सम्पादकीय

बीके करूणा

सभी समस्याओं के समाधान का एक ही रास्ता-आध्यात्मिकता

संसार में नाना प्रकार के लोग, नाना प्रकार की समस्यायें प्रतिदिन अपना रूप बदलती रहती हैं। एक समस्या जाती है तो दूसरी आ जाती है। वैसे मनुष्य के जीवन का यह स्वभाव है कि वह एकरस कभी नहीं रह सकता। क्योंकि आंतरिक स्थिरता एक जैसी नहीं होती है। यही वजह है कि वह खुशी के माहौल में खुश और दुःख के माहौल में दुःखी हो जाता है। परन्तु यदि इन सभी परिस्थितियों में वह समान अवस्था में रहे तो निश्चित तौर पर आधे से ज्यादा समस्याओं का समाधान हो जायेगा। परन्तु यह कैसे हो यह प्रश्न लोगों के सामने आज भी घुमड़ता रहता है। आध्यात्मिकता की दवा केवल समस्याओं के समाधान में ही नहीं बल्कि पारिवारिक सम्बन्धों, व्यवहार में भी साफ दिखने लगती है। आध्यात्म अर्थात् खुद के बारे में गहरायी से जानना, दूसरे को समझना, ऊँच-नीच के भेदभाव से मुक्त होना, अपनों का ख्याल रखना आदि है। जब हम मेडिटेशन के जरिये आध्यात्मिक समझ को बढ़ाते है तो ज्ञान के साथ सामर्थ्य भी बढ़ता है। जहाँ ज्ञान हमारे में समझ पैदा करता है वैसे ही मेडिटेशन शक्ति को बढ़ाता है। इन दोनां के मिलने से सकारात्मक शक्ति का संचार होता है। जब सकारात्मक शक्ति का संचार होता है तो सारे सम्बन्ध एक जैसे हो जाते है। उसमें आनन्द और सुख की प्राप्ति हो जाती है। इसलिए परमात्मा ने आकर इस सृष्टि रूपी रंग मंच को आध्यात्म के प्रकाश से प्रकाशित किया ताकि मानव खुद को पहचानते हुए समस्त मानव जाति और परमात्मा को पहचान कर शक्ति ग्रहण करे यही राजयोग और अध्यात्म है। आज समस्त विश्व को इसकी जरूरत है। ताकि वह अपने मूल धर्म, स्वभाव, प्रकृति को पहचानकर उस मार्ग पर चल सके। इसके लिए हमें और आपको निश्चित तौर पर एक आध्यात्मिक आंदोलन चलाने की जरूरत है।

