

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

हम कंट्रोल की बात करते हैं कि किस बात पर कंट्रोल करें। इस बात पर समझाना और बताना मुश्किल है। लेकिन एक कंट्रोल अगर हम कर लें तो सारे कंट्रोल, इस एक कंट्रोल में समा जाते हैं। वो है मन के व्यर्थ संकल्पों का कंट्रोल और वो आता है योग से ही।

संसार के सभी प्राणी मात्र मन को समझने में अपने आप को दुविधा में डालते हैं। और वो ये समझते हैं कि मन तो बड़ा चंचल है, दुःखी है, परेशान है। उनका कहने का भाव है कि ये सारी बातें आना स्वाभाविक है, ऐसा होगा ही होगा। लेकिन यदि हम मन को या मन के व्यर्थ संकल्पों के बर्ध को कंट्रोल करें तो उन्नति चहुमुखी होगी। कई बार भूत और भविष्य को लेकर मन में व्यर्थ बहुत चलता है। लेकिन उससे हमारा फायदा क्या होगा ये हम नहीं सोच पाते। इसी फायदे और नुकसान की कड़ी में हम ये भूल जाते हैं कि इससे हमारी शक्ति कम हो रही है। आपको पता होगा कि अगर मन कमजोर होगा तो निर्णय लेने में असफल रहेगा और असमंजस में रहेगा। उहापोह की स्थिति रहेगी। वह हर वक्त दुविधा में ही रहेगा। इसीलिए जितने भी हमारे व्यर्थ संकल्प चलते हैं, भूत और भविष्य को लेकर ही चलते हैं कि आगे क्या होगा या पिछली बातों को ही हम लेकर चलते हैं। इंसान हमेशा ये सोचता है कि ये सब तो हमारे जीवन की स्वाभाविक प्रक्रिया है। लेकिन अगर ये स्वाभाविक होता तो जीवन में दुःख, तकलीफ न होता। हमारा

जीवन शांत होता। हमें अगले सेकेण्ड का नहीं पता होता कि क्या होने वाला है और हम भूत और भविष्य की बात कर दुःखी होते रहते हैं।

अब योग, आसन, योगासन, प्राणायाम आदि प्रक्रियाएं करने से हमारा शरीर तो



थोड़ी देर के लिए संतुलित हो सकता है, लेकिन हमारा मन तो अशांत रहता है ना! बहुत सारे योग गुरुओं से मिलकर देखो तो सभी लोग एक ही बात पर फोकस करते कि आपको जीवन में ये करना चाहिए, ये करना चाहिए, ये करना चाहिए, लेकिन अहंकार तो जाता ही नहीं किसी का! कोई भी पूर्ण रूप से शांत है ही नहीं। अगर

योग सिखाने वाला ही शांत नहीं होगा तो वो दूसरों को क्या शांत करेगा! इसीलिए योगासन की प्रक्रिया से ज़रूरी है मन का मौन होना, जिससे शरीर तो स्वस्थ रहता ही है, जीवन भी सरल और सुंदर हो जाता है। बातें कहने में तो छोटी हैं, लेकिन करने में बड़ी हैं। इसलिए मन की अद्भुत शक्ति का प्रयोग जीवन को सुधारने में हो, ना कि शारीरिक क्रियाएं करने में। भाव ये है कि ऐसा नहीं है कि शारीरिक क्रियाएं करना ज़रूरी नहीं, ज़रूरी है। लेकिन उसके साथ मानसिक क्रियाएं करके उसे और अधिक बढ़ा तो सकते ही हैं ना! सुबह पाँच बजे उठकर, स्नान आदि करके पार्क में जाकर हम सभी श्वास-प्रश्वास प्रक्रियाएं आदि करते हैं। आप सोचिए अगर उसमें

थोड़ा सा कुछ पल अपने मन के साथ बिताएं तो यह मन अद्भुत और चमत्कारिक तो होगा ही होगा। बहुत कुछ बदल जायेगा। लेकिन संसार कब तक जागेगा? इसका अहसास हमें बिल्कुल भी नहीं है। हम तो सिर्फ आपको एक राय दे रहे हैं कि इस योग दिवस पर कुछ नया करो, कुछ अलग करो। जिससे हम समाज को कुछ दे पायें।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-16 (2017-2018)

1		2	3		4	5			
		6							
7	8			9				10	
	11	12		13				14	15
16		17				18			
								19	
20	21			22				23	24
25		26	27					28	
		29			30				
31					32				

