



# आत्मा की अष्ट शक्तियाँ

**Essence:** आत्मा की ८ शक्तिया - अब हमको यह अनुभूति हो गई है कि आत्मा अमर है और इस शरीर में रहकर वो अपना कर्म करती है, व उस कर्म के फल को भोगती है। अब थोड़ा आगे समझें : आत्मा का मौलिक आंतरिक शक्तियाँ जिसके ज़रिए हम हमारे जीवन की यात्रा को बनाए रखते हैं। वह है *समाने की शक्ति, सहन शक्ति, समेटने की शक्ति, सामना करने की शक्ति, परखने की शक्ति, निर्णय करने की शक्ति, सहयोग करने की शक्ति और विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति।*



## समाने की शक्ति

समाने की शक्ति दूसरों की मौजूदगी, विचार और इच्छाओं को विस्तार रूप से स्वीकार करने की क्षमता है।



जैसे पानी पात्र के अनुसार समा जाता है और नदी रास्ता के आकार अनुसार अपनी जगह बना लेती है, इसी तरह यह शक्ति हमें हर परिस्थितियों में खुद को पवित्रता के साथ अपने मूल गुणों को रखते हुए समाने की शिक्षा देती है। यह हमें जीवन के हर परिस्थिति में सभी के साथ मिल जुल कर एडजस्ट करके रहेने की शिक्षा देती है। यह जो जैसा है उसको वैसे ही ग्रहण करने की गुण है। हम सभी उत्तम हैं।

## सहन शक्ति

सहन करने की शक्ति कठिन परिस्थितियों को सहज रूप से संभालकर, उनसे प्रभावित न हो कर सकारात्मक प्रतिक्रिया देने की क्षमता है। सब कुछ सहन करने की शक्ति।



बाहरी और आंतरिक चुनौतियों को सहन करने की शक्ति। यह आत्मा की सबसे विशेष और उपयोगी शक्ति है और इस शक्ति को उपयोग करके हम संबंधों में आते हुए संघर्ष से मुक्त हो कर खुशियों से जीवन जी सकते हैं। सहन करना अर्थ सामने आई हुई हर परिस्थितियों के साथ शांत रहना। इसके बारे में चिंतन करने के लिए एक सकारात्मक तरीका है। सहन करने का अर्थ केवल ना बोलना या प्रतिक्रिया ना करना नहीं है। यह ही सही तरीके से प्रतिक्रिया करना ताकि दूसरे ब्यक्ति को किसी भी तरह का दर्द या चोट ना पहुँचे। कभी कभी चुप रहेने से भी मदद मिलती है।

## सामना करने की शक्ति

सामना करने की शक्ति बाह्य और आंतरिक बाधाओं, परीक्षाओं और चुनौतियों का सामना करने की क्षमता है।



यह कठिन चुनौतियों और लोगों के नकारात्मक व्यवहार का सामना करने की शक्ति है। अब यह सब कुछ सामना करने की शक्ति है। यह सहन करने की शक्ति से एक कदम आगे है। एक तरफ हम ग़लत को सहन कर सकते हैं। दूसरी तरफ हम जो सत्य को धारण करते हैं, उसको शांति पूर्वक सूचित कर सकते हैं और यह जीवन के हर चुनौती को सामना करने की शक्ति भी है। बहादुर बनो और कठिनाइयों को पार करो। यह शक्ति जब हमारी बोल और कर्म में सत्यता हो तब आती है।

## समेट ने की शक्ति

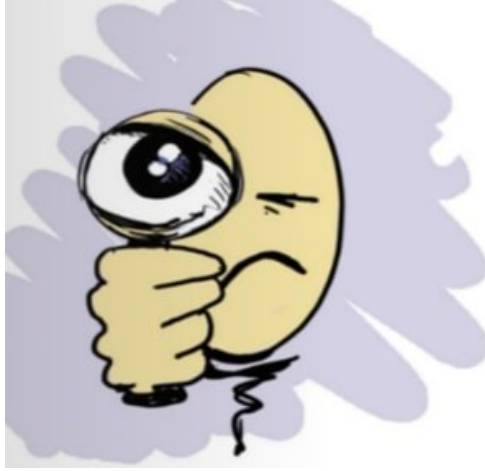
समेटने की शक्ति हर चीज़ों को ख़त्म करने की और व्यर्थ संकल्पों को समाप्त करने की क्षमता है।