सुख हमारे विचारों की गुणवत्ता पर ही निर्भर करता है

मेरी कलम से

यह आलेख महाराष्ट्र के पशुपालन मंत्री महादेव जानकार से बातचीत पर आधारित है

यह पूरा विश्व एक बगीचा है जिसमें हर तरह के कांटे और फूल है। जो खुशबू भी देते है और बदबू भी। लेकिन जीवन में सुख हमारे विचारों की गुणवत्ता पर निर्भर करता है। ध्यान रहें हम जो सोचते है वह बनते है हम जो महसूस करते है, उसे आकर्षित करते है और जो हम कल्पना करते हैं, उसे साकार करते है। मैं ईश्वरीय विश्व विद्यालय में पहली बार आया हूँ, तो मुझे सुखद अनुभव मिला कि यहाँ जो गौशाला, सोलार एनर्जी और वॉटर प्लान्ट देखे सब देखने के बाद लगा कि यहाँ तो पुलिस की कोई जरूरत नहीं पड़ती होगी। ये सब खुद का काम खुद से ही करते हैं और यहाँ पीसफुल लग रहा हैं। ये एहसास हुआ कि इंडिया के जो-जो मिनीस्टर्स, एम पी, एम एल ए है और जो भी है उन सभी को आपकी संस्था की तरफ से ट्रेनिंग मिलनी चाहिए। तो इंडिया और भी अच्छा बन जायेगा और इंडिया का कारोबार भी सुधर जायेगा। जिस डिपार्टमेंट का मैं मिनिस्टर हूँ उस डिपार्टमेंट से मैंने मोबाईल वेटेनिरी वैन का पहला प्रोजेक्ट एल्लाय किया जो इंडिया में पहली बार हुआ और हमारे मुख्यमंत्री देवेन्द्र फड़नवीस साहब ने उसमें बहुत सहयोग किया हैं। आजकल गाय पर बहुत चर्चा हो रही है, गाय हमारा धर्म भी है, उस हिसाब से मैं आदमी के साथ-साथ जानवरों के बारे में भी सोच रहा हूँ। आजकल दूध में मिलावट बहुत होती है इससे इंडिया में काफी डिजीज बढ़ते जा रहे है। महाराष्ट्र गवर्मेन्ट में बजट के हिसाब से हमने पेश किया है कि जो मिल्क में कोई मिक्स कर रहा है उस पर तुरंत एक्शन के लिए भी सोच रहे हैं ताकि लोगों का भला हो जाए इसलिए मुझे सोचने को मिला हैं कि पीस फुल होना ज्यादा जरूरी है। आदमी के पास पैसा होता है ज्ञान होता हैं पर शान्ति नहीं तो सब व्यर्थ है। यहाँ हमें बहुत शान्ति मिली और हमारा भाग्य का दिन हैं कि जानकी दादी 102 वर्ष की हैं उसका हमें दर्शन मिला उनके साथ बैठने का मौका मिला मैं यहाँ आने के लिए बार-बार कोशिश करूँगा। जैसा मुझे टाईम मिलेगा ज्ञान सीखने के लिए मैं आऊँगा। ज्ञान लेकर हमारे प्रदेश में हमारे देश के हित में क्या आयेगा ये हम सोचेंगे। हम लोगों के लिए केयर हॉस्पिटल बनाते है। हमने एनिमल केयर सेंटर पहला मुंम्बई में बनाया तो महाराष्ट्र के हर जिले में एनिमल केयर सेंटर का हम बनाने की कोशिश में है और महाराष्ट्र गवर्मेन्ट और टाटा ट्रस्ट के साथ हम ऐमियो कर रहे है तो हम ये सोचते हैं कि विजिटर्स और नॉन विजिटर्स जब लोगो को समझ में आयेगा कि नॉन विजिटर्स से ज्यादा रोग पैदा कर रहे हैं। ताकि एड्स और कैंसर जैसे बिमारी को भी ठीक करने के लिए हमें सोचना चाहिए। इसलिए लोगों में ज्यादा से ज्यादा भारतीय संस्कारों का विकास कर रहे हैं ताकि वे ज्यादा फायदा ले सके। फायदा उन्हीं से मिलता है जो लोगों के लिए सही सोचते और करते हैं। परमात्मा ने हमें दुनिया में सबसे महत्वपूर्ण मनुष्य के रूप में भेजा है। इसलिए हमें अपने कर्मों पर ध्यान देना चाहिए। कृषि से लेकर हर तरह के विकास के लिए खुद को संयमित रखना जरूरी है। भले ही हम समाज में रह रहे है परन्तु हमारा जीवन एक महान व्यक्ति की तरह होना चाहिए। अपने के लिए ही नहीं बल्कि दूसरों के हित में भी जिया करें।

फूल के समान हो स्वभाव

मनुष्य का संस्कार और स्वभाव ही इसका एहसास कराता है। यदि स्वभाव अच्छे है तो वह समाज में एक फूल की तरह है। सुन्दर सा गुलदस्ता रखा हुआ है। अपने बेटे का हाथ लगते ही टूट जाता है हमें थोड़ा सा दुःख होता है लेकिन हम उसे माफ कर देते है इसलिए क्योंकि हम उसे अपना बेटा समझ लेते है, हम उसे अपना कनेक्ट समझ लेते है लेकिन यही गलती हमारे नौकर से हो जाती है तो हम उसकी तनख्वाह काटने पर उतारु हो जाते है सजा देने को तैयार हो जाते है क्योकि उसे हम वसुधैव कुटुम्बकम का आधार लेकर अपना नहीं मानते है। अतः हमें अपने अन्दर फूलों जैसा माधुर्य तो लाना ही चाहिए।

...आने वाला है सुनहरा अवसर

आज मुझे वो रास्ता मिल गया है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान में जो ज्ञान दिया जाता है। वह मनुष्य को श्रेष्ठ बनाने का कार्य करता है। मैने खुद इसका अनुभव किया हुआ है। आप और हम सब बहुत भाग्शाली है। यह कलियुग के अंत का समय है जब कलियुग का अंत समीप है। रात कटने वाली है सबेरा होने वाला है। इस समय हम और आप नए सुबह के लिए तैयारी कर रहे हैं। इसलिए हम हम बहुत ही भाग्यशाली होगें। एक ऐसा अवसर आपके पास आने वाला है जब आपका पूरा जीवन बदल जायेगा। जैसे ही आप ईश्वरीय ज्ञान को जीवन में उतारेंगे। मनुष्य का जीवन एक श्रेष्ठ जीवन है। इसके लिए व्यक्तिगत तौर पर नैतिक मूल्यों को जीवन में उतारने का प्रयास करना पड़ेगा। वर्तमान समय में यदि जीवन में सकारात्मक बदलाव और सुख शांति का रास्ता तलाशना है तो राजयोग से बेहतर कुछ नहीं हो सकता है क्योंकि राजयोग एक ऐसी विधि है जो मनुष्य को सशक्त बनायेगी।

