

## स्ट्रेस का कारण परिस्थिति नहीं बल्कि मैं स्वयं!!!

**प्रश्न:** शरीर को आराम देने के लिए तो हमने छुट्टी ले ली, लेकिन मन को आराम कैसे मिलेगा ?

**उत्तर:** मन को आराम देने के लिए हमें पन्द्रह दिन का हॉलीडे नहीं चाहिए। मुझे सिर्फ सारा दिन में बीच-बीच में एक मिनट के लिए इसको रेस्ट देना पड़ेगा क्योंकि यह माइंड ऐसा नहीं है कि पूरा टाइम आप ऐसे काम करो फिर पन्द्रह दिन आराम दो। पन्द्रह दिन तो आप शरीर को आराम दे रहे हो, मन फिर भी काम कर रहा है। इसमें हमें यह देखना है कि इन पंद्रह दिनों में मन ने किस प्रकार के थॉट क्रियेट किये और वो भी किस क्वालिटी के। छुट्टी पर जाना या रेस्टोरेंट में जाना या किसी पार्टी में जाना, यह सब ठीक है। मनोरंजन एक अच्छी चीज़ है लेकिन यह स्ट्रेस को समाप्त नहीं कर सकती है और यह स्ट्रेस का समाधान भी नहीं है। स्ट्रेस का समाधान हमारी थॉट पावर में है। जब आप अपने काम को, अपनी पढ़ाई को, अपनी स्वाभाविक रूटीन को एन्जॉय करना शुरू कर देते हैं तो फिर हॉलीडे पर जाने का विचार ही नहीं रहता।

हॉलीडे की फीलिंग कब आती है? जब मैं आराम चाहती हूँ तब इसकी फीलिंग आती है। अब प्रश्न उठता है कि हम ब्रेक क्यों लेते हैं क्योंकि तब हम खुश नहीं होते हैं। अगर आप हर रोज़ को एन्जॉय करना शुरू कर देते हैं, हर रोज़ हल्के रहते हैं तो ब्रेक लेकर क्या करेंगे। जो कार्य आप कर रहे हो और उसी के अंदर अगर आप सही सोच से उसको मौज करते हो तो इसके बाद का

दिन स्वतः ही अच्छा बीतता है। फिर हमें ब्रेक लेने की जरूरत नहीं पड़ती है।

**प्रश्न:** स्ट्रेस से छूटने के लिए हमने सोचा कि हॉलीडे या ब्रेक लेते हैं, लेकिन जब हम ब्रेक से वापस आते हैं तो स्ट्रेस वहीं रहता है और वो कारण भी वहीं रहता है।

**उत्तर:** स्ट्रेस को लेकर जो एक बहुत बड़ा बिलीफ है वो ये है कि मेरे स्ट्रेस का कारण बाहर है। क्यों हमने दूसरा बिलीफ पकड़ा कि 'तनाव होना नैचुरल है', 'टेंशन होना नैचुरल है', क्योंकि टेंशन का कारण बाहर था। टेंशन का कारण था परीक्षा, टेंशन का कारण है पाठ्यक्रम, टेंशन का कारण है मेरा बॉस, टेंशन का कारण है समाज, टेंशन का कारण है पूरा सामाजिक ढांचा, सरकार, तो जैसे ही मैंने इन सब चीज़ों को अपनी टेंशन का कारण बताया, फिर मुझे दूसरी बात ये भी पता है कि मेरे अनुसार ये सब चलने वाले नहीं हैं, ये होने वाला ही नहीं है, फिर मैंने कहा मेरे तनाव का कारण आप हैं। आप बदलते नहीं हो, तो फिर मुझे तनाव में तो रहना ही पड़ेगा। तो मैं कैसे आशा करूँ कि तनाव होना सहज है।

**प्रश्न:** परिस्थिति तो कुछ भी नहीं हो रहा होती है, तब तो ऐसे ही जीना पड़ेगा।

**उत्तर:** तब हमने कहा कि अगर आप किसी

से भी पूछो कि आपको टेंशन होती है? कहेगा समय ही ऐसा चल रहा है, समाज ही ऐसा है। क्यों? क्योंकि मेरी टेंशन का कारण कौन है - समाज। समाज का मतलब हर वो व्यक्ति जिसके सम्पर्क में हम आते हैं।

**प्रश्न:** सीधा जवाब यही आता है कि आपको नहीं होती, कोई ऐसी चीज़ है, कोई ऐसी जगह है जहां टेंशन न होती हो।

**उत्तर:** टेंशन से बचने वाली कोई जगह है इस दुनिया में? यदि आप इस बीमारी से अपने-आपको मुक्त करना चाहते हैं तो सिर्फ इस बिलीफ सिस्टम को बदल तो आपका कार्य स्वतः ही हो जायेगा, 'कोई नहीं और कुछ नहीं' नोवन, जब हम कहते तो नोवन तो उसका अर्थ होता है हमारे स्ट्रेस का कारण परिस्थिति नहीं है, बल्कि हम स्वयं हैं। हाँ, परिस्थिति चुनौतिपूर्ण है, लेकिन आपको पता ही नहीं कि क्या हुआ। हमने कुछ दिन पहले ही देखा हमारे परिवार में एक बच्चे की मृत्यु हो गयी थी। इससे ज्यादा बड़ी परिस्थिति किसी के जीवन में कोई हो ही नहीं सकती है। लेकिन फिर भी वो बाहर है, वो परिस्थिति यहाँ है। उस परिस्थिति में हमें किस प्रकार से सोचना है या किस प्रकार से व्यवहार करना है ये हमारे हाथ में है। एक ही चीज़ है जो मेरे हाथ में है और कुछ भी मेरे कंट्रोल में नहीं है। लेकिन उसी को मैंने सोचा कि यही मेरे हाथ में नहीं है। जिसके फलस्वरूप सब कुछ मेरे कंट्रोल से बाहर चला गया। -क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी



