ा कारण बन गया आजकल संसार में मानसिक रोग बढ़ते ही जा रहे हैं। तो हम पक्का कर दें कि हम किसी को दुःख देकर अपने खाते को जटिल नहीं बनायेंगे। क्योंकि जो कर्म मनुष्य करता है उसका फल तो उसे भोगना ही पड़ता है। उससे कोई बच नहीं सकता।

हमारे बोल, हमारी दृष्टि, हमारी भावनायें बहुत सुखदाई हैं। हमारे बोल दूसरों के स्ट्रेस को, दूसरों की टेन्शन को कम करने वाले हों। हमारे बोल वरदानी बोल बन जायें, हमारे बोल दूसरों को उमंग-उत्साह देने लगे। हमारे बोल दुःख देने वाले हो जायें, आप सभी इस बात से सहमत अवश्य होंगे।

मैं ये बात सभी को कहना चाहता हूँ कि यदि हमारे बोल से, हमारे व्यवहार से लेकिन मन में

नष्ट हो जाती है, यदि किसी की शांति परेशानी में बदल जाती है, कोई तो बार-बार ये बोल सुनकर रोगी बन जाते हैं, दबाव में रहने लगते हैं। एक तो ये बात हमारा पाप-कर्मों का खाता बढ़ता जा रहा है। और हमें दूसरी बात जाननी चाहिए कि इसका रिटर्न भी होता है। किसी न किसी समय हमसे वो भी वैसा ही व्यवहार करेंगे। क्योंकि ये इस सृष्टि का सत्य सिद्धान्त है। जो मनुष्य जैसा व्यवहार दूसरे से करता है उसको वैसा ही व्यवहार मिलता है। तो हम अपने इस व्यवहार को, अपने इस बोल को बदलें।

विडम्बना संसार में ये है कि लोग कटु-वचन बोल रहे हैं, लोग दूसरों को दुःखी कर रहे हैं, भिन्न-भिन्न तरीके अपना रहे हैं, लेकिन करने वालों को ये रियलाइजेशन नहीं है कि वो उनको

**“ जो दूसरों को दुःख नहीं देंगे वो बहुत सुखी रहेंगे, उन्हें हर तरह का सुख प्राप्त होगा। परिवार का सुख, सम्बन्धों का सुख, बच्चों का सुख, पति-पत्नी का सुख, सब सुख उन्हें प्राप्त होंगे। ”**

दुःखी कर रहे हैं। संसार में आज बहुत लोग दुःखी हैं। मैं सोचा करता हूँ कि ये दुःखी क्यों हैं? जरूर पास्ट में, चाहे इस जन्म में, चाहे पूर्व जन्मों में इन्होंने बड़ा दुःख दिया है, बड़ा कष्ट पहुँचाया है। इसलिए ये बहुत दुःखी हैं आज। ये दोष भले ही दूसरे को देते हों, लेकिन वो रिटर्न हो रहा है। इसका मतलब ये नहीं कि हम किसी दूसरे को बुरा बोलें और हम कहें कि हम तो रिटर्न दे रहे हैं, नहीं। तो एक इस बात में बहुत ध्यान देना है। हम किसी को मन से, वचन से, कर्म से, दुःख नहीं देंगे। दृढ़ संकल्प कर लें आज। जो दूसरों को दुःख नहीं देंगे वो बहुत सुखी रहेंगे, उन्हें हर तरह का सुख प्राप्त होगा। परिवार का सुख, सम्बन्धों का सुख, बच्चों का सुख, पति-पत्नी का

पाकर वो देह छोड़ते हैं। पाँच साल, दस साल, कोई तो बारह साल अति कष्टों में रहकर फिर देह का त्याग करते हैं। इसलिए कोशिश करेंगे कि अगर कोई हमें उल्टा-सुल्टा बोले भी हम सहनशील बनें। सहनशीलता का ये अर्थ भी नहीं कि हम घुटते रहें अन्दर में। कभी बोलने की भी जरूरत पड़ जाती है तो बोल देना चाहिए। ऐसे नहीं हमारा मन भारी होता रहे और दूसरा व्यक्ति बोलता ही जाये, बुरा व्यवहार करता ही जाये। इसमें भी समझदारी चाहिए थोड़ी।

अब दूसरी बात जो इसमें है कि हम दुःख दें तो नहीं लेकिन दुःख लें भी नहीं। बहुत महत्वपूर्ण वाणी है भगवान की- न दुःख दो, न दुःख लो। तो इसमें एक बात तो ये याद रखनी है कि जो दूसरों को दुःख देते हैं उनमें दुःखों को सहने की शक्ति नहीं रहती, वो नष्ट हो जाती है। जैसे जो दूसरों की बहुत निंदा करते हैं उनकी निंदा होती है तो वो सहन ही नहीं कर पाते। कहते हैं कि कैसे-कैसे लोग हैं, मेरे लिए क्या-क्या बोलते रहते हैं। लेकिन जब वो बोलते हैं तो उन्हें भी इस चीज का एहसास नहीं होता कि वो भी कुछ गलती कर रहे हैं। तो हमें तैयार भी रहना है क्योंकि कलियुग का अंत आ गया है। सबके हिसाब-किताब भी चुकू हो रहे हैं।

