

मन को स्वस्थ रखने के लिए “रिलैक्स” करें

हम हमेशा दूसरों पर दोष डालने की कोशिश करते हैं। कई बार लोग बच्चों के ऊपर दोष डाल देते हैं। कई बार लोग नौकरों के ऊपर दोष डाल देते हैं। कई बार कोई परिस्थितियों पर दोष डाल देते हैं। परिस्थिति ही ऐसी थी क्या करे?

पांच मिनट गुस्से से, दो घंटे की अगर कार्य क्षमता जलती हो, तो पांच मिनट का मेंटल रिलैक्सेशन, दो घंटे की कार्यक्षमता को बढ़ा देता है। इसलिए सुबह उठकर बीस मिनट अपने मन को शांत कर फिर दिनचर्या को आरंभ करो। आठ घंटे तक आपकी मानसिक स्थिति स्वस्थ रहेगी और सुव्यवस्थित होकर आप अपने मन को कार्य में एकाग्र कर सकेंगे। परिस्थितियाँ आयेंगी, लोग आयेंगे, उलट-पुलट बोलने वाले भी आयेंगे। जब आपके अंदर की मानसिक प्रतिरोधक शक्ति बढ़ जाती है, तो उस चीज़ को इग्नोर करना सहज हो जायेगा। उसके प्रभाव में नहीं आयेंगे लेकिन सहज रीति से इग्नोर कर सकेंगे। इसलिए सुबह बीस मिनट और आठ घंटे के बाद अगर शाम को पुनः बीस मिनट मंडिटेशन कर लें तो सारी रात में भी शांति से नींद तो आयेंगी ही। आप इसका प्रयोग करके देखो, क्योंकि ये एक्सपेरिमेंट किया जा चुका है। योग का दूसरा नाम ही है प्रयोग। हम अपने जीवन की प्रयोगशाला में उसके ऊपर प्रयोग करेंगे।

तीसरा है एक्सरसाइज। मन के लिए एक्सरसाइज कौन सी है? पॉजिटिव

थिंकिंग की एक्सरसाइज उसको देना होगा। सकारात्मक विचार अपने आप नहीं चलेंगे, इतना सहज नहीं है। लेकिन मन को आदती बनाना होगा। क्योंकि मन को भी आदत पड़ गई है निगेटिव सोचने की।

आज अगर बच्चा घर में थोड़ी देरी से आया तो कितने निगेटिव विचार आ जाते हैं। कहाँ गया होगा? क्या हुआ होगा? पता नहीं कहाँ एक्सीडेंट तो नहीं हो गया? कहाँ हॉस्पिटल में भर्ती तो नहीं है? तो

निगेटिव चलेगी और आउटपुट होगा अपने व्यवहार में गुस्सा, चिड़चिड़ापन। इसीलिए जब आध्यात्मिक चिंतन व अध्ययन करते हैं, श्रद्धापूर्वक, ये इनपुट जब मिला, तो वही प्रोसेस चलेगा अर्थात् सकारात्मक विचार अपने आप चलने लगेंगे। जिससे आउटपुट, अपने व्यवहार में भी अंडरस्टैंडिंग डेवलप हो जायेगी। गलतफहमियाँ दूर होने लगेंगी। आपसी संबंधों में अच्छी अंडरस्टैंडिंग डेवलप कर पायेंगे और गृहस्थ जीवन सुखी

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

—राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



कहाँ-कहाँ विचार पहुँच जाते हैं, कितने निगेटिव विचार आते हैं। इसीलिए जहाँ निगेटिव विचार अधिक हो जाते हैं तो मन परेशान हो उठता है। इसीलिए मन की प्रतिरोधक शक्ति कम होने लगती है। तो हमें मन को पॉजिटिव विचारों की एक्सरसाइज देनी पड़ेगी। अपने आप नहीं होगी। लेकिन वो सहज तभी होगा कि जब उसको आध्यात्मिक चिंतन का भोजन दिया हुआ होगा। क्योंकि जैसा इनपुट, जैसा प्रोसेस, वैसा आउटपुट, व्यवहार। अगर इनपुट ही निगेटिव है तो विचार की प्रोसेस

हो जायेगा। इसलिए भगवान ने अर्जुन को ये कहा कि अध्ययन करो। इस पवित्र ज्ञान का प्रतिदिन अध्ययन करना और श्रद्धा से सुनना और सुनाना है। तो तु सब पापों से मुक्त हो जाएगा। तो ज्ञान का अध्ययन ऐसा है जो मन को प्रेश कर देता है। सारे दिन की थकावट को मिटा देता है। मन को जहाँ अच्छा लगा वहाँ मन जाने के लिए इच्छुक हो जाता है। दूसरों को भी ले आवें, दूसरों को आपने सुनाया तो उनको भी प्रेरणा मिलेगी। क्रमशः

स्वधर्म में रह... पेज 6 का शेष

दे रहे हैं, उससे हम भविष्य प्रारब्ध बना रहे हैं। सतगुरु में ऐसे नहीं कहेंगे परन्तु सतगुरु की प्रालब्ध भी इस नॉलेज के आधार से ही होती है। इसलिए बाबा अभी कहते हैं कि स्वराज्य अधिकारी बने, अधीनता को छोड़ो। अटेन्शन वाली बात यह है कि अधीनता को छोड़ अधिकारी बनना है। जैसे बाबा के ऊपर हमारा अधिकार तब है जब हमारा अपने मन-बुद्धि पर अधिकार हो। माया भी पकड़ती है मन-बुद्धि को, संस्कार भी इमर्ज होते हैं मन-बुद्धि के द्वारा। तो अधीनता छोड़ अधिकारी बनना है।

