

# हर सिचुएशन में स्टेबल होकर रेस्पॉन्ड करें

मुझे एक बहन मिली, उन्होंने कहा हम सोच रहे हैं कि हम महाराष्ट्र में एक डिपार्टमेंट ऑफ हैपीनेस क्रियेट करें। बहुत सुन्दर खुशखबरी सुनाई उस बहन ने, आप सब ब्लैसिंग देना उस बहन को, तब ये इम्प्लीमेंट हो जायेगा। लेकिन डिपार्टमेंट मतलब क्या फिर? आप सोचो अगर आपने ये किया, फिर उसके बाद हरेक स्टेट कॉपी करेगा। और फिर इंडिया या फिर जो कंट्री होगी ना तो हेल्दीयेस्ट कंट्री तो अपने आप ही हो जायेगी ना। जो हैप्पी हैं वो हेल्दी तो हो ही जायेंगे। हमें सिर्फ कंट्री को हेल्दी और हैप्पी नहीं बनाना। हमें तो पूरी सृष्टि को हेल्दी और हैप्पी बनाना है। तो उसके लिए गुस्सा तो छोड़ना ही होगा। गुस्सा और हैप्पीनेस तो मैच ही नहीं करता। तो आज से एक चीज तो स्वाहा, कि दूर दूर से पूरी दुनिया से आपके शहर में जो भी आये, वो कहे कि ये ऐसा शहर है जहाँ कोई गुस्सा नहीं करता। वैसे भी इस शहर के लिए कहा जाता है कि यहाँ जो चीज करो तो वो पूरे देश में फैशन बन

जाता है उसके बाद। बनता है ना फैशन? तो फिर पॉवर है ना आपके पास, आप एक न्यू लाइफ स्टाइल फैशन क्रियेट करें। बातें आयेंगी, सिचुएशन हमारे अनुसार नहीं होंगी। लेकिन हम पॉवरफुल, स्टेबल होकर उसको रेस्पॉन्ड करेंगे। ये हम फैशन नया क्रियेट कर रहे हैं। बस आप क्रियेट करो बाकि देश तो कॉपी कर लेगा उसको। लाइफ स्टाइल, मतलब हम क्या पहन रहे, क्या खा रहे, क्या पी रहे, ये नहीं, बल्कि लाइफ स्टाइल मतलब ये (आत्मा) जो लाइफ स्टाइल है ये लाइफ, आत्मा वो लाइफ है। उसके सोचने, बोलने और व्यवहार करने का स्टाइल कैसा है, वो है आपकी लाइफ। तो हमारा लाइफ स्टाइल पीसफुल और हैप्पीनेस है। तब तो हम हैप्पीनेस की डिपार्टमेंट क्रियेट

करेंगे ना। बाकी गवर्नमेंट हमें हैप्पी नहीं क्रियेट कर सकती। कोई भी मनुष्य ये नहीं कर सकता। कौन करेगा वो हमारे लिए? हम। अब जब हमने कहा था कि मन की स्थिति, सिचुएशन पर डिपेंडेंट है। तब सिचुएशन सही नहीं थी तो हमने गुस्सा कर दिया। लेकिन अब जब दोनों का कोई कनेक्शन ही नहीं है तो फिर? तो फिर सिचुएशन आयेगी तो हम कैसे रेस्पॉन्ड करेंगे? आप सुबह सुबह कल निकले गाड़ी लेकर, किसी ने गलत साइड से ओवर टेक किया और थोड़ी सी टक्कर भी लग गई। कैसे रेस्पॉन्ड करेंगे? कैसे रेस्पॉन्ड करेंगे? हर सिचुएशन में चेक करना। गाड़ी को तो टक्कर डेंट ऑलरेडी पड़ चुका, बाकी खुशी में डेंट, हेल्थ में डेंट और वातावरण को दूषित

करना आगे का प्रोसिज़र है। हमें लगता है कि वहाँ खड़े होकर गुस्सा करने से, एक भाई को मैंने कहा कि आप क्यों गुस्सा कर रहे हो। उन्होंने ऑलरेडी कर दिया। कहता है ताकि वो अपना गाड़ी चलाने का तरीका सुधार ले, उसके लिए मैं उसको डांट रहा हूँ अभी खड़े होकर। जो अपने ऊपर संयम नहीं रख पाये वो किसी और के ऊपर संयम कैसे ला सकता है? ये कैसे संभव है? इसका ये मतलब नहीं कि लोग गलत करते जायें और हम उनको गलत करने दें। लेकिन एक चीज ऑलरेडी जब हो चुकी है, उसके ऊपर यहाँ डिस्टर्ब होना, फिर यहाँ रेडियेट करना और फिर उस परेशानी और गुस्से की स्थिति में ऑफिस पहुंचना। वो वाला डेंट तो थोड़े से पैसों में ठीक हो जाता है लेकिन ये (आत्मा और दिल) वाला डेंट ठीक नहीं होता उसके बाद। तो एक नुकसान को एक ही नुकसान रखना चाहिए। एक नुकसान सिचुएशन है, बाकी नुकसान हम क्रियेट करते हैं।



