



- डॉ. कु. जगदीशचन्द्र हर्सीजा

वास्तव में न इच्छा खराब है, न अपेक्षा, न कल्पना या अनुमान लेकिन वर्तमान समय से सब अशुद्ध हो चुके हैं। अब हमें ईश्वरीय ज्ञान और राजयोग से इसको शुद्ध करना है, श्रेष्ठ बनाना है। यह है मन को बदलने का भाव। लेकिन इसको कैसे बदला जाये? बाबा इसके लिए क्या अपनाने के लिए कहते हैं? वह बहुत लम्बा टॉपिक है। मैं इसको संक्षेप में बताऊँगा।

जब महान् लोगों के जीवन में परीक्षायें आयीं तब उन्होंने कैसे अपने में परिवर्तन लाये, कैसे सहन कर पार किया - ये सारी बातें सुनने से हमारे मन में भी परिवर्तन आता है। मनुष्य को कहानियों में बड़ी रुचि होती है, चाहे वह बच्चा हो या बूढ़ा। जो जैसी कहानियाँ, जीवनियाँ पढ़ता, सुनता है, वह वैसा बनता है, वैसा ही अपना लक्ष्य रखता है। इसलिए बाबा कहते हैं, जैसे चित्र वैसे चित्र, वैसा ही लक्ष्य वैसे ही लक्षण। आप जैसा बनना चाहते हैं उन लोगों के चित्र अपने सामने मन में लाओ, उसकी कहानियाँ सुनो, वैसे बनोगे। बाबा मिसाल देते हैं कि सालिग्राम कैसे बनते हैं। वे भी तो पत्थर

हैं। लेकिन पानी की लहरों से टकराते-टकराते उनके सारे कोने घिस जाते हैं। सब रफ़नेस दूर हो जाती है और चिकनापन आ जाता है जैसे किसी ने मशीन से उनको ठीक किया हो। धीरेधीरे पत्थर भी पानी से घिस-घिस कर पूज्यनीय बन जायेंगे अगर ऐसी कहानियाँ सुनेंगे। ऐसी बातें सुनो, इविल बातें मत सुनो, इविल लोगों की मत सुनो। जैसे सुनेंगे, वैसे बनेंगे। अगर आप मन को ठीक करना चाहते हैं तो ऐसी जीवन-कहानियाँ सुनो। लोग क्यों पढ़ते हैं श्रीमद्भागवत या रामायण

करते हैं, वो तो उसके मन पर असर पड़ेगा जरूर। वह भी अपने को अर्जुन समझेगा और चचेरे भाई को दुर्योधन समझेगा। आपने देखा होगा कि जब रामनवमी आती है तो भारत में रामलीला दिखायी जाती है। छोटे बच्चे उसको देखते हैं। अगले साल रामनवमी आनी होती है तो बाजार से तीर-कमान खरीद कर ले आयेंगे और अपने दोस्तों, मोहल्ले वालों पर तीर चलायेंगे, इससे किसी की आँख फोड़ेंगे, किसी के सिर। इन आँखों से जो देखते हैं वह फ़िल्म हो या चित्र उसका प्रभाव मन पर बहुत

## मन को कैसे बदला जाये



या महाभारत? समझते हैं कि इनमें श्री कृष्ण और श्रीराम के चरित्र हैं, श्रेष्ठ गाथायें हैं, उनसे हम सुधरेंगे। लेकिन उनमें तो लड़ाई ही लड़ाई है। आश्चर्य होता है कि वे क्यों ऐसा करते हैं? कहते हैं, जिसके घर में महाभारत हो उसके घर में लड़ाई-झगड़े जरूर होते हैं। महाभारत की किंतु जिसने रख लिया माना लड़ाई का आहवान किया। महाभारत में कौरव-पाण्डव जो भाई-भाई हैं, राज्य-जायदाद के लिए झगड़ा-लड़ाई

है, पड़ता है, मन में उसका एक चित्र बन जाता है। समय पर वह निकलता है। इसलिए बाबा ने बहुत साधारण और सरल भाषा में कहा है कि सारी फिलॉसफी का सार समाज को, विश्व को, व्यक्ति को, परिवार को बदलने का एक उपाय है, एक परम औषधि है - जैसा चित्र, वैसा चरित्र। आपको याद आता है? अगर आपके घर में एक योगी का चित्र हो जो प्रभु की याद में लवलीन हो तो उसको देखकर आपको क्या याद होती है?

