



शांत बनाम दिव्य आत्मन

जैसे कोई मनुष्य शांत और गम्भीर रहता है तो उसे कहते हैं कि ये जैसे देवता समान है। हम जानना चाहते हैं कि मन की शांति क्या चीज है? यह जानने से पहले हमें ये जानना होगा कि मन क्या है। मन अपने आप को 'मैं' कहने वाली चेतन शक्ति आत्मा है। आत्मा जब सोचने का काम करती है, तब उसे मन कहते हैं। मन, आत्मा से भिन्न कुछ और वस्तु नहीं है, मन आत्मा की संकल्प शक्ति का ही दूसरा नाम है।

मन जब सम्पूर्ण सकारात्मक विचारों में रहता है, तब मन सम्पूर्ण शांत होता है और उस समय बहुत लाइट (हल्का) महसूस करता है। इस स्थिति को कहा जाता है मन की शांति। हम ज्ञान की दृष्टि से देखें और समझें तो पता चलता है कि आत्मा का स्वधर्म ही शांत है। और यही कारण है कि संसार की हर मनुष्य आत्मा इसकी चाह रखती है। हम आत्मा ओरीजनली (वास्तविक रूप में) शांत स्वरूप हैं। इसलिए जब शांति नहीं मिलती तो हम उसे खोजने लग जाते हैं। जैसे प्यास लगने पर पानी की खोज करते हैं। क्योंकि आत्मा चैतन्य है, इसलिए मन में ये प्यास बनी रहती है। इसलिए यही हमारा स्वधर्म है और जन्मसिद्ध अधिकार भी। इसलिए यह जरूरी है।

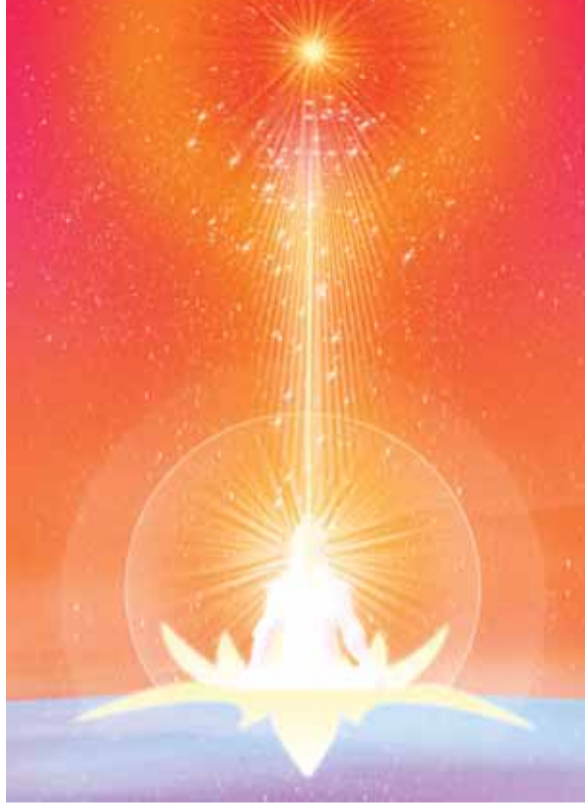
शांति अर्थात् सन्तोष

शांति शब्द का अर्थ सन्तुष्टि से ही जुड़ा हुआ है। जब किसी व्यक्ति को किसी क्षेत्र में, कोई भी कार्य करने से आत्मिक आनंद की अनुभूति होती है या आत्मिक संतोष प्राप्त होता है तो वह मन की शांति ही कहलाता है। जैसे यदि कोई व्यक्ति मेहनत का कार्य करने के उपरांत थक जाता है और उसे कुछ समय आराम मिल जाये तो वह बोलता है कि अब मन को शांति मिली या दूसरे शब्दों में कहें कि यदि किसी व्यक्ति को किसी कार्य में सुख की अनुभूति होती है तो वह मन की शांति के रूप में ही गिना जाता है। मन की शांति माना मन में सकारात्मक संकल्पों का होना। इच्छायें कम से कम होना। हर बात में संतुष्ट रहना, हर बात को पॉजिटिव रीति से लेना, मन में सदैव सर्व के प्रति शुभ-भावना, शुभ-कामना का होना। मन की शांति का मतलब व्यर्थ बातों और नेगेटिव बातों की समाप्ति होना है। एक भी व्यर्थ संकल्प मन में न चले। जब हम अंदर से दुःखी या अशांत होते हैं तो बाहर भी स्पष्ट दिखाई देता है। अब हमें ये भी मालूम हो गया है कि शांति मेरी खुद की क्रियेशन (रचना) है। इसे न कोई ले सकता है, न दे सकता है। हर आत्मा का जो वास्तविक गुण है, उसका जो नैचुरल गुण है वो शांति है, क्योंकि आज सारे विश्व के अंदर जितनी भी समस्याएं हैं, जो परिवार समाज में देखने में आते हैं, वह शांति के अभाव के कारण है।

