खटीमा-उत्तराखण्ड। ब्र.कु. राजकुमारी,मजलिस पार्क दिल्ली को अभिनंदन पत्र देकर सम्मानित करते हुए विधायक पुष्कर सिंह धामी, विधायक डॉ. प्रेम सिंह राना व अन्य।

बवाना-दिल्ली। नवज्योति फाउण्डेशन के स्कूल के बच्चों को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. चन्द्रिका, स्कूल स्टाफ व अन्य।

बुटवल-नेपाल। स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् पूर्व मंत्री एवं ने.क.पा. एमाले के पोलिटब्यूरो सदस्य छविलाल विश्वकर्मा के साथ ब्र.कु. नारायण, समाजसेवी तेजप्रसाद विश्वकर्मा व एच.बी. रस्तेल।

डी.एल.एफ.-फेज़ 3(गुड़गांव)। महाशिवरात्रि पर आयोजित प्रभात फेरी का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. सावित्री, ब्र.कु. अनुसूइया, ब्र.कु. कमल, ब्र.कु. शालिनी व अन्य भाई बहनें।

महाराजगंज-उ.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम के बाद चित्र में जिला कारागार के जेल अधीक्षक अनिल राय, ड्यूक ग्रुप ऑफ कम्पनी के चेयरमैन कौशल किशोर एम.डी. श्रीमती दीपिका व ब्र.कु. लक्ष्मी।

दिल्ली-महिपालपुर। महाशिवरात्रि पर आयोजित प्रभात फेरी का स्वागत करते हुए हीरा पब्लिक स्कूल समालका के प्रधानाचार्य पवन वत्स। फेरी में उपस्थित हैं ब्र.कु. अनुसूइया, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. शालिनी व अन्य।

ब्रह्ममुहूर्त में उठने मात्र से दिमाग होता है विकसित

गतांक से आगे...

