

# सर्वोत्तम सेवा-मनसा सेवा

वर्तमान समय की परिस्थितियों और वातावरण को देखते हुए सबसे सहज, सरल, कमखर्च बालानशीन सेवा है मनसा सेवा। इसका अर्थ है, सकारात्मक, श्रेष्ठ, पवित्र, शक्तिशाली विचारों से प्रकृति, व्यक्ति और वातावरण को पवित्र और शक्तिशाली बनाना। इस प्रकार की सर्वोच्च सेवा कौन कर सकता है? जो 'मैं और मेरेपन' के नकारात्मक भाव से सदा मुक्त है। इस सम्बन्ध में एक कहानी याद आती है - किसी पुराने मकान में चूहे आ गये थे। एक दिन एक बिल्ली ने दो चूहों को पकड़ कर अपना भोजन बना लिया। धीरे-धीरे चूहों की संख्या कम होने लगी। सभी चूहे चिंता में पड़ गये कि हमें कौन बचाएगा। आखिर उन्होंने मिलकर पंचायत की कि कैसे बिल्ली

है - माला जपूँ न कर जपूँ, मुख ते कहूँ न राम।  
मन मेरा सुमिरण करे, कर पावे विश्राम।  
वाणी के साथ मन का मौन करें

प्रश्न उठता है कि मन में क्या सुमिरण करें? पहले स्वयं प्रति शुभ भावना रखें अर्थात् विचार करें कि मुझे जो शरीर, सम्बन्धी, वस्तु, स्थान आदि मिले हैं उनसे हर हाल में संतुष्ट रहना है, खुश रहना है। जो स्वयं से सम्पूर्ण संतुष्ट है वही संसार की सभी आत्माओं प्रति तथा प्रकृति के प्रति शक्तिशाली संकल्पों से श्रेष्ठ वायब्रेशन्स दे सकता है। मनसा सेवा तभी कर सकते हैं जब संसार की किसी भी आत्मा के प्रति मन में कोई

कड़वाहट, दाग अर्थात् नकारात्मक भाव न हो। किसी ने कैसा भी बोल बोला, व्यवहार किया, फिर भी उसको निर्दोष मानकर यह मान लें कि उसका रोल निश्चित है एवं मुझ आत्मा द्वारा पिछले किसी जन्म में जाने-अनजाने किये गए किसी कर्म का परिणाम है। इसी प्रकार प्रकृति को सतोप्रधान बनाने की सेवा तभी कर सकते हैं जब उसके तत्वों के प्रति भी कोई नकारात्मकता न हो। चाहे आज तत्व तमोप्रधान हो गये हैं, दुःख भी देते हैं पर इनके बिना हम जीवन जी नहीं सकते। तो प्रकृति के तत्वों को भी शुभ संकल्पों की तरंगें दें। जितना हम



**मानसिक तैयारी करें, वाणी के मौन के साथ मन का मौन करें। मौन से मन की शांति के द्वार तो खुलते ही हैं साथ ही ऊर्जा का संचय भी हो जाता है।**

को यहाँ से भगाया जाये। एक नौजवान चूहा कहने लगा - देखो भाइयों, सभी मिलकर बिल्ली का मुकाबला करो। मैं सबसे आगे चलूंगा, बिल्ली का कान पकड़ कर फिर नहीं छोड़ूंगा। दूसरे ने कहा - मैं दूसरा कान पकड़ लूंगा। तीसरे ने कहा - मैं टांग पकड़ लूंगा। इस प्रकार से कई चूहों ने बिल्ली के भिन्न-भिन्न अंगों को पकड़ने की बात सुनाई। तभी एक बूढ़ा चूहा जो बहुत बुद्धिमान और विचारवान था, कहने लगा - अब तक आप में से किसी ने भी यह नहीं बताया कि म्याऊँ का मुख कौन पकड़ेगा? जब तक म्याऊँ (मैं) का मुख काबू नहीं होगा तब तक सबकी वीरता बेकार है। बूढ़े चूहे की बात पूरी होते-होते बिल्ली आ गई। उसे देखते ही सभी जान बचाने के लिए इधर-उधर भागने लगे, फिर भी बिल्ली ने एक दो को पकड़ ही लिया।

