

सुबह-सुबह ही अपनी एनर्जी खत्म ना कर लें

गतांक से आगे...

प्रश्न:- किस तरह से हम अपने कार्य शांति के साथ और अच्छी तरह से कर सकते हैं?
उत्तर:- एक बात पर हमें ध्यान देने की जरूरत है, और वो है 'मन की स्थिति'। सुबह हम अपने बच्चों, अपने परिवार के लिए भोजन भी बनाते हैं, तो उसमें कौनसे वायब्रेशन्स डाल रहे हैं? कहा भी जाता है कि 'जैसा अन्न वैसा मन' और 'जैसा मन वैसा अन्न।' आप देखो कि किचन में सुबह-सुबह कौनसी एनर्जी होती है? हमें हर कार्य तेजी से करना है। आप सिर्फ उनको डब्बा नहीं दे रहे हो, उसमें तो आपने बहुत अच्छा-अच्छा पैक किया, लेकिन उस खाने के साथ-साथ क्या किया। इतनी सारी चिंता की एनर्जी दे रहे हैं और फिर आज हम मुड़कर कह रहे हैं कि आज के बच्चे देखो कैसे हो गये। इसमें उनका दोष नहीं है, यह एनर्जी तो हर जगह फैली हुई है। आप उन्हें स्थिर होकर बताओ कि क्या सही है और क्या गलत है। ये जो रोज हम सुबह-सुबह इस तरह से कर रहे हैं, तो वो आपको उसी तरह से करेगा।

प्रश्न:- उसकी तो कई बार होमवर्क ही नहीं होती है। अच्छा, जो होमवर्क करके कॉपी

उसने टेबल पर रखी भी होगी वह भी वहीं कि वहीं रह जाती है।

उत्तर:- जब हम अवेयरनेस में नहीं होते हैं तभी स्ट्रेस आता है। और हम इसको महसूस भी नहीं करते हैं। हमें लगता है कि ये तो स्वाभाविक है, ये तो छोटी बात है कहकर हम छोड़ देते हैं। हमने पहले ही देखा कि जो चीज़ हमें स्वाभाविक लगेगी, उसको हम ठीक करने की कोशिश भी नहीं करेंगे। आप अपने इस बिलीफ सिस्टम को चैलेंज करें कि सुबह का समय सबसे डिस्टर्बेंस वाला समय होता है - नहीं। इसे आप चेंज करें कि सुबह का समय दिन का सबसे अच्छा समय होता है। और अगर हमारी सुबह अच्छी होगी तो फिर सारा दिन अच्छा बीतेगा। फिर आप अनुभव करना कि आपका अगला दिन कैसा रहा।

प्रश्न:- सचमुच यह तो सही है। आप अपने बच्चों के थोड़ा और करीब आएं, मैं समझती

हूँ कि हमने जीवन में कभी भी सुबह में उनसे बात नहीं की होगी। अब सबसे ज़्यादा, सबसे रुचिकर और सबसे ज़्यादा प्रभावशाली बातचीत सुबह में ही होती है।

उत्तर:- हम क्या करते हैं कि अपने दिन की शुरुआत ही क्रोध से कर देते हैं। जहां दिन की शुरुआत ही गुस्से से हो तो वह दिन कैसा बीतेगा! अब ये तो दिन की शुरुआत का सीन हुआ, लेकिन सारा दिन में भी हम देखें तो छोटी-छोटी बातें हमें गुस्सा दिलाती है। और चिड़चिड़ाहट सामान्यतः समय के साथ जुड़ी होती है। आपको सिर्फ ये ध्यान रखना है कि सुबह-सुबह आप अपनी एनर्जी को खत्म नहीं करें। अगर आप अपनी एनर्जी को खत्म करेंगे और फिर ऐसी हालत में दिन की शुरुआत करेंगे तो आप जहां भी जायेंगे यह एनर्जी आपके साथ जायेगी। फिर आप कार्य की शुरुआत करेंगे तो कैसा अनुभव होगा! उत्तेजना का जो कारण है, वो पहले थोड़ा-थोड़ा शुरू होता है और हम उसको स्वाभाविक ढंग से स्वीकार कर लेते हैं। गुस्से का तो फिर भी कभी-कभी थॉट आता है गुस्सा नुकसानदायक है, नहीं करना चाहिए लेकिन उत्तेजना को तो हम स्वीकार कर लेते हैं। - क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी



चाइना-ग्वांगझोउ। स्पीरिचुअल रिसर्च एंड हीलिंग सेंटर द्वारा आयोजित 'हीलिंग पावर ऑफ मेडिटेशन एंड इमोशनल इंटेलेजेंस' कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किये जाने पर मुख्य वक्ता के रूप में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सपना।



लॉस एंजेलिस। इस्लामिक सेंटर गुईबोर्ड द्वारा आयोजित 'सर्वधर्म सम्मेलन' के पश्चात् सर्व धर्मों तथा मान्यताओं के प्रतिनिधियों के साथ ब्र.कु. विनो।



रुड़की-उत्तराखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए शहरी विकास राज्यमंत्री मदन कौशिक। मंचासीन हैं ब्र.कु. विमला तथा ब्र.कु. सोनिया।



