



न्यू यॉर्क। एस्सेंट फार्मास्युटिकल्स इनकॉर्पोरेशन के उद्घाटन अवसर पर डॉ. बी.पी.एस. रेड्डी, सी.एम.डी. हेतेरो ग्रुप ऑफ कम्पनीज़ इन इंडिया एंड एस्सेंट फार्मास्युटिकल्स इन यू.एस.ए. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय, माउण्ट आबू, ब्र.कु. पुष्पा, दिल्ली, ब्र.कु. कला तथा ब्र.कु. शिविका, माउण्ट आबू।



देवास-म.प्र.। योगभट्टी कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. रुपेश, माउण्ट आबू, महापौर सुभाष शर्मा, ज्ञान शक्ति पीठ स्कूल के प्रिन्सीपल प्रेमनाथ तिवारी, ब्र.कु. प्रेमलता तथा अन्य।



गोरखपुर-उ.प्र.। जन्माष्टमी के अवसर पर चैतन्य झाँकी की आरती करते हुए मेयर बहन सत्या पाण्डेय। साथ हैं ब्र.कु. दुर्गा तथा अन्य।



नरोली-गुज.। नये भवन के भूमि पूजन की विधि सम्पन्न करते हुए ब्र.कु. सरला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. रंजन, सरपंच प्रीति बहन, ब्र.कु. कान्ता, ब्र.कु. रोहित तथा अन्य।



गया-सिविल लाइंस। जन्माष्टमी के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. एस. एन. प्रसाद, डॉ. वसीम शाह तथा ब्र.कु. शीला।



फाजिलनगर-उ.प्र.। समता इंटर कॉलेज में 'राजयोग के द्वारा स्मरण शक्ति का विकास' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् समूह चित्र में विद्यार्थियों के साथ ब्र.कु. सूरज, प्रधानाचार्य रामाशंकर यादव तथा शिक्षकगण।

हमारा रोल, दर्द से निकालना, ना कि दर्द देना

- गतांक से आगे...

प्रश्न:- हालातों के बीच में गुस्से को कहीं न कहीं मैं सही मान लेती हूँ।

उत्तर:- क्योंकि मैं महसूस करती हूँ कि उन्होंने मेरे साथ गलत किया। इसलिए मेरा गुस्सा करना जायज़ है। मान लो मेरी अपेक्षाएँ उनसे पूरी नहीं हुईं, लेकिन जो हुआ उसे कोई भी सही नहीं कहेगा। जब सारा दिन हमें एक-दूसरे के साथ रहना है, एक-दूसरे से परस्पर कार्य करना है, तो किस एनर्जी के साथ हम परस्पर कार्य करते हैं। इसमें भी हमें यह देखना है कि हमने अपने अंदर क्या भरके रखा हुआ है, क्योंकि जो भरकर रखेंगे वही बाहर आयेगा। और ऐसा कोई एक व्यक्ति के साथ नहीं है, कई लोगों के साथ ऐसी छोटी-मोटी बातें हैं जिसे हम पकड़कर रखते हैं और हम समझते हैं कि यह सही है। कुछ परिवार में ऐसा कुछ हुआ जिसके कारण उनके जीवन में समस्या आ गयी, कोई परिस्थिति आ गयी जिसके कारण उनके बीच की दूरी बढ़ गयी। अब मान लो वो परिस्थिति खत्म हो गयी, हम वापिस आ गये हैं, हम इकट्ठे काम कर रहे हैं या इकट्ठे घर पर रह रहे हैं लेकिन वो एनर्जी, उस एनर्जी को अभी तक पकड़ी हुई है तो इसे क्या कहेंगे? संबंधों में चींटिंग करना।

प्रश्न:- मान लो कोई परिस्थिति आ गयी, जिसको हमने पार कर लिया है, उसके बाद

हम उस चीज़ को दूढ़ने की कोशिश करते हैं जिसके कारण ये परिस्थिति आयी?

उत्तर:- हम सिर्फ वो विश्लेषण भी क्यों कर रहे हैं, आप फिर से ऐसा मत करना। हम कहते हैं कि बीती हुई बातों से सीखने की कोशिश कर रहे हैं तो कई बार लोग पूछते हैं कि उनसे जो गलती हुई मैं फिर जाकर उनसे बात करूँ, मैं उनके साथ बातें करूँ तो इसके पीछे हमारा उद्देश्य क्या होता है? यही ना कि उनको बताना कि उन्होंने कितनी बड़ी गलती की है, आप गलत हैं मैं सही हूँ। उनको एहसास कराना ही हम अपनी जिम्मेवारी और रोल मान लेते हैं, यह हमारे लिए बहुत बड़ा प्रश्न चिन्ह है। अगर उन्हें वो समझ में आ गया तो मैं यह आशा करती हूँ कि वो मेरे साथ फिर से वो गलती नहीं करेंगे। वो सारी सीख किसके लिए हो रही है, बीती हुई घटना का पूरा रिवीज़न किसके लिए हो रहा है? सिर्फ उनको समझाने के लिए।

