पहले खुद के अन्दर शक्ति भरें... फिर औरों को दें

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

आज हर किसी को ध्यान(मेडिटेशन) की ज़रूरत है। बच्चों को अच्छे संस्कार देने के लिए माता-पिता की आत्मा रूपी बैटरी पूरी तरह चार्ज होनी चाहिए। यह बच्चों के नज़दीक बैठने से या उनके साथ ज़्यादा वक्त बिताने भर से नहीं हो जाएगा। आप दूर बैठकर भी अपनी बैटरी चार्ज करके उनको वो शक्ति दे सकते हैं। कभी भी मन ये बहाना न बनाए कि मुझे घर पर ध्यान रखना है। बच्चों का ध्यान रखना है, मेरे पास मेडिटेशन करने का वक्त नहीं है। ध्यान तो रखना है, लेकिन सबसे पहले उनके मन का ध्यान रखना है।

आजकल घरों में इतना कुछ हो रहा है कि परिवार वाले अपना सारा धन लेकर डॉक्टर के पास पहुंच जाते हैं और कहते हैं मेरा सारा पैसा ले लो, पर बच्चे का दिमाग ठीक कर दो। डॉक्टर कहेगा कि ये काम पैसों से नहीं होता है। आज बच्चों के अन्दर जितना तनाव और चिंता है, उसका मूल कारण घर का वातावरण है और कोई कारण नहीं है। आप कितने भी बहाने देते रहो कि प्रतिस्पर्धा है स्कूल में। जबकि सच ये है कि पहले प्रेशर ज़्यादा था अब कम है। पहले साधन नहीं थे अभी कितने साधन हैं। पहले हमने अगर क्लास में सुन लिया तो मिस हो गया।

फिर आज पहली कक्षा के बच्चे को टयूशन क्लास में भेजते हैं। पहले के दौर में कोई टयूशन जाता था, तो छुपाते थे। माना जाता था कि पढ़ाई में आप कमज़ोर हो, तभी टयूशन जाना पड़ता है। आजकल तो टयूशन क्लास लगा लो, क्यों? बस, सब लगाते हैं टयूशन क्लास।

इससे यह पता चलता है कि आत्मा की एकाग्रता की शक्ति घटती जा रही है। जो अव्वल आ रहे हैं वो भी टयूशन ले रहे हैं। और ऐसे कर-कर के हम उनको पास कराके अच्छे पेशे में तो भेज देंगे, लेकिन आत्मा के लिए क्या करेंगे फिर! इसलिए अपने आपको यह कभी भी नहीं कहना कि हमारे पास समय नहीं है क्योंकि मुझे अपने बच्चों का ध्यान रखना है। फिर उसके

ज्ञान हमें यह नहीं सिखाता कि हम किसी से दूर हो जाएं। आध्यात्मिक ज्ञान हमें यह सिखाता है कि खुद के अंदर शक्ति भरके वो शक्ति औरों को कैसे दें।

बाद बच्चों के बच्चों का ध्यान रखना है। यह सिलसिला चलता रहेगा। इसका कोई अंत ही नहीं है। लेकिन ऐसे करते-करते आत्मा शरीर छोड़ कर खुद बच्चा बन जाएंगे। क्या लेकर जाएंगे अपने साथ?

अगर थोड़ा-सा समय निकालकर शक्ति न कमाएं तो अपने बच्चों को शक्ति कैसे देंगे! तो अब ये बहाना न बनाएं कि हमारे पास समय नहीं है। बच्चों के साथ हम बहुत समय बिता सकते हैं, साधन भी सारे दे सकते हैं लेकिन शक्ति खुद कमाए बिना नहीं दे सकते हैं। जब आप देखेंगे तो आपको लगेगा सब तो ठीक है। एक दिन वो चेंज होता है सबकुछ। इसलिए कुछ भी होने से पहले अपने घर के वातावरण को बदलिए।

पहले लोग कहते थे ऑफिस में बड़ा तनाव आता है, घर आकर सब ठीक हो जाता है। अब तो पता नहीं चलता उनको कौन-सा तनाव ज़्यादा है। घर वाला या ऑफिस वाला। पहले बोलते थे सोमवार से शुक्रवार बहुत तनाव रहता है। रविवार बहुत अच्छा लेकिन अब कहते हैं संडे ज़्यादा अच्छा नहीं, ऑफिस ही ज़्यादा अच्छा। लॉकडाउन मिला था घर पर परिवार को इकट्ठे रहने के लिए। एक महीना तो बहुत अच्छा बीता, अगले महीने के बाद कब ऑफिस शुरू होगा। कब हम यहाँ से जाएं। कितने सालों से प्रार्थना की थी कि कब ऐसा दिन आएगा जब हम घर में साथ-साथ बैठेंगे। जैसे ही मिला बस-बस अब हमको बाहर जाना है यहाँ से। यह संकेत है कि पहले तनाव कामकाज की जगह पर होता था अब तनाव घर पर भी होने लग गया। जब घर पर भी होने लग गया तो उसके बाद आत्मा कहाँ जाएगी! इसलिए घर के वातावरण को बहुत शक्तिशाली बनाने की ज़रूरत है।