अमृत कण

रोशनी की किरण ब्रहमाकुमारीज

दुनिया में संस्कृतियां बहुत है, धर्म बहुत है, राजनीति की दिशाएं बहुत है लेकिन भौतिकता की अग्नि में विश्व की मानवता मृत प्रायः हो चुकी है। ऐसे में ब्रहमाकुमारीज संस्थान रोशनी की किरण है। जहॉ से सभी समस्याओं का समाधान होगा।

- संजय कुलश्रेष्ठ, एडिटर इन चीफ, न्यूज नेशन, नोएडा

मालिक बन गया

जिसने शिवबाबा के ज्ञान को इस संसार में पूरे विश्व में प्रचारित करने में अपना जीवन लगा दिया ये आप सब के जीवन में सीखने की शिक्षा के निमित्त एक परिभाषा है। जब मैं पहली बार आया था तो एक पत्रकार बनकर आया और जाकर चैनल का मालिक बन गया। परमात्मा सब कुछ ज्ञान से भर देता है।

-अतुल अग्रवाल, एडिटर इन चीफ, हिन्दी खबर, नोएडा

विश्व शांति की मिसाल

मनुष्य के जीवन में हेल्थ के साथ वेल्थ की भी जरूरत होती है। यह चीजें तब अच्छी है जब उसके साथ मानसिक शांति है। इन तीनो चीजों के अंदर मानसिक सामंजस्य हो। यह संस्थान विश्व शांति का मिसाल है।

-शैलेष कुमार, समूह सम्पादक, पीटीसी न्यूज, दिल्ली

जीवन में शांति जरूरी

जीवन में सब कुछ हो और शांति ना हो तो जीवन व्यर्थ है। परन्तु इस भागदौड़ भरी जिन्दगी में शांति की तलाश के लिए परमात्मा की शरण जरूरी है। यह कार्य ब्रह्माकुमारीज संस्थान कर रहा है।

-कनक सेन डेका, सम्पादक, दैनिक अग्रदूत, गुवाहाटी

मानव मन पर अध्यात्म की छाप

मनुष्य के मन पर अध्यात्म का गहरा प्रभाव पड़ता है। पूर्व राष्ट्रपति अब्दुल कलाम जी के साथ मैं यहॉ आया था। विज्ञान और अध्यात्म का सुन्दर समायोजन यही है। जो हमे विकसित कर सकता है।

-वीके सारस्वत,
सदस्य नीति आयोग तथा पूर्व मुख्य नियंत्रक, डीआरडीओ,दिल्लीह्यह्य

फिल्म निर्माता सुजीत सरकार को कोटिशः बधाई

बीके हरीलाल के साथ सुजीत सरकार

देश की चर्चित फिल्म पिंक को बेस्ट फिल्म का राष्ट्रीय पुरस्कार मिला है। यह अवार्ड 64वें फिल्म फेस्टिवल में दिया गया। लगातार पिछले चार वर्षो से उनकी फिल्मों को अवार्ड मिल रहा है। बधाई इसलिए भी क्योंकि सुजीत सरकार ना केवल भौतिक जगत की फिल्में बनाते है बल्कि आध्यात्मिक जगत में भी इनकी गहरी रूचि है। सुजीत सरकार ने इसे बखूबी किया है। इसके लिए वे हकदार है। मैं उनके बारे में कुछ बताना चाहता हूँ क्योंकि सुजीत सरकार पिछले वर्ष से बनने वाली भागीरथ फिल्म का निर्देशन वही कर रहे हैं। ईश्वर के साथ जुड़ाव उनकी एक महानता है। लगातार वे इस फिल्म के लिए कार्य कर रहे है ताकि वे समाज में एक बेहतर संदेश दे सके। जल्दी ही वह तैयार हो जायेंगी। इसलिए हम उनके भविष्य में उत्तरोत्तर वृद्धि की कामना करते हैं। सुजीत सरकार बड़े फिल्म निर्माता और निर्देशक है जिनके सान्निध्य में बहुत तेजी से कार्य चल रहा है। यह फिल्म इनके निर्देशन में संस्थान के लिए मील का पत्थर साबित होगा। यह गॉडलीवुड स्टूडियो के साथ इस तरह के लोगों का जुड़ना इसकी स्वीकारोति को बढ़ाता है।

