

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

# भय और क्रोध के द्वारा ही शरीर में पनपते रोग

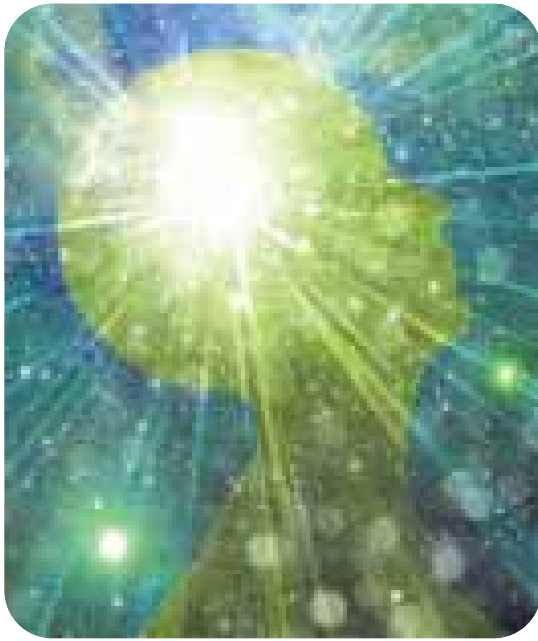
आज हम संसार में देखते हैं कि बहुत तरह के रोग सबको घेरे हुए हैं। और इन रोगों का कारण सब लोग तलाश रहे हैं। भय, मेरे हिसाब से रोग का कारण जो मुझे समझ में आया और दूसरा है क्रोध। क्रोध में अधीरता है, चिड़ है, कुंठा है, आलोचना है, नाराजगी है, ईर्ष्या है। और भय में किसी तरह की चिंता है, बेचैनी है, संदेह है, असुरक्षा है। इन दोनों के प्रभाव के कारण ही हमारे पूरे शरीर का बैलेन्स बिगड़ जाता है। और इसको ठीक करने के लिए हमको इनसे बाहर निकलना होगा।

आज किसी भी चीज में आप विश्वास करते हैं, वो विश्वास आपकी संकल्प शक्ति ही तो है, आपकी मन की शक्ति ही तो है, जो उस वीज को बल देती है कि मेरा विश्वास है कि मैं कभी भी, किसी भी बात को लेकर परेशान नहीं होता हूँ या नहीं होती हूँ। मेरा विश्वास है हम जो करना चाहते हैं, वो कर सकते हैं। मेरा विश्वास है कि जब भी हम जीवन में आगे बढ़ना चाहें तो बढ़ सकते हैं। अब ये सारे विश्वास संकल्प शक्ति को ही तो संकेत कर रहे हैं।

आपको पता है जीवन में विश्वास वो एक शक्ति है, विश्वास का मतलब जो संकल्प शक्ति है, हमने आज तक, अभी तक, जो कुछ भी आपने, अपने आपको बनाया है, उसमें पूरा योगदान देती है। इस दुनिया में कहावत है कि जो कुछ भी हम कहते हैं, जो कुछ भी हम सोचते हैं, जो कुछ भी हम बोलते हैं, जो कुछ भी हम करते हैं, वो सबकुछ होता जाता है। चाहे हम उसे मानें या ना मानें। हम जो भी मानना या सोचना चाहें, ब्रह्मांड में हमेशा वो एक्सेस होता है और वो ही चीज हमारे सामने आ जाती है। कहा जाता है कि अगर हम बार-बार गरीबी के बारे में सोचते हैं तो आप जिंदगी भर गरीब बने रहते हैं। यदि आप अमीरी के बारे में सोचते हैं तो अमीर बन जाते हैं। अमीरी और गरीबी का यहाँ मतलब नहीं है, यहाँ मतलब संकल्प शक्ति का है। जो भी आप इस स्थान से बाहर की ओर भेजने की कोशिश कर रहे हैं, वो ही रिवर्स होकर आपके पास आता जा रहा है। ऐसे ही सोचना और मानना तो एक धारणा है, स्वस्थ रहने का अधिकार हम सबको है। और स्वास्थ्य हमारे लिए स्वाभाविक सी बात है। यदि हम अपने आपको स्वस्थ महसूस करना शुरू करते हैं तो क्रिया-प्रतिक्रिया के नियम के अनुसार वो चीजें भी हमारे सामने आ जायेंगी, जो हम करना चाहते हैं या जो हम बोलना चाहते हैं, जैसा हम दिखना चाहते हैं। इसलिए हमें सिर्फ और सिर्फ अपने आपको उन बातों से स्वीकार करना है, उन बातों में स्वीकार करना है जो हमें स्वीकार नहीं हो रही। इसी तरह मन में भय और क्रोध। भय का प्रारूप, क्रोध का प्रारूप दोनों का अलग अलग है। क्रोध में जैसे चिड़

