



मुम्बई। सूचना एवं प्रसारण मंत्री माननीय प्रकाश जावड़ेकर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. डॉ. बिनी। साथ है ब्र.कु. डॉ. लीना।



पुणे-भोसरी। सेवाकेन्द्र की 27वीं सालगिरह पर केक कटिंग करते हुए ब्र.कु. जयती तथा अन्य।



कालीकट-केरल। 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. भगवान, माउण्ट आबू। साथ है समुद्री राजा, ब्र.कु. जेलजा, ब्र.कु. सेलजा, ब्र.कु. अनिल तथा अन्य।



वैंगलोर। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' की लॉन्चिंग करते हुए उच्च शिक्षा मंत्री आर.वी. देशपाण्डे, कर्नाटक सरकार, शरणप्रकाश रुद्रपा पाटिल, मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर मीडिकल एजुकेशन, कर्नाटक सरकार, ब्र.कु. मृत्युंजय, राजयोगिनी दादी सरला, ब्र.कु. सरोजा, ब्र.कु. पदमा तथा ब्र.कु. सुरेन्द्रन।



इन्दौर-सारंगपुर। 18 जनवरी स्मृति दिवस पर आयोजित विश्व शांति दिवस कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए महेश शर्मा, लायंस क्लब, ललित पालीवाल, समाजसेवी, रमेशचन्द्र जोशी, प्रिन्सिपल, हायर सेकेन्डी स्कूल, डॉ. कुलदीप भल्ला, प्रेम नारायण राठीर, पूर्व सी.एम.ओ., सत्यनारायण शर्मा, समाजसेवी, ब्र.कु. विजय लक्ष्मी तथा नीरज चतुर्वेदी।



राजगढ़। कैथोलिक चर्च द्वारा आयोजित क्रिसमस मिलन कार्यक्रम में मंचासीन है फादर सज्जी, जिला पंचायत, सतीश वर्मा, सी.ई.ओ., मोना सुस्तानी, जनपद सदस्य, संजीव सक्सेना, जिला समन्वयक, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।

बहुत काम का है न्यूटन का तीसरा नियम

बचपन में स्कूल की भौतिक विज्ञान वर्ग में हम सभी ने विश्व के महान गणितज्ञ एवं भौतिक वैज्ञानिक न्यूटन के गति नियमों के बारे में ज्ञान प्राप्त किया। उनके तीन गति नियमों में से जो तृतीय नियम है, वह इस प्रकार है कि 'प्रत्येक क्रिया की सदैव बराबर एवं विपरीत दिशा में प्रतिक्रिया होती है।' यह सिद्धांत हम मनुष्यों के लिए बड़ा महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह हर प्रकार से हमारे जीवन के हर क्षेत्र को प्रभावित करता है। जी हाँ! यह तो स्वाभाविक ही है कि 'जैसा हम देंगे, वैसा हम पाएंगे।' मसलन, यदि हम आम का पौधा लगाते हैं, तो उससे हम संतरे की उम्मीद तो नहीं कर सकते हैं न! ठीक इसी प्रकार यदि हम किसी का अपमान करते रहें और बदले में उनसे सम्मान की अपेक्षा रखें, इसे क्या कहेंगे? इसका उत्तर तो हम सभी के पास ही है (हम देखते हैं कि कुछ लोग बहुत कम समय में अपनी मेहनत और लगन से वह मुकाम हासिल कर लेते हैं, जिससे उन्हें सर्व का सम्मान और प्यार मिलता है। परंतु उनकी तरक्की व प्रकृति को देखकर

लोग यह एक मुख्य बात भूल जाते हैं कि आज वह जो कुछ भी है, वह उनके पिछले कार्यों के परिणामस्वरूप है।

अतः मानवीय दृष्टिकोण से न्यूटन के इस



यदि हमने मनचाहे फल को प्राप्त करने के लिए सही बीज नहीं बोया तो उसके आगे फिर धरती माँ भी कुछ कर नहीं सकती।

तृतीय नियम से हमें सबसे महत्वपूर्ण बात यह समझनी चाहिए कि 'एक उज्ज्वल भविष्य समझनी चाहिए कि 'एक उज्ज्वल भविष्य बनाने के लिए चयन करने का अधिकार