बीके हरीलाल, कार्यकारी निदेशक, गॉडलीवुड स्टूडियो, मनमोहिनीवन, ब्रह्माकुमारीज शांतिवन

परमात्मा ने कहा, आप खुदा के खजाने के अनमोल रत्न हो

शख्सियत

ब्र.कु. अन्ने बैमियन वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका हैं।

सिस्टर अन्ने बैमियन का लौकिक जन्म मध्य अमेरिका के ग्वाटेमाल में एक कैथोलिक क्रिश्चन परिवार में हुआ। आपके पिता जी ग्वाटेमाला में औषधि उत्पादन के एक बड़े उद्योगपति थे। वर्तमान समय आप ही पिता जी की कंपनी की जनरल मैनेजर तथा चेअरमैन हैं। सन् 1986 में मिलियन मिनिट्स ऑफ पीस कार्यक्रम द्वारा आप ब्रह्माकुमारीज़ के सम्पर्क में आयीं एवं आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त किया। वर्तमान समय आप ग्वाटेमाला में ही रहती हैं।

ईश्वरीय सेवा मेरा लक्ष्य

मैं अपना बिजनेस भी चलाती हूँ और मेरे साथ मेरी लौकिक सखी है, उसके साथ मिलकर मैंने गॉड हाउस बनाया था, उसी में ही अब बाबा का सेन्टर बनाया है। मेरी सखी वह सेवाकेन्द्र चलाती हैं और मैं उसके साथ रहती हूँ हम दोनों मिलकर वहाँ ईश्वरीय सेवा करते हैं।

मेडिटेशन में शरीर से अलग होने का हुआ एहसास

पहला मेडिटेशन मेरा दृष्टियोग से आरम्भ हुआ। जब मैं दृष्टि लेते हुए तथा देते हुए मेडिटेशन कर रही थी, उस समय मुझे देह से अलग होने का अनुभव हुआ। मुझ ज्योतिबिन्दु आत्मा ने शक्तिशाली पुँज बनकर, गहन शान्ति तथा शक्ति का अनुभव किया। जब मैंने बाबा से बुद्धियोग जोड़ा तो ओहो वह तो बहुत अद्भुत अनुभव था। लौकिक फादर से मेरा बहुत प्यार था। इसलिए प्यार के सागर शिव बाबा के प्यार का अनुभव कर मुझे बहुत ही आनन्द आया। मुझे अनुभव हुआ कि मैंने अपने सच्चे पिता को पा लिया। जबसे मैं ब्रह्माकुमारी बनी हूँ तब से लेकर आज तक मैं यह अनुभव कर रही हूँ कि मैं जहाँ भी जाती हूँ, जो भी करती हूँ, मेरे साथ बापदादा सदा रहते हैं और सहभागी होते हैं।

ईश्वर ने कहा कि आप रूप बसन्त हो

सन् 1989 में मैं बापदादा से पहली बार मिली। उस समय बाबा के लिए केक बनाने का सौभाग्य हम लोगों को मिला था। मुझे बहुत खुशी हो रही थी कि मैं गॉड से मिलने जा रही हूँ। बाबा के साथ हमने भी केक काटा और बाबा ने अपने हस्तों से मुझे केक खिलाया। यह अनुभव मुझे सदा नशे में डुबा देता है, कि दुनिया की करोड़ों आत्माओं में से मैं भगवान को ज्यादा प्यारी हूँ। बाबा से हम दो बहनें इकट्ठी मिलीं तो बाबा ने हम दोनों से कहा कि आप रूप-बसन्त हो। आप बापदादा के खजाने के अनमोल रत्न हो। सदा हिम्मत से कदम बढ़ाते चलना। बापदादा आपके साथ हैं ही।

ईश्वर के साथ प्रियतम का सम्बन्ध

दुनिया में भी प्रियतम-प्रियतमा का प्रेम शुद्ध तथा पवित्र होता हैं उनका प्रेम स्थिर रहता है, न कि हिलने-डोलने वाला। उनका जीवन एक-दूसरे के उत्कर्ष तथा भलाई के लिए होता है। परमात्मा तो परम प्रियतम है ना, वह तो प्रियतमों का भी प्रियतम, पतियों का भी पति तथा पिताओं का भी पिता हैं। उसका प्रेम तथा सम्बन्ध अविनाशी और सदा सुखदायी होता है। बाबा के साथ यह सम्बन्ध निभाना मुझे बहुत ही सुख देते है। परमात्मा का यह प्यार आत्मा में समग्र परिवर्तन ले आता हैं क्योंकि परमात्मा का प्यार निःस्वर्थ प्यार है, बेशर्त प्यार है, उसके प्यार में कोई नियम या बन्धन, स्थान या मान की शर्त नहीं होती। परमात्मा-प्यार का अनुभव मैं न केवल मेडिटेशन के समय बल्कि प्रैक्टिकल रूप में करती हूँ।

