

## शांति के सूत्र: मन पर छोड़ता है संस्कार अपना प्रभाव

### आपके काम ही संस्कार हैं, इसी से चरित्र बनता है

गीता का मूल सूत्र है - निरंतर कर्म करते रहो, लेकिन उसमें आसक्त मत हो जाओ। जिस ओर मन का विशेष झुकाव होता है, मोटे रूप से उसे ही 'संस्कार' कह सकते हैं। यदि मन को एक तालाब मान लिया जाए, तो उसमें उठने वाली हर लहर शांत होने के बाद भी पूरी तरह खत्म नहीं हो जाती। वह एक प्रकार का चिन्ह छोड़ जाती है साथ ही ऐसी संभावना का निर्माण कर जाती है, जिससे वह लहर दोबारा फिर से उठ सके।

इस चिन्ह तथा इस लहर के फिर से उठने की संभावना को मिलाकर हम संस्कार कह सकते हैं। हमारा हर काम, प्रत्येक अंग-संचालन, हरेक विचार हमारे मन पर इसी प्रकार का एक संस्कार छोड़ जाता है। भले ही ये संस्कार ऊपरी दृष्टि में न हों, लेकिन अज्ञात से अंदर ही अंदर कार्य करने में विशेष प्रबल होते हैं। मैं इस क्षण जो कुछ हूँ, वह मेरे जीवन के अतीत के समस्त संस्कारों का प्रभाव है। इसे ही 'चरित्र' कहते हैं और प्रत्येक मनुष्य का चरित्र इन संस्कारों की समाप्ति द्वारा ही नियमित होता है।

यदि अच्छे संस्कार प्रबल रहें, तो इंसान का चरित्र अच्छा होता है और यदि अशुभ संस्कार बलवान हो, तो चरित्र बुरा। यदि एक मनुष्य निरंतर बुरे शब्द सुनता रहे, बुरे विचार सोचता रहे, बुरे कर्म करता रहे, तो उसका मन भी बुरे संस्कारों से भर जाएगा और बिना उसके जाने ही वे संस्कार उसके समस्त विचारों तथा कार्यों पर अपना प्रभाव डाल देंगे।



### समर्पण का चमत्कार

कल्पना करो कि तुम घर पर शांत बैठे हो। अचानक एक अलार्म की तीखी आवाज आती है। तुम्हारे भीतर चिड़चिड़ापन उभरता है। इसका कारण क्या है?

कुछ भी तो नहीं! फिर तुमने उसे भीतर क्यों रचा? तुमने नहीं, इसे मन ने रचा। बिल्कुल अचेतन रूप में। किंतु मन ने ही उसे क्यों रचा? क्योंकि मन की अचेतन धारणा ही है प्रतिरोध, जिसका अनुभव तुम नकारात्मकता या अप्रसन्नता के रूप में करते हो। यह सब कुछ एक आध्यात्मिक अभ्यास में रूपांतरित हो सकता है। एक प्रयास करें, स्वयं को पारदर्शी होता महसूस करें। मानो भौतिक शरीर अब ठोस नहीं रह गया है। अब मन को शोर या ऐसी ही किसी चीज पर एक नकारात्मक प्रतिक्रिया पैदा करने दो और उसे अपने से होकर गुजरने दो। अब वह किसी ठोस दीवार से नहीं टकरा रहा है। छोटी-मोटी चीजों के साथ अभ्यास करो। गाड़ी का हॉर्न, कुत्ते का भौंकना, बच्चों का चिल्लाना, ट्रैफिक जाम।

भीतर प्रतिरोध की एक दीवार रखने के बजाय उस सब को अपने से होकर गुजरने दो, बिल्कुल प्रतिरोध मत करो। जिस क्षण तुम अपनी अशांति को पूरी तरह से स्वीकार कर लो, तब तुम्हारी अशांति शांति में रूपांतरित हो जाएगी। जब तुम स्वयं को वैसे ही स्वीकार कर लेते हो जैसे