है, कुंठा है, आलोचना है, ईर्ष्या है। और भय में चिंता है, संदेह है, असुरक्षा है ये सारी चीजें जुड़ी हुई हैं। तो इसका एक कारण ये है कि हम ज़्यादातर डर कर के जी रहे हैं जीवन में। या फिर कुंठा में जी रहे हैं। या भय में जी रहे हैं तो भय और क्रोध, दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।

जब हमारी किसी भी चीज से बहुत गहरी अटैचमेंट हो जाती है तो उस अटैचमेंट के कारण ही, हमें उस चीज को खोने का डर बना रहता है। अगर वो चीज हमसे छूटती है तो उसके लिए गुस्सा भी आता है। इन



दोनों का असली कारण जो हमें पता चला, वो है हमारा अटैचमेंट। सोच लो हम अटैचमेंट छोड़ दें और भावात्मक रूप से शक्तिशाली बन जायें। तो निश्चित रूप से हम भय और क्रोध दोनों से बाहर आ जायेंगे। ये भय और क्रोध ऐसा विषय है, ऐसी हमारे सामने स्थिति है जो कभी भी किसी के सामने मोह के रूप में प्रकट हो सकती है और हम आपको बतायें कि जीवन हमेशा इन्हीं दो चीजों की वजह से नष्ट हो रहा है। एक भय और दूसरा क्रोध। इसका मुख्य कारण हमने आपके सामने रख दिया वो है अटैचमेंट।

अब परमात्मा ने हमको इतना अच्छा सिखाया है कि तुम्हारा शरीर भी तुम्हारा नहीं है। ये शरीर भी लोन पर है। तो अगर किसी भी चीज के बारे में डरते हो, छोड़ने से डरते

हो तो वो स्वाभाविक भी है, क्योंकि जो चीज आपके पास है वो नेचुरल रूप से खत्म हो गई हो, आज नहीं तो कल चली जायेगी। आपको वो नहीं मिलेगी जो आप चाहते हो। आपको वो मिलेगी जो आप हो। जो आप कर रहे हो, जो आप सोच रहे हो, जो आप जानना चाहते हो, जो चीज आप पाना चाहते हो, वो चीज आपके पास आ जायेगी। तो माइंड को हमने ट्रेड किया हुआ है। तो वो ट्रेनिंग इतनी जबरदस्त है कि हम उस चीज पर सारा फोकस कर रहे हैं जो हमारे साथ नहीं जुड़ रही है। इसलिए हम सभी को ये बैठ कर सोचना है, ठंडे मन से सोचना है, अपने आपको खाली थोड़ा स्पेस देना है कि मैं ऐसा क्या करूँ, जो अपने आपको इन दोनों चीजों से मुक्त कर पाऊँ। क्योंकि मन की संकल्प शक्ति इसमें भी हमारी यूज़ हो रही है। क्योंकि जब हमारे अन्दर कुंठा के, चिंता के, संदेह के, व्याकुलता के विचार आ रहे हैं तो किसी न किसी तरह का भय पैदा कर रहे हैं। और किसी न किसी तरह की आलोचना, नाराजगी, कड़वाहट आ रही है तो कहीं न कहीं हमारे अन्दर गुस्से का एक पार्ट है, गुस्से का ही एक रूप है जो बार-बार संकल्प के रूप में ही तो बाहर आ रहा है ना! तो आप 24 घंटे इन सारी बातों से जुड़कर काम कर रहे हैं, लेकिन आप कभी भी इन सारी चीजों से अपने आपको अलग नहीं कर सकते हो।