ऊपर से नीचे

- गुणगान, कीर्तन, गुणों का वर्णन (3)
- अन्तर, छेदन, मर्म, रहस्य (2)
- इलाज, औषधि (2)
- तरस, कृपा (3)
- सदा....और सेवा में तत्पर रहना है, स्मृति (2)
- कृति,और रचयिता का ज्ञान बाबा ने दिया है (3)
- योग्यता, विशेषता (2)
- वक्त, काल, अवसर (3)
- अपनी चलन से बाप का.... बाला करना है (2)

-इक मंदिर है, शरीर (2)
- बेपरवाही, असावधानी, लापरवाही (4)
- एहसास, उड़ती खबर, मंद ध्वनि (3)
- बन बाप की सेवा में तत्पर रहना है, बड़ी दिल (4)
- सीमा, तराजू, ताकने की क्रिया (2)
- आत्मा का एक मुख्य अंग, सोचने की शक्ति (2)
- दीया, दीप, चिराग (3)
- शरीर....है आत्मा रथी है (2)
- स्वच्छ, साफ, पवित्र (2)

बायें से दायें

- लून-पानी, आपस में कभी में नहीं आना है (4)
-होकर रहना है लून-पानी नहीं बनना है (4)
- दिल की....में कलम डुबोकर बाबा तुम्हें एक (3)
-महा ठगिन हम जानी (2)
- आकर्षक, रम्य, मनभावन (4)
- एक संख्या, नौ के बाद की गिनती (2)
- नृत्य, संगीत का एक अंग (2)
- पैर, टांग (2)
- दो महामंत्र....और मध्याजी भव (6)

- आदत, संस्कार (2)
- पिता, सीताजी के पिता जी (3)
- थोड़ा, अल्प (2)
-जगाकर आई हूँ (4)
- आखिर वह....आया आज (2)
- रास्ता, राह (2)
- हरेक आत्माओं प्रति सदा.... भावना शुभ कामना रखनी है (2)
- सदा खुशी की....खाते रहो, भोजन (3)
- स्वर्ग का वर्सा तुम बच्चों का जन्म...अधिकार है (2)

- ब्र.कु. राजेश,शांतिवन।



नई दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग तथा यूनियन मिनिस्ट्री ऑफ आयुष द्वारा तालकटोरा स्टेडियम में आयोजित 'योगा फेस्ट' में दीप प्रज्वलित करते हुए योग गुरु डॉ. एच.आर. नागेन्द्र, श्रीपद येसो नाइक, यूनियन मिनिस्टर ऑफ स्टेट, आयुष मंत्रालय, वी.आर. कोटेचा, सेक्रेटरी, आयुष, राजयोगिनी ब्र.कु. आशा, डायरेक्टर, ब्रह्माकुमारोंज, खानपुर तथा अन्य।



मैनपुरी-उ.प्र.। मैनपुरी मेले में ब्रह्माकुमारोंज द्वारा आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी में आरती करते हुए इलाहाबाद हाई कोर्ट जज श्रीमति विजय लक्ष्मी, ब्र.कु. अबन्ती, ब्र.कु. गीतांजलि, एडवोकेट प्रदीप यादव, डॉ. आर.एस. यादव तथा अन्य।



धनवाद-झारखण्ड। 'दिव्य माता-बालक' कार्यक्रम के दौरान मंचासीन ब्र.कु. जया, ब्र.कु. डॉ. अवन्तिका, राँची सिविल कोर्ट जज सुजीत चन्द्रा तथा अन्य।



जयपुर-राजापार्क। चैतन्य देवियों की झँकी के उद्घाटन अवसर पर आरती करते हुए विधायक सुरेन्द्र पारीक, पार्षद एवं नगर निगम चेयरमैन सुरेन्द्र सिंह रोबिन, एडवोकेट कुलदीप जी, देविका बहन, कला बहन तथा अन्य।



वाराणसी-उ.प्र.। प्रसिद्ध गायक अनुप जलोटा को टोली व ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. चंदा तथा ब्र.कु. उपाध्याय।



रामबाग-हि.प्र.। आई.टी.बी.पी. पर्सनल्स के लिए आयोजित दो दिवसीय 'स्ट्रेस मैनेजमेंट वर्कशॉप' के पश्चात् समूह चित्र में आई.टी.बी.पी. के जवानों के साथ डी.आर.डी.ओ. साइंटिस्ट अनंत जी, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. यश तथा अन्य।