आजकल तो अधिकतर लोगों का सोना ही दो बजे के बाद होता है। जब दो बजे सोयेंगे तो ब्रह्ममुहूर्त कब होता है पता ही नहीं चलता। इस समय को अमृतवेला कहा जाता है। अमृतपान करने का समय, क्यों ऐसा कहा गया है उसके पीछे भी साइंस है। इसलिए पहले के ज़माने में बच्चों को सिखाया जाता था कि जल्दी सोओ, सुबह जल्दी उठकर पढ़ाई करो तो याद रहेगा। रात को देर तक नहीं पढ़ो। सुबह जल्दी उठकर पढ़ो। क्योंकि वो अमृतपान का समय होता है। वास्तव में ये प्रकृति एक नियम में चलती है। उसकी एक साइकल होती है। जैसे ही संध्या हो जाती है, शाम सूर्यास्त होने के बाद प्रकृति अपनी साइकल को चेंज कर लेती है। वो ऑक्सीज़न लेना और कार्बनडाइऑक्साइड छोड़ना शुरु कर देती है। इसलिए कहा जाता है कि रात्रि के समय वृक्ष के नीचे नहीं सोना चाहिए। क्योंकि उस समय अधिकतम कार्बनडाइऑक्साइड निकलता है। प्रकृति अपने नियम में चल रही है। इसलिए रात्रि के समय कोई फूल तोड़ने जाता है तो कहते हैं, बच्चे वो जो झाड़ है ना, वो अभी सो गये हैं! इसलिए फूल अभी नहीं तोड़ना चाहिए। क्योंकि उसने अपनी साइकल चेंज कर ली है। इसी तरह ब्रह्ममुहूर्त के समय वो पुनः अपनी साइकल को चेंज करता है। अर्थात् प्रकृति जागृत होती है। वो कार्बनडाइऑक्साइड लेना आरंभ करती है और ऑक्सीज़न छोड़ना शुरु करती है। उस समय जो ऑक्सीज़न निकलता है वो इतना फ्रेश क्वालिटी का होता है, इतना उत्तम क्वालिटी का होता है जो हमारे ब्रेन को विकसित होने के लिए बहुत उपयोगी होता है। वह अमृत के समान होता है। इसलिए बच्चों को कहते हैं सुबह उठके पढ़ो। फ्रेश ऑक्सीज़न जब मिलता है, उस समय बच्चा पढ़ता है तो इतनी उत्तम क्वालिटी के ऑक्सीज़न से उसकी मेमोरी पावर बढ़ने लगती है। तब कहा उचित तथा संतुलित शयन-जागरण। जैसे प्रकृति अपने नियम में चल रही है। हम अपनी प्रकृति को एक्सप्लॉइट क्यों कर रहे हैं? हम अपनी प्रकृति को भी उसी अनुसार चलायें। चलो जल्दी नहीं तो कम से कम दस-ग्यारह बजे तक सोने का तो रखो। बारह बजे से पहले अगर नींद की एक साइकल पूरी हो जाती है तो उसे काफी उत्तम माना जाता है। दूसरी दो साइकल आधी रात के बाद और सुबह चार बजे उठकर आप ध्यान में बैठेंगे तो उस समय जो ऑक्सीज़न मिलता है, उससे मन की एकाग्रता बढ़ती है। आप देखेंगे कि कितना सुंदर अनुभव होता है। कई लोगों को उस समय आत्म साक्षात्कार होता है, क्योंकि फ्रेश क्वालिटी का ऑक्सीज़न मिलता है, उससे उसकी मन की एकाग्रता इतनी बढ़ जाती है कि जिस एकाग्रता के द्वारा वह परमसिद्धि का अनुभव कर सकता है। ये है साइंस। हो सके तो सुबह ब्रह्ममुहूर्त में मेडिटेशन करके देखिए, कितनी मन की एकाग्रता रहती है। उसके आधार पर ब्रेन विकसित होने लगता है। दुनिया में जितने भी बहुत जीनियस लोग होकर गये हैं। उनके जीवन के रहस्य यही बताते हैं कि वे सुबह जल्दी उठकर पढ़ाई करते थे, तब वो ब्रेन को इतना विकसित कर सके। उसके आधार पर उनकी मानसिक, आंतरिक क्षमतायें बहुत बढ़ गयीं। कोई अपवाद होता है, तो उसकी बात अलग है। लेकिन नॉर्मली अपनी मेहनत से अपने अंदर की क्षमताओं को विकसित किया है। यही उसका रहस्य है। मेडिटेशन करते समय हमें भगवान से कुछ मांगना नहीं है। आग के पास हम खड़े होकर यह नहीं कहते हैं कि तुम हमें गर्मी दो। वह तो हमें स्वतः ही मिलती है। इसी तरह नदी के किनारे जाकर हम यह नहीं कहेंगे कि नदी तुम हमें ठण्डक दो। वह हमें स्वतः ही मिलती है। आप सिर्फ खड़े रहो तो आपके रोम-रोम में शीतलता का प्रवाह भर जायेगा। ठीक इसी तरह ईश्वर से कुछ मांगने की ज़रूरत नहीं है। जब मन और बुद्धि को उस परमात्मा में एकाग्र करते हैं, अंतर्चक्षु को भी जब एकाग्र करते हैं तब मन में शुद्ध संकल्प करना है। क्योंकि कहा जाता है कि जैसा सोचोगे वैसा बनोगे। ये एक सिद्धांत है। ये एक अनादि सिद्धांत है। जितनी शारीरिक एकाग्रता होगी उतनी मन की एकाग्रता को ले आना सहज होगा। कुछ क्षण के लिए हम अपने मन के विचारों को बाह्य सभी बातों से समेट लेते हैं।

ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

असंभव को संभव

- पेज 2 का शेष

कराऊँगा। शिष्य अपने-अपने घर गये। सभी के मन में आचार्य की गुणवान पुत्री के साथ लगन करने का आकर्षण था, इसलिए सभी शिष्य सगे-सम्बंधियों की नज़र में न आयें, उसी रीति से वस्त्राभूषण लेकर आश्रम में हाज़िर हो गये। सब के हाथों में आभूषण और वस्त्रों की गठरी थी।

सिर्फ बोधिसत्व ही एक ऐसा शिष्य था जिसका हाथ खाली था।

आचार्य ने पूछाः `आप क्यों कुछ लाये नहीं हो?'

