



उदयपुर-राज.। नवनिर्मित 'ज्ञान योग अनुभूति भवन' का उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, शांतिवन प्रबंधक ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. आत्मप्रकाश, ब्र.कु. मृत्युंजय तथा अन्य।

## प्रसन्नता

प्रसन्न रहना मनुष्य का जन्मजात स्वभाव है। छोटा बच्चा सदा खुश रहता है। हरेक व्यक्ति बच्चे की तरह प्रसन्न रह सकता है। जिस परिवार में हम जन्म लेते हैं, वह सदस्य हमें छोटी छोटी बातों पर टोकते हैं, अपने निर्णय हमारे पर थोपते हैं। अगर हम नहीं मानते हैं तो डांटते हैं, सजा देते हैं, हमारे बड़े भाई-बहन हमें बात-बात पर पीटते हैं। जिससे बच्चे की खुशी गायब होने लगती है।

हम स्कूल जाते हैं, तो वहां टीचर्स बहुत कड़क मिल जाते हैं। हमें दबा कर रखते हैं। हमें बोलने नहीं दिया जाता। अनुशासन के नाम पर प्रताड़ित करते हैं। जिससे खुशी गायब हो जाती है। सदा खुश रहना चाहते हैं, तो जो बच्चे आपके घर या सम्बंध में हैं, उन्हें कभी भी मुंह से तो क्या, मन में भी डांटना नहीं, उन्हें प्यार देना। आपको खुशी अनुभव होगी।

जब हम काम धंधा करने लायक होकर समाज में जाते हैं, वहां की धोखेबाज़ी, हेराफेरी, भाई-भतीजावाद हमें तोड़ कर रख देता है। ऐसे लोगों के प्रति कल्याण का भाव रखना है। इससे आपका मनोबल नहीं टूटेगा। शादी होने के बाद, जीवन साथी का स्वभाव और व्यवहार तथा दूसरे सामाजिक नियम और कायदे, ईर्ष्या-द्वेष की भावनायें हमारी एनर्जी खत्म कर देती हैं। जिससे हमारी प्रसन्नता गायब हो जाती है। हरेक मनुष्य में शांति और प्रेम, ये दो स्वाभाविक गुण हैं। हरेक मनुष्य शांति और प्रेम चाहता है। इसलिये हरेक व्यक्ति

अगर चाहे तो प्रसन्न रह सकता है, अगर हम अपनी सोच, अपना दृष्टिकोण बदल लें तो।

### अच्छाई खोजना

लोगों का व्यवहार हमें दुःखी करता है। जिस व्यवहार से आप दुःखी होते हैं, तब सोचो कि इस व्यक्ति में अच्छाई क्या है? तो हम प्रसन्न रहने लगेंगे। दूध देने वाली गाय की लात खानी पड़ती है, क्योंकि हमें पता है, दूध से हमें बहुत शक्ति मिलती है। हम गाय के इस गुण को दिमाग में रखते हैं। जिससे उसकी दुलती



भी अच्छी लगती है। \* अच्छाई सिर्फ लोगों में ही नहीं खोजनी है, बल्कि हर एक परिस्थिति में आपको सकारात्मक रहना है और उसमें क्या अच्छा है, ये देखना है। \* आप किसी नौकरी में सेलेक्ट नहीं हुए तो आपको ये सोचना चाहिए कि शायद भगवान ने आपके लिए उससे भी अच्छी जॉब रखी है जो आपको देर-सवेर मिलेगी।

### माफ़ी

जाने अंजाने जब हमारा ईगो हर्ट हो जाता है, तो हमें दुःख होता है। परंतु खुश रहने वाले लोग ऐसी बातों को दिल से नहीं लगाते और दूसरों को माफ़ कर देते हैं।

\* जब लोगों से वास्ता पड़ता है, उस समय अपने लक्ष्य पर

ध्यान रखो, आप उसके पास जिस काम के लिये गये हैं, सिर्फ़ ये सोचते रहो, इससे यह सहयोग लेना है। उसके बोल और व्यवहार को मत देखो, यह उसकी प्रॉब्लम है। हमारी प्रॉब्लम है, जो उससे चाहते हैं, वह प्राप्त करना। बाकी सबके लिए उन्हें माफ़ कर दो।