सकते हैं।

**एनीमिया :** एनीमिया एक धातक बीमारी है, जो शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की कमी से होती है। लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में आयरन और फोलेट महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शरीर में इन दो पोषक तत्वों की कमी एनीमिया का कारण बनती है।

केला एक गुणकारी फल है, जो आयरन और फोलेट से भरपूर होता है। एनीमिया से बचने के लिए आप अपने आहार में केले को जरूर शामिल करें।

केले की गिनती चुनिंदा स्वादिष्ट और गुणकारी फलों में की जाती है। यह उन खास फलों में शामिल है जो तुरंत पेट भरने का काम करते हैं। तो चलिए जानते हैं कि केले का सेवन स्वास्थ्य के लिए कितना फायदेमंद है, केला किस प्रकार से आपकी सेहत के लिए लाभदायक हो सकता है -

**पाचन स्वास्थ्य :** पाचन स्वास्थ्य के लिए केले के फायदे बहुत हैं। केला फाइबर से समृद्ध होता है, जो पाचन तंत्र को ठीक रखने में मदद करता है। फाइबर की वजह से भोजन सही तरीके से पच जाता है और मल निकासी की प्रक्रिया आसान हो जाती है। इसके अलावा, फाइबर कब्ज जैसी पेट संबंधी समस्या से भी निजात दिलाने का काम करता है। केले में रेसिस्टेंट स्टार्च भी पाया जाता है, जो पेट के लिए फायदेमंद माना जाता है।

**मस्तिष्क स्वास्थ्य :** मस्तिष्क स्वास्थ्य के लिए भी केले के फायदे बहुत हैं। यह विटामिन बी-6 से समृद्ध होता है, जो मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने का काम करता है। एक अध्ययन के अनुसार विटामिन बी-6 की कमी वयस्कों में मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को कमज़ोर कर सकती है। इसके प्रति 100 ग्राम में 89 कैलोरी होती है, जिससे आप ऊर्जावान महसूस करेंगे। यह एक पौष्टिक आहार है, जो कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों से भी समृद्ध होता है। ये सभी तत्व मिलकर शरीर में ऊर्जा को बढ़ाने का काम करेंगे।

**आँखों के लिए :** आँखों के स्वास्थ्य के

लिए भी केले के फायदे बहुत हैं। केला अन्य ज़रूरी पोषक तत्वों के अलावा विटामिन ए से भी समृद्ध होता है। विटामिन ए आँखों के लिए ज़रूरी तत्व माना जाता है। यह आँखों के रेटिना में पिग्मेंट को बढ़ाने का काम करता है। इसके अलावा, विटामिन ए कम रोशनी में भी साफ देखने में मदद करता है।

**कींद्र के काटने पर :** यहाँ केले के छिलके की अहम भूमिका देखी जा सकती है। केले का छिलका एंटी इंफ्लेमेटरी गुण से समृद्ध होता है। जो कींद्र के काटने पर होने वाले दर्द और सूजन से निजात दिला सकता है। इसके लिए आप केले का छिलका प्रभावित जगह पर थोड़ी देर रगड़ लें।

**बढ़ाता है ऊर्जा :** केला शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को बढ़ाने में भी लाभदायक है। इसके प्रति 100 ग्राम में 89 कैलोरी होती है, जिससे आप ऊर्जावान महसूस करेंगे। यह एक पौष्टिक आहार है, जो कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों से भी समृद्ध होता है। ये सभी तत्व मिलकर शरीर में ऊर्जा को बढ़ाने की ज़रूरत नहीं है। केला विटामिन ए और सी जैसे इम्युन बूस्टर से समृद्ध होता है। जो इम्युन

