

## आपकी खुशी आपके पास



क्या आप अशांत हैं, क्या आप अवसाद के दौर से गुजर रहे हैं, क्या आपके मिजाज को क्रोध ने वश कर लिया है, क्या आप तनाव से ग्रस्त हैं। क्या आपने कभी सोचा है मन की शांति के लिए रिमोट कंट्रोल आपके पास है। देखिए नॉन स्टॉप, बिना किसी विज्ञापन के, आध्यात्मिकता के गुह्य रहस्यों को स्पष्ट करता हुआ 'पीस ऑफ माइंड चैनल, आपके शहर में उपलब्ध है।

ब्रह्माकुमारीज टांसपोर्ट विंग (शिपिंग एविएशन टूरिज्म) द्वारा 'रिडिफाइनिंग हैपीनेस, विषय पर सेमिनार का आयोजन ज्ञानसरोवर परिसर में 26 जुलाई से 30 जुलाई 2013 तक आयोजित किया जा रहा है। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें -

ब्र.कु.मीरा, राष्ट्रीय संयोजिका

Email -

satservicestw@gmail.com

Mob.-9920142744,

9413384864

**सूचना-** ओमशान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी भाषा की जानकारी रखने वाले भाइयों की आवश्यकता है। ईमेल, वेबसाइट तथा साफ्टवेयर की जानकारी रखने वाले भाई की भी आवश्यकता है। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा इस ईमेल पर भेजें -

E-mail-

mediabkm@gmail.com,

Mob.-8107119445



## सूचना

आप सभी भाई-बहनों की मांग पर राजयोग प्रवचन माला की पुस्तक 'राजयोग मेडिटेशन' नवीन संस्करण के साथ, भगवान कौन? की गीता का आध्यात्मिक रहस्य पुस्तक, हैप्पीनेस इंडेक्स, कथा सारिता उपलब्ध है। इसे आप ओम शान्ति मीडिया, शान्तिवदन कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

जीवन में सफलता के लिये पर्याप्त मनोबल का होना आवश्यक है। यदि मनुष्य के पास शारीरिक शक्ति हो, धन का भी बल हो, विशेष लोगों से परिचय हो और अन्य साधन भी मौजूद हों तो भी जब तक 'मनोबल' न हो, मनुष्य सफलता को प्राप्त नहीं कर सकता क्योंकि इन सब का प्रयोक्ता, निर्देशक अथवा नेता तो 'मन' ही है। बाकी सर्व प्राप्तियाँ तो सेना के समान हैं परन्तु उनका कमान्डर तो मन ही है। यदि मनुष्य का मन हार जाये तो वह अपने उद्यम में भी सफल नहीं होता। इसलिये, मन का मजबूत होना आवश्यक है। पर्याप्त मनोबल न होने से मनुष्य दुविधा में रहता है। वह बार-बार सोचता है कि फलां कार्य करूँ या न करूँ क्योंकि मनोबल की कमी के कारण वह भयभीत हुआ रहता है। इस प्रकार भय मनोबल का परमशत्रु है। परन्तु, ये भी सत्य है कि मनोबल की कमी के कारण ही भय होता है। गोया दोनों एक दूसरे पर आश्रित हैं। आशा मन को मजबूत करती है। विजय में विश्वास उसे बहुत सुदृढ़ बना देता है। निराशा मन को कमजोर करती है। इसलिये कहा गया है कि मनुष्य को आशावादी बनना चाहिए।