जब घर में से एक सदस्य भी रोज़ आध्यात्मिक ज्ञान की खुराक लेना शुरू करता है,भले एक ही व्यक्ति करे। एक के मन पर भी अगर ज्ञान के शब्द चल रहे हैं, तो घर की हवा में फैलनी शुरू हो जाएगी वो उस घर में रहने वाले सदस्य के मन पर स्वतः चली जाएगी। ध्यान रखें, अगर डर और चिंता फैलती है, तो ज्ञान और शक्ति भी फैलती है।

हमारे घर बड़े और सुन्दर बन गए, पर अब चाहिए शक्तिशाली घर। ऐसा घर जिसमें परिवार का सदस्य प्रवेश करे तो उसे सुकून और शक्ति मिले, कलह-क्लेश, तनाव और चिंता नहीं। घर के बाहरी रूप से सुंदर दिखने पर काम कर लिया, अब अंदरूनी सुंदरता पर काम करें।

एंटीगुआ-बरबुडा। मिसेज़ रोज़ा ग्रीनावे,परमानेंट सेक्रेट्री ऑफ मिनिस्ट्री ऑफ एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड क्रिएटिव इंडस्ट्रीज़ से उनके ऑफिस में स्कूल्स, यूनिवर्सिटीज़ एवं देश को मूल्य शिक्षा से परिचित कराने एवं जोड़ने के उद्देश्य के साथ ऑफिशियल मीटिंग के पश्चात् चित्र में उनके साथ एंटीगुआ और बरबुडा में ब्रह्माकुमारीज़ की नेशनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. डॉ. पायल बहन तथा अन्य।

फतेहपुर-उ.प्र.। मेडिकल कॉलेज में ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् कॉलेज के डीन आर.पी. सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दिव्या बहन, ब्र.कु. ई.वी. गिरीश भाई, ब्र.कु. सीता बहन एवं ब्र.कु. निधि बहन।

अयोध्या-उ.प्र.। नवनिर्वाचित महापौर गिरीश पति त्रिपाठी का सम्मान करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा बहन व ब्र.कु. उषा बहन।

भीनमाल-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ के स्थानीय सेवाकेन्द्र एवं युवा प्रभाग द्वारा बच्चों के लिए आयोजित दो दिवसीय समर कैम्प 2023 का शुभारंभ ब्र.कु. गीता बहन, आचार्य नरेंद्र जी, नेनाराम जी, शारदा बहन व ब्र.कु. जगदीश भाई द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया व बच्चों को विभिन्न महत्त्वपूर्ण शिक्षायें दी गईं। समर कैम्प में बच्चों के लिए बौद्धिक क्लास, मूल्य वर्धक खेल, नृत्य प्रतियोगिता, संगीतमय व्यायाम, सात्विक भोजन आदि का आयोजन किया गया तथा विजेता बच्चों को पारितोषिक दिया गया।

सुनाम-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर वाई20 के तहत आयोजित कार्यक्रम में डॉ. गुण इंदरजीत सिंह जवंधा चेयरमैन भाई गुरदास इंस्टीट्यूशन संगरूर, डॉ. जॉनी गुप्ता एमबीबीएस एमडी, डॉ. मोनिका गुप्ता एमबीबीएस, संदीप सिंह नेशनल एथलेटिक्स कोच, ब्र.कु. अरुण भाई,ज़ोनल कोऑर्डिनेटर यूथ विंग ब्रह्माकुमारीज़, ब्र.कु. सुभाष भाई,मोटिवेशनल स्पीकर, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीरा दीदी, डॉ. रमा तथा अन्य भाई-बहनों सहित 250 से अधिक बच्चे उपस्थित रहे।

दिल्ली-लोधी रोड। भारत सरकार टकसाल में 'तनाव मुक्त जीवन' विषय पर कार्यशाला कराने के पश्चात् समूह चित्र में एस.पी. वर्मा, मुख्य प्रबंधक, ब्र.कु. पीयूष भाई, ब्र.कु. दीपिका बहन एवं प्रतिभागी।

चक्रधरपुर-झारखण्ड। ब्रह्माकुमारीज़ पाठशाला में ईश्वरीय ज्ञान चर्चा के उपरांत समूह चित्र में संचालिका ब्र.कु. मानिनि बहन व शिक्षिकाएं।