

मन को शांति अच्छी लगती है, उसे वही दें...



लण्डन। माइंड, बॉडी, स्पीरिट मैगज़िन्स द्वारा आयोजित एन्युअल क्रिन्ड्रेड मैगज़ीन अवॉर्ड कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी को मिला लाइफ टाइम अचीवमेंट अवॉर्ड प्राप्त करते हुए ब्र.कु. दक्षा।



वीरगंज-नेपाल। पत्रकार महासंघ के अध्यक्ष श्याम बंजारा को ईश्वरीय सौगात प्रदान करते हुए ब्र.कु. रविणा। साथ हैं ध्रुव साह व अन्य।



वयाना-भरतपुर। महिला दिवस के कार्यक्रम में संगीत एवं नृत्य में भाग लेने पर प्रमाणपत्र प्राप्त करने के बाद समूह चित्र में संस्कृति निकेतन विद्यालय की छात्राएं, प्रधानाचार्य श्रीमती कुसुम वर्मा, ब्र.कु. बबिता, ब्र.कु. पावन व अन्य।



जम्मू-कश्मीर। तवी विहार में शांति यात्रा का उद्घाटन करने के बाद समूह चित्र में रिटायर्ड डी.सी. द्वारका नाथ, ब्र.कु. निर्मल व शांति यात्रा में शामिल अन्य भाई बहनें।



दिल्ली-विकासपुरी। नेहरू युवा केन्द्र, नजफगढ़ द्वारा आयोजित युवा सम्मेलन में मुख्य अतिथि ब्र.कु. सतीश बहन को स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित करते हुए नेहरू युवा केन्द्र के डिस्ट्रिक्ट कोऑर्डिनेटर गौरव सिंह राघव व अकाउण्टेंट सुरेन्द्र सिंह।



उदयपुर-राज। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान अपने विचार व्यक्त करते हुए वर्धमान महावीर कोटा ओपन यूनिवर्सिटी की डायरेक्टर रश्मि वोहरा। साथ हैं ब्र.कु. रिटा।

गतांक से आगे...

मन को हमेशा अच्छी बातें ही अच्छी लगती हैं। फालतू बातों से मन इतना ऊब चुका है, मन को ज़रा भी उसमें इंटरैस्ट नहीं आता है। लेकिन हम सभी क्या करते हैं, मन को हमेशा फालतू बातें देने का प्रयत्न करते हैं। जितना फालतू बातें देने का प्रयत्न करते हैं उतना मन चिड़चिड़ा होने लगता है। इसलिए आज मन बड़ी चंचलता मचाने लगा है। तो भावार्थ ये है - मन को रुचि अनुसार उसको अच्छी-अच्छी बातें हर रोज़ देते रहो तो क्यों नहीं मन वश में होगा, ज़रूर होगा। क्योंकि उसको अच्छी बातें भाती हैं, अच्छी लगती हैं। रोज़ उसको परखने की आवश्यकता है। फिर एक और महत्वपूर्ण सवाल अर्जुन पूछता है भगवान से कि - हे भगवन्! अगर पुरुषार्थ में कोई व्यक्ति असफल हो जाये, जिसकी योग में श्रद्धा है, पर अंत समय मन विचलित हो जाये तो वो योग सिद्धि के बजाए किस गति को प्राप्त होता है? क्या वह छिन्न-भिन्न बादल की तरह नष्ट तो नहीं हो जाता है या कौन सी गति को प्राप्त करता है? तो भगवान ने बहुत अच्छा उसका जवाब दिया - कि पुरुषार्थी कभी भी दुर्गति को प्राप्त नहीं होता है। वो पुनः जन्म पाकर अपने पूर्व जन्म के दैवी संस्कार को पुनः जागृत करता है और योगाभ्यास के मार्ग पर आकर्षित हो करके आगे बढ़ता है। जो उसकी अधूरी यात्रा है, उसको पूरा करता है और जो योगी नियमपूर्वक समस्त पापों से शुद्ध होकर सच्ची निष्ठा से प्रगति करता है वह श्रेष्ठ गति को प्राप्त हो जाता है। योगी पुरुष तपस्वियों, ज्ञानियों तथा सकाम कर्मियों से भी श्रेष्ठ है। इसलिए हे अर्जुन! तुम योगी बनो। भगवान ने अर्जुन को योगी बनने की प्रेरणा दी। तपस्वी ऋषि बनने की प्रेरणा नहीं दी, खाली ज्ञानी बनने की प्रेरणा नहीं दी, ज्ञानी तो आज