डॉ. कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

## राजनीति के गलियारों से निकल, पकड़ ली अध्यात्म की पगडंडी...

अनुभव

राजनीति के गलियारों से निकलकर अध्यात्म की पगडंडी को पकड़ आज उस राह पर सम्पूर्ण रीति से चलने के लिए आतुर एक ऐसे महान व्यक्ति जिनोंने प्रशासन से लेकर अनेकानेक पदों पर रहकर सबकी सेवा की। सेवा निवृत्ति के पश्चात् ये कुछ अलग करना चाहते थे। इसके लिए इन्होंने बहुत सारी संस्थाओं में जाकर के वहाँ की कार्यशैली को देखा, लेकिन जो उन्हें ब्रह्माकुमारीज में प्राप्त हुआ वो कहीं नहीं हो सका। पूर्व सांसद एवं सुप्रीम कोर्ट के लॉयर के रूप में भी आपने समाज के लिए बहुत से महत्वपूर्ण कार्य किये हैं। आज आप परमात्मा के साथ का अपना अनुभव हम सबके साथ बांट रहे हैं...



मानसिक एकाग्रता हेतु अगर कहीं पर कुछ सीखने का है, तो वो ब्रह्माकुमारीज है। भक्ति लगभग मैंने चालीस वर्ष तक की, लेकिन प्राप्ति के नाम पर मुझे कुछ ज़्यादा अनुभव नहीं हुआ। इतनी भक्ति करने के पश्चात् भी मुझे परमात्मा का सत्य परिचय नहीं मिल सका। 2015 में जब मैं ब्रह्माकुमारीज से जुड़ा और इस ज्ञान को समझने का अवसर मिला, तो मैंने पाया कि इस ज्ञान ने मुझे इस संसार के साथ, मेरे खुद के बारे में और उस परम शक्ति का भी सत्य परिचय करा दिया। परमात्मा के साथ के अनुभव मेरे बहुत सारे हैं, लेकिन कुछ ऐसे अनुभव हैं आपके सामने रखना चाहूँगा जो हमारे और आपके जीवन के साथ दैनिक दिनचर्या में घटित होते हैं। जब पहले मैं कोई काम करता और उसमें बीच बीच में किसी तरह की कोई उलझन आती, तो बी.पी. बढ़ जाता, टेंशन बढ़ जाती, लेकिन आज परमात्मा के साथ जुड़ने के बाद मैं बीच बीच में उससे कनेक्ट हो जाता हूँ और शक्ति को अर्जित करता हूँ, जिससे कार्यव्यवहार ठीक चलता है। मेरी कितनी सारी दवाइयाँ छूट गईं, नींद अच्छी हो गई। परमात्मा का यहाँ का सबसे अच्छा ज्ञान ड्रामा का है कि जो हो रहा सब अच्छा है। इससे मैं बहुत सकारात्मक सोच रखने लगा हूँ। इसका श्रेय मैं ब्रह्माकुमारीज के सदस्यों को देना चाहता हूँ जिन्होंने ज्ञान को तर्क संगत, विवेकपूर्ण और बड़ी विनम्रता से मुझे बताया। वैसे तो यहाँ सब परमात्मा के बच्चे हैं, निमित्त रूप से हैं, लेकिन कुछ आत्मार्थी विशेष रूप से सहयोगी हो जाती हैं, जिससे जीवन बदल जाता है। आजकल मैं नित्यप्रति परमात्मा के महावाक्यों का, मुरली का श्रवण करता हूँ। उसका मनन चिंतन करके मुझे बहुत ऊर्जा महसूस होती है। आज इन तीन वर्षों में हुए इस अद्भुत परिवर्तन के लिए मैं बाबा को बहुत शुक्रिया अदा करता हूँ। अब मैं पूरी तरह से भगवान की सेवा अर्थ ही समर्पित भाव से रहना चाहता हूँ। बड़ी बड़ी बाधाओं को बड़ी ही सहजता से मैं पार कर पा रहा हूँ। कर्म का ज्ञान होने से अब मैं अपने कर्मों पर भी बहुत ध्यान देता हूँ, और वही कर्म करता हूँ जिसमें मेरे हित के साथ दूसरे का भी हित हो। जिससे मेरे हर कर्म से मैं भी खुश रहता हूँ और दूसरों को भी खुशियाँ बांटता हूँ। मेरे ज़रूर कुछ अच्छे कर्म रहे होंगे, जिसकी बदौलत मुझे परमात्मा को पहचानने और उनसे मिलने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। अब मुझे लगता है कि मैं और भी पहले इस ज्ञान को और संस्था को जान पाता और इसके सम्पर्क में आता तो मेरी जिन्दगी कुछ और ही होती! लेकिन ये भी कल्याणकारी है कि हर घटना कुछ नये अनुभव लेकर आई है। शिव बाबा का कितना मैं शुक्रिया अदा करूँ! बहुत बहुत बहुत दिल से शुक्रिया बाबा... शुक्रिया।

