

# पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

कई बार सभी कहते हैं कि मेरी हालत आजकल ठीक नहीं चल रही है, इसका अर्थ यही हुआ कि इसके पहले आपकी हालत ठीक थी। उस समय आपने अपने ऊपर ध्यान दिया या नहीं! आज उसे फिर सोचकर वही वाली ऊर्जा यदि फिर से डाली जाए तो हालत पुनः सामान्य हो सकती है। हम सभी जिस हालात में होते हैं, उस हालात को बार-बार कोसते हैं, और जितना हम कोसते हैं, उतना ही वो हालत ज़्यादा खराब होती चली जाती है।

वो स्लो चलेगा। वैसे ही अगर हमारे मन में बहुत सारी बातें चल रही हैं, तो इसका अर्थ ये हुआ कि हमारा मन स्लो हो गया है। आज जिनको भी नींद की समस्या है, डिप्रेशन है, टेंशन है, या फिर डायबिटीज़ है, उसका एक ही कारण है व्यर्थ सोचना। हमारा कार्य मन



को उन विचारों के साथ बांधना है, जिन विचारों से हमें सुख मिले, और अभी भी आपको सुख मिल रहा है, ऐसा नहीं है कि आप दुःखी हैं।

मन की जो क्रियाशीलता है, उसको यदि हम एक चक्की की भांति लें, जिसके अंदर गेहूँ का दाना या चने का दाना डालते हैं तो उसका आटा बाहर आता है, तो उसको खाने के बाद हमें ताकत मिलती है, वैसे ही अगर हम अपने मन रूपी चक्की में उन बातों को डालें जिनसे हमें ताकत मिलती है, तो कुछ दिनों में मन भी शक्तिशाली हो जाएगा।

वैज्ञानिक रिसर्च कहता है, कि रात

को दस बजे के बाद हमारे मन की ग्रहण करने की शक्ति बढ़ जाती है। उस समय उसको जो ग्रहण करा दिया जाये वो उसका अपना हो जाता है, और ये प्रक्रिया सुबह आठ बजे तक चलती है। आजकल की भागदौड़ भरी ज़िन्दगी में सभी इस बात से पूर्णतया अंजान हैं कि हम क्या कर रहे हैं। अब एक-एक को घर पर जाकर तो ये बात समझाई नहीं जा सकती, लेकिन जागरुकता की थोड़ी बहुत ज़रूरत है। जागरुकता इस बात की, कि मुझे सोचना क्या है, समझना क्या है, करना क्या है, रहना कैसे है, खाना कैसे है आदि आदि।

मन चमत्कार अवश्य कर सकता है, यदि जीवन सामान्य जागरुकता के साथ जिया जाये। हम प्रेरणादायी कुछ बातें युट्यूब पर देख लेते हैं, वाट्सएप पर पढ़ लेते हैं, लेकिन उससे परिवर्तन तो नहीं होता। परिवर्तन इसलिए नहीं होता, क्योंकि इतने हलचल में मन उसको भी सामान्य तरीके से लेता है, थोड़ी देर के लिए अवेयर होता है, फिर भूल जाता है। तो करना क्या है, मन को बार बार बार बार याद दिलाना है कि भाई! अगर तुमको सच में अपनी विपदाओं से छुटकारा पाना है तो सिर्फ वो करो जो तुम्हारे लिए ज़रूरी है, वो ना करो जो व्यर्थ है। तभी आप अपने जीवन को सामान्य ज़िन्दगी से बेहतर ज़िन्दगी की ओर ले जा सकते हैं।



भीमताल-उत्तराखण्ड। 'स्वाध्याय योग शिविर' का उद्घाटन करते हुए विधायक राम सिंह कैड़ा, प्रोजेक्ट डायरेक्टर महेश जी, ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. मनोमता तथा अन्य।



दिल्ली-पाण्डव भवन। करोल बाग क्षेत्र के निगम पार्षद राजेश लावडिया से ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. पुष्पा तथा बी.जे.पी. के अन्य विशिष्ट कार्यकर्ता।



रेवदर-राज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शैल, मंडार। योगा कराते हुए ब्र.कु. बोबिन्दर, माउण्ट आबू तथा अन्य संस्थाओं के सदस्य। सभा में योगा करते हुए एस.डी.एम. शैलेन्द्र सिंह, तहसीलदार, वी.डी.ओ., थानेदार, डॉक्टर, सरपंच तथा शहर के अन्य गणमान्य लोग।



