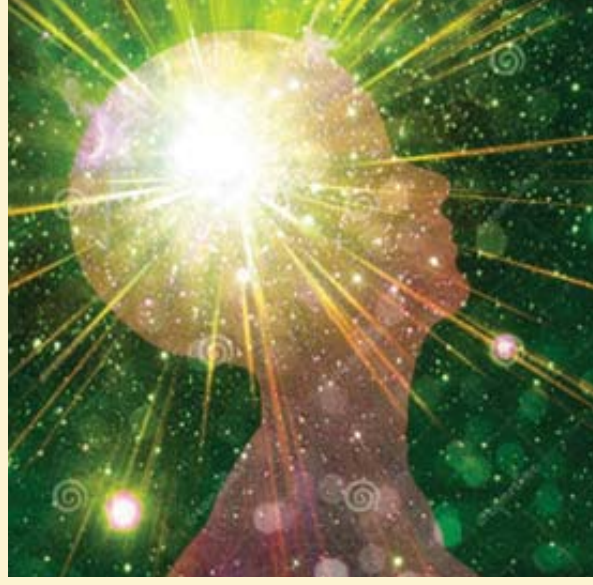


पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

आज की शिक्षा पद्धति और गुरुकुल परम्परा को ध्यान से देखिए। दोनों में थोड़ा बहुत अंतर नज़र आ रहा है। हमारे हिसाब से तो बहुत बड़ा अंतर है कि पहले बच्चों का ध्यान लगवाया जाता था, उन्हें जागृति दिलाई जाती थी, ना कि सिर्फ उन्हें अल्पकाल का ज्ञान देते थे।

मन अपने उत्तरदायित्वों को निभाने के लिए सौ प्रतिशत सजग है। लेकिन उसे इन बातों का बोध कराने वाला कोई नहीं। सभी स्कूल, कॉलेज में एज्युकेशन तो दिया जा रहा है, लेकिन कोई भी बच्चों के भविष्य के उन पहलुओं को नहीं छू रहा, जिससे वे आगे चलकर कुछ भी सीख सकें। उन्हें अल्पकाल का ज्ञान दिया जा रहा है, ऐसा नहीं है कि वो ज़रूरी नहीं है, लेकिन उससे ज्यादा बच्चों को जागृति दिलाने की ज़रूरत

है मन के स्तर पर। आज पूरे दिन आप टी.वी. देखो, शाम तक माइंड बिल्कुल भी काम नहीं कर रहा। जागृत मन क्या करेगा, जब जिस पर अपने को लगाना चाहेगा, लगा लेगा, जब हटाना चाहेगा हटा लेगा। आज इतनी सारी चीज़ें हम कर रहे हैं, लेकिन



जागृति है? नहीं ना।

अपने आपको आप देखिए कि आप भौतिक शरीर के स्तर पर जागृत हैं? जब आप सुबह उठते हैं, तो शरीर के हर अंग में टॉक्सिन्स होते हैं, आपको आलस्य ने घेर रखा होता है। लेकिन हम यदि शरीर के स्तर पर जागृत होते, तो सबसे पहले पानी पीते, घूट-घूट कर, फिर थोड़ी

एक्सरसाइज़ करते, उसे थोड़ा एक्टिव करते, ऐसे बीच-बीच में हर पाँच मिनट में एक्सरसाइज़ कर लेते तो शरीर बिल्कुल भी आलसी नहीं होता। वहीं, यदि उसे मन के स्तर पर जगाना है, एक समय में मन दस चीज़ों को सोचता है, लेकिन उसे सिर्फ एक

कार्य पर लगाना है, तो उसके लिए कुछ टैक्ट का इस्तेमाल करें, ताकि जो कार्य आप कर रहे हैं, उस समय आप वही कार्य करें। फिर उसे पूरा कर दूसरा कार्य करें। लेकिन लगाना भी और उसे हटाना भी। आज बच्चे किसी एक क्षेत्र में, जैसे संगीत में, क्रिकेट में, जिसका इन्ट्रेस्ट है

उसको करते हैं, जिसमें नहीं है, उसको नहीं कर पाते। लेकिन जागृत मन या शक्तिशाली मन किसी भी कार्य को कर सकता है। ये हमारी कमजोरी है, हम सब कुछ सीख जायेंगे, यदि हम मन को लगाना और हटाना सीख जायेंगे तो। इस अवेयरनेस से मन की चमत्कारिक शक्ति बड़े स्तर पर कार्य करने लग जायेगी।



इंडी-कर्नाटक। बिजपुर जिला साहित्य सम्मेलन में राजयोगिनी ब्र.कु. यमुना को उनके सामाजिक आध्यात्मिक क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवाओं के लिए आदर्श आध्यात्मिक शिक्षिका प्रशस्ति एवं सौगात देकर सम्मानित करते हुए भाजपा से संबंधित भारतीय राजनीतिज्ञ रमेश जिगजिनगी, विधायक यशवंतराय गौडा पाटील तथा अन्य।



भुज-कच्छ। बी.एस.एफ. हेडक्वार्टर में कमांडिंग ऑफिसर जितेन्द्र सिंह जिंगे के अध्यक्षीय स्थान पर 'पॉज़िटिव थिंकिंग' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रश्मी। साथ हैं ब्र.कु. इला तथा सभा में बी.एस.एफ. परिवार।