### मन निर्बल हो तो पराजय का दुर्भाग्य

अमेरिका ने वियतनाम की लड़ाई में करोड़ों डॉलर लगा दिये। उन्होंने उस युद्ध में अनेकानेक आधुनिक अस्त्रों-शस्त्रों का प्रयोग भी किया। एक काफी बड़ी सेना को भी अमेरिका ने उस युद्ध में लगा दिया। परन्तु, आखिर अमेरिका को वहाँ से ऐसे भागना पड़ा जैसे कि वह बहुत कमजोर देश हो। इसका मूल कारण यही था कि वियतनाम की सेना में मनोबल था। उन्होंने ये बात अपने मन में टान रखी थी कि चाहे कुछ भी हो जाये हम अमेरिका के पाँव यहाँ जमने नहीं देंगे। ठिगने और कमजोर से वियतनामियों ने आखिर अमेरिका के भारी-भरकम सैनिकों के पाँव उखाड़ दिये। इसका कारण यही था कि अमेरिका के सैनिक सोचने लगे थे कि हम खामखां यहाँ आ गये हैं और ये लड़ाई तो लम्बी होती जा रही है और फिर हम यहाँ से भागे भी तो कैसे भागें? इस प्रकार वे हार गये क्योंकि उनका मन हार चुका था। भले ही वे मक्खन खाते थे, कद्दावर थे, मजबूत थे, सैनिक बल में अधिक थे और शक्तिशाली शस्त्रों से लैस थे परन्तु अन्त में वे ऐसे भागे मानो कि उनके जीवन के लाले पड़ गये हों।

### सोचो कि मैं सक्षम हूँ

अतः यदि मनुष्य ये सोचे कि मैं फलां कार्य करने में सक्षम हूँ अथवा उसे कर के ही छोड़ूँगा। तभी उसका मनोबल बना रहेगा। माचिस की तीली की तरह कमजोर व्यक्ति भी विशालकाय, दीर्घहस्त व्यक्ति को चित्त कर देता है, यदि उसका हौंसला बुलन्द हो।

### हिम्मत वाले को भगवान की मदद

परन्तु प्रश्न ये उठता है कि हौंसला बुलन्द कैसे हो, मनोबल कैसे अपनी पराकाष्ठा पर बना रहे और वैचारिक शक्ति अजय कैसे बने? इसके लिये एक बात तो ये सोचनी आवश्यक है कि मैं हिम्मत करूँगा तो भगवान स्वयं मेरी मदद करेंगे। इसलिये घबराने या डरने की कोई बात नहीं क्योंकि जिधर स्वयं साक्षात् भगवान होते हैं, 'श्री और विजय' भी उधर ही होते हैं, भगवान द्वारा प्रेरित, समर्थित और सुरक्षित व्यक्ति, जिसे उनका आशीर्वाद प्राप्त हो और उनके हाथ और साथ का सौभाग्य प्राप्त हो उसका मन तो हिमालय की न्यायी अथवा वज्र की भांति ऐसा सुदृढ़ और शक्तिशाली हो जाता है कि जिसके आगे कुछ टिक नहीं सकती। अतः जहाँ उद्यम और पुरुषार्थ है और पवित्रता तथा योग की शक्ति है और परमपिता परमात्मा का अनन्य स्नेह और सहयोग प्राप्त है, वहाँ तो मनोबल गगनचुंबी हो जाता है। लक्ष्य की महानता में निश्चय हो तो मनोबल बना रहेगा। मनोबल बना रहे और बढ़े - इसका एक उपाय ये है

# मनोबल

कि जिस कार्य को हम करते हैं वह ऊँचा हो अर्थात् हमारे मन में ये निश्चय हो कि हम एक अच्छे उद्देश्य अथवा अच्छे लक्ष्य के लिये ही कार्य कर रहे हैं। यदि मनुष्य के मन में थोड़ी भी ये शंका होती है कि पता नहीं कि जो कार्य वह कर रहा है वो अच्छा है या खराब, तब भी उसका मन दुर्बल हो जाता है और हिलता-जुलता-डुलता और लुढ़कता रहता है। यदि कोई कार्य लोक-कल्याणार्थ, बहुजनहिताय समझकर किया जाता है तब मनुष्य का मनोबल सुदृढ़ बना रहता है। चोर की टाँगें कांपती हैं, अपराधी ही भागते और छिपते हैं, बुरे लोगों के मन में पुलिस का भय बना रहता है, गलत कार्य करने वाले ही समाज की निन्दा से भयभीत होते हैं। परन्तु जिसका कार्य महान है, मन निर्मल है, उद्देश्य ऊँचा है, भावना परोपकार की है और साधन की शुद्धि है और व्यवहार तथा रीति-नीति श्रेष्ठ है, उसका मन तो फौलाद अथवा ग्रेनाइट की तरह अटूट और मजबूत होता है।

