

जीवन आनंदमय बनाने के लिए दो शब्द के मायने बहुत महत्वपूर्ण हैं। दो शब्द के मर्म की महीनता को समझ लेने पर जीवन सुखमय बन जाएगा।

एक है एक्सेप्ट (Accept) और दूसरा है एक्सपेक्ट (Expect)। हम इससे समझते हैं कैसे हमारे जीवन में इनका गहरा प्रभाव है।

एक बार हम आनंद भाई के घर गए तो वे मेडिटेशन करके अपनी पत्नी पर गुस्सा

फोन ना करें, डिस्टर्ब ना करें। जबकि सब्जी वाले को हमने एक्सेप्ट किया।

यानी कि पत्नी मेडिटेशन के वक्त धीरे से भी बात न करें यह अपेक्षा रखी। सब्जी वाले को हमने स्वीकार किया। यहाँ समझने की बात ये है व गुस्सा आने की वजह यह कि हम पत्नी से अपेक्षा करते हैं कि वो उस वक्त पर बात न करें जब मैं मेडिटेशन करता हूँ। हम दूसरों से जो अपेक्षा रखते हैं उसकी वजह से नाखुश

चलिए और एक उदाहरण से इसे स्पष्ट करते हैं, मान लो आपकी पत्नी ने आपके लिए बहुत अच्छा स्वादिष्ट नाश्ता बनाया और आप टेबल पर खा रहे हैं तब भी पत्नी ने कहा कि नाश्ता कैसा है! ठीक है ना! अच्छा बना है ना! तो आपने कहा कि है तो बहुत अच्छा लेकिन मेरी माँ के हाथ से बनाया हुआ नाश्ता इससे भी अच्छा होता है। बस इतना कहकर वो तो दफ्तर चले गए। यहाँ पत्नी ने ये एक्सपेक्ट (अपेक्षा)

**एक्सेप्ट और एक्सपेक्ट। ये दो शब्द जीवन के मायने बदल देते। जब इसे सही व सत्यार्थ मर्म सहित जीवन में एप्लाइ करते, तब कोई वजह नहीं रह जाती, नाखुश होने की।**



# खुशी के लिए इन दो शब्द के मर्म को जानें...

कर रहे थे। हमने कहा क्या हुआ अभी तो आप मेडिटेशन करके आये। तो आनंद भाई ने कहा कि जब भी मैं मेडिटेशन करने बैठता हूँ, उसी वक्त मेरी पत्नी अपनी सिस्टर को फोन करती है। इतने में बाहर सब्जी बेचने वाले का जोर-जोर से आवाज आ रहा था कि 'सब्जी ले लो...' तो हमने कहा कि सब्जी वाले की आवाज तो आपकी पत्नी के फोन के आवाज से ज्यादा है। तो सब्जी वाला आवाज तो करेगा ही सब्जी बेचने के लिए, तो आपको उनपर गुस्सा नहीं आया? पत्नी के फोन की आवाज कम थी फिर भी उसपर आपको गुस्सा आया, वहीं सब्जी वाले पर गुस्सा क्यों नहीं? क्योंकि हमने पत्नी से एक्सपेक्ट किया कि वो मेडिटेशन के वक्त

होते हैं। और अपेक्षा पूरी न होने के बाद जो मन में निगेटिव विचार चलने लगते हैं उससे खुशी गायब होती है।

जब शादी होती है तो हम दोनों में कुछ बातें तो सेम होंगी और कुछ बातें भिन्न होंगी, अलग होंगी। मतलब कि दोनों के संस्कार और स्वभाव अलग होंगे ना! जैसे, आत्माएं आँन जन्मी हैं ना! अभी आपके साथ उनका खेल ये है, पीछे आत्मा दूसरा शरीर छोड़ के अई है ना! तो हम भी पीछे कई जन्मों से शरीर छोड़ते-छोड़ते, मुसाफिरी पूरी करते-करते आज यहाँ इक्के हुए हैं, इस खेल में। लेकिन दोनों के संस्कार अलग-अलग होंगे ना! ये हमें स्वीकारना होगा। दोनों का कॉल्युम और स्वभाव अलग-अलग होगा ना!

रखी थी कि मुझे एंजलिस्ट करेंगे कि मैंने कितना अच्छा नाश्ता बनाया है। एंजलिस्ट करना तो दूर कुछ बोला तक भी नहीं और चले गये। इस अपेक्षित रेसपॉन्ड की आशा की पूर्ति न होने पर सारा दिन उनके माईड में वही बातें चलती रही, मैं कितना भी अच्छा भोजन बनाऊँ उनको कदर ही नहीं। कम से कम ये तो बोलते कि आप तो बहुत अच्छा बनाती हो। सारा दिन यही विचार चलते रहे। क्योंकि अपेक्षा जो रखी थी। ये जो सारे दिन में विचार चले उसकी जो रिकॉर्डिंग हुई उसी वजह से उनकी खुशी चली गई। कारण कि अपेक्षा रखी।

आप समझ गए होंगे ये दो शब्द उनके और हमारे जीवन में कितने गहरे तात्त्विक रखते हैं। सिर्फ एक मात्रा का ही फर्क है।