हर आत्मा को वापस बाबा के घर कर्मातीत बनकर जाना है, यह सबको धुन लगी है क्योंकि जो करता है सो पाता है। ऐसे नहीं कि अब तो मुझे कुछ नहीं चाहिए, मैंने सब

पुरुषार्थ कर लिया, अभी बस दू मच हो गया... कई तो ऐसे

करते-करते लॉक लगाते जा रहे हैं। कभी मेरे से या किसी और से गलती हुई तो फुलस्टॉप लगाओ। बाप के और निमित्त बनी हुई आत्माओं के समीप रहने में बहुत सुख सामया हुआ है। इसलिए कुछ भी हो जाए, हम इनसे दूर न हो जाएं, यह ध्यान रखना है। दूर होना आसान है, समीप होना कठिन है। समीपता हमको विजयी रलों में ले आती है। हरेक मणका पुरुषार्थ से एक्जुरेंट, माला में आने लायक बन रहा है परन्तु समीपता के बिगर, स्नेह के सूत्र के बिगर नम्बर कैसे आयेगा? 16 हजार में से 108 में कैसे आयेगा? और फिर आयेगा तो समानता के आधार से आयेगा। डिटेक और स्नेही-यह दो गुण समीप ले आते हैं। एक-दो से गुण उठाते-उठाते सर्व गुणों में सम्यन् बन जायेंगे।



गांधीनगर-गुज.। महाशिवरात्रि पर चैतन्य शांकी का उद्घाटन करते हुए समदर्शन आश्रम की समानंद गुरुमं, ब्र.कु.सुनीता, मूनिस्विल कॉर्पोरेट शंकर चौधरी, साइ बाबा मंदिर के प्रमुख नरेश शाह, बल्लभ पटेल तथा ब्र.कु.मनोज।



मुंबई-मलाड। शिवरात्रि पर ध्वजारोहण के दौरान प्रसिद्ध अभिनेता अजय श्रोवास्तव, आर्थिक नियंत्रक संजय दूबे, ब्र.कु.कुन्ती तथा अन्य।



बरनाला। शिवरात्रि के कार्यक्रम में ब्र.कु.बुज, उपिन्द्र सिंह,एस.एस.पी. बरनाला, एक महंत प्यारा सिंह जी को ईश्वरीय सौगत देते हुए।



तुलजापुर-महा। महाशिवरात्रि महोत्सव पर शोभा यात्रा निकालते हुए ब्र.कु.सिता तथा अन्य।



नोहर-राज। शिवरात्रि महोत्सव के उपलक्ष्य में दीप प्रज्वलन करते हुए ब्र.कु. रामनाथ, ब्र.कु. कमल, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. रानी तथा ब्र.कु. विनोद।



राववरेली-उ.प्र.। 'स्वर्णिम भारत महोत्सव' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष मो. इलियास, ललित चाण्डक, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।



फरीदाबाद-हरियाणा। हरियाणा के कैबिनेट मंत्री जी. महेंद्र प्रताप सिंह को शिवरात्रि का रहस्य बताने के पश्चात् ईश्वरीय सौगत देते हुए ब्र.कु. कोशाला। साथ हैं ब्र.कु. बनिता, ब्र.कु. निधि तथा अन्य।

तो सम्पूर्ण बनने के लिए तीव्र पुरुषार्थ हो। ज़रा सी कमी रह जाये तो शोभा नहीं होगी। तो सोचें कितना सूक्ष्म और महानता से पुरुषार्थ करना होगा। ज़रा सी कमी होगी तो कांध नीचे होगा। बाबा से ऐसे स्नेह और दुआओं भरी दृष्टि लेने के अधिकारी नहीं होंगे। स्वयं में यह गहराई से रियालाइज करें कि मेरे में क्या कमी है और कितनी कमी रह गई है। दूसरे की गलती देखना, बातना इजी है परन्तु मेरी

गलती को देखने के लिए इतना बड़ा पावरफुल संगठन ही महसूस कराता है क्योंकि स्वयं की गलती स्वयं को बताने में शर्म सी लगती है। अभी इसमें हम परिवर्तन नहीं लायेंगे तो वह थोड़ी सी रही हुई कमी भी कभी जायेगी नहीं और पाँच कमियाँ जो छिपी हुई बैठी होंगी, उसका सहारा ले करके मुझको दूर हटायेगी। समीप आना है तो अपने को चेक करना है। संपन्नता हमारे अन्दर आये, सम्पूर्णता सामने खड़ी हो और वह बनाने वाला बाबा है। बाबा के हाथ में जिसका हाथ है उसको अष्ट शक्तियाँ काम करती हैं तो फिर माया को कोई धूप वह छाँव नहीं लग सकती है। समय अनुसार हम अष्ट शक्तियों रूपी छतरी के नीचे हैं, ज़रा सा इधर-उधर होंगे या अलबेले बनेंगे तो क्या होगा! जब अलबेलापन और आलस्य दोनों आपस में इकट्ठे हो जाते हैं तब पराधीनता आ जाती है। फिर वह राज्य-अधिकारी नहीं बन सकेंगे क्योंकि कण्ट्रोलिंग पावर नहीं होगी। बाबा के इशारे ही हमको कण्ट्रोलिंग पावर सिखा रहे हैं। वैसे ऑटोमैटिक अपने ऊपर रूल करना, लॉ और ऑर्डर में रहना है। तो जितना हम रहेंगे हमको देख अपने आप औरों को बाबा के नज़दीक आना आसान हो जायेगा। और अगर कोई दूर हट जाते हैं तो वह हमारे ऊपर बोझा हो जाता है। तो लॉ और ऑर्डर में रहना मेरे में क्या कमी है और कितनी कमी रह गई है। दूसरे की गलती देखना, बातना इजी है परन्तु मेरी