

# मन को शांत बनायें, ना कि जीरो

गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** अंदर आवाज़ इतनी तेज़ी से हो रही होती है कि कई बार उसको समझ पाना ही मुश्किल हो जाता है। कभी हम एक चीज़ के बारे में सोचते हैं तो कभी दूसरी चीज़ के बारे में सोचना शुरू कर देते हैं पहली थॉट पूरी भी नहीं होती है कि हम तीसरी चीज़ के बारे में सोचना शुरू कर देते हैं।

**उत्तर:-** अंदर में लगातार जो इतनी आवाज़ें चल रही होती हैं, वो है हमारे थॉट्स की, हमारे पिछले अनुभव की, और हमारे पिछले जन्म की स्मृति की। एक है वर्तमान में जो सोच चल रही है और एक है जो पहले से रिकॉर्ड किया हुआ है। यहां जो मटेरियल है, वह बहुत ज़्यादा है। अब मन को हमें शांत करना है। इसके लिए हमें ध्यानपूर्वक प्रयास करना होगा कि बीच-बीच में इसको शांत करने का प्रयास करना है, ना कि इसको जीरो करने का। कई लोग मन को शून्य करने का प्रयास करते हैं और समझते हैं कि मेडिटेशन माना 'मन में कोई विचार ही न हो' मन एकदम शांत हो जाये। मन शांत नहीं होगा, उसका काम ही है सोचना। हाँ, यह कर सकते हैं कि उसकी सोचने की जो गति है उसको कम कर सकते हैं। ये अपने-आप नहीं होगा, इसके लिए हमें प्रयास करना होगा। 'मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ' यदि ये नहीं क्रियेट हो रहा, मत क्रियेट करो। अपने सीट पर बैठ जाओ और अपने अंदर के थॉट्स की आवाज़ को

सुनने का प्रयास करो। जैसे ही आप उसको देखना शुरू करते हैं तो वह स्वतः ही धीरे...धीरे...धीरे... कम हो जाता है। जैसे ही थॉट्स थोड़ी भी कम होती है, तो आप ये अनुभव करेंगे कि आप बहुत रिलैक्सड हो गए हैं, आपके अंदर शक्ति भर गयी है। क्योंकि बहुत सारी एनर्जी नष्ट होने से बच जाती है। जब हम सारे दिन के काम से घर वापिस आते हैं, यहां (मन में) अंदर बहुत आवाज़ होती है क्योंकि सारा दिन जो ऑफिस में हुआ, घर पर हुआ, इससे बात हुई, उससे बहस हुई, वो लक्ष्य पूरा नहीं हो रहा, ये सारी चीज़ें चल रही हैं। अब हम उसी हालत में और उसी स्थिति में सो जाते हैं। हम सो गये लेकिन मन क्या कर रहा है? मन में अभी भी वो आवाज़ें चल रही हैं। उसमें हम फिर टीवी के साथ बैठे और आवाज़ें इकट्ठा कर ली। तो सोने से 10 मिनट पहले और सुबह उठने के बाद का 10 मिनट समय हमारे जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। इस समय का उपयोग हम अपने मन को शांत करने में कर सकते हैं और पॉज़िटिव थॉट क्रियेट कर सकते हैं। कई



ब्र. कु. शिवानी

बार क्या होता है कि शुरू-शुरू में हम दो मिनट, तीन मिनट बैठते हैं फिर कहते हैं चलो हो गया। नहीं, कुछ समय बैठो, क्यों? क्योंकि माइंड को स्लोडाउन होने में थोड़ा समय लगता है। और एक चीज़ जो साथ में इसको मदद करने के लिए प्रैक्टिस कर सकते हैं 'दैट्स विद वर्ड्स' क्योंकि हम इस पूरी सीरीज़ में देख रहे हैं कि जब हमारे अंदर काम नहीं हो रहा होता तो हम कुछ निश्चित विधि का उपयोग कर सकते हैं जिससे हम अपने मन की स्पीड को कम कर सकें। ब्रह्माकुमारीज़ में बहुत सुंदर स्लोगन है - 'कम बोलें, धीरे बोलें और मीठा बोलें' तो इसकी प्रैक्टिस करें। इससे क्या होगा, यदि आप थॉट्स की स्पीड को कम नहीं कर पा रहे हैं तो आप अपने शब्दों को थोड़ा धीमा कर दो तो थॉट्स अपने आप ही धीरे हो जायेंगे। आप शब्द के स्तर पर ध्यान दो कि उसमें भी हमें क्या करना है, हमें कम बोलना है, जिस दिन कम बोलेंगे, उस दिन एक चीज़ आप निर्णय कर लो कि कम से कम एक घंटे जो काम की बात होगी ना वही हम करेंगे। आपको पता है कितनी कम हो जायेंगी बातें। तो एक दिन आप ये प्रयोग करके देखना, हम सिर्फ वही बात करेंगे जो उपयोगी होगी। जो व्यर्थ बातें हैं वो आज नहीं करनी है। हम देखेंगे कि इससे हमारी बहुत सारी एनर्जी व्यर्थ होने से बच जाती है। - क्रमशः



**वरेली-उ.प्र.।** 'अलविदा तनाव शिविर' में सद्भावना की ज्योत जलाते हुए ब्र.कु. पूनम, महापौर डॉ. आई.एस. तोमर, जैन समाज के प्रतिनिधि रामकुमार जी, मुस्लिम समुदाय के प्रतिनिधि काज़िम नियाज़ी, ब्र.कु. पार्वती, ग्रन्थी सरदार काले सिंह, नदीम शम्सी, ल.ना. मंदिर के ट्रस्टी वेद प्रकाश आनंद व बाँके बिहारी मंदिर के ट्रस्टी जे.पी. भाटिया।