किसी भी नकारात्मक विचार, शब्द, या कार्य को तुरंत रोकने की शक्ति, इस्तीफा देने की शक्ति, सब कुछ समेट कर जीवन में आगे बढ़ने की शक्ति। इस शक्ति को पाने के लिए वैराग्य लाने के अभ्यास की आवश्यकता है। हम हमारी दिल की तसल्ली के लिए खुद को अतीत के साथ पकड़कर रखते हैं। हर दिन हम वही एक ही समान जिंदगी जीना चाहते हैं परंतु परिवर्तन प्रकृति का नियम है। हमारे पास जो कुछ भी है उसे इकट्ठा करने और आगे बढ़ने की यह शक्ति हमारे पास होना चाहिए।

## परखने की शक्ति

परखने की शक्ति सूक्ष्म को पहचानना और क्या सही है उसको जो गलत है उससे अलग करने की क्षमता है।



क्या सही है और क्या गलत है? यह सबसे बुनियादी सवाल है जो किसी भी छोटा या बड़ा निर्णय लेने के दौरान आता है। जब हम इन दोनों को परख सकेगें, तभी हम जा के निर्णय ले सकते हैं यहाँ तक कि सही तरीका से, सबसे अच्छा तरीका क्या है वो निर्णय करना ज़रूरी है। यह हमारा मानव जन्म का गहरा प्रतिबिंब है। हम निर्णय कर सकते हैं और जीवन को आकार दे सकते हैं।

## निर्णय लेने की शक्ति

निर्णय लेने की शक्ति अपने आप में और दूसरों में विशिष्ट गुण, निर्णय और कार्यों को आकलन करने की क्षमता है।



निर्णय लेना यानी परखना की क्या सही है और क्या गलत। भगवान् कहते हैं "आप खुद के न्यायाधीश बन जाओ।" जब हम स्वयं को परखते हैं, तो हमें बदलने, और उस गलती को दोबारा न करने का अवसर मिलता

है। जब हम यह अभ्यास करते हैं, वास्तव में हम हमारे बुद्धि को गठन करते हैं। हम हमारे मन और इंद्रियों को जो सही है वही करने को बोलते हैं। यह दूसरे व्यक्ति के चरित्र को परखने की भी शक्ति है जिस से हम गलत व्यक्ति के साथ संबंध बनाने से बच सकते हैं, या धोखा खाने से बच सकते हैं।

## सहयोग करने की शक्ति

सहयोग करने की शक्ति दूसरों के प्रति ध्यान और समय देना, अपने अनुभव और ज्ञान की सेवा देना और उनके साथ मिलकर काम करने की क्षमता है।



1) दूसरों को ज़िन्दगी में आगे बढ़ने या उनकी कमजोरियों एवं जीवन की चुनौतियों को दूर करने में मदद करना। 2) जब हम सामूहिक हो कर एक लक्ष के लिए काम करते हैं, हमें समेटने की और सहयोग करने की दोनों शक्तियों की जरूरत होती है। इस ईश्वरीय मिशन में भी हम सभी खुशी की नयी दुनिया लाने के लिए सहयोग करते हैं। हर किसी का जीवन जीने का एक उद्देश्य होता है और वे इस वर्ल्ड ड्रामा में अपनी भूमिका निभा रहे हैं। निरहंकारी बनें, विनम्र रहें, तभी जा कर आप सभी के साथ समायोजित हो कर सहयोग कर पाओगे।

## विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति

बाहरी दुनिया की उथल-पुथल से एक कदम पीछे ले, कुछ क्षणों के लिए अलग हो जाने की ये हमारी शक्ति है।



अनासक्ति का अर्थ, में इस शरीर, इसकी भूमिका और ज़िम्मेदारी से अलग होने की सचेतनता। फिर हम चीज़ों को सही अंदाज से देख सकेंगे और सही निर्णय ले सकेंगे। दुःख न देंगे, न किसी से दुःख लेंगे। व्यवहार केवल सुख का करना है। आइए जागरूक रहें- में आत्मा, माता-पिता, पति-पत्नी, और पेशेवर की भूमिका निभा रही हूँ। मेरा काम केवल अपने और अपने परिवार को कमाने और खिलाने का माध्यम है। भूमिका चाहे जो भी हो, मेरे मूल संस्कार शान्ति, प्यार, पवित्रता, खुशी के हैं। मैं दुनिया की हर दूसरी आत्मा का सम्मान करती हूँ। मेरे यह गुण मेरी हर भूमिका में प्रतिबिंबित होना चाहिए। मैं एक आत्मा हूँ और मैं विभिन्न भूमिकाएँ निभाने वाली दूसरे आत्माओं के साथ बातचीत कर रहा हूँ। हम सभी इस महान विश्व नाटक में "अभिनेता" हैं।



❖ **Useful Link** (scan QR code on your phone camera)

७ दिवसीय राजयोग कोर्स 'online' ►



Source: [www.brahma-kumaris.com](http://www.brahma-kumaris.com) BK Google: [www.bkgoogle.com](http://www.bkgoogle.com)