बोधिसत्व ने नम्रतापूर्वक कहा: `गुरुदेव! आपने कहा था कि सगे-सम्बंधी की नज़र से बचाकर वस्त्राभूषण ले आना है। जब भी मैं पाप कर्म करने का विचार करता था, तब मुझे लगता था कि कोई न कोई मुझे देख रहा है।'

`क्या एक भी जगह नहीं मिली जहाँ कोई हाज़िर न हो और न देखता हो?' - गुरुजी ने पूछा...

नहीं गुरुजी! `जहाँ कोई देखने वाला नहीं हो तो वहाँ मैं तो देख ही रहा हूँ, और स्वयं का निरिक्षण करता हूँ। इसलिए मेरे से पाप कर्म नहीं हो सका।' - शिष्य ने जवाब दिया।

बोधिसत्व की बात सुनकर गुरु जी प्रसन्न हो गये। उन्हें लगा कि बोधिसत्व शीलवान और विवेकी है। आचार्य ने अपनी पुत्री का विवाह बोधिसत्व से करा दिया और जो शिष्य वस्त्राभूषण लेकर आये थे उन्हें वस्त्राभूषण वापस कर दिया।

हम अपने अंतःकरण के साथ क्रूर व्यवहार करते हैं। वो हमें सचेत करता है। जो असत्य है उसे न करने को कहता है। जो झूठ है उसे न करने की सलाह देता है, लेकिन हम उसकी पवित्र सलाह को अपनी अनुकूलतापूर्वक करते हैं और करने योग्य और न करने योग्य के भेद को भूल जाते हैं।

`विचारों के नियम में वर्धन किया है, उसके मुताबिक हमें जो कुछ असंभव लगता है वो हमारे विचारों के कारण होता है। विचारों की `जेल' ने ही इस असंभव शब्द को पैदा किया है।

`यह असंभव है, मेरे पास समय नहीं है, हम तैयार नहीं हैं, यह कठिन है, मुझसे जवाबदारीपूर्ण काम नहीं होता जैसे विचार मनुष्य की उन्नति के लिए बंधन हैं।

जर्मनी के एक हॉस्पिटल में सैनिकों के लिए एक खास व्यवस्था की गई थी। जो सैनिक लड़ाई में घायल होकर हॉस्पिटल में आते थे, उन्हें एक खास वार्ड में रखा जाता था, जिसके दरवाज़े पर आठ शब्द लिखे थे; इस वार्ड में आज तक कोई मृत्यु नहीं हुई। जब घायल सैनिक हॉस्पिटल में प्रवेश करते थे, तब उनके मन में नकारात्मक विचार उत्पन्न होते, लेकिन वार्ड के दरवाज़े पर लिखे सकारात्मक विचारों को पढ़ते, `इस वार्ड में आज तक कोई मृत्यु नहीं हुई', तब उनमें जीने की आशा जागती। यह है सकारात्मक विचारों का जादू।

असंभव को संभव बनाने की टिप्स:-

1. आप अपने विचारों को पराजयवादी विचारों की विहारभूमि नहीं बनायें।

2. सदा आशावादी रहें और हार के विचारों को तिलांजलि दें।

3. निष्फल हुए व्यक्ति की सलाह न मानें और संघर्ष को झेलकर महान बने लोगों के जीवन चरित्र को पढ़ें और पढ़ायें।

4. समस्याओं से घबराना नहीं, समस्याओं का विचार करने के बजाय उनके निवारण के लिए मानसिक व्यायाम करें।

5. स्वयं के प्रति स्वयं में अविश्वास नहीं, लेकिन श्रद्धावान रहें।

6. स्वतंत्र, स्वाधीन और आत्मनिर्भर बन दृढ़ निश्चय के विचारों को मज़बूती के साथ पकड़े रहें।

7. आत्म अवलोकन व स्व ऊर्जा का निरंतर अवलोकन करते रहें।

8. आप परमात्मा की श्रेष्ठ रचना हैं, आपमें असीम क्षमता है, उसपर विश्वास बनाये रखें।