लुधियाना-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर रोज़ गार्डन में योगा करते हुए मेयर एस. जी.एस. गोहलवारिया तथा शहर के भाई बहनों।



आगरा-कमला नगर। व्यसन मुक्ति दिवस पर पुरुषोत्तम दास सावित्री देवी कैंसर केयर एंड रिसर्च सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में राजयोग के बारे में बताने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. ज्योत्सना, डॉ. पारुल अग्रवाल तथा अतिथिगण।



करहल-उ.प्र.। विकास खण्ड स्तरीय किसान गोष्ठी में दीप प्रज्वलित करते हुए मुटुला यादव, ब्लॉक प्रमुख, डॉ. विनोद यादव, जिला कृषि अधिकारी, अतहर वारसी, वैज्ञानिक, फसल उत्पादन तथा ब्र.कु. निधि।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-21-2017

1		2			3		4	
		5	6	7				
8		9					10	
11					12		13	
	14		15					16
		17						
18		19			20	21		
22	23		24				25	26
27						28		
29		30						

**बनें विजेता :** पहली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजाताओं के लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक इनाम दिया जाएगा। इसलिए पहली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

**पहली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहली का जवाब भेजें तो उस लिफाफे पर आप अपना भी पूरा पता अच्छी लिखावट में लिखें, अपना मोबाइल नम्बर और हो सके तो अपना ई.मेल आईडी भी लिखकर भेजें ताकि हमें पहली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।**

### ऊपर से नीचे

- मुझको...देने वाले बाबा मेरे (3) मिलते हैं (5)
- चलना, आरंभ करना, निकलना (3) 15. आलस्य में माया...लगाती है (2)
- हम बच्चों को साथ ले जाने...नवाज़ी 16. सूक्ष्म, मनसा सेवा में...नहीं आती (4)
- बाबा आया है (4) 18. श्री राधे ही स्वयंवर बाद...श्री लक्ष्मी
- आस्तिक लोग भगवान के आगे...होते कहलाती हैं (4)
- निरहंकारी बाबा बच्चों को...करते हैं (3)
- स्वर्ण, सोना, पीली धातु (3) 21. मायावी रावण को शिव शक्तियों ने...है (4)
- बाप की याद में रह माया...पर जीत 23. बापदादा के बनाये गये...पर हमें पानी है (3)
- साध्वी, चर्च की देखरेख में लगी महिला 24. प्रकाश, उज्ज्वल, स्वच्छ (3)
25. प्रभात, सूर्योदय काल, लालपन (3)
- सवेरा, प्रातःकाल, सूर्योदय (3) 26. अधिक, ढेर सारा, काफी (3)
- शिव बाबा रोज़...अपने बच्चों से 28. चार पहिया वाला वाहन (2)

### बायें से दायें

- स्वर्णिम दुनिया में आत्मार्थ...होती करनी है (3)
- ...परमत पर नहीं श्रीमत पर चलना हैं (5) 18. ....परमत पर नहीं श्रीमत पर चलना है (4)
- प्रतिदिन 8 घंटा बाप की याद में रहने की ....करनी है (4)
- जगह, क्षेत्र, दर (3) 20. पुरुषार्थ में...होना माना अपने भाग्य को लकीर लगाना (4)
- ...क्लेश मिटाओ पाप हरो देवा (3) 24. स्वदर्शन...फिरते रहो (2)
- सिर झुकाना, भक्तजन देवी देवताओं को...करते हैं (3) 26. घाट, किनारा, पाट (2)
- तेजोमय, चमकदार, प्रकाशवान (2) 27. दिव्य गुणी आत्माओं का रहन-सहन.... होता है (3)
- विस्तार से बताना, बखान करना (3) 28. विकर्मों की...से बचकर रहना है (3)
- डूबना, छिप जाना, खो जाना (2) 29. एक कड़वा वृक्ष, औषधिय पेड़ (2)
- ....का याद प्यार और नमस्ते (4) 30. चढ़े तो चाखे प्रेम रस गिरे तो.... - ब्र.कु. हरिशंकर यादव, वाराणसी
- किसी कीमत पर श्रीमत की...नहीं