मन का श्रृंगार करते ही तन सुन्दर हो जायेगा

ब्रह्माकुमार राम लखन,

शान्तिवन—आबूरोड़ (राज.)

हमारा मन जब सर्व के लिये भला सोचता है तो मुस्कुरा कर पाँचों तत्व हमारा साथ निभाते हैं। परन्तु विकारों के वशीभूत हो जब हम बेरूखा स्वभाव बनाते हैं तो सारी प्रकृति उदास हो चेहरे पर कालिख पोत जाती है। प्रकृति ने नि:स्वार्थ भाव से हमें इतना अच्छा तन—मन—धन दिया, फिर भी उसकी ही रचना का क्यों निरादर कर रहे हो ? किस घमण्ड से व्यक्ति स्वयं को दूसरों से श्रेष्ठ समझता है ? प्राकृतिक संसाधनों के पाने में अनेकों की शुभ कामनायें काम आती हैं। अपनी खुदकिस्मती के लिये सर्व के साथ—२ परमपिता का आभारी समझना चाहिये। प्रकृति के प्रति आभारी बने रहने से मन सुख स्वरूप बन उन्मुक्त गगन में उड़ने लगता है। कहा भी गया है ''फेस इज इन्डेक्स आफ माइन्ड''। अर्थात चेहरा मन का दर्पण है। हमारी सोच के अनुसार ही हमारे व्यक्तित्व का निर्माण होता है।

आज तो भाई हो या बहन दोनों ही व्यूटीपार्लर में मेकअप करवाते हैं। अपने स्वाभाविक स्वरूप में कुछ विशेष निखार लाना चाहते हैं। जिम में जाकर शरीर को सुडौल बनाना चाहते हैं। भोजन पर ध्यान रखते हुये स्लिम व ट्रिम दिखने की नौजवानों में जैसे कि होड़ लगी हुई है। परन्तु अब आवश्यकता है शरीर के साथ—साथ मन को श्रृंगारी मूर्त बनाने की। यदि हम जमाने के अनुकूल अच्छा से अच्छा दिखना चाहते हैं तो मन को आध्यात्मिक विचारों से परिपूर्ण करना परम आवश्यक है। क्रोध मोह, बदले की भावना, हीनता जैसी नकारात्मक भावनाओं को कचरे की तरह डस्टबिन में डाल दीजिये। मन की कुण्ठाओं को सदा के लिये उखाड़ फेंकिये। पूर्वाग्रहों को मिटा दीजिये। प्रतिस्पर्धा और जलन को काट डालिये। संतोषं परमं सुखम् वाली क्रीम से मन की मसाज करवाते रहिये। अपनी सुन्दर छाप छोड़ने के लिये लोग पहले पार्लर जाते हैं। मन में विश्व कल्याण की भावनायें भरे रखेंगे तो सदा ही आत्म विश्वास और खुशी का समन्दर दिल—दिमाग में लहराता रहेगा। शुभ आशायें पल्लवित—पुष्पित होने लगेंगी। परमात्म प्रीति भी अपना लें तो परमानन्द की लहरों में लहराने लगेंगे। सदा पूर्णत्व की प्रतीति चेहरे पर छायी रहेगी। सद्गुणों के

रंग में रंगी आत्मा खुशी के गीत गाती रहेगी।

सब पर टीका—टिप्पड़ी करते रहने से हम औरों के अपनत्व से कट जाते हैं। उनके अन्तर दिल को समझ भी नहीं पाते कि वे कौन और कैसे हैं ? ऐसे काले धब्बों को दिल से सदा निकालते रहना चाहिये। ऐसे ही अनेकों कारणों से दुनियाँ वालों को हम समझ ही नहीं पाते हैं। ईर्ष्या—द्वेष, घृणा—नफरत को अंकुरित होने से पहले ही घूसामार कर भगाइये। अतृप्ति की अशान्ति भी मन में पैदा नहीं होने दीजिये , जो भी मिले उसी में खुश रह खुदा को धन्यवाद देते ही रहिये। किसी कार्य में हाथ लगायें पर असफल होने पर निराश मत होइये । और ही उमंग उत्साह से दूसरी योजना को सफल करने में जुट जाइये। असफलता का दु:ख या गम महसूस भी नहीं होने दीजिये। अपनी जिन्दगी नयें तरीके से जीने में आत्म संतोष मिलता है। मन पर चढ़ी असंतुष्टता की धूल को शुभ भावनाओं की क्रीम से मसाज कर हटा दीजिये। जो करने से मन में खुशी तथा संतुष्टता की लहर उठती है उसे और ही दत्तचित्त होकर करिये। सोने से पहले दिन में किये हुये कार्यो को चेक करिये । सफलता को बार—२ स्मृति पटल पर लाइये। शरीर के स्वास्थ्य के लिये तो महीनों तक ख्याल रखना पड़ता पर मन को शुद्ध खुराक नियमित मिलनी चाहिये। इसके आत्म विश्वास के शावर के नीचे स्नान करिये।

सुबह उठते ही शुभ भावनाओं और ईश्वरीय चिन्तन से मन की मसाज करिये। इच्छाशक्तियों को जागृत करते हुये आत्मविश्वास की क्रीम लगाये रखें तो चेहरा चाँद की तरह सुकून लुटाता रहेगा। इस संसार रूपी बगिया का मनुष्य सुरभित पुष्प ही नहीं अनमोल कृति भी है। वह अपने अद्‌भुत सौन्दर्य और सुवास की खिली मुस्कान से सुखद आशा का संचार कर सकता है। परन्तु इसे हम बियाबान काँटे के जंगल जैसा हिंसक वृत्तियों वाला बनाते जा रहे हैं। हम असहाय विषम परिस्थितियों के दुष्चक्र में फंसे ही रहते हैं। यह जीवन तो प्रभु की अनमोल धरोहर है। इसे निर्मल और निश्छल बनाइये। उसमें दिव्य गुणों व आदर्शों के रंग भरते रहिये। दिगदिगन्त में आत्म सौंदर्य व सुगन्ध अपने शुभ संकल्पों द्वारा विखेरते रहिये। औरों के लिये आनन्दित तथा दिव्य जीवन का प्रेरणा स्रोत बन जाइये। असफल होने के बावजूद भी आशा का संचार किये रखिये। मन की भूमि पर सद्‌गुणों व सदाचरण का बीज बोते रहिये। अटूट आस्था और ईश्वरीय शक्तियों में विश्वास बनाये रखिये।

सदा उमंग और उल्लासमय वातावरण बनाये रखिये। संसार में आप जो बाँटेगे वही हजार गुना होकर आप को मिलेगा। जगत में सर्वाधिक सम्पन्न वही व्यक्ति है जिसके अन्दर सद्भावनाओं के साथ ही उमंग—उत्साह और आशा का

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स
www.bkvarta.com