### मन के बल को असफलता के आघात से बचाओ

यदि मनुष्य किसी कार्य में असफल होता है तो वो असफलता उसके मन को थोड़ा क्षीण अथवा दुर्बल करने की कोशिश करती है। यदि बार-बार असफलता हो तो मनुष्य का मन टूट जाता है, दुनिया से उचाट हो जाता है और उसका मूड बदल जाता है। कार्य करने में उसकी रुचि नहीं रहती। वह बचने बना कर भी किसी कार्य को करने के लिये इन्कार कर देता है। इसलिये असफलता बुरी बला है। इससे बचने के लिये मनुष्य को चाहिये कि

लोक-कल्याणार्थ, बहुजनहिताय की भावना से कार्य करने वाले मनुष्य का मनोबल सुदृढ़ होता है। निश्चय से मनोबल मजबूत होता है।

सदा ये ख्याल रखे कि वह जो कार्य करे, उसके लिये तैयारी करे, उस पर ध्यान दे। उसके बारे में अपनी जिम्मेवारी निभाये। उसे निम्न श्रेणी का करने के लिये न सोच कर वह अपना यह सिद्धान्त बना ले कि जो कार्य वह करे उसे लग कर करे, उसे पूरी तरह समझ कर, उसमें आने वाले विघ्नों का पहले ही से ख्याल रख कर और गफलत छोड़ कर उसे करे, तब अवश्य ही सफलता होगी। एक बार सफलता होने से मनोबल बढ़ेगा, दो बार उच्च कोटि की सफलता होने से मनोबल दुगुना हो जायेगा और इस प्रकार सफलता की सीढ़ी पर चढ़ने के साथ-साथ उसका मनोबल भी पर्वतारोही हो जायेगा। भारत में ये रिवाज है कि हर देवी-देवता के भक्त अपने इष्ट के लिये 'जय' शब्द का प्रयोग करते हैं। उदाहरण के तौर पर वे कहते हैं - 'बोल, कृष्ण-बलदेव की जय, सियापति रामचन्द्र की जय...' इसका कारण ये है कि उन सभी ने अपनी कर्मन्द्रियों पर और विकारों पर विजय प्राप्त की, इसलिये वे विजयी और पूज्य बन गये। परन्तु जय घोष करने वाले भक्त स्वयं अपने बारे में न ये सोचते हैं न कहते हैं कि हमारी भी जय, क्योंकि उन्होंने अपनी जय की आशा ही छोड़ दी है। उनका मन कई बार विकारों से घायल हो चुका है और वे यह मान चुके हैं कि वे पतित हैं परन्तु वे यह भूल जाते हैं कि ये इष्ट हमारे ही पूर्वज हैं अथवा हमारा ही पूर्व रूप है, तब हम भला इनके समान क्यों नहीं बन सकते? ये मान लेने से कि - 'हम पावन नहीं बन सकते' वे विकारों में गोते खाते रहते हैं और स्वयं अपने लिये कहते हैं कि 'हम मूर्ख हैं, खल हैं और कामी हैं...' जो आत्म-विश्वास करके पुरुषार्थ ही नहीं करता उसका मन कैसे मजबूत होगा और वह विजयी कैसे होगा?

### जी-जान लगा कर कार्य करो

मनुष्य को मरना तो है ही। क्या कोई ऐसा हुआ है जो मरा न हो। यों अन्ध श्रद्धालु लोग कहते हैं कि फलां-फलां व्यक्ति अमर हो गये। वे आज तक भी जिन्दा हैं और कहीं-न-कहीं गुफाओं में तपस्या करते होंगे, या तो आकाश में विचरते होंगे क्योंकि यदि ऐसा होता तो कभी तो किसी को उनके दर्शन होते और वे भी इस धरा-धाम की ये हालत देख कर कुछ जन-कल्याण का कार्य करते। अतः ये सोचना तो कोरी कल्पना है कि आज भी वे समाधि में स्थित हैं और जीवित हैं। कहावत भी ये है कि 'अमरनाथ भी मर गये...'।

