

मन की शांति स्वयं के सुख से अधिक, दूसरों के दुःख हरकर उन्हें सुखी बनाने से मिलती



डॉ. क. रामसिंह, रेवाड़ी(हरियाणा)

एक राजा सदा उदास रहता था। लाख कोशिश करने के बावजूद उसे शांति नहीं मिलती थी। एक बार राजा के नगर में एक संत आया। संत के ज्ञानपूर्ण उपदेश से राजा बहुत प्रभावित हुआ। राजा ने संत से पूछा- मैं राजा हूँ, मेरे पास सब कुछ है, किंतु फिर भी मेरे मन में शान्ति नहीं है। मुझे क्या करना चाहिए?

संत ने कहा:- आप एकांत में बैठकर मनन-चिंतन करें। राजा अगले दिन से ही प्रभात के समय अपने कक्ष में आसन जमाकर बैठ गया। कुछ देर बाद ही उसके महल का एक कर्मचारी सफाई के लिए उधर आया।

राजा उससे बात करने लगा। कर्मचारी से राजा ने उसकी परेशानियाँ पूछी, जिन्हें सुनकर राजा का दिल भर आया। इसके बाद राजा ने हर कर्मचारी के कष्ट व दुःखों का पता लगाया। सभी कर्मचारियों की व्यथा सुनने के बाद राजा ने निष्कर्ष निकाला कि वेतन कम होने से सभी आर्थिक रूप से त्रस्त थे।

राजा ने तत्काल उनके वेतन में वृद्धि कर दी, जिससे वे सभी खुश हो गए और राजा के प्रति आभार व्यक्त किया। अगले

- **मन का शांत रहना- भाग्य है,**
- **मन का वश में रहना- सौभाग्य है,**
- **मन से भगवान को याद करना- अहो भाग्य है और...**
- **जब भगवान ही आपको याद करें, यह तो परम सौभाग्य है।**

दिन जब राजा की संत से भेंट हुई तो उन्होंने पूछा- राजन, आपको कुछ मन की शांति की प्राप्ति हुई?

राजा बोला- मुझे पूर्ण रूप से तो शांति नहीं मिली, परंतु जब मैंने मनुष्यों के दुःखों के स्वरूप को जाना है, मेरे मन से अशांति धीरे-धीरे जा रही है।

तब संत ने समझाया- राजन, आपके मन की शांति के मार्ग को खोज लिया है। बस उस पर आगे बढ़ते जाएं क्योंकि एक राजा तभी प्रसन्न और शांत रह सकता है, जब उसकी प्रजा सुखी हो। कहने का भाव यही है कि मन की शांति स्वयं के सुख से

अधिक, दूसरों के दुःख हरकर उन्हें सुखी बनाने से मिलती है। इसलिए यथाशक्ति सदा दूसरों को मदद करते रहें।

मन को शांतचित्त कर लेना, यह भी शक्ति है

मन को शान्तचित्त कर लेना अर्थात् आत्म-नियंत्रण बना लेना, यह भी एक शक्ति है क्योंकि मन हमारी आत्मा की सूक्ष्म कर्माद्रिय है। कोई भी व्यक्ति आत्म-नियंत्रण की शक्ति को रातों-रात हासिल नहीं कर सकता। यह शक्ति सहनशीलता

की सभी सीमाएं छूकर, उन्हें पार करके ही मिलती हैं।

इस शक्ति का प्रदर्शन:- किसी ऐसे हालात से प्रभावित न होना और किसी के उकसावे से दूर रहना अर्थात् आत्म-नियंत्रण शक्ति का इस तरह का प्रदर्शन जिसमें प्रतिक्रिया या तो बिल्कुल ही नहीं होगी या फिर बहुत ही नियंत्रित ढंग से होगी। यदि इसकी गहराई में जाएंगे तो पाएंगे कि आत्म-नियंत्रण के लिए मन को साधना जरूरी है।

समस्याएं कमजोर मन की रचना हैं

जो व्यक्ति अपने मन की स्थिति को कंट्रोल कर सकता है, वह अपने जीवन की भी परिस्थिति को कंट्रोल कर सकते हैं। समस्या कुछ और नहीं है, यह तो हमारे कमजोर मन की रचना है। प्रार्थना करते समय व्यक्ति का मंदिर में होना जरूरी नहीं, परंतु उसके मन में ईश्वर का होना अति आवश्यक है। कभी-कभी मन को मना लेना ही बेहतर होता है क्योंकि हर बार ज़िद खुशी नहीं देती।

