मुम्बई-बोरीवली ईस्ट। ब्रह्माकुमारीज़ के सबज़ोन सेंटर्स द्वारा संजय गांधी नेशनल पार्क में आयोजित 'राजयोग मेडिटेशन फॉर वर्ल्ड पीस' विषयक सामूहिक कार्यक्रम में पवित्रता और शांति के शक्तिशाली प्रकम्पन पूरे विश्व में फैलाते हुए ब्र.कु. दिव्यप्रभा तथा अन्य ब्र.कु. बहनों एवं भाइयों के साथ नेशनल पार्क के डायरेक्टर अनवर अहमद।

शब्दों से संवारें स्वास्थ्य...

हमारे शब्द स्वास्थ्य को पूरी तरह से प्रभावित करते हैं। जैसा शब्द हम बोलते हैं, वैसा ही असर हमारे शरीर के प्रत्येक अंग पर होता है। प्रेम से कहे गये शब्द हमारी शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाते हैं, वहीं घृणा भरे शब्द हमारे शरीर की रक्षा प्रणाली को कमज़ोर करते हैं। तब तो कहते हैं 'नाप के तोलो, तोल के बोलो'। कहीं हम ही हमारे बिगड़ते स्वास्थ्य के लिए ज़िम्मेदार तो नहीं...!

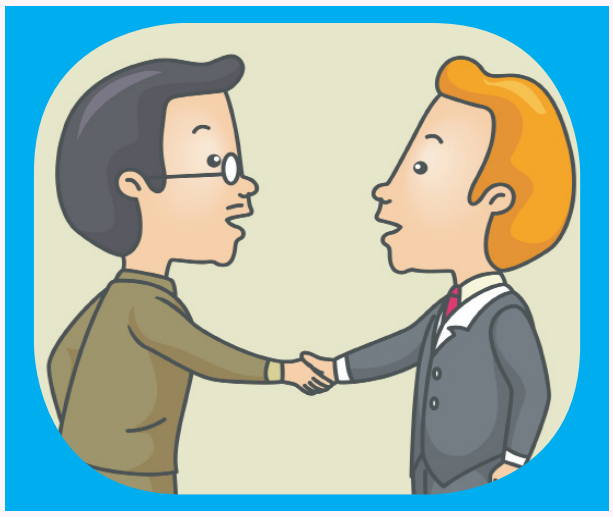
हम जो भी शब्द बोलते हैं वे हमारे जीवन, हमारी आदतों और व्यवहार को प्रभावित करते हैं। सभी मनुष्य कुछ ना कुछ ऐसे-वैसे शब्द बोल बैठते हैं। वह नहीं समझते कि इन शब्दों का जीवन को बनाने या बिगाड़ने में कितना हाथ है। शब्दों का पहला रूप है शुभ और सात्विक शब्द। जिनका सम्बोधन व्यक्ति को सम्मानजनक लगे। जैसे महाशय, श्रीमान, देवी, बहन, महाराज, बन्धुवर, प्रियवर, इत्यादि।

अशुभ शब्दों का शरीर पर प्रभाव

अशुभ और कुत्सित शब्द जैसे दुष्ट, राक्षस, पापात्मा, बदमाश, शरारती, ठग, चोर, झूठा तथा असंख्य गालियाँ। हम नहीं जानते कि हम दैनिक जीवन में किस वर्ग के शब्दों का प्रयोग कर रहे हैं तथा उनका क्या प्रभाव हो रहा है। आपके मुख से निकलने वाला हर एक शब्द, प्रत्येक स्वर, चाहे उसका कुछ भी अर्थ हो, हमारे समग्र शरीर को चलायमान कर देता है। हमारी सूक्ष्म नाड़ियाँ झंकृत हो उठती हैं। हमारे मुखमण्डल के अवयव विशेष रूप से तनते या ढ़ीले पड़ते रहते हैं। हमारे होठ हिलते हैं, पर साथ ही हमारे नेत्र में भी वो भाव बने बिना नहीं रहते। हमारा मुखमण्डल एक विशेष तरह से दैदीप्यमान हो उठता है।

प्रिय शब्द प्रफुल्लित करते हैं

जब हम कोई प्रिय शब्द बोलते हैं, तो गुप्त रूप से उससे संयुक्त समस्त भाव, विचार, कथाएँ और प्रभाव हमारे शरीर में एक बार ही घूम जाते हैं और हमारे तन, मन को प्रफुल्लित कर जाते हैं। अच्छे शब्दों से हमें गुप्त आत्मिक बल मिलता है। सेनाएं हर-हर महादेव बोलकर अनेक युद्धों में विजय प्राप्त करती रही हैं। सभ्यताएं देवी-देवताओं के नाम बोल-बोलकर प्राचीन काल से शक्ति संग्रह करती चली आई हैं। भगवान भला करेगा, सत श्री अकाल, प्रभु की मेहरबानी से सब ठीक होगा आदि-आदि अनेक शब्द हम दैनिक जीवन में प्रयोग करते हैं। प्रत्येक शब्द के साथ गुप्त बल, भरोसा, विश्वास मन में भर जाता है। इन सात्विक शब्दों के उच्चारण से एक शक्तिशाली पवित्र विचारधारा और शुद्ध सात्विक भाव हमारे मानसिक जगत में फैल जाते हैं। पूरा मानसिक वातावरण उसी स्वर और विचार से आच्छादित हो उठता है। शरीर का अणु-अणु उसी शब्द से काँप उठता है, उसी के अनुसार नए सिरे से ढ़लने लगता है।