दृष्टिगत आया बदलाव

इस ज्ञान से मेरे में बहुत अन्तर आया। उस जीवन में मैं अपने को उद्योगपति तथा मालिक समझती थी। कर्मचारियों को नौकर, मजदूर समझती थी। उनके दुःख-दर्द से मेरा कोई लेना-देना नहीं थी। उनसे काम लेना और उसके बदले तनख्वाह देना मेरा काम था। बाकी सरकारी कानून के अनुसार उनको जो भी सुविधा देना जरूरी है, उतना दे दिया तो बस हो गया मेरा काम। लेकिन ब्रह्माकुमारी बनने के बाद मैं उनको आत्मिक दृष्टि से देखती हूँ। उनको भी अपने भाई-बहन समझती हूँ, मेरे से जितनी ज्यादा होती है उनकी सहायता करने की कोशिश करती हूँ। उनके प्रति प्रेम, दया, अपनापन रखती हूँ। इससे उनमें भी परिवर्तन आया है, उनकी कार्यकुशलता में वृद्धि हुई है, इसके फलस्वरूप कम्पनी का उत्पादन तथा लाभ भी बढ़ा है। मेरे में आये परिवर्तन को देखकर, मेरे प्रति उनके व्यवहार में भी बहुत परिवर्तन आया है। पहले वाले जीवन का उद्देश्य था धन कमाने का, अभी का उद्देश्य है भौतिक तथा आध्यात्मिक जीवन का सन्तुलन बनाये रखना। मेरे से जितना हो सकता है उतना अन्य आत्माओं की सहायता स्थूल रूप से तथा सूक्ष्म रूप से करती हूँ। मेरे जीवन में आध्यात्मिकता होने के कारण मैं यह समझती हूँ कि बिजनेस का लक्ष्य केवल धन कमाना नहीं है बल्कि लोगों की मदद करना भी है। अगर व्यापारी में यह भावना होती है तो उसके जीवन में गुणवत्ता तथा समाज का कल्याण भी होता है।

आन्तरिक रूप में होता है बदलाव

स्थूल रूप से मेरे में कोई परिवर्तन नहीं आया लेकिन सूक्ष्म रूप से, आत्मिक रूप से बहुत-से परिवर्तन आये। ज्ञान मिलने से पहले मन में भय बहुत रहता था। कोई भी परिस्थिति आती थी तो उसका सामना करने की या सहन करने की शक्ति नहीं था। परन्तु जब से मैंने मेडिटेशन करना आरम्भ किया तब से व्यवसायिक जीवन में आने वाली परीक्षाओं तथा परिस्थितियों का सामना करने की शक्ति आयी, सहनशक्ति की वृद्धि हुई। इनके अलावा समायोजन तथा सामंजस्य करने की शक्ति आयी। कर्मचारियों के साथ व्यवहार में स्नेह तथा शक्ति का, नियम तथा प्रेम का सन्तुलन आया हैं। मैं अपने को निमित्त ट्रस्टी समझती हूँ और परमात्मा पिता को अपना तथा अपनी कंपनी का मालिक समझकर कार्य करती हूँ। ईश्वरीय मार्ग पर चलने का मुझे बहुत गर्व है। आध्यात्मिकता से मुझे जीवन में विचित्र खजानों की प्राप्ति हुई है।

परमात्मा के अवतरण से हुआ आश्चर्य

परमात्मा अवतरण की बात सुनकर मैं आश्चर्य चकित हुई कि ये लोग कितनी स्पष्टता तथा आत्म-विश्वास से बोल रहे हैं कि कल्प की आयु 5000 वर्ष है। ईश्वरीय ज्ञान की किसी भी बात में मुझे आपत्ति नहीं आयी क्योंकि यह ज्ञान तर्कसम्मत तथा विवेकसम्मत है। जब बहनों ने कहा कि गॉड का अवतरण हुआ है, तो मुझे बहुत आश्चर्य हुआ कि क्या परमात्मा का अवतरण हुआ है क्या मैं उनसे मिल पाऊँगी? क्या उनसे बात कर पाऊँगी? जब बहनों ने कहा, हाँ, तो मैं बहुत ही खुश हुई तथा निश्चय भी हुआ। मुझे ज्ञान स्पष्ट रूप से समझ में आया और ज्ञान की हर बात को मैं स्वीकार करती गयी।