कौन नहीं चाहेगा कि हमारा जीवन प्रसन्नता के साथ बीते! कौन नहीं चाहेगा कि हमारे जीवन की यात्रा खुशियों भरी हो! सभी तो यही चाहेंगे ना कि हमें जीवन की यात्रा में कोई बाधा, कठिनाइयाँ ना हों। ये सब सोचने मात्र से तो नहीं होगा ना! उसके लिए हमें कुछ बातों में सावधानी भी बरतनी होगी।

जैसे गर्मियाँ आते ही मन करता कि हम कहीं ऐसे स्थान पर जायें जहाँ शरीर के अनुकूल ठंडक हो, वातावरण प्रकृति की सुंदरता से परिपूर्ण हो और वहाँ भी ए.सी. कोच में सफर करके पहुँचे। जहाँ हमारी यात्रा आरामदायक व खुशियों से भरपूर हो।

ऐसे ही आज हम देखें तो जैसे ही ख्याल आता कि हम ए.सी. कोच में सफर करें, तो वहाँ दो तीन चीज़ें हमारे मन में ज़रूर आतीं, कि वहाँ कोई बाहर का आदमी अंदर देख नहीं सकता, बाहर की धूल मिट्टी अंदर आ नहीं सकती और फालतू कोई उस कोच में सफर भी नहीं कर सकता, और ना ही भीड़ रहती। तभी तो हम अपने आपको कम्फर्टेबल महसूस करेंगे। ठीक वैसे ही हमारे जीवन की यात्रा में भी कुछ बातों का यदि हम ध्यान रख लें, तो हमारी यात्रा भी सुखदायी और खुशियों भरी हो सकती

हमारी यात्रा A/C हो...!

- ब्र.कु. शम्भूनाथ

है। जीवन रूपी यात्रा का ए.सी. जैसे कोच में सफर करने के लिए सबसे पहले ध्यान रखना होगा कि - पहला, आँखों का रोल - आँख और मुख का रोल बड़ा महत्वपूर्ण है। अगर हम अपनी दिनचर्या को देखते हैं, तो सारे



दिन की दिनचर्या में 90 प्रतिशत चीज़ें जो हम देखते हैं, जिसका हमारी उस दिन की दिनचर्या के किसी भी कारोबार में ज़रूरत ही नहीं होती। ऐसे ही मुख से निकलते बोल 90 प्रतिशत वही बालते हैं जिसका हमारे कारोबार से कोई

ताल्लुक ही नहीं होता। यूँ ही हमारी एनर्जी बोल करके और देखते हुए अनावश्यक ही खर्च हो जाती है। परिणामस्वरूप हम अपने आपको असहज महसूस करते हैं। दूसरा, बुद्धि का रोल - ऐसे ही हमारी

बुद्धि का रोल भी है जिसमें हम किसी की बातों का रेस्पॉन्ड करते हैं, जिससे हमारा माथा ही भारी हो जाता है। कारण यह है कि हमने अपनी बुद्धि को साफ और शालीन बनाया ही नहीं होता। अब हमें जीवन यात्रा को

आरामदायक बनाने के लिए कौन सी बातें ध्यान रखनी होंगी? सबसे पहले मन को रिफ्रेश करें, रिचार्ज करें और रिलैक्स रखें। मन को शांति में रखें। कोई भी अनावश्यक व विचारों की उधेड़बुन में अपनी ऊर्जा को व्यर्थ न गवा दें। जब

हमें अपने मन को रिचार्ज करने का तौर-तरीका आ जाएगा तो मन हमारे अनुसार ही संकल्पों का निर्माण करेगा जिससे हम कम्फर्ट महसूस करेंगे। उसी के परिणामस्वरूप हमारी बुद्धि में भी ठंडक व हल्कापन रहेगा, भारी नहीं होगी।

जिससे हमारी जीवन यात्रा भी प्रसन्नता से भरपूर आगे बढ़ती रहेगी। यात्रा में हर लम्हा खुशियों से भरा और यादगार बनता रहेगा। कभी भी न उलझन होगी न डिस्टर्बेन्स।

यह सब तब ही संभव हो पाएगा जब हम अपनी दिनचर्या को खुशियों से भरपूर और मन को अच्छे और श्रेष्ठ विचारों से पुलकित करेंगे। जिस दिशा में मुझे जाना है उस दिशा के ही विचारों से दिन की शुरुआत करें। जैसे कि ए.सी. कोच में हम सफर करते हैं, तो बाहर की चीज़ अंदर नहीं आती, बाहर का व्यक्ति हमें देख नहीं सकता, ना ही बाहर के वातावरण का प्रभाव अंदर होता, ठीक वैसे ही हमारी मन रूपी खिड़की और बुद्धि रूपी दरवाज़े को उन बातों के लिए बंद करके रखें जो हमारे लिए असहजता की स्थिति पैदा करे और हमें विचलित करे, क्योंकि जो भी चीज़ हिलती है वहाँ शांति और सहजता तो होगी ही नहीं। जो भी ऐसी बातें व्यक्ति व वस्तु व वातावरण जो मुझे प्रभावित करते हैं उससे स्वयं को सदा सेफ रखते हुए अग्रसर रहें, आगे बढ़ते रहें और अपने जीवन से सभी को खुशियाँ लुटाते रहें। क्या आपको नहीं लगता कि यही हमारे जीवन का परम लक्ष्य होना चाहिए!