यही दशा आज मानव मात्र की है। आज मानव मात्र कोई जाप कर रहा है, कोई हवन, कोई जागरण, कोई व्रत कर रहा है, पर यह विचार किसी को नहीं आता कि म्याऊँ (मैं) को कैसे काबू में करें? जब तक 'मैं' से मुक्त नहीं होंगे तब तक विकर्माजीत, कर्मद्रियजीत कैसे बनेंगे? किसी ने ठीक ही कहा

तत्वों को सतोप्रधान बनाने की सेवा करेंगे, उतना प्रकृति हमारी सहयोगी बनेगी, हमें सुख देगी। तो हमें स्वयं प्रति, सभी आत्मिक भाइयों प्रति, प्रकृति प्रति सदा शुभ सोचने की मनसा सेवा अवश्य करनी है। मनसा सेवा के लिए धन, समय या शक्ति की भी आवश्यकता नहीं है और सुपरिणाम निश्चित है। मनसा सेवा के लिए कुछ मानसिक तैयारी करें, वाणी के मौन के साथ मन का मौन करें। मौन से मन की शांति के द्वार तो खुलते ही हैं साथ ही ऊर्जा का संचय भी हो जाता है। मन का मौन बेहतर सोच, गहन सोच का सुअवसर प्रदान करता है। महावीर, बुद्ध, जीसस और सुकरात ने मानवता के कल्याण के लिए अनेकों बार अमृत वचन उच्चारित किये परन्तु जितना वो बोले उससे अधिक मौन में रहे। मौन क्षणों में उन्होंने गहरी अनुभूति की। हमारी दादी जानकी जागृत अवस्था में भी मन का मौन रखने के कारण ही विश्व की स्थिरतम मन वाली महिला बन पाईं। मौन अपने आप में मंगलकारी स्थिति है। इस प्रकार मन, वचन के मौन से सदा मनसा सेवा में लगे रहें। याद रखें, जीवन का कोई भाग व्यर्थ नहीं, जीवन का कोई श्वास व्यर्थ नहीं।

## जिस विचार से अच्छी अनुभूति नहीं, वो नकारात्मक



डॉ. कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

सारे दिन में हम सोचें, हम कितनी बार अपने लिए या औरों के लिए कैसे विचारों का निर्माण करते हैं? मैं ऐसा हूँ, मेरे से होता ही नहीं है, मैं कितना भी कर लूँ नहीं होगा, मैं विफल हूँ। अब देखो, अगर एक वृक्ष पर इतना असर हो सकता है आस-पास के लोगों की एनर्जी (ऊर्जा) का, तो हमारा अपने ऊपर कितना असर होगा हमारी अपनी एनर्जी का! अगर कोई नकारात्मक विचार या कोई अन्य ऐसे विचार