\* अगर हमारे से कोई गलती हो जाती है, तो माफ़ी मांगने से भी नहीं कतराओ।

\* खुश रहने वाले, सॉरी बोलने में कभी कंजूसी नहीं करते।

खुद को सही सिद्ध करने में अपनी एनर्जी मत गंवाओ।

\* माफ़ करना और माफ़ी मांगना दिमाग को हल्का करता है, जिससे बेकार की उलझन और परेशान करने वाले विचारों से बच जाते हैं।

### मधुर सम्बंध

अगर आपका परिवार और मित्रों से मधुर सम्बंध है तो आप सदा प्रसन्न रहेंगे। छोटी-छोटी झड़पों से बचा करो। अगर कोई रूखा बोलता है, तो उस समय सोचा करो, मैं ऐसा क्या जवाब दूं कि हमारी बन जाये, बिगड़ ना जाये। आपकी इच्छा हमारी बन जाये, वो पूरी होगी और आप सदा प्रसन्न रहेंगे।

नज़दीकी लोग अगर नाराज़ हों, तो भूत की तरह, हर समय मन में आते रहते हैं। जैसे ही कोई भी व्यक्ति मन में आये, उसे मन में कहो आप वास्तव में शांत स्वरूप हैं... शांत स्वरूप हैं... आपका यह संकल्प उनको पहुंचेगा और उन्हें अच्छा लगेगा और आपको भी बहुत अच्छा महसूस होगा। खुशी बरकरार रहेगी।

## मन का एंटी-वायरस

कहते हैं, जहाँ स्वच्छता है, वहाँ ईश्वर का वास होता है। स्वच्छता सबको प्रिय है। इसीलिए तो हम रोज़ स्नान करते, घर की सफाई करते हैं। पर अजीब सी बात ये है कि जिससे मानव ज़िन्दगी जीता है, जिससे उसका जीवन चलता है, उसे साफ नहीं करता। वो है हमारा मन। मन की सफाई नहीं करने की वजह से ही मूड ऑफ़ होता, टकराव होता और सम्बन्धों में कड़वाहट आती और कई कई वार तो रिश्ते भी टूट जाते। ये बातें हम रोज़ सुनते हैं, पर इसका ज़िम्मेवार कौन है?

हमारा मन जो है, उसको एंटी-वायरस की ज़रूरत है। जैसे कम्प्यूटर में एंटी-वायरस सॉफ्टवेयर अपना काम निरंतर करता रहता है, भीतर की सफाई करता है और बाहर से अवांछित चीज़ों को कम्प्यूटर में प्रवेश करने से रोकता है, वैसे ही हमारे मन-मस्तिष्क में ईश्वरीय स्मृति, आत्म-ज्ञान व ध्यान और परमात्म सानिध्य भी बुराइयों की सफाई करता है और बाहर से अवांछित बुराइयों और विकारों के लिए प्रवेश निषेध कर देता है।

हमारे मन में भी सभी प्रकार के संसारिक विचारों का निरंतर आना-जाना लगा रहता है और

इससे गंदगी होती रहती है। शुद्ध अवस्था (शुद्ध स्थिति) के मन को भी मैला होते देर नहीं लगती।

उदाहरण स्वरूप, आप देखें कि एक बच्चे का 2-3 वर्ष की अवस्था में मन कितना शुद्ध और विकार रहित होता है, फिर हर बढ़ते वर्ष में अशुद्धि बढ़ती जाती है। अपने से बड़ों को देखकर बच्चा झूठ बोलना सीखता है, अन्य बहुत सारी बुराइयां आती जाती रहती हैं।

अच्छाई को ग्रहण करना



और बनाये रखना बड़ा कठिन है, पर बुराइयों को ग्रहण करना और अपनाये रखना बड़ा आसान है, क्योंकि यह स्वतः होने वाली प्रक्रिया है, इसमें हमारे श्रम की आवश्यकता नहीं होती। बुराइयां हमसे चिपके नहीं, इसकी सावधानी रखने में श्रम की ज़रूरत होती है, और जो बुराइयां हमारे मन-मस्तिष्क में वास कर रही हैं, उन्हें त्यागने में भी श्रम की ज़रूरत होती है।