आता है? मैं भी ऐसा बनूँ भगवान की याद में मस्त रहूँ है ना? जो मीरा का चित्र घर में रखते हैं तो उसको क्या याद आयेगा? यही ना कि मैं भी मीरा जैसे श्री कृष्ण को याद करूँ, मेरा तो एक गिरधर गोपाल...। दुनिया में कई चित्र हैं लेकिन व्यक्ति मीरा का, तपस्वी शंकर का, ध्यानस्थ हुनरमान का ही चित्र क्यों अपने घर में लगाते हैं? क्योंकि वे उन जैसा बनना चाहते हैं। जो वीर, शूर, लड़ने वाला बनना चाहता है वह राणा प्रताप, छत्रपति शिवाजी आदि की ऐसी तस्वीर जिसमें तलबार निकाली हुई हो, घर में लटकायेंगे क्योंकि वे ऐसे बनना चाहते हैं। इसलिए जैसा चित्र वैसा चरित्र। आप जैसा बनना चाहते हैं वैसा ही चित्र लगाओ ऐसी ही कहानी सुनो। भक्तिमार्ग की कथा और तपस्वीरों की बात मैं नहीं कर सकता हूँ। हमारा लक्ष्य है देवता बनने का। देवी-देवता बनने के लिए ईश्वरीय ज्ञान सुनो। ब्रह्मा बाबा की जीवन-कहानी सुनो। देवी-देवता वैसा ही लक्ष्मी-श्री नारायण, श्री राधे-श्री कृष्ण के चित्र लगाओ, ममा बाबा के चित्र लगाओ, उन जैसे बनने वाले प्रभु का चित्र लगाओ। उनको देखते-देखते उन जैसे बनने की अभिलाषा आयेगी, ईस्प्रिरेशन मिलेगी, मोटिवेट होंगे। तब वैसे बनने का पुरुषार्थ करेंगे। पुरुषार्थ करते-करते वैसे बन भी जायेंगे। यह मन को बदलने का तरीका है। जैसा बनना चाहते हैं वैसे ही आदर्श का चित्र सामने लाओ, उन्होंने इस आदर्श को कैसे स्थापित किया उसका गहराई से चिंतन करो और चित्र में बार-बार उस चरित्र के बारे में सोचो तब मन के प्रवाह को बदल कर एक मन में नई ऊर्जा जोकि जो आदर्श हैं वो ऊर्जा आपमें भी, आपके जीवन में भी आयेगी। इस तरह से मन को बदलें-इसी को कहते हैं मन जीते, जगत जीत।

## जीवन का सत्य

यदि दुःख नहीं आयेंगे तो विकर्म कैसे करेंगे?

**एक छोटे बच्चे को उसकी माता साबुन से मलमल के नहलाती है जिससे बच्चा रोता है, परन्तु उस माता को, उसके टोने की कुछ भी परवाह नहीं है, जब तक उसके शरीर पर मैल दिखता है तब तक उसी तरह से नहलाना जारी रखती है और जब मैल निकल जाता है, तब ही मलना, रगड़ना बंद करती है। वह उसका मैल निकालने के लिए ही उसे मलती, रगड़ती है, कोई द्वेष्यभाव से नहीं। माँ उसको दुःख देने के अभिग्राय से नहीं रगड़ती, परन्तु बच्चा इस बात को समझता नहीं इसलिए इससे रोता है।**

**इसी तरह हमको दुःख देने से परमेश्वर को कोई लाभ नहीं है, परन्तु हमारे पूर्वजन्मों के कर्म काटने के लिए हमको पापों से बचाने के लिए और जगत का मिथ्यापन बताने के लिए वह हमको दुःख होता है। अर्थात् जब तक हमारे पाप नहीं धूल जाते, तब तक हमारे टोने विलाने पर भी परमेश्वर को नहीं छोड़ता। इसलिए दुःख से निराश न होकर, हमें परमात्मा से मिलने के बारे में विचार करना चाहिए और सत्यता के बारे में सुमिरण करना चाहिए...।**

मैग्निशियम भी होता है