यह सही है, लेकिन हम किस एनर्जी और उद्देश्य के साथ बैठते हैं। हम जब भी

बैठते हैं ना बात करने के लिए तब सब-कॉन्शियसली हमारा जो एनर्जी लेवल है वो ये होता है कि मैं दूसरे को समझा दूँ कि तुम गलत हो। इट्स ओ.के. कि उन्होंने गलत समझकर नहीं किया था। उन्होंने अपनी समझ से उस समय सही ही किया था। हम अधिकार पूर्वक कहते हैं, लेकिन बातचीत का उद्देश्य क्या होना चाहिए? आप मुझे सही सलाह दो कि मुझे क्या करना चाहिए। कोई परिस्थिति में मान लो कि एक निर्णय गलत हुआ, निर्णय गलत हो सकता है लेकिन व्यक्ति नहीं। हम जो यह एनर्जी भेजते हैं कि आप गलत हो, तो ये एनर्जी हमारे संबंधों में कड़वाहट लाती है। जब हम हर ऐसी परिस्थिति के बाद छोटी-छोटी बातों में कि बच्चों को ज़्यादा मार्क्स नहीं मिले, तब पति-पत्नी आपस में एक दूसरे के ऊपर दोषारोपण करते हैं। क्या ऐसा होना चाहिए? नहीं। यह कोई प्रतियोगिता नहीं है, जो हम यह सिद्ध करें कि तुम गलत थे, मैं सही था। हमें कभी भी इसके लिए ज़िद नहीं करनी चाहिए। पहले ही जिससे वो गलती होती है वो अपने आपको कितना दोषी महसूस करता है। वास्तव में हमारा रोल क्या होना चाहिए, हमें अपने व्यवहार से उनको सुख देना चाहिए। जिससे कि वो उस गलती से, उस दर्द से बाहर निकल सके, लेकिन हम तो और भी ज़्यादा उसको डांटते हैं। - क्रमशः



-ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

स्वास्थ्य

श्वास पर अटेंशन, तो दूर हो टेंशन

- जब किसी चलती हुई फिल्म की गति धीमी होती है तो हम हरेक चित्र को अलग अलग से देख पाते हैं। उसका जो भी भाग जोड़ना वा काटना हो तो उसे सहज ही काट व जोड़ सकते हैं।
- क्रिकेट के खेल में किसी बॉल के फेंकने पर कोई झगड़ा खड़ा हो जाये तो उसे धीमी गति में देखते हैं, जिससे सही पता लग जाता है कि बॉल गलत है या नहीं।
- ऐसे ही श्वास की गति धीमी होती है तो हम जीवन के हरेक पहलू को स्पष्टता से देख पाते हैं। धीरे-धीरे श्वास लेने से हमारी आंतरिक बुद्धि को बल मिलता है, जिससे जीवन के कठिन पलों में हम सही निर्णय ले सकते हैं।
- धीरे-धीरे और लम्बी श्वास लेने से ऑक्सीजन तथा जीवनी विद्युत शरीर की हरेक कोशिका को पहुंचती है, जिससे सभी कोशिकाएँ शक्ति संपन्न बनती हैं और मनुष्य निरोगी और उत्साही बनता है।
- श्वास लेते समय मन में खुशी का भाव या कोई और सकारात्मक संकल्प रखना चाहिये, इससे हम तनाव मुक्त रहेंगे तथा हरेक रोग हमेशा के लिये ठीक हो जायेगा। क्योंकि वास्तव में संकल्प ही वह शक्ति है जिससे शरीर प्रभावित होता है।

- गहरी श्वास लेने से पेट, लिवर तथा हृदय की मालिश होती रहती है।
- धीरे-धीरे श्वास लेने से पीनियल ग्रंथि जिसमें आत्मा रहती है, वह भी पुष्ट होती है। उसको बल मिलता है।
- यदि हम श्वास पर कार्य कर सकें तो वर्तमान से जुड़ सकते हैं। हमें जो पुरानी

- चेहरे की झुर्रियाँ खत्म हो जाती हैं, क्योंकि लम्बा श्वास लेने से सबसे पहले जीवनी विद्युत चेहरे को ही मिलती है।
- दुनिया में जो प्राणायाम सिखाते हैं, वह सिर्फ श्वास की विभिन्न विधियाँ हैं, जिससे बीमारियाँ बार-बार आ जाती हैं। अध्यात्म यह सिखाता है कि अगर हम प्राणायाम के समय अपने मन में संकल्प भी शुद्ध चलायें और यह भी पता हो कि कौन से संकल्प चलायें, तब हमें अभूतपूर्व परिणाम मिलेंगे। बीमारियाँ सदाकाल के लिये खत्म हो जायेंगी।



बाते हैं वह सहज ही भूल जायेंगी। हम प्रकाश और अंतरिक्ष से भी ऊँचा जा सकते हैं।

- जो श्वास पर नियंत्रण करना सीख जाता है वह खुश मिज़ाज, शक्ति सम्पन्न, साहस तथा उत्साह से भरपूर रहता है।

खाली पेट या खाना खाने के बाद कभी भी, हर पल ये अभ्यास कर सकते हैं। अगर कभी असहज लगे तो कुछ देर ये अभ्यास रोक दें, फिर करें। असहज इसलिए लगता है क्योंकि शरीर को इसका अभ्यास नहीं है।