इसलिए सबसे सरलतम

उपाय, सबसे सरलतम साधन है कि नित्य परमात्म ज्ञान-ध्यान के द्वारा ईश्वरीय सानिध्य में रहकर मन-मस्तिष्क को पोछते रहना, ज्ञान-ध्यान का पोछा लगाते हुए स्वच्छ रखना। परमात्म सानिध्य की एक विलक्षण और अद्भुत शक्ति है कि ये स्वतः ही हमारे मन-मस्तिष्क का शुद्धिकरण और सफाई करता रहता है।

संसार में रहकर ऐसा दिन कभी भी नहीं आया कि हमारा मन मैला ही न हो। संसार तो हमेशा गंदगी देगा और परमात्म सानिध्य से ही उसकी सफाई संभव है। अशुद्ध विचार, अवांछित इच्छाओं, वासनाओं व विकारों को मन-मस्तिष्क से

दूर रखने का एकमात्र और सरलतम उपाय है सच्चे मन से ज्ञान-ध्यान और साधना करना जिससे ईश्वर का सानिध्य सदैव ही प्राप्त हो।

परमात्म स्मृति, ज्ञान-ध्यान और साधना ही सर्व शक्तियों, सम्पूर्ण पवित्रता और सच्चे आत्मिक आनंद का स्रोत है। सम्पूर्ण मन की शक्तियों को जागृत कर उसे सही तरीके से उपयोग कर, जीवन में सच्चे आनंद, खुशी व पवित्रता का अनुभव करें।

दिनभर में हम अपना ज़रूरी वक्त जिन वस्तुओं के साथ गुजारते हैं, उनमें से एक दर्पण भी है। सुबह उठने से रात को सोने के समय तक कई बार हम अपनी सूरत देखते हैं। लेकिन बहुत कम लोग होते हैं जो दर्पण के सामने खड़े होकर उसका महत्व समझ लें। इसे ज़रा ज़िन्दगी से जोड़कर देखिये। दर्पण निर्णायक तत्व नहीं होता। वह सिर्फ़ संकेत करता है, भूमिका हमें ही निभानी पड़ेगी। दर्पण इशारा करता है कि कितना सजना-संवरना है, बिगड़ी सूरत को कैसे ठीक करना है। इससे अधिक दर्पण की भूमिका नहीं होती। लेकिन कुछ लोग अपनी

तैयारी करते नहीं और ज़िम्मेदारी दर्पण पर डाल देते हैं। यही जीवन में होने लगता है। हमारे शास्त्र, सत्संग, माता-पिता, गुरुजन, कई बार मित्र और जीवनसाथी दर्पण का

तैयारी करते नहीं और ज़िम्मेदारी दर्पण पर डाल देते हैं। यही जीवन में होने लगता है। हमारे शास्त्र, सत्संग, माता-पिता, गुरुजन, कई बार मित्र और जीवनसाथी दर्पण का

काम कर जाते हैं। पर ध्यान रखिए, ये सब केवल इशारा करते हैं कि यहाँ आप कुछ गलत कर रहे हैं और उसे ठीक कर लें। और हम दर्पण को दोष देते हैं। मील का

पत्थर पढ़ भर लेने से मंज़िल नहीं मिल जाती। इसके लिए हमें चलना पड़ेगा। वैसे ही दर्पण का महत्व समझिये। वह दर्पण जिसे आप श्रृंगार के समय देखते हैं, थोड़ी देर का है, पर ऐसे कई चलते-फिरते दर्पण आपके आस-पास हमारे अपने लोगों के रूप में होंगे जो वक्त पर हमारी तस्वीर दिखा रहे होंगे, सावधान कर रहे होंगे और हम चूक जाते हैं। यदि उस दर्पण के सामने गंभीर हैं जिसमें देखकर मुखड़ा सजाया जाता है, तो उन सारे दर्पणों के प्रति भी सजग रहें जो किसी न किसी रूप में जीवन संवारने का इशारा कर रहे हैं।

**दर्पण को ज़िन्दगी से जोड़कर इसका महत्व समझें**