**झालावाड़-राज.** जल स्वावलंबन योजना के तहत मुख्यमंत्री माननीय बसुंधरा राजे जी ब्र.कु. मीना से आशीर्वाद लेते हुए।



**वीरगंज-नेपाल।** ब्रह्माबाबा के पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित विश्व शांति के लिए 108 घण्टे गहन राजयोग साधना कार्यक्रम के समापन समारोह में मंचासीन हैं न्यायाधीश लक्ष्मीकृष्ण श्रेष्ठ, ठाकुर राम बहुमुखी क्यापस के प्रमुख ललन द्विवेदी, राष्ट्रीय स्वतंत्र मानव अधिकार समाज के अध्यक्ष कृष्ण खनाल, नेपाल रेडक्रॉस सोसायटी के उपसभापति मधु राणा, नेपाल उद्योग वाणिज्य संघ के केन्द्रीय सदस्य विजय सरावगी व क्षेत्रीय निर्देशक ब्र.कु. रविना।



**कन्नौज-उ.प्र.** जेल अधीक्षक उदय प्रताप मिश्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनुप व ब्र.कु. कौशल्या।



**शांतिवन।** चंडीगढ़ के गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के पदाधिकारियों को शांतिवन का अवलोकन कराने व ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में पदाधिकारियों के साथ ब्र.कु. रामनाथ, मुख्यालय संयोजक, धार्मिक प्रभाग।



**भरतपुर-राज.** ज्ञानचर्चा के पश्चात् महाराजा सूरजमल ब्रज विश्वविद्यालय के वाइस चांसलर प्रो. के.डी. स्वामी को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रवीणा।



**भीममाल-राज.** भामाशाह मनोज गुप्ता व विनोद गुप्ता के सहयोग से रतनलाल गुप्ता की पुण्य स्मृति दिवस व दादी जानकी के 100वें जन्मदिवस पर सेवाकेन्द्र में आयोजित विशाल 94वें नि.शुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर में उपस्थित हैं मनोज गुप्ता, विनोद गुप्ता, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. सुनीता, डॉ. जमील, ओम्प्रकाश खेतावत व गुमानसिंह राव।

### रक्तचाप की दवा... - पेज 3 का शेष

सामान्य हो जाएगा। रात को बादाम की 3-4 गिरी पानी में भिगो दें और सुबह उसका छिलका उतार कर 15 ग्राम मक्खन व मिश्री के साथ मिलाकर बादाम गिरी को खाने से लो ब्लडप्रेसर नष्ट होता है।

▶ प्रतिदिन आंवले या सेब के मुरब्बे का सेवन लो ब्लडप्रेसर में बहुत उपयोगी होता है। आंवले के 2 ग्राम रस में 10 ग्राम शहद मिलाकर कुछ दिन प्रातः काल सेवन करने से लो ब्लड प्रेशर दूर करने में मदद मिलती है।

▶ लो ब्लड प्रेशर को सामान्य रखने में चुकंदर का रस काफी कारगर होता है। रोजाना यह जूस सुबह-शाम पीना चाहिए। इससे हफ्ते में आप अपने ब्लड प्रेशर में सुधार ला पायेंगे।

▶ जटामासी, कपूर और दाल चीनी को समान मात्रा में लेकर मिश्रण बना लें और तीन-तीन ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम गर्म पानी से सेवन करें। कुछ ही दिन में आपके ब्लड प्रेशर में सुधार हो जायेगा।

▶ जिसको लो बी.पी. की शिकायत हो और अक्सर चक्कर आते हों तो आंवले के रस में शहद मिलाकर चाटने से जल्दी आराम मिलता है। रात्रि में 2-3 छुहारे दूध में उबाल कर पीने या खजूर खाकर दूध पीते रहने से निम्न रक्तचाप में सुधार होता है।

▶ अदरक के बारीक कटे हुए टुकड़ों में नींबू का रस व सेंधा नमक मिलाकर रख लें। इसे भोजन से पहले थोड़ी-थोड़ी मात्रा में दिन में कई बार खाते रहने से यह रोग दूर होता है। 200 ग्राम मट्टे में नमक भुना हुआ जीरा व थोड़ी सी भुनी हुई हींग मिलाकर प्रतिदिन पीते रहने से इस समस्या के निदान में पर्याप्त मदद मिलती है।



**दिल्ली-मजलिस पार्क।** 'त्रिदिवसीय संगीतमय राजयोग शिविर' में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. शारदा, बी.जे.पी दिल्ली के महामंत्री शिव शंकर मिश्रा, ललिता मिश्रा, ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. राजकुमारी, ब्र.कु. सुन्दरी, ब्र.कु. अविनाश व अन्य।



**मैनपुरी-उ.प्र.** आध्यात्मिक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. अबन्ति व अतिथिगण।



**गुमला-झारखण्ड।** ब्रह्माबाबा के पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए एराउज के निदेशक फादर अनुरंजन पूर्ति, वार्ड पार्षद शैल मिश्रा, ब्र.कु. शान्ति व अन्य।