पालम विहार-गुरुग्राम। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर स्टेट बैंक एकेडमी में कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ओमप्रकाश जी, रिटा. मेजर जेनरल, इंडियन आर्मी, रामपाल पनवर, डी.जी.एम., एस.बी.ए., डॉ. जगबीर सिंह, डिस्ट्रिक्ट ऑफिसर आयुष, ब्र.कु. सुदेश, ब्र.कु. विरेन्द्र, भूदेव, योगा इंस्ट्रक्टर, आशा बहन, आरती बहन, लेक्चरर, आकांक्षा बहन, पूजा बहन, एच.आर कन्सलटेंट तथा अन्य।



गोरखपुर-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. पारुल, ब्र.कु. समृद्धि, ब्र.कु. सुनीता, डॉ. सत्या पाण्डेय तथा अन्य। योगाभ्यास करते शहर के भाई बहनें।



झालावाड़-राज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जिला प्रमुख टीना भील, जिलाध्यक्ष संजय जैन, जिला कलेक्टर डॉ. जितेन्द्र सोनी, अति. जिला कलेक्टर भवानी सिंह पलावत, जिला पुलिस अधीक्षक आनंद शर्मा, ब्र.कु. मीना तथा अन्य।

स्वास्थ्य

कब्ज से बचें, सुख में रहें

कब्ज होना, पेट साफ नहीं होना, यह साधारण रोग है, पर यह सारे संसार में फैला हुआ है। कब्ज सभी रोगों का मूल कारण है। इसके प्रति लापरवाही बरतने से नाना प्रकार के रोग हो जाते हैं। हमारे शास्त्रों में इस विषय में लिखा गया है - 'सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः' अर्थात् सभी रोगों का मूल कारण मल का कुपित होना ही है। कब्ज होने का प्रधान कारण है - अनुचित खान-पान, रहन-सहन। इसके अतिरिक्त और भी कारण हैं, जैसे- शौच के वेग को रोकना, पानी कम पीना, शीघ्रतापूर्वक भोजन करना, समय पर भोजन नहीं करना, बिना पूरी तरह चबाये भोजन करना, नींद की कमी और मानसिक चिन्ता आदि। कब्ज नहीं रहे, इसके लिए पहला काम है सूर्योदय से पहले उठकर कम से कम दो गिलास या उससे अधिक पानी पीना। इसे उषःपान कहते हैं। इसके बाद कुछ देर टहलना और शौच जाना, भोजन समय पर करना और खूब चबाकर करना कब्जयत दूर रखने के लिए आवश्यक है।

● दोपहर के भोजन में चोकर सहित आटे की रोटी, हरी सब्जी, कच्चा सलाद और मट्ठा लेना चाहिए। तली-भुनी चीज़ें न खाये। मैदा की बनी चीज़ें कभी न खाये। भोजन हल्का, सुपाच्य और संतुलित हो इसका ध्यान रखें।

● तीसरे पहर कोई मौसमी फल खाना

चाहिए। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले अवश्य कर लें। भोजन करते समय या भोजन के तुरंत बाद पानी न पियें। सोते समय एक गिलास गरम दूध पीना चाहिए। जिन्हें दूध हज़म नहीं होता या सुलभ न हो, उन्हें एक गिलास गरम पानी पीना चाहिए। इस प्रकार की दिनचर्या से कब्ज नहीं होगा। कब्ज न रहना सुखी जीवन का प्रथम



सोपान है। कभी कब्ज हो जाए तो उसे दूर करने के कुछ उपाय यहाँ प्रस्तुत हैं, उन्हें काम में लिया जा सकता है।

● बेल कब्ज का सबसे बड़ा शत्रु है। चैत्र, बैशाख और ज्येष्ठ में पके बेल आते हैं। जो पके बेल का सेवन करते हैं, उन्हें कब्ज कभी नहीं होता। अन्य महीनों में कच्चे बेल का मुरब्बा खाना चाहिए। बेल का गूदा पेट में जाते ही आगे बढ़ने लगता है और आँतों में चिपके मल को धकेलकर मलाशय में पहुँचा देता है। शौच महसूस होने ही मल सरसता से बाहर निकल जाता है।

● कब्ज दूर करने में भुने चने का सत्तू बहुत सहायक है। प्रातः सायं पचास ग्राम सत्तू पानी में घोलकर पियें।

● गुलाब फूल की पत्तियों से बना गुलकन्द पच्चीस ग्राम खाकर एक गिलास गरम दूध सोते समय पी लें - कब्ज दूर होगा। कब्ज दूर करने में ईसबगोल की भूसी की भी महत्वपूर्ण भूमिका है।

● एरण्ड तेल (रेंडी का तेल) में सेकी हुई छोटी हरड़ को महीन पीस लें और ईसबगोल की भूसी बराबर मात्रा में डालकर मिला लें। इस मिश्रण को एक या दो चम्मच की मात्रा में मुँह में डालकर ऊपर से एक गिलास पानी पी लें। यह काम रात्रि में सोते समय करें। प्रातः मल सुगमता से बाहर निकल जाएगा। नित्य योगासन करें, कब्ज नहीं रहेगा। योगासनों में पश्चिमोत्तानासन, वज्रासन, उत्तानपादासन, जानुशिरासन और पवनमुक्तासन आदि कब्ज दूर करने में बड़े सहायक हैं।