ये संसार ही नाशवान है और क्षणभंगुर है। यहाँ की कोई भी चीज टिकाऊ और स्थिर नहीं है। हर जीव-प्राणी मरणशील है। सभी काल के अधीन हैं। एक दिन सभी काल का ग्रास बन जाते हैं। तो जबकि मनुष्य को मरना ही है - यह एक निश्चित और सत्य है - तो मनुष्य को चाहिए कि कुछ कर गुजरे। अपने कार्यों में स्वयं को पूरा ही झोंक दे। निश्चय वाले की विजय होती है। 'मैं कल्प-कल्पान्तर का विजयी हूँ, विजयदायक भगवान का बच्चा हूँ, विजय मेरे कदम चूमोगे...' - इस प्रकार का चिन्तन करने से मन का बल भी बढ़ता है और मन एकाग्र भी हो जाता है।

मन की एकाग्रता के लिये भी मनोबल का होना आवश्यक है और ये भी सत्य है कि एकाग्रता से मनोबल बढ़ता है। ये दोनों एक-दूसरे के संगी-साथी हैं। मन में बल नहीं होगा तो वह एक जगह टिक कैसे पायेगा? वह तो लड़खड़ाता रहेगा। अपनी समस्याओं से जूझ नहीं सकेगा। विघ्नों से परेशान हो जायेगा। उसकी कमजोरियाँ - ईर्ष्या, द्वेष, भय, चिन्ता इत्यादि अनेक रूप धारणा करेंगी। यदि उसमें बल होगा तो वह इन सब की एक-साथ गठरी बाँध कर सागर तल तक पहुंचा देगा। वह एक धक से अथवा अपने दुर्गुणों को चंपत करके ऊँची उड़ान भरेगा। वह बीती को बिसार कर, दुःख-सुख को कर्माधीन मान कर लोगों के भाव-स्वभाव को उनकी कमजोरियाँ जान कर उन सबसे चित्त को ऐसा हटा देगा कि अब वह उनका जिक्र सुनना भी पसन्द नहीं करेगा। उनकी याद को भी निकृष्ट मानेगा। उनकी प्रतिक्रिया में अपने जीवन के अनमोल क्षण बर्बाद नहीं करेगा। तब उसका मन कुशाग्र और एकाग्र नहीं होगा तो और क्या होगा? जब सब बन्धन तोड़ दिये, बुराईयाँ और संस्कारों से नाता छोड़ दिया और मन उनसे आजाद हो गया तब वह और जायगा कहाँ? निश्चय ही वह अपने ठिकाने पर बैठेगा। इसलिये मनुष्य को चाहिए कि जंजीर उतार फेंके, गन्दगी से मुख मोड़ ले, तब मन प्रियतम प्रभु के पास जा कर एकाग्रता के आनन्द, शक्ति, शान्ति एवं पवित्रता में लोट-पोट होगा।

### पुरुषार्थ और नीति आदि

अतः 'मनोबल बढ़ाओ और एकाग्रता लाओ' यही हमारा पुरुषार्थ होना चाहिए। 'प्रभु के गुण गाओ दूसरों के अवगुणों को बिसराओ' - ये हमारी नीति होनी चाहिए 'लक्ष्य में टिक जाओ, परमानन्द को पाओ' - ये हमारा अभ्यास होना चाहिये। 'विकारों को भगाओ, न दुःख दो, न दुःख पाओ' - ये हमारा जीवन-दर्शन होना चाहिये। 'ज्ञान धन कमाओ, खूब योग लगाओ' - ये हमारी स्वीकृति का सूत्र होना चाहिये। 'मन का मौन बढ़ाओ, अतीन्द्रिय सुख पाओ - ये हमारा मन्त्र हो। 'पवित्रता का पाठ पढ़ाओ, सबको योग सिखाओ' - यही हमारी सेवा होनी चाहिये। 'शिव में मन टिकाओ, प्रेम विभोर हो जाओ' - यह हमारी तपस्या होनी चाहिये। 'श्रीमत् को अपनाओ, संगठन में मिल जाओ' - यह हमारी मर्यादा होनी चाहिये। 'नकारात्मक को मिटाओ, फरिश्ते ही बन जाओ' यह हमारे विधि-विधान होने चाहिये। - ब्र. कु. जगदीशचन्द्र हसीजा