विश्वास से बोलो

आप कोई शब्द पूरे विश्वास से बोलो और साथ ही दर्पण में अपने मुख की आकृति भी देखो। उस शब्द के उच्चारण से आपके मुख पर क्या-क्या परिवर्तन दिखाई देते हैं? गंदे लोग शीशे के सामने खड़े होकर गंदी-गंदी गाली देने का अभ्यास करते हैं और मुँह की गंदी शक्ल बनाते हैं और देखते हैं कि उनके गंदे मुँह से लोगों पर कितना बुरा असर पड़ेगा। शब्द के भाव या अर्थ के अनुसार ही आपकी आकृति भी बनती बिगड़ती जा रही है। इसलिये अच्छे शब्द बोल-बोल कर शीशे में मुँह की स्माइलिंग आकृति बनाओ जैसे विश्व सुंदरी कॉम्पटीशन में भाग लेने वाली युवतियाँ करती हैं। आपने महसूस किया होगा कि जैसे ही क्रोध, आवेश, गाली-गलौज या कुत्सित उत्तेजना का कोई शब्द आपके मुख से निकलता है, वैसे ही आपका मधुर चेहरा तन जाता है, होठ काँपने लगते हैं, सम्पूर्ण शरीर में अजीब थरथराहट सी उत्पन्न हो जाती है, नेत्र लाल होकर चढ़ जाते हैं। इन बाहरी परिवर्तनों के अलावा शरीर के अन्दर समग्र मानसिक जगत में अजीब कोलाहल, कसक और तेजी पैदा हो जाती है। जितनी देर तक बुरे शब्द मुख से निकलते रहेंगे, उतनी देर तक आन्तरिक, मानसिक संस्थान में भी सर्वत्र भयंकरता छाई रहेगी। आपका हृदय क्रोधाग्नि में फूंकने लगेगा। दिल की धड़कन बढ़ जायेगी। शरीर में गर्मी, खुश्की और वायु का प्रकोप प्रतीत होगा। देर तक कड़वे वा क्रोध के शब्दों का उच्चारण करने से सिर में भारीपन आ जाएगा और कमर में दर्द रहने लगेगा।

बुरे शब्दों के उच्चारण से मानसिक रोगी बन जाते हैं। स्वर विज्ञान बतलाता है कि बुरे वा गन्दे शब्दों की जड़ें मनुष्य के गुप्त मन में बैठ जाती हैं। जो व्यक्ति गाली देते हैं, उनकी अश्लीलता उनके गुप्त मन में मौजूद रहती है। चिरकाल से मन में जमी हुई नीचता का मैल ही कुशब्दों और गालियों के रूप में बार-बार निकला करता है। जो शब्द मन में एक बार जम जाता है, वही धीरे-धीरे अपने गुण रूपी अंकुरों को चारो ओर फैलाया करता है। ये जड़ें पुन: पुन: वही शब्द बोलने या व्यवहार में लाने से बढ़ पनप कर वृक्ष बन जाती हैं। पहले आदमी इन गालियों के रूप में शब्दों का अर्थ नहीं समझता, पर धीरे-धीरे यह शब्द ही अच्छे या बुरे फल प्रकट करते हैं। जिन घरों में मुखिया या बड़े भाई-बहनें मुँह से कुशब्द, गालियाँ, क्रोध और घृणा सूचक कुशब्दों का उच्चारण किया करते हैं, वह अपने बच्चों के चरित्र को नीचे गिराने का कार्य कर रहे हैं। वही बच्चे एक दिन उनके दु:ख का कारण बनेंगे। यही नियम संस्थाओं, कार्यालयों और देशों पर लागू होता है।

महेश्वर-म.प्र.। राज्यपाल महोदया आनंदी बेन पटेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनिता। साथ हैं ब्र.कु. वासुदेव।

वाराणसी-उ.प्र.। पद्मविभूषित पंडित जसराज जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. चंदा, ब्र.कु. हरिसेवक द्विवेदी तथा ब्र.कु. उपाध्याय।

मुम्बई-घाटकोपर। महा. पुलिस हॉकी स्टेडियम में हाउसिंग गवर्नमेंट ऑफ महाराष्ट्र के मंत्री प्रकाश मेहता द्वारा आयोजित 'गुरू वंदना' सम्मान समारोह में राजयोगी ब्र.कु. निकुंज तथा अन्य महात्माओं के सम्मान के पश्चात् जंगलीदास जी महाराज,शिर्डी, गोस्वामी रघुनाथ जी महाराज,गुज., दादा महाराज मोरे,महा. तथा अन्य महात्माओं को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निकुंज।

इंडोनेशिया। डेनपसर के नेत्रहीन विद्यार्थियों के ड्रिया राबा स्कूल में जाकर वहाँ के बच्चों को ब्रेल लिपि में राजयोग कोर्स की पुस्तक भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में माउण्ट आबू,भारत से ब्र.कु. राम लोचन व ब्र.कु. सूर्यमणि, ब्र.कु. जानकी, स्कूल के हेडमास्टर डी.आर.एस. आई. केटुट सुमर्तवान, स्टाफ तथा बच्चे।

बेतुल-म.प्र.। व्यसनमुक्ति अभियान का शुभारंभ करते हुए विधायक हेमंत खण्डेलवाल, डॉ. शैलेन्द्र सोनी, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. नंदकिशोर तथा अभियान यात्री।

छत्तरपुर-म.प्र.। 'मधुर मधुमेह' कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में डॉ. बलसलन नायर,मा.आबू, कलेक्टर रमेश भंडारी, होम कमाण्डेंट करण सिंह, डॉ. शकुन्तला चौबे, डॉ. गायत्री नामदेव, नेत्र विशेषज्ञ डॉ. कपिल खुराना, ब्र.कु. शैलजा तथा अन्य।