हमारे पास है, क्योंकि बीज हमारे हाथों में है।' इसलिए यह संपूर्ण रीति से हम पर निर्भर करता है कि हम क्या बोएं और कैसा बोएं क्योंकि माँ प्रकृति का भी यह नियम है कि यदि हमने अपने मनचाहे फल को प्राप्त करने के लिए सही बीज नहीं बोया तो उसके आगे फिर धरती माँ भी कुछ कर नहीं सकती है। इस नियम के साथ-साथ हमें एक और संस्कार भी अपने अंदर धारण करना होगा, जो है 'दातापन की वृत्ति।' स्मरण रहे कि जब तक हम प्रकृति को कुछ देंगे नहीं, तब तक बदले में हमें कोई प्राप्ति भी होगी नहीं। इसलिए जब हम सही बीज बोने का कार्य करेंगे, तब बदले में धरती माँ भी बड़ी उदारता से हमारी झोली अपने मनचाहे फलों से भर देगी। वर्तमान समय की भी यही पुकार है कि हम अपने मन की मिट्टी को इस कदर जोतें कि उससे हमारे भीतर से अवांछित भावनाओं रूपी जंगली घास एवं हमारे जीवन में आने वाले अवांछित परिणामों से हम सदा-सदा के लिए मुक्त हो जाएं। याद रखें कि अपने मन के मालिक हम खुद हैं।

कल्पनाशीलता से निकल वास्तविकता में जीयें

प्रश्न:- मान लो मैं बहुत गरीब हूँ, मेरे घर में सब अस्त-व्यस्त है, मेरे जीवन में संकट आया हुआ है जिसका मैं कुछ भी नहीं कर पा रही हूँ तो ऐसे समय पर भी मैं अपना कर्म तो करती ही रहूँगी लेकिन मैं भविष्य की चिंता के कारण वर्तमान में खुश नहीं रह पाती हूँ। कारण अभी मैं जो चाह रही थी वो नहीं हो रहा।

उत्तर:- इसको हम कहेंगे कल्पना करने वाला व्यक्तित्व। आप अभी यहाँ हैं लेकिन यहाँ आप कल में हैं। आप ऐसे व्यक्ति हैं जो आने वाले कल में ज्यादा रहते हैं। जिसको हम कहेंगे कि ये तो ख्वाबों में ही रहते हैं। अब प्रश्न उठता है कि हम ख्वाबों में क्यों रहते हैं? क्योंकि उनका 'आज' पसंद नहीं है।

अभी मेरे अंदर दर्द है। मैं उस दर्द के ऊपर काम नहीं करना चाहती हूँ लेकिन मैं इससे अच्छा फील करना चाहती हूँ, तो इसके लिए मैं क्या करती हूँ, चाहे टी.वी. देखती हूँ, चाहे छुट्टियों पर चली जाती हूँ। अभी जो दर्द वाली थॉट है, इसको थोड़ी देर के लिए नज़रअंदाज कर देती हूँ जिससे कि मैं अच्छा अनुभव करूँ। जितनी देर मैं भविष्य के बारे में सोचती हूँ, मान लो पंद्रह मिनट अभी मैं बहुत दर्द में हूँ लेकिन मैंने माइंड को अपने अगले साल में शिफ्ट कर दिया और मैं भविष्य के बारे में सोचती रही। तो पंद्रह मिनट क्या हुआ? वर्तमान में मैं अपने दर्द वाले थॉट्स से दूर हो गई और मैं भविष्य की कल्पनाओं में खो गयी, इससे बाद मुझे अच्छा अनुभव हुआ।

प्रश्न:- इससे हम तरौताजा महसूस करते हैं।
उत्तर:- तरौताजा महसूस करते हैं! नहीं, क्योंकि उससे भी ज्यादा दुःख के साथ मैं वापिस आती हूँ। क्योंकि ये अभी तो नहीं है लेकिन थोड़ी देर में आ जायेगा। जो भी हम कहते हैं ना कि अतीत की स्मृति, चलो आज