जब तक आप अपने आपको इससे बाहर महसूस नहीं करते हो। अपने आपको बार-बार याद दिलाना है मैं अपने संकल्पों को सही इस्तेमाल करूँ। सही इस्तेमाल क्या है? मैं एक शांतचित्त आत्मा हूँ, मैं एक पवित्र आत्मा हूँ। ये वाले संकल्प भी तो हम कर सकते हैं ना। और इन संकल्पों को करने के बाद हमारे मन के अन्दर वो शुद्धता और पवित्रता आनी शुरू हो जायेगी। और धीरे-धीरे हम उन बातों से निकल कर बाहर आ जायेंगे, जो हम नहीं करना चाहते। इस तरह से मन के संकल्पों को सही इस्तेमाल करके, हम अपने स्वास्थ्य को, अपने शरीर को, अपने मन को बिल्कुल ठीक कर सकते हैं। तो आओ एक कदम इस तरफ हम सभी मिलकर बढ़ायें।



शिमला-हि.प्र.। राज्यपाल महोदय कलराज मिश्र को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. कृष्णा।



गुवाहाटी-असम। माननीय मुख्यमंत्री सर्बानंद सोनोवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए उपक्षेत्रीय निर्देशिका ब.कु. शोला दीदी।



दिल्ली-इन्द्रपुरी। भारत सरकार में अल्पसंख्यक मामलों के कैबिनेट मंत्री मुख्तार अब्बास नकवी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. गायत्री।



लखनऊ-गोमती नगर। उपमुख्यमंत्री डॉ. दिनेश शर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. राधा।



जयपुर-राज.। सांसद रामचरण बोहरा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. ज्योति।



बलौतरा-राज.। कृषि एवं किसान कल्याण राज्यमंत्री कैलाश चौधरी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. उमा। साथ है ब.कु. कविता तथा ब.कु. हेमा।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-22(2018-2019)

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	

ऊपर से नीचे

1. प्रतिशोध, प्रतिदान (3)
2. तुम बच्चों को बाप का नाम...करना है, रोशन (2)
3. नभ, अम्बर (3)
4. बर्तनों के आपस में टकराने से उत्पन्न ध्वनि (3)
5. नाज़, अदा, ठसक (3)
6. अंधकार, अधेरा (2)
10. पिता, विदेही राजा (3)
14. विनाश, नष्ट (2)
15. योग में...नहीं खाना है, सुस्ती (3)
16. पैदल चलने वाला (2)
17. भूने हुए चने, दाना (3)
19. ठिकाना, शरण (3)
21. अर्थ, तात्पर्य, आशय (4)
22. माया की...से स्वयं को सेफ रखना है (3)
24. पानी, नीर (2)
25. दास, नौकर (3)
26. खांसी, छींक (2)
27. तेज, चुस्त (2)

बाएं से दाएं

1. नष्ट, समाप्त, नुकसान (4)
3. अन्त में, सबसे बाद में (4)
6. घर, गृह (3)
7. पत्र, चिट्ठी (2)
9. इज्जत, बाप की दाढ़ी की...रखना (2)
11. संदेह, संशय (2)
12. मर्यादा पुरुषोत्तम, त्रेता के महाराजा (2)
13. ईर्ष्या, घृणा (4)
15. नतमस्तक होना, मान लेना (3)
16. मोहब्बत, प्रेम (2)
17. गलती, नादानी, चूक (2)
18. वायदा, वचन देना (2)
19. बिन...चले, सुने बिन काना, पैर (2)
20. सफलता, लक्ष्य की प्राप्ति (4)
23. अस-नुष्ट, अप्रसन्न (3)
25. कसूर, अपराध (3)
26. समय, अवधि (2)
28. सावधानी, शिक्षा, पाठ (3)
29. कीमत, मूल्य (2)
30. दफा, बार, पद (3)