परिवार था धार्मिक

मेरा लौकिक परिवार कैथोलिक क्रिश्चियन धर्म का है। बचपन से ही बहुत धार्मिक थी। मैं नन बनना चाहती थी इसलिए कैथोलिक जीवन-शैली बहुत अच्छी लगती थी। मुझे अज्ञान काल में भी क्राइस्ट तथा गॉड केअन्तर का पता था। मुझे क्राइस्ट बहुत अच्छा लगता था, उससे मेरा बहुत प्यार था क्योंकि गॉड के साथ उसका बहुत गहरा प्यार था मैं जानती थी कि क्राइस्ट गॉड नहीं है लेकिन उसके साथ हमेशा मुझे समीपता का अनुभव होता था।

जल्दी ही लोगों को मिले ईश्वरीय ज्ञान

भारतवासी भाई-बहनों को देख मुझे बहुत खुशी होती है क्योंकि उनका जन्म इस पावन भुमि पर हुआ है, वे इस पवित्र धरती पर अपना जीवन जी रहे हैं। यह भारत पावन भूमि है क्योंकि इस भूमि पर ही परमात्मा आया है। इसलिए उस परम शक्ति, परमपिता परमात्मा को शीघ्रातिशीघ्र जानना आपका परम कर्त्तव्य है। मैं तो परदेशी हूँ, मैं भारत से बहुत दूर रहती हूँ। मैं यहाँ 18 सालों में 20 बार आयी हूँ। आप से मेरा यही नम्र निवेदन है कि आप भारतवासी, परमात्मा का सन्देश तथा आदेश सुनो, ईश्वरीय जीवन का आनन्द लो। आप समीप होने के कारण इस ज्ञान का पूरा-पूरा लाभ उठाओ। मेरी लोगों से अपील है कि ईश्वरीय ज्ञान सुने।

ब्रेन एक कंट्रोल बॉक्स, जैसे कंप्यूटर में सीपीयू होता है, हमारे सिस्टम का सीपीयू है ब्रेन

माइंड पावर

लेखक बीके शक्ति वर्ल्ड रिकार्ड होल्डर, माइंड, मेमोरी स्प्रिचुअल ट्रेनर व मोटिवेशनल स्पीकर हैं।

इनपुट अर्थात् जहां से सूचनाएं अंदर जाती है। जिस तरह से अगर आप कंप्यूटर के अंदर कुछ इनपुट करना चाहते हैं आप कौनसी डिवाइस का इस्तेमाल करेंगे? कीबोर्ड, माउस। इसी प्रकार यदि हम अपने सिस्टम में कुछ इनपुट करना चाहते हैं तो 5 इनपुट डिवाइस है उनका इस्तेमाल करते हैं जैसे आंख, कान, नाक, जीभ, त्वचा। इन ऑर्गन्स की सहायता से अंदर स्टोर करते हैं। आंख के द्वारा 80% सूचनाएं अंदर जाती है। कानों के द्वारा जाती है। तो इन सूचनाओं को इनपुट करने के लिए इनपुट डिवाइस का यूज करते हैं। जो हमारे ह्यूमन सुपर नेचुरल कंप्यूटर का हिस्सा है। आउटपुट करना है तो हमें तीन आउटपुट डिवाइस प्रयोग करते हैं जैसे मुंह, हाथ और पैर। जैसे मैं आउटपुट डिवाइस के द्वारा आउटपुट कर रहा हूं तो आप कौन से इनपुट डिवाइस के द्वारा इनपुट कर रहे हैं?

आंखों के द्वारा, कानों के द्वारा। जैसे कंप्यूटर में सीपीयू होता है हमारे सिस्टम का सीपीयू है, ब्रेन। ज्यादातर लोग ब्रेन और माइंड को एक ही समझ लेते हैं। ब्रेन, यह एक हार्डवेयर सुपर नेचुरल कंप्यूटर है और माइंड सॉफ्टवेयर है। सबसे पहले हम बात करेंगे ब्रेन के बारे में।