आते भी हैं, पुराने संस्कारों के वश आते भी हैं, पुरानी सूचनाएँ जो हमारे मस्तिष्क में रिकॉर्ड (अंकित) हैं उसकी वजह से आते हैं, खराब परिस्थिति है उसकी वजह से आते हैं, लेकिन कितना टाइम, दो सेकेण्ड भी विचार चल सकते हैं, दो मिनट भी, दो घंटे भी, उन्हें सिर्फ याद किये जाने की जरूरत होती है। पेड़ अपने आप मर जाता है जब ऐसे विचारों का निर्माण करते हैं। तो हम इसे नकारात्मक भी नहीं बोल सकते। हमें लगता है कि नकारात्मक मतलब ये बुरे हैं, ये गलत हैं ऐसा नहीं। नकारात्मक मतलब वो कुछ भी जो हम सोच रहे हैं लेकिन उससे हमें अच्छी अनुभूति नहीं हो रही है। सिम्पल चेकिंग है। जब भी हम कोई ऐसा विचार निर्मित कर रहे हैं जिसके परिणाम से हमें अच्छा अनुभव नहीं हो रहा। जैसे विचार वैसी अनुभूति। अगर हमारे विचार सही हैं, हमें अच्छा अनुभव होगा। अगर हमारे विचार सही नहीं हैं तो हमें अच्छा अनुभव नहीं होगा। अगर कोई चिंता है, कोई डर है, होगा कि नहीं, नहीं हुआ तो, वो ऐसा नहीं हुआ, मेरे साथ ऐसा होता है, आपने कहा बच्चे कहना नहीं मानते, बच्चों का आगे क्या होगा, अगर इन्होंने ऐसा किया तो, इनका अच्छा नहीं हुआ तो। एक-एक विचार है ये। किसी वृक्ष के आस-पास कुछ दिन ऐसे विचार कर लेना ही काफी है वृक्ष को खत्म करने के लिए। अगर हम इस उदाहरण को सिर्फ याद रखें कि वृक्ष भी हमारी नेगेटिव एनर्जी से मर जाता है, तो अब हम अपनी जो एनर्जी अपने आप को देंगे, अपने शरीर को देंगे, अपने परिवार वालों को देंगे और इस वायुमण्डल में फैलायेगे तो ये परिणाम नहीं होगा जो आज हमारे जीवन का है। एक वृक्ष का मरना, मतलब उसका जो जीवन है, वो खत्म हो जाता है। और हम जो अपने आप को ऐसे विचार, ऐसे संकल्प देते जाते हैं तो हमारे अन्दर की जो खुशी है, जो पवित्रता है, जो शक्ति है वो खत्म होने लगती है। दाँत से अगर किसी चीज को पीस दो तो वो बच सकता है लेकिन विचार से या शब्दों से आप किसी को पीसो तो वो नहीं बच सकता। मतलब अगर दाँत से हम किसी को पीसते हैं तो हम एक फिजिकल एनर्जी (भौतिक ऊर्जा) दे रहे हैं, लेकिन अगर हम शब्दों से या विचार से किसी को दे रहे हैं तो हम उसकी जो एनर्जी है जो आत्मा है उसको पीस रहे हैं। फिजिकल एनर्जी थोड़े समय के बाद ठीक हो जायेगी लेकिन अगर नकारात्मक विचार दिये तो वो आत्मा को क्या कर देगी? आत्मा ऐसे मुरझा जायेगी, जिसका आपके शरीर पर असर पड़ जायेगा। उसकी ऐसी क्षति होती है जिसकी पूर्ति करना बहुत मुश्किल है।



**जोधपुर-राज.** | पत्रिका समाचार पत्र द्वारा आयोजित हमराह कार्यक्रम में मुख्यमंत्री अशोक गहलोत के सुपुत्र वैभव गहलोत को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए डॉ. कु. जय लक्ष्मी।



**झुंझुनू-राज.** | शिव संदेश यात्रा का शिवध्वज लहराकर शुभारम्भ करते हुए डॉ. कु. अमृत, डॉ. कु. साक्षी, पूर्व तहसीलदार मंगलचंद सैनी, प्रधान सविता खरबास तथा अन्य।



**झोझुकलां-कादमा(हरियाणा)** | पतंजलि योग समिति की ओर से आयोजित 'ज्ञान विज्ञान एवं संस्कार निर्माण शिविर' के दौरान ईश्वरीय स्मृति में डॉ. कु. वसुधा, आचार्य चांद सिंह आर्य, जिला पतंजलि प्रभारी विकास राणा तथा अन्य।



**आगरा-उ.प्र.** | विधायक भगवान सिंह कुशवाह को म्युजियम का अवलोकन कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए डॉ. कु. मधु तथा डॉ. कु. माला।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - डॉ. कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारी, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5,  
आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,  
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,  
आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)  
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।