- डॉ. बी.एल. शैलेष, पूर्व सांसद, अधिवक्ता, सुप्रीम कोर्ट।

# स्वास्थ्य कफ वाली व सूखी खाँसी के उपचार

खाँसी से हर पाँचवा व्यक्ति परेशान है चाहे इसका कारण ठंड हो, मौसम परिवर्तन हो, प्रदूषण हो या धुन्ध। गन्ने की पत्तियों का रस निकालिये 6 चम्मच, लगभग 30 ग्राम पी लीजिए। हरा-हरा रस श्वास नली से फेफड़े तक का सारा कचरा साफ कर देगा। दिन में 2 बार लीजिए।

कम लागत में बन जाती है। आइये जानते हैं कुछ असरदार घरेलू कफ सीरप बनाने की विधि।

2 छोटे चम्मच ब्राउन शुगर डालें। जब यह पीने लायक ठंडा हो जाये तब इसे मिक्स करके पियें।

गले को आराम मिलता है।

## खाँसी और कफ से राहत दिलाए ये घरेलू कफ सीरप

दिनभर कफ के कारण खाँस-खाँसकर मानो जान ही चली जाती है। ऐसे में ज़रूरत होती है कि आप कुछ ऐसी चीज खाएं जो आपको तुरंत ही राहत दे। कफ दूर करने के लिए कफ सीरप वैसे तो बहुत होते हैं मगर इनके कुछ साइड इफेक्ट भी होते हैं जैसे चक्कर, नींद और आलस आना। सदी जुकाम से राहत पाने के लिए पुराने ज़माने में लोग घरेलू उपचार का सहारा लेते थे। अगर आप बाजारू कफ सीरप का सेवन नहीं करना चाहते हैं तो घर पर ही कफ सीरप तैयार कर सकते हैं। यह असरदार और

### शहद, नारियल तेल और नींबू

एक कटोरे में नारियल तेल गर्म करें, फिर उसमें शहद मिलाएं। इस मिश्रण को अपनी चाय में

### जैतून तेल, काली मिर्च और शहद

एक चम्मच जैतून तेल गर्म करें, उसमें काली मिर्च के दाने डालें। जब मिश्रण ठंडा हो जाए तब

### ग्रीन टी और शहद

ग्रीन टी को शहद के साथ पीने से जल्दी लाभ मिलता है।

### नमक पानी और नींबू का रस

नमक वाला पानी और उसमें नींबू का रस मिक्स करें। इसे पीने से आराम मिलेगा।

### सूखी खाँसी

किसी भी कम्पनी की आयुर्वेदिक मरीच्यादि वटी 1-1 कर 5-6 दिन में चूसें और बीच-बीच में 1 टुकड़ा मुलेठी भी चूसते रहें। रात को सोते समय आधा चम्मच हल्दी और एक चम्मच देसी गाय का घी डालकर दूध भी पियें।



डालकर ऊपर से नींबू निचोड़े और पियें।

उसमें शहद का एक चम्मच डाल कर मिक्स करें और इसे खाएं।

### ब्राउन शुगर और गर्म पानी

एक कप पानी उबालिये, उसमें

### शहद और हर्बल टी

दिन में दो बार हर्बल टी और उसमें शहद डाल कर पीने से



वालीगुडा-ओडिशा। 'ग्लोबल एनलाइटमेंट फॉर गोल्डन एज' विषयक कॉन्फ्रेंस के दौरान मंचासीन हैं डॉ. कु. डॉ. सत्यानंद, डॉ. निरूपमा, ममता बेहेरा, चैयरपर्सन, एन.ए.सी., वालीगुडा, डॉ. कु. प्रतिमा तथा अन्य।



घरौंडा-हरियाणा। नये भवन के शिलान्यास कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण के अवसर पर ईश्वरीय स्मृति में विधायक हरविन्दर कल्याण, नये अनाज मंडी के अध्यक्ष रामलाल गोयल, डॉ. मुकेश अग्रवाल, डॉ. एस.के. शर्मा, आर.एस. गांधी, क्राउन सिटी ओनर, डॉ. कु. अमीरचंद, डॉ. कु. रेनु तथा अन्य डॉ. कु. भाई बहनें।