दुनिया में बहुत हैं लेकिन भगवान ने अर्जुन को कौन सी प्रेरणा दी कि तुम योगी बनो और समर्पण के साथ अंतर्मन से योग का आचरण करो। ये सही जीवन है। ये जीवन जीने की कला उसको बतायी। इस तरह से छटा अध्याय यहाँ समाप्त होता है।

सातवां अध्याय - ज्ञान-विज्ञान और योग परमात्मा सर्व में श्रेष्ठ परम पुरुष, परम सत्य है, महात्मा जन श्रद्धा पूर्वक उनकी शरण लेते हैं। लेकिन अपवित्र जन पूजा की अन्य वस्तुओं की तरह अपने मन को मोड़ लेते हैं। मनुष्य को हर चीज़ में हर बात में सहजता चाहिए। पहले श्लोक से लेकर सातवें श्लोक तक विज्ञान सहित ज्ञान का विषय का वर्णन किया गया है।

आठवें श्लोक से लेकर बारहवें श्लोक तक संपूर्ण पदार्थों के कारण रूप से परमात्मा की श्रेष्ठता का वर्णन किया गया है।

तेरहवें श्लोक से लेकर उन्नीसवें श्लोक तक आसुरी स्वभाव वालों की निंदा और भगवत भक्तों की प्रशंसा की गयी है।

बीसवें श्लोक से लेकर तेइसवें श्लोक तक अन्य देवताओं की उपासना का विषय लिया गया है और चौबीसवें श्लोक से तीसवें श्लोक तक भगवान के प्रभाव और स्वरूप को न जानने वालों की निंदा और जानने वालों की महिमा बतायी गई है। इस तरह से सातवें

अध्याय में ज्ञान-विज्ञान योग को स्पष्ट किया गया है।

यहाँ पहले ही भगवान बताते हैं कि हे अर्जुन! मुझे जानने के लिए हज़ारों में कोई विरला ही प्रयत्न करता है और उसमें भी कोई विरला ही मुझे जान पाता है। ये बात अर्जुन को क्यों कही गई। क्योंकि अभी तक भी अर्जुन ने भगवान के सत्य स्वरूप को पहचाना नहीं है। वो अभी तक भी साधारण श्रीकृष्ण के रूप में उसको देख रहा है। जो उसका मित्र है। इसलिए भगवान ये बात उसी को समझाते हैं कि हे अर्जुन! मुझे जानने के लिए हज़ारों में कोई विरला ही प्रयत्न करता है और उसमें भी कोई विरला ही जानता है। जो अनन्य भाव से मेरे आश्रित होकर मेरे साथ योग लगाता है, वह सरलता से मेरे संपूर्ण स्वरूप को जान लेता है और माया को भी पार कर जाता है। ये बात भगवान ने इसीलिए अर्जुन को कही क्योंकि अभी तक भी अर्जुन साधारण स्वरूप को देख रहा है। उसके दिल में वो भाव अभी तक ईश्वर प्रति जागृत नहीं हुआ है। जो गीता को मानते हैं, संपूर्ण श्रद्धा से उसके लिए ये बात गीता में कही गई है कि हज़ारों में से कोई विरला ही मेरे यथार्थ स्वरूप को जानते हैं। अब भगवान यदि श्रीकृष्ण के रूप में होते तो कौन नहीं जानता था? सभी जानते हैं कि श्रीकृष्ण कौन है। लेकिन फिर भी अगर ये बात कही गई है कि हज़ारों में भी कोई विरला ही मुझे जानते हैं अर्थात् वो स्वरूप कौनसा है?