बहुत दर्द में हैं लेकिन पिछला साल बहुत अच्छा बीता था। चलो पिछले साल को याद करके मुझे अच्छा लगता है, दस मिनट याद कर रहे थे बहुत अच्छा लगा, ग्यारहवां मिनट क्या हुआ, दर्द हो गया लेकिन अभी वो तो नहीं है न। दर्द वर्तमान में है तो मुझे उसको ठीक भी कहाँ करना पड़ेगा? उसका सामना यहाँ ही अपने मन में करना पड़ेगा। यदि मैं दर्द से भागती रहूँ तो इससे दर्द ठीक नहीं होगा, यह कोई समाधान नहीं है। यह तो बीमारी है, इसे ठीक करना चाहिए न कि इससे भागना चाहिए।

क्या ख्वाबों की दुनिया में जीने से आपका दर्द या बीमारी ठीक हो जायेगी? आज अगर उसको ठीक नहीं किया तो आप सोचते भी रहें कि ये कल ठीक हो जायेगा, तो क्या वो ठीक हो जायेगा? आज अगर हम दर्द में हैं, आज हमने अपने थॉट्स को ठीक नहीं किया तो कल कौनसी थॉट्स होगी? वही दर्द वाली होगी। परिस्थितियाँ बदल जायेगी, हम क्यों कल के बारे में सोचते हैं? क्योंकि हमने सोचा कि खुशी परिस्थितियों पर निर्भर है। आज परिस्थिति ठीक नहीं है, मैं दर्द में हूँ, लेकिन मैं आशा करती हूँ कि कल परिस्थिति ठीक हो जायेगी और मैं यह निष्कर्ष निकाल लेती हूँ कि परिस्थिति ठीक हो जायेगी तब मैं खुश हो जाऊँगी। जैसा आपने कहा कि कोई बहुत गरीब है, आज उसके पास धन नहीं है, हो सकता है जैसे वो किसी परिस्थिति का सामना कर रहे हों, कल उनके पास बहुत धन आ जाये, बेरी गुड। इसका यह मतलब नहीं है

कि उनके पास खुशी भी आ जायेगी। खुशी मन की रचना है। हमें उसे हर पल अनुभव करना होगा। अगर हमने आज उसको क्रियेट नहीं किया, क्योंकि यह तो सीरिज ऑफ थॉट के रूप में आते हैं। अगर मेरा यह थॉट दर्द का है तो मेरा अगला थॉट स्वतः ही दर्द का आयेगा। इसलिए आज हम कहते हैं कि आज भी कहाँ करना पड़ेगा? उसको ठीक नहीं किया तो कल, कल तो स्वतः ही दर्द के थॉट आयेगी। आप कितना भी सोचते जाओ बहुत अच्छा हो जायेगा, बाहर तो अच्छा हो जायेगा लेकिन अंदर! अंदर तो फिर भी दर्द क्रियेट होगा।

प्रश्न:- ये कहा जाता है कि स्वप्नों में रहना चाहिए या सपने कम से कम देखने चाहिए। दो में से कोई एक व्यक्तित्व सही है, इसका सही रास्ता क्या है? क्या यह सही है?

उत्तर:- आप वर्तमान के बारे में पूछ रही हैं। फेटेसाइजिंग बहुत ज्यादा भविष्य के बारे में और एक्स्पेक्शंस प्रॉमिस प्रेजेंट। फिर से मैं अपनी एनर्जी को, अपनी क्षमता को उस चीज को क्रियेट करने में उपयोग कर रही हूँ जो कि मेरे कंट्रोल में है ही नहीं। मेरे कंट्रोल में सिर्फ वर्तमान समय है। इसके अलावा मेरे कंट्रोल में कुछ भी नहीं है।

प्रश्न:- नवीनता को कहा जाता है कि आप स्वप्न क्रियेट कर रहे हो?

उत्तर:- आप सही दिशा में क्रियेट करो। आप आज से क्रियेट करते जाओ। आज से आपका कल स्वतः ही अच्छा होगा। आज आप अच्छा क्रियेट कर रहे होंगे, घर पहुँचेंगे, सबके साथ अच्छे होंगे, रात को नींद अच्छी आयेगी, कल सुबह उठोगे तो अच्छा ही फील करेंगे। यदि आज का समय चिंता में बिता दिया तो कल क्या होगा? तो कल भी चिंता ही होगी।



ब्र.कु. शिवानी