अब इसके लिए हम स्वमान के द्वारा अपनी इनर पॉवर को बढ़ायें। दूसरा, कोई कुछ हमें बोल रहा है उसको और उन बातों को सहज रूप से लें, हल्के रहें। इसने ऐसा क्यों बोला, ऐसा नहीं बोलना चाहिए, ये रोज मुझे बोलते हैं, ये मेरे पीछे पड़े हुए हैं ये सब छोड़ के हल्के रूप से लेंगे और योग अभ्यास बढ़ायेंगे तो मन पॉवरफुल हो जायेगा। और ये सब बातें खेल जैसी लगने लग जायेंगी। और फिर हम ऐसे हो जायेंगे- चाहे सारा संसार हमें दुःखी करना चाहे हम दुःखी हो ही नहीं सकते। हममें ताकत है हर दुःख को सहने की। न बीमारियां दुःखी कर सकती और न दूसरों का व्यवहार, कटु-वचन दुःखी कर सकते। तो आओ हम सब मिलकर सुख दाता के बच्चे सुखदाई बनें।



**दुबई-यूएई।** यूनाइटेड नेशन्स ग्लोबल पीस काउंसिल, दुबई हबतूर ग्रैंड ऑटोग्राफ कलेक्शन में आयोजित समारोह में मोटिवेशनल स्पीकर के रूप में ब्रह्माकुमारीज नागठाणे महा. सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. डॉ. सुवर्णा बहन को शेख हुमाईद बिन खालिद अल कासिम के हस्तों से 'इमिरेट्स अवॉर्ड्स ऑफ एक्सिलेंस' से सम्मानित किया गया। इस मौके पर साथ में एम्बेसडर ऑफ स्टीम सेल्स मेहरा तुलफ़ी, ग्लोबल एनआरआई मीडिया के सीईओ एम.एस.खान, मेडिटेशन सेंटर दुबई से ब्र.कु. दीप्ति बहन आदि उपस्थित रहे।



**भरतपुर-राज.** मुदुल कच्चावा, नवनियुक्त आईपीएस, पुलिस अधीक्षक का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. कविता बहन एवं ब्र.कु. पावन बहन। इस मौके पर ब्र.कु. जुगल किशोर व ब्र.कु. रणबीर भाई भी उपस्थित रहे तथा आईपीएस को ईश्वरीय साहित्य एवं प्रसाद भेंट करने के साथ ही ज्ञानचर्चा भी की।



**सिकंदरागढ़-हाथस (उ.प्र.)।** एस.पी. आदित्य वर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भावना बहन।



**हाजीपुर-जदुआ (बिहार)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर कल्पतरु अभियान एवं जल जन अभियान के अंतर्गत हाजीपुर कारा मंडल में आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रूबी बहन, जेल सुपरिंटेंडेंट आमोद कुमार सिंह, उपाधीक्षक अखिलेश कुमार सिंह, डॉ. गरिमा आदि उपस्थित रहे। सभी ने इस अवसर पर पौधारोपण भी किया।



**अल्मोड़ा-उत्तराखंड।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'नशा मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत रैमजे इंटर कॉलेज, अल्मोड़ा में आयोजित कार्यक्रम के दौरान डॉ. आर.सी. पंत, सीएमओ, अल्मोड़ा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. नीलम बहन, हल्द्वानी। साथ हैं बायें से ब्र.कु. माया बहन, ब्र.कु. गणेश भाई तथा डॉ. जे.सी. दुर्गापाल।



**आस्का-ओडिशा।** आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. सोमनाथ त्रिपाठी, प्रोफेसर एंड एसोसिएट डीन एडमिनिस्ट्रेशन आईआईटी पटना एवं उनके परिवार के साथ ब्र.कु. प्रवाती बहन।



**टोंक-राज.** ब्रह्माकुमारीज द्वारा वाई20 के तहत युवाओं के लिए आयोजित 'वॉक फॉर पीस' का जिला प्रमुख आवास से शुभारंभ जिला प्रमुख सरोज बंसल द्वारा हरी झंडी दिखाकर किया गया। इस दौरान जयपुर शहर संयोजक नरेश बंसल भी मौजूद रहे। वॉक फॉर पीस कार्यक्रम में सांसद सुखबीर सिंह जौनपुरिया, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अपर्णा दीदी, पूर्व सभापति लक्ष्मी जैन, एक्शनएड एसोसिएशन के जहीर आलम, आवाज दो आत्मरक्षा प्रशिक्षण टीम की जिला प्रभारी अंजना चौधरी, पंडित दीनदयाल संस्थान के प्रदेशाध्यक्ष राम चौधरी, ब्र.कु. ऋतु बहन आदि उपस्थित रहे। इस मौके पर योगा टीम बच्चों द्वारा अनेक योगासन व करतब दिखाए गए। युवाओं को प्रोत्साहन देने के लिए सर्टिफिकेट दिया गया।

**हाजीपुर-राजपूत कॉलोनी(बिहार)।** विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में जल जन अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम में वाई पार्षद अरुण सिंह, होम्योपैथिक डॉक्टर पी.के. ज्ञान, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजली बहन सहित अन्य गणमान्य लोग व ब्र.कु. भाई-बहन शामिल रहे।



**पटना-पंचवटी कॉलोनी(बिहार)।** विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में जल जन अभियान के तहत आयोजित कार्यक्रम में सभी अतिथियों एवं ब्र.कु. भाई-बहनों द्वारा पौधारोपण किया गया। इस मौके पर पंचवटी कॉलोनी, पटना सिटी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी बहन, हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. नरेश चन्द्र माथुर, बिजनेसमैन मनीष कुमार आदि उपस्थित रहे।