शांति प्राप्ति का आधार सत्यता और पवित्रता

आज हम देखते हैं कि हर व्यक्ति को शांति चाहिए। किसी भी कीमत पर वो शांति प्राप्त करना चाहता है। शांति के लिए आज लोग कितने भी पैसे खर्च करने को तैयार हैं, लेकिन शांति तो उसके अपने पास ही है। आत्मा के जो सात गुण हैं, उनमें से एक

पहले शांति को न जानने से छोटी-छोटी बात पर कितना गुस्सा आता था कि उसने ये कहा, उसने ये बोला, ये चीज़ सही नहीं रखी, टीवी क्यों ऑन कर दिया, फ्रिज में खाली बोटल किसने रखी, टॉवल यहाँ कैसे फेंका है आदि-आदि। लेकिन अभी ये नहीं होता क्योंकि अब हमने शांति की शक्ति को स्पष्ट और सत्य रूप में जान लिया है। उसके नुकसान और फायदे को भी समझ लिया है। हमारा मन शांत है, हमारा स्वधर्म ही शांति है, हम शांति के सागर के बच्चे हैं।



शांति है और शांति को प्राप्त करने के लिए कहा जाता है कि शांति मन में तभी होगी जब अपने अंदर पवित्रता और सत्यता होगी। तो वास्तव में शांति का अनुभव होता है पवित्रता के द्वारा। जहाँ पवित्रता है वहाँ पर शांति है, वहाँ पर सुख है। तब तो कहते हैं, प्युरिटी इज़ मदर ऑफ पीस एंड प्रॉस्पेरिटी। शांति बाहर से प्राप्त करने की बात नहीं है। शांति तो आत्मा की सहज वृत्ति है। और जिस प्रकार से कहते हैं कि पहाड़ का जो नैचुरल गुण है, वो है अचल। उसी प्रकार से चन्द्रमा का जो नैचुरल गुण है, वो है शीतलता, ठीक उसी प्रकार आत्मा की सहज वृत्ति है, शांति।

शांति कैसे आ सकती है मन में? सत्य ज्ञान से। जैसे अगर आत्मा को पता चल जाये कि आज मैं जो अशांत हो रहा हूँ वो मैंने ही पास्ट में कोई कर्म किये हैं, उसी का परिणाम मुझे मिल रहा है। ये सही समझ मिल जाती है तो शांति सहज आ जायेगी।

जितना हम आत्मा के बारे में स्पष्ट और सही रूप से समझते जायेंगे या अंतर्मुखी होकर उसकी अनुभूति करते जायेंगे तो शांति रूपी हीरे-मोती मिलते जायेंगे।

शांति भंग करने के कारण

बाहरमुखी होने से हम शांति बाहर तलाशते हैं। कुछ समय के लिए शांति मिलती भी है, जैसे हिलस्टेशन चले जाते या शांत कॉलोनी में चले जाते, मगर वो सिर्फ अल्पकाल के लिए शांति मिलती है। सदा के लिए शांति तो अपने अंदर खोजने से ही मिलती है।

शांति से क्या फायदे होते हैं? शांति से हर फील्ड और कर्म क्षेत्र में क्या प्रभाव पड़ता है? इसका हमारे सम्बंधों पर क्या प्रभाव पड़ता है? ये हम देखते हैं....

जब आप अपने आंतरिक संघर्षों के बारे में विचार करते हैं तो आपका, आपके अंतर्मन के विरोधों से सामना होता है और जब आप उनके साथ शांति स्थापित करते हैं तो इनका प्रभाव धीरे-धीरे धुंधला होता जाता है।

- ◆ आंतरिक शांति की शक्ति से हमारे चारों ओर कितना भी उथल-पुथल हो, हम स्थिर रहते हैं।
- ◆ आंतरिक शांति की शक्ति से हमारी चेतना का रचनात्मक स्वरूप निखरता है।
- ◆ आंतरिक शांति की शक्ति से ही हमारे अंदर एकाग्रता उठर सकती है।
- ◆ आंतरिक शांति की शक्ति से ही हम सही निर्णय ले सकते हैं। शांत मन के अभाव में आत्म संयम असंभव है।
- ◆ जीवन के लक्ष्य तक पहुंचने का आधार शांति ही है।
- ◆ शांति से हम कई रोगों से मुक्त हो सकते हैं।
- ◆ शांतचित्त अवस्था में रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।
- ◆ हर फील्ड व कर्म क्षेत्र में शांतचित्त होकर कर्म करने से निर्णय शक्ति और परखने की शक्ति बिल्कुल सही होती है। इससे हमारे कर्मक्षेत्र में भी सफलता दिखाई देती है।