इन महीनता के मर्म को सही मायने में न समझने के कारण हम कितना अपना नुकसान कर बैठते हैं। और न सिर्फ वर्तमान अपितु भविष्य भी खराब कर देते हैं। अगर हम इसे एक्सेप्ट कर लेते कि उनके कहने ना कहने से नाखुश हो जायें, बल्कि मैंने जो किया, मेरा खेल मैंने बहुत अच्छा किया उसपर खेद न करते तो खुशी गायब नहीं होती। क्योंकि आज हम इस शरीर में हैं, कल इसे छोड़ दूसरा शरीर धारण करेंगे। और हम वहाँ से जो रिकॉर्डिंग करके जायेंगे वो आत्मा के साथ जायेगा। ज्योडिस हमारे पास है तो हम खुशी के साथ उसे स्वीकार करें कि हम दोनों अलग-अलग हैं, स्वभाव-संस्कार अलग-अलग हैं, उसे स्वीकार करें। और

जो दूसरे से आशा-अपेक्षा रखते हैं उन पर हम निर्भरता ना रखें। उसे सहजता से स्वीकार करें। ये चयन हमारे पास है कि हम दूसरे के व्यवहार को किस नजरिये से लेते हैं। दूसरे की क्रिया व प्रतिक्रिया को वजह से हमारे अन्दर उत्पन्न होने वाले मन के विचार पर खुशी या नाखुशी का आधार तो नहीं है? जो रेसपॉन्ड दूसरे करते हैं उसे हम किस भाव से लेते हैं वो बड़ा महत्वपूर्ण है और उनके रेसपॉन्ड के बाद हमारे मन में उत्पन्न प्रतिक्रिया के रूप में चलने वाले विचार पर निर्भर है। हम दोनों अलग हैं तो प्रतिक्रिया भी अपेक्षाकृत अलग होगी ना! ये हमें स्वीकार करना ही होगा। यही वास्तविकता है खुशी को बनाए रखने के लिए।



**नासिक-चेवला (महाराष्ट्र)।** परिसर सप्ताह वृत्तपत्र की ओर से समाज में अलग-अलग प्रकार की सेवा प्रदान करने वाले विशेष कॉन्टेल महिलाओं की चेवला सेवाकेन्द्र में नारी शक्ति पुरस्कार से सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नौता, ब्र.कु. अनु तथा अन्य।



**वर्धा-महाराष्ट्र।** वुशू स्पोर्ट्स एसोसिएशन तथा ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 6वीं जिलास्तरीय वुशू अजिंक्यपद स्पर्धा 2025-26 में भाग लेने वाले विजयी खिलाड़ियों के साथ स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी दीदी, ब्र.कु. सुवर्णा, हापडू, ब्र.कु. अपर्णा, नितेश राऊत, अध्यक्ष वुशू स्पोर्ट्स एसोसिएशन, आशीष सोनटक्के, समीर शेंडे कार्यकारी अधिकारी वुशू स्पोर्ट्स एसोसिएशन, अनिल नरेंद्र, ज्योड सम्पाजसक तथा अन्य।

## खुशखबरी...

**आ गई शिव संदेश और राजयोग कॉमेन्ट्री की नई कुंजी...**



हम सभी जितने भी जिज्ञासु या आगंतुकों से मिलते हैं तो उस समय होता है कि कुछ इनको

परमात्मा के बारे में बताया जाये, तो कैसे तो हम बताते ही हैं लेकिन उसके साथ-साथ कुछ लिखित सामग्री अगर दी जाये तो उसको पढ़कर उनके अंदर उसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ जायेगी। इसी ध्येय को लेते हुए हमने 'परमपिता परमात्मा शिव का संदेश' और परमात्मा से सहज योग के लिए 'राजयोग मेडिटेशन कॉमेन्ट्री' की एक जेबी किताब या पीकेट बुक

डिजाइन किया है जो बहुत ही कठगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेन्ट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया, शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।



ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज,  
आनंद भवन, शांतिवन, आबू रोड (राज.-307510)  
मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088  
ईमेल - omahantimedia@bkiiv.org



**राजनांदगांव-महाराष्ट्र।** सेवाकेन्द्र पर आयोजित समारंभ 'संस्कारों की पाठशाला' के समापन अवसर पर बच्चों को प्रमाण पत्र देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. सुष्मा, ब्र.कु. रम्या, ब्र.कु. पूजा, भेडी कला विद्यालय के प्राचार्य फैसल गमा, फैसल गमा तथा अन्य ब्र.कु. पद्म-बहनें।



**दमती-महाराष्ट्र।** विश्व तन्त्रासू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'महा मुक्त भारत अभियान' के तहत गांधी चौक मैदान में आयोजित कार्यक्रम का दीर्घ प्रस्तावित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. सूरिता बदन, ब्र.कु. प्रामोद, प्रधान रक्षक अखिलेश मुर्कली पुलिस विभाग, चंद्रभागा भंडारी आपूर्ण, चंद्रकला घटेल पूर्व अध्यक्ष महिला मोर्चा, कॉमिनी कमिशनर तथा अन्य।