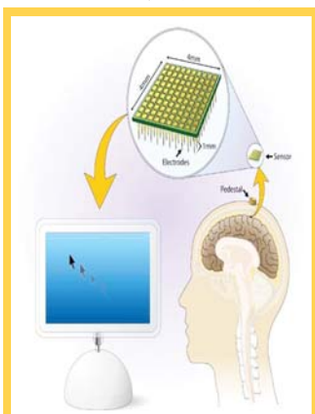
ब्रेन एक कंट्रोल बॉक्स है। जैसे हम एक स्टूडियो में बैठे हैं और रिकॉर्डिंग चल रही है तो यह स्टूडियो एक कंट्रोल बॉक्स है जिसमें रिकॉर्डिंग चल रही है और इस शो के जो डायरेक्टर है वह रिकॉर्ड कर रहे हैं। तो सूचनाओं को इनपुट डिवाइस के द्वारा अंदर किया जाता है ब्रेन में। और आउटपुट डिवाइस के द्वारा बाहर किया जाता है। इनपुट जैसे कंप्यूटर में कीबोर्ड द्वारा सूचनाएं अंदर जाती है इसी प्रकार 5 इनपुट डिवाइस आंख, कान, नाक, जीभ और त्वचा द्वारा सूचनाएं अंदर जाती है और मुंह, हाथ, पैर के द्वारा सूचनाएं बाहर जाती है। तो ब्रेन की प्रोसेसिंग, यह केवल एक कंट्रोल बॉक्स है लेकिन इसको जो संचालित करने वाला है, इसको जो प्रोसेस करने वाला है वह तीन सॉफ्टवेयर है माइंड, इंटेलेक्ट और मेमोरी। मेमोरी जिसको हम कहते हैं संस्कार, जिसको हैबिट कहते हैं जो हमारे अंदर तीन सिस्टम है।

माइंड टीवी स्क्रीन की तरह काम करता है जैसे टीवी स्क्रीन है, आप यहां बैठे-बैठे किसी भी चीज के बारे में सोचेंगे तो उसकी पिक्चर डिस्प्ले होगी जो हमारे माइंड में होगी। इंटेलेक्ट जो होती है जिसे हम बुद्धि कहते हैं एक वीडियो कैमरा है।

और जो हमारा संस्कार है, जिसको हम मेमोरी बैंक कहते हैं वहां सारा डाटा स्टोर होता है। आप यहां बैठे-बैठे अपने घर को माइंड से देख सकते हैं। तो देखने वाली शक्ति है, वो बुद्धि है। और जो उसके बारे में सोच रहा है वह माइंड है। और जो देखता है वह वीडियो कैमरा के द्वारा जो इंफॉर्मेशन आ रही है, डिस्प्ले हो रही है वह माइंड की स्क्रीन पर डिस्प्ले हो रही है। अब मैं यदि आपको एक विजन में लेकर चलता हूं मैं बोलता हूं कि अपनी आंखें बंद कीजिए। गहरी लंबी सांस लें और आप विज्युवलाइज करेंगे कि आप अपने घर में है, घर के फर्स्ट रूम में। अब दूसरे रूम में और अब आप अपने किचन में है। किचन में फ्रिज को ओपन करें।

फ्रिज ओपन कर के नीचे से नींबू निकालिए और नींबू को अपने मुहं मे निचोड़ दीजिए। खट्टी रस को अपनी जीभ के ऊपर अनुभव कीजिए कि खट्टा रस आपकी जीभ पर टपक रहा है। विज्युवलाइज करें उसको कि रस आपके मुँह में टपक रहा है। खट्टे रस्स से आपकी जीभ में सलाइवा बन रहा है, लार बन रही है। फ्रीज में इमलियाँ भी रखी है उसे भी देखिए उन्हें जेब में रखें और बाहर आ जाएं जैसे ही मैं एक गिन लूंगा आप अपनी आंखों को खोलेंगे और नॉर्मल स्थिति में आ जाएंगे।

क्रमशः-



पावर हमारे माइंड में होती है

आंखों को खोलिए। क्या आपकी जीभ में पानी आया, महसूस कर रहे हैं। तो जो मन सोचता है वह बॉडी में रिएक्शन होता है। माइंड में इतनी जबरदस्त पावर है। कहते हैं अफ्रीका में जब आदिवासियों को कोई पेड़ काटना पड़ता तब वह पेड़ों को काटते नहीं थे वह पेड़ों के पास जाते और उसे जी भरकर कोसते रहते, गालियां देते। कुछ दिनों के बाद पेड़ अपने आप मुरझा जाता और पेड़ मर जाता। इतनी जबरदस्त पावर हमारे माइंड में होती है। मैं आपको बताना चाहूंगा कि एक बार एक माइंड का प्रैक्टिकल हुआ एक व्यक्ति को साइंटिस्ट ने अपने हवाले में लिया और कहा कि आप को फांसी की सजा हो गई है। हम आपको फांसी से नहीं मारेंगे, हम आपको सांप से कटवाएंगे। सांप इतना खतरनाक है और आप को काट लेगा और आप की मौत 30 सेकेंड में हो जाएगी। उस को दिखाया गया कोबरा सांप।