तो कहा गया है कि प्रकृति पुरुष और परम पुरुष से ये संसार चक्र चलता है। भगवान उस बात को स्पष्ट करते हैं कि तीनों के बीच में ये खेल है। प्रकृति पुरुष और परमपुरुष से ये संसार चक्र चल रहा है। उसमें सर्वश्रेष्ठ कौन है - मैं परमपुरुष हूँ, मुझसे श्रेष्ठ कोई सत्य नहीं है। - क्रमशः

सही दिशा हो ... - पेज 2 का शेष...

की एक ही प्रतिज्ञा में विश्वास रखता है कि जिनता संभव हो सुगंध बिखेरो। वो अन्य फूल से ईर्ष्या नहीं करता, वो स्वयं गुलाब है ऐसा अहंकार भी नहीं करता। स्वयं के जीवनदाता पौधे को छोड़ कर फूल अलग होता है इसलिए मुरझाने की प्रक्रिया आरंभ कर देता है। फूल में समर्पण भाव है। वो देवताओं के सिर पर चढ़ने के लिए आनाकानी नहीं करता, वैसे ही न गरीब के शव पर बिछने से इंकार करता है। उन्हें पीस देने पर भी इत्र के रूप में खुशबू बिखरना भी नहीं भूलता। शुद्ध, पवित्र, समर्पणशील और अहंकारमुक्त।

मन को गढ़ने का प्रथम सोपान है - मन को पुष्प जैसा 'सु-मन' बनाना। मनुष्य सारा दिन कचरा इकट्ठा करने वाली गाड़ी जैसा काम करता है। चारो दिशाओं से शुभ-प्रवाहित विचारों के प्रति सजग रहने के बजाय स्वार्थ, धोखा, कपट, वैरवृत्ति आदि गंदगी भरे विचारों को डालने के लिए मन का दरवाज़ा सदा खुला रखता है। परिणाम में सद्वर्तन की सुगंध फैलाने के बजाय प्रदूषित वर्तन की दुर्गंध फैलाने के निमित्त बनता है।

मन को महकता रखने के लिए - 1. मन के कचरे को निकालो जिससे नये विचारों को आप जगह दे सको। **2.** हमेशा शुभ-शुद्ध विचारों से मन को भरा रखो जिससे उन्हें भटकने का मन ना हो। **3.** जीवन को फरियाद के रूप में देखने के बजाय वरदान के रूप में देखो। **4.** मौन, ध्यान और मानसिक शांति के लिए अलग समय निकालो। **5.** दुःख के बजाय, भाग्य या ईश्वर को कोसने के बजाय, जो हो रहा है उसे अनासक्त भाव से स्वीकार करो।

ख्यालों के झाड़ने में...

▶ **कीचड़ में पैर फंस जाये तो नल के पास जाना चाहिए मगर... नल को देखकर कीचड़ में नहीं जाना चाहिए इसी प्रकार... ज़िन्दगी में बुरा समय आ जाये तो... पैसों का उपयोग करना चाहिए, मगर... पैसों को देखकर बुरे रास्ते पर नहीं जाना चाहिए।**

▶ **ज़िन्दगी में कभी किसी बुरे दिन से सामना हो जाये तो.... इतना हौसला ज़रूर रखना, दिन बुरा था, 'ज़िन्दगी' नहीं...**

▶ **बस यही सोचकर ज़िन्दगी से सदा लड़ते रहो कि... धूप कितनी भी तेज़ क्यों न हो, समन्दर कभी सूखा नहीं करते।**