मन का शांत रहना- भाग्य है, मन का वश में रहना- सौभाग्य है, मन से भगवान को याद करना- अहो भाग्य है और जब भगवान ही आपको याद करें, यह तो परम सौभाग्य है।

मन में सदा शुभचिंतन ही चले कहा जाता है कि तन और मन को स्वस्थ रखने के लिए दवाई है- शुभचिंतन। इसलिए शुभचिंतक बन सबसे दुआएं कमाओ। मन में सदा श्रेष्ठ विचार, कल्याणकारी भावनाएं और अच्छे अहसासों को ही जगह दें, ताकि दिमाग में सदा पॉजिटिव तरंगों का ही उदय हो। अस्थिर मन वाले व्यक्ति की सोच भी स्थिर नहीं रहती क्योंकि जो किसी के मन में रहता है, वह दूर रहकर भी पास है। लेकिन जो मन में नहीं रहता वह पास रहकर भी बहुत दूर है। एक कोमल मन से ज्यादा आकर्षण के और कुछ नहीं हो सकता।



रांची-झारखण्ड। शिवरात्रि के अवसर पर चौधरी बागान, हरमू रोड में आयोजित शिवरात्रि कार्यक्रम का केक कटिंग कर शुभारंभ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, उच्च शिक्षा विभाग के उप निदेशक डॉ. अनमोल, समाजसेवी शत्रुघ्न तिवारी, समाजसेवी संजय जायसवाल, लक्ष्मी नारायण मंदिर के प्रमुख पुजारी जय शंकर शुक्ला, अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन के प्रांतीय अध्यक्ष प्रभाकर अग्रवाल, व्यवसाय तथा समाजसेवी पवन बजाज, समाजसेवी संगीता बजाज तथा समाजसेवी रूपा अग्रवाल।



कालपी जालौन-उ.प्र.। शिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. ललिता, नगर पालिका अध्यक्ष अरविंद कुमार यादव, समाजसेवी डॉ. रामनरेश मैहर और श्रीमती सुमन मैहर, डॉ. अनिल दीक्षित, भाजपा नगर अध्यक्ष सुबोध कुमार बाजपेई, पुरवार सभा के अध्यक्ष विशाल पुरवार, गुदूड आश्रम के महंत रवींद्र कुमार अवस्थी, वानखंडी देवी के महंत मोहन महाराज, पुरवार सभा की अध्यक्ष श्रीमती मुक्ता पुरवार तथा अन्य अतिथिगण।

खुशखबरी...

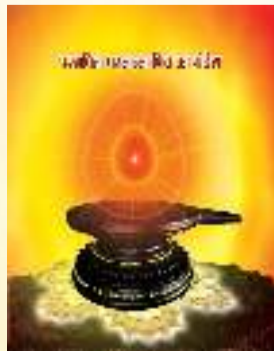
आ गई शिव संदेश और राजयोग कॉमेंट्री की नई कुंजी...



हम सभी जितने भी जिज्ञासु या आगंतुकों से मिलते हैं तो उस समय होता है कि कुछ इनको

परमात्मा के बारे में बताया जाये, तो वैसे तो हम बताते ही हैं लेकिन उसके साथ-साथ कुछ लिखित सामग्री अगर दी जाये तो उसको पढ़कर उनके अंदर उसे जानने की जिज्ञासा और बढ़ जायेगी। इसी ध्येय को लेते हुए हमने 'परमपिता परमात्मा शिव का संदेश' और परमात्मा से सहज योग के लिए 'राजयोग मेंडिटेशन कॉमेंट्री' की एक जेबी किताब या पॉकेट बुक

डिजाइन किया है जो बहुत ही कारगर है। जिसमें परमात्मा का पूरा संदेश और उनसे मिलन मनाने की सहज विधि के लिए अभ्यास करने की कॉमेंट्री भी है। आप इसे ओमशान्ति मीडिया, शांतिवन से प्राप्त कर सकते हैं।



चरखी दादरी-हरियाणा। शिवरात्रि के पावन अवसर पर शिव ध्वज दिखार चैतन्य झांकी का शुभारंभ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता बहन। साथ हैं आईपीएस दिव्यांशी सिंगला, एसडीओ जगदीश कुमार, व्यापार मंडल प्रधान जय भगवान मस्ताना तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज,

आनंद भवन, शांतिवन, आबू रोड(राज.-307510)

मो.- 9414154344, 9414006096, 9414182088

ई.मेल - omshantimedia@bkivv.org