

## सिर्फ अपने रोल पर ध्यान दें

-गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** वो कभी भी किसी को पता चलने ही नहीं देते कि ऐसा हुआ, इतना फटाफट डिजाइन कर लिया जाता है।

**उत्तर:-** वो क्या करते हैं। वो अपने ही रोल पर और अच्छी तरह से कॉन्सन्ट्रेट करते ताकि उनके रोल और उनके डायलॉग से मुझे वो 'क्लू' मिल जाता कि मुझे कहां गलती हो रही है। अगर कोई मेरे आस-पास कुछ गलत कर रहा है, कुछ गलत डायलॉग बोल रहा है, मेरे अनुसार गलत डायलॉग है, गलत लाइन है, सब कुछ गलत है तब मुझे अपने रोल पर और भी ज्यादा ध्यान देने की आवश्यकता है।

लेकिन जहाँ आपने वो भी लाइन खराब कर दी तो मैंने भी अपनी लाइन खराब कर दी, हम दोनों ने पूरी लाइन को, पूरे डायलॉग को इतना धूमिल कर दिया कि उससे पूरा सीन ही खराब हो गया, और फिर बाद में हमें वह ड्रामा पसंद ही नहीं आता है, फिर हम कहते हैं कि ये जीवन ऐसा क्यों है! इस प्वाइंट से हमें हमारे मन में सफाई रखने में बहुत मदद मिलेगी, क्योंकि हम अपनी बहुत सारी एनर्जी यँ ही नष्ट कर देते हैं।

हम दिन भर में एक-दो की स्क्रिप्ट लिख रहे हों, चार की लिख रहे हों वहाँ तक तो ठीक है, लेकिन हम दिनभर में कितने एक्टर्स की स्क्रिप्ट लिखने की कोशिश कर रहे हैं। यह तो हमारी एनर्जी नष्ट हुई ना। अब इसको हम एक होमवर्क के रूप से देखें, आज एक दिन हम ट्राय करके देखें कि मैं कैसा फील करता हूँ जब हम औरों की स्क्रिप्ट में हस्तक्षेप न करके स्वयं के स्क्रिप्ट को देखते हैं।

**प्रश्न:-** वास्तव में हमें लोगों को कंट्रोल करना, मूल्यांकन करना बंद कर देना चाहिए। इसके बाद सचमुच में आप बहुत अच्छा अनुभव करेंगे।

**उत्तर:-** पर ये जितना आसान लग रहा है, उतना

आसान है नहीं। जैसे आपने भी पूछा था कि आपकी खुशी का इंडेक्स ऊपर-नीचे होता है कि नहीं? मैंने यही देखा कि खुशी ऊपर-नीचे होने का सबसे बड़ा कारण एक यह भी होता है। अब जैसे ही हमारा ध्यान जाता है कि इनको ऐसा नहीं करना चाहिए था तो क्या यह स्थिरता है? नहीं। सुबह में उठे मेडिटेशन किया बहुत अच्छा, और हमारा मन चला गया कि इनको क्या बोलना चाहिए था, इनको क्या करना चाहिए था। अगर आप उस एक चीज़ पर काम कर लो तो आपका मन एकदम स्थिर रहेगा। देयर इज नथिंग इल्स आऊट इन द वर्ल्ड। जिससे कोई भी दिक्कत होने वाली नहीं है। जब हम परेशान हो जाते हैं तो अपने आपको बहुत ही सावधानी से चेक करें, क्योंकि यह बहुत जल्दी फिसल जाता है। ये ऐसा संस्कार है जिसके लिए हमें अपने मन को बार-बार याद दिलाना पड़ता है। अगर हमारा मन किसी के बारे में जजमेंट पास कर रहा है तो आप सचेत हो जाइये कि यह वेस्ट ऑफ एनर्जी है।

जब हम इस अवेयरनेस के साथ ध्यान देते हैं तो हम देखते हैं कि लोगों को कंट्रोल करने वाली लिस्ट कम होती जाती है और फिर अंत में खत्म ही हो जाती है। फिर हम अन्त में पाते हैं कि कोई भी नहीं है जो मेरे कंट्रोल में है। पहले हम क्या करते थे कि गाड़ी चलाते हुए भी हरेक ड्राइवर के ऊपर भी व्यंग करते थे कि ऐसे चला रहे हैं, लाइन में नहीं खड़े हैं, टोल पर खड़े हैं, गलत साइड से ओवरटेक कर रहे हैं। अब आप अपनी सोच को बदल दें कि उन्हें फिर भी ओवरटेक करना ही है, उन्हें वो सब करना ही है, ये सब मेरे कंट्रोल से चलने वाला नहीं है। हमें तो सिर्फ अपने ऊपर नियंत्रण रखना है। जब हम ऐसा सोचेंगे तो इससे हमें बहुत ज्यादा खुशी मिलेगी। - क्रमशः