**दिल्ली-तोधी रोड।** गेल इंडिया लि. भारत सरकार के कर्मियों हेतु 'ज़िम्मेवारी और जवाबदारी' विषयक संगोष्ठी के उपरांत समूह चित्र में ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. गिरिजा व प्रतिभागी।



**मऊ-उ.प्र.।** जिला जेल के जेलर मृत्युंजय कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला। साथ हैं डॉ. कंचन।



**दिल्ली-नरेला।** आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पूर्व विधायक नीलदमन खत्री, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू, ब्र.कु. गीता व अन्य।



**रुड़की-उत्तराखण्ड।** व्यसन मुक्ति दिवस पर शिविर के दौरान नशा छोड़ने का संकल्प पत्र भरवाते हुए ब्र.कु. सोनिया।



**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** मुफ्त चिकित्सा स्वास्थ्य शिविर के दौरान स्वास्थ्य जाँच करते हुए डॉक्टर।

## स्वास्थ्य

## एसिडिटी और हाइपर एसिडिटी के लिए जादुई नुस्खा

क्या आप जानते हैं, एसिडिटी की दवा से हो सकती है आपकी किडनी खराब। जब हम खाना खाते हैं तो इसको पचाने के लिए शरीर में एसिड बनता है। जिसकी मदद से भोजन आसानी से पच जाता है। ये ज़रूरी भी है। मगर कभी कभी ये एसिड इतना ज़्यादा मात्रा में बनता है कि इसकी वजह से सर दर्द, सीने में जलन और पेट में अलसर और अलसर के बाद कैंसर तक होने की संभावना हो जाती है। ऐसे में हम नियमित ही घर में ईनो या पीपीआई (प्रोटॉन पंप इनहिबिटर्स) दवा का सेवन करते रहते हैं। मगर आपको जानकर आश्चर्य होगा कि ये दवायें सेहत के लिए बहुत खतरनाक हैं। पीपीआई ब्लड में मैग्नीशियम की कमी कर देता है। अगर खून पर असर पड़ रहा है तो किडनी पर असर पड़ना लाज़मी है। जिसका सीधा सा अर्थ है कि ये दवायें



सेहत के लिए बहुत खतरनाक हैं। कई ऐसे लोग भी हैं जो एसिडिटी होने पर कोल्ड ड्रिंक पेप्सी या कोका कोला पीते हैं ये सोचकर कि इससे एसिडिटी कंट्रोल होगा। ऐसे लोगों को कौन समझाये!

### ऐसी स्थिति में कैसे करें एसिडिटी का इलाज?

हम आपको बताने जा रहे हैं भयंकर से

भयंकर एसिडिटी का चुटकी बजाते आसान सा इलाज। ये इलाज आपकी सोच से कई गुणा ज़्यादा कारगर है। **तो क्या है ये उपचार?** ये हर रसोई की शान है। हर नमकीन पकवान इसके बिना अधूरा है। ये है आपकी रसोई में मौजूद जीरा। जी हाँ जीरा। कैसे करें सेवन? जब भी आपको एसिडिटी हो जाए, कितनी भी भयंकर से भयंकर एसिडिटी हो, आपको बस जीरा कच्चा ही चबा चबा कर खाना है। एसिडिटी के हिसाब से आधे से एक चम्मच (ढाई से पाँच ग्राम) जीरा खाएं। इसके 10 मिनट बाद गुनगुना पानी पी लें। आप देखेंगे कि आपकी समस्या ऐसे गायब हो जाएगी जैसे कि वो थी ही नहीं। ये उपरोक्त नुस्खा बहुत से लोगों पर आजमाया गया है और उसका अनुभव ऐसा है कि जैसे जादू। तो आप भी ये आजमाएं।

## मिठास, रस और औषधि से भरपूर अनार

अनार रस औषधि तथा मिठास से भरपूर है। यह सुपर फ्रूट ही नहीं फूड भी है। इसके सेवन से शरीर में ऊर्जा मिलती है तथा कई रोगों का निवारण भी होता है। जर्मनी की फ्री वर्ग यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अध्ययन करके निष्कर्ष निकाला है।

**ऊर्जा का संचार:** अनार का रस शरीर में ऊर्जा लाता है, रक्त का संचार भी करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स औषधीय गुण पाया जाता है जिससे स्वास्थ्य दुरुस्त रहता है और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है।

**वज़न नियंत्रित:** अनार में कैलोरी कम होती है तथा विटामिन भरपूर होता है। इसका सेवन करने से शरीर में ऊर्जा तो बढ़ती है लेकिन वज़न नहीं बढ़ता

है। **त्वचा में निखार:** अनार का सेवन करने से त्वचा में निखार आता है। त्वचा में झुर्रियाँ नहीं पड़ती। त्वचा में चमक लाने के साथ-साथ त्वचा की उम्र भी बढ़ाता है।

**अल्जाइमर में राहत:** अनार में ऐसा आवश्यक तत्व पाया जाता है जो मस्तिष्क की गति बढ़ाने में मददगार होता है। इससे अल्जाइमर बीमारी में राहत मिलती है। यह इस बीमारी के बढ़ने की रफ्तार को रोकता है। **कैंसर रोधक:** विभिन्न शोध के अनुसार अनार में कैंसर रोधक गुण



**दाँतों की बीमारी दूर:** अनार में एंटी बैक्टीरियल तत्व पाया जाता है जो दाँतों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। इसका सेवन करने से दाँतों की परत पर मैल नहीं जमती। दाँत स्वस्थ और चमकीले बनते हैं।