जब हम अपने परिवार में कर्मक्षेत्र में या किसी अन्य फील्ड में उपस्थित होते हैं तो तब वहाँ हमारे वायब्रेशनस का प्रभाव पड़ता है, अर्थात् जब हम किसी से बात करते हैं और सम्पर्क करते हैं, तब हम अपने सम्बंधों में अपनी ऊर्जा भेजते हैं। जहाँ कहीं भी जाते हो, वहाँ यदि शांति का उपहार देते हैं, जैसे ही प्यार से ऐसा करेंगे तब वहाँ आप चमत्कार अनुभव करेंगे। आपका शांति का उपहार दूसरे को शक्ति देता है और परस्पर चोट पहुंचाना बंद हो जाता है। किसी भी सभ्य समाज या देश का प्रमुख लक्षण शांति है और अहिंसा का नाम ही शांति है। अतः इसका उपयोग कर हर देश को हिंसा से बचाया जा सकता है। शांत मन में एक्सेप्टेंस पॉवर ज्यादा होने के कारण दूसरों की गलती कभी नज़र नहीं आती, इसलिए सम्बंध में भी सफलता दिखाई देती है।

मन का व परिस्थितियों का कंट्रोल अपने पास रखें

हम समझते हैं कि सारी चीज़ें जो हम तक आती हैं, तो वो किसी न किसी परिस्थिति या व्यक्ति की वजह से आती है। मान लो, दो व्यक्तियों की आपस में अनबन हो गई। यह एक परिस्थिति है जोकि बाहर है, लेकिन शब्द सुनने के बाद मन में जो कुछ भी चलना शुरू होता है, वह हमारी मर्जी से होता है। अगर यह समीकरण हम जीवन में अपना लें तो हमारा पूरा जीवन ही बदल जाएगा। ऑफिस के बॉस ने दस लोगों को एक ही बात कही। परिस्थिति दस लोगों के लिए एक समान है। उनकी बात सुनने के बाद जो दस लोगों की सोच चलेगी, क्या वह भी एक समान होगी?

परिस्थिति एक, व्यक्ति एक, बात एक, उसको सुनने के बाद दस लोगों की जो सोच चलेगी वह कभी भी एक समान नहीं होगी। मैं कैसा सोचूंगी, यह मैं तय करूंगी। उस परिस्थिति में हम जैसा सोचेंगे, वैसा हम महसूस करेंगे। लेकिन दिनभर में हम कितनी बार ऐसा बोलते हैं कि इनकी वजह से हमें गुस्सा आ गया, इनकी वजह से मैं दुःखी हूँ, इनकी वजह से मैं सुखी हूँ, मैं सोचती हूँ कि मेरे मन का कंट्रोल बाहर है।

क्योंकि दूसरों के बोल, दूसरों का व्यवहार, दूसरों की परिस्थिति, मेरे मन को कंट्रोल करने लग गये। मुझे खुश व शांत रहना है, इसके लिए मैंने दूसरों को बदलने की कोशिश की, जबकि हम यह भी जानते हैं कि हम लोगों को बदल नहीं सकते हैं। मेडिटेशन हमें जीवन की एक आसान सी

चीज़ सिखाता है कि परिस्थिति के सामने हमें कुछ सोचना है तो कैसा सोचना है, यह मुझ पर निर्भर करता है।

मान लो किसी मीटिंग में किसी का मोबाइल बजा लेकिन ये रिंगटोन सुनने के बाद सबके मन में अलग-अलग विचार चलते हैं। कोई कहेगा इट्स ओके, कोई कहेगा इनको इतना भी नहीं पता कि इतनी महत्वपूर्ण मीटिंग चल रही है। अब फोन

5 सेकंड बजकर बंद हो गया, लेकिन मन के अंदर एक और रिंगटोन शुरू हो जाती है। इसका क्या करेंगे, इसका कोई बटन है? हमने माना कि गुस्सा आना स्वाभाविक है। हम दूसरों को बदलने को कहते हैं। लेकिन हम जितना दूसरों को बदलने को कहते हैं, उतना ही हम अपनी शक्ति कम करते जा रहे हैं। हमारे मन का रिमोट कंट्रोल दूसरों के हाथ में चला गया है। जैसे कि आपके टीवी का रिमोट आपके पड़ोसी के पास है और पड़ोसी के टीवी का रिमोट आपके पास है। जब जो बटन वह दबाएगा, वह चैनल हमें देखना पड़ेगा और जो बटन हम दबाएंगे, वह चैनल उनको देखना पड़ेगा।

आज हम जो जीवन जी रहे हैं वह कुछ ऐसा ही है। अगर मैंने आत्मा का ध्यान नहीं रखा तो मुझे गुस्सा भी आ सकता है और डिप्रेशन भी हो सकता है। वरना हम 18 घंटे काम करते हुए भी तनाव मुक्त रह सकते हैं, क्योंकि हमारे मन का कंट्रोल हमारे पास है। मेडिटेशन के दौरान तो हम शांत रहते हैं लेकिन उसके बाद मन पर नियंत्रण करना हमें सीखना होगा।



ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा



ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, 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।