**रामगंजमंडी-राज.।** 'स्वच्छ समाज सवस्थ समाज' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जगदीश सिंह सतावत, अध्यक्ष, कोटा स्टोन इंडस्ट्रीज़ एसोसिएशन, ब.कु. हेमलता, ब.कु. ओंकार, ब.कु. समिता, ब.कु. उर्मिला तथा ब.कु. शीतल।

## स्वास्थ्य

### किडनी के लिए अति लाभकारी एवं सुरक्षित इलाज

सिर्फ 10 दिनों में किडनी को नया जीवन दे सकता है यह अनुभूत प्रयोग

- किडनी सिकुड़ना
- किनी फेल्योर
- युरीन कम आना
- ब्लैडर युरीन से भरा रहना
- युरीन पास करते वक्त दर्द होना
- युरीन में जलन होना
- बार-बार पथरी बनना



यह प्रयोग किडनी के कार्य को व्यवस्थित बना देता है। जिन लोगों को किडनी की समस्या है उनके लिये तो फायदेकारक है ही, लेकिन जिनको कोई भी समस्या नहीं, उनकी किडनी को भी स्वस्थ रखता है यह प्रयोग। यह प्रयोग हमारे द्वारा परिक्षित है एवं 2 लोगों को काफी फायदा हुआ है।

संजीवनी हेल्थकेयर द्वारा किडनी बचाने वाला अनुभूत प्रयोग निम्नलिखित है।

- फ्रेश हरा धनिया 40 ग्राम
- सूखा काला अंगूर 20 ग्राम
- सौंफ बीज 10 ग्राम
- पानी 1 ग्लास

**प्रयोग विधि**

- ऊपर बताई गई चीज़ों को मिक्स करके मिक्सर में क्रश करें एवं एक ग्लास पानी मिला दीजिये और सुबह खाली पेट यह ज्यूस 1 ही खुराक में पी लीजिये। सिर्फ पाँच या दस दिनों के प्रयोग से आप असाधारण लाभ महसूस करेंगे।

डॉ. प्रयाग डाभी  
संजीवनी हेल्थकेयर, भावनगर, गुज.  
मो. - 9033744381



**सादुल शहर-राज.।** परमात्म ज्ञान से विश्व परिवर्तन के तहत 'राजयोग द्वारा किसान सशक्तिकरण एवं नशा मुक्त समाज की स्थापना' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब.कु. मोहिनी दीदी, ब.कु. माधवी, ब.कु. बिन्दु, गुरबख्शा सिंह ग्रेवाल, क्र.वि.स.स. चेरमैन, डॉ. नितिन सिंह, सुरेश कस्वा, उप निरीक्षक, सुदेश गर्ग, पूर्व अध्यक्ष, व्यापार मंडल, मदन अरोड़ा, पत्रकार, राजस्थान पत्रिका तथा अन्य।



**सीकर-राज.।** 15 वर्षों से ईश्वरीय श्रीमत अनुसार जीवन व्यतीत करने वाले भाई बहनों के सम्मान समारोह में उनके साथ उपस्थित हैं ब.कु. पूनम, जौन इंचार्ज, जयपुर राजापार्क तथा अन्य।



**राँची-झारखण्ड।** 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ तथा विश्व परिवर्तन में नारी की भूमिका' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राज्यपाल द्रौपदी मुर्मू। साथ हैं महुआ मांझी, अध्यक्ष, महिला आयोग तथा ब.कु. निर्मला।



**कानपुर-बर्ग(उ.प्र.)।** राज्यपाल राम नाइक को नये भवन के उद्घाटन के लिए आमंत्रित करने के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. दुलारी दीदी। साथ हैं पूर्व मंत्री बालचन्द्र मिश्रा, ब.कु. शशि तथा ब.कु. मानसिंह।



**करनाल-हरियाणा।** गीता जयंती महोत्सव पर आयोजित मेले में ब्रह्माकुमारीज द्वारा लगाई गई प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के पश्चात् स्टेट मिनिस्टर करनदेव काम्बोज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. प्रेम तथा ब.कु. मेहरचंद।



**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर के 15वें वार्षिकोत्सव पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सूक्ष्म लघु एवं मध्यम उद्यममंत्री हरी भाई चौधरी, असम एवं झारखण्ड के पूर्व राज्यपाल सैयद सिबते रज़ी, दिल्ली सरकार के पूर्व सचिव राकेश मेहता, ब.कु. बृजमोहन, राजयोगिनी दादी कमलमणि, ब.कु. शुक्ला, ब.कु. आशा, ब.कु. पुष्पा तथा अन्य।



**मेरठ।** दयाल गुप ऑफ फर्टिलाइज़र्स के डायरेक्टर अभय दयाल तथा श्रीमति गीता कुमारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सुनीता तथा ब.कु. डॉ. सुनीता चंदक।



**नजिबाबाद-उ.प्र.।** साहू जैन डिग्री कॉलेज नजिबाबाद के प्रिन्सीपल को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु. गीता।