शरीर को स्वस्थ और सुडोल बनाता है चक्रासन

भुजंगासन में बरतें यह सावधानियां

आसनो का जीवन में बहुत महत्व है। यदि व्यक्ति प्रतिदिन थोड़ा सा समय योग आसनों के लिए समय निकाले तो उसका जीवन सम्पूर्ण स्वस्थ रहेगा। इसके साथ ही उसे किसी भी प्रकार की बीमारी छू नहीं सकेगी। इन्हीं आसनो में है भुजंगासन। यदि भुजंगासन प्रतिदिन करें तो पेट, उदर, गुर्दे तथा स्लीप डिस्क में रामबाण जैसे कार्य करता है। जो व्यक्ति पेट के घाव, हार्निया, आंत की बीमारी से पीड़ित है, उन्हें किसी अच्छे डॉक्टर या योग प्रशिक्षक की सलाह के बिना इस आसन को नहीं करना चाहिए। यह आसन अपनी क्षमता अनुसार करना चाहिए।

भुजंगासन का लाभ

- जिन लोगों को तनाव और थकान की समस्या सताती है उन्हें यह आसन जरूर करना चाहिए।
- यह आसन उदर के सभी संबंधित अंगों, विशेष रूप से जिगर और गुर्दो के लिए लाभदायक है।
- यह आसन शरीर को लचीला, स्वस्थ व पुष्ट बनाता है।
- स्लिप डिस्क सम्बन्धी छोटे-मोटे दर्द को तथा पीठ के समस्त प्रकार के दर्द में यह आसन रामबाण की तरह काम करता है।
- यह पेट की चर्बी को घटाकर मोटापे को कम करता है।
- महिलाओं के प्रजनन और मासिक धर्म संबंधित समस्याओं में भुजंगासन एक रामबाण की तरह काम करता है।
- इससे शरीर लचीला और फुर्तिला बनता है।
- गला संबंधित समस्या में भी यह आसन गुणकारी है।
- दमा या अस्थमा के रोगियों के लिए भुजंगासन बहुत ही फायदेमंद है।
- इस आसन के करने से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है।
- यह आसन भूख को बढ़ाने में मददगार है तथा कब्ज की समस्या को भी दूर करता है।
- इससे शरीर में रक्त और ऑक्सीजन का संचार होता है
- साधारण तौर पर गर्भाशय और अण्डाशय को भी इस आसन से लाभ पहुंचता है।
- यह आसन महिलाओं के प्रजनन सम्बन्धी विकारों को जैसे प्रदर, कष्टप्रद महिलाओं के कई रोगों को ठीक करने में सहायक है।
- यह आसन दिल और फेफड़ों के मार्ग को साफ करने में भी मदद करता है। यह हृदय को मजबूत बनाता है।

भुजंगासन को ऐसे करें

पेट के बल लेट जाइये तथा पैरों को सीधा व लम्बा फैला दीजिये। हथेलियों को कन्धों के नीचे जमीन पर रखिये तथा सिर को जमीन से छूने दीजिये। विशेष रूप से पीठ की मांसपेशियों को शिथिल कीजिये। धीरे-धीरे सिर को व कन्धों को जमीन से ऊपर उठाइये तथा सिर को जितना पीछे की ओर ले जा सकें, ले जाइये। हाथों की सहायता के बिना कन्धों को केवल पीठ के सहारे ऊपर उठाने का प्रय करना चाहिये। धीरे-धीरे पूरी पीठ को ऊपर की ओर तथा पीछे की ओर झुकाते हुए गोलाकार करते जाइये। इस अवस्था में हाथ सीधे होने चाहिए। यह आसन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि पीठ पर विशेष तनाव या अनावश्यक खिंचाव न पड़ने पड़े।

यह आसन करते समय जमीन से शरीर को ऊपर उठाते वक्त श्वास अंदर लीजिये। अंतिम स्थिति में श्वास अन्दर रोक कर रखें। पूर्व स्थिति में लौटते समय धीरे-धीरे श्वास बाहर छोड़ दीजिये। अंतिम स्थिति में 1 मिनट रुकने की कोशिश कीजिए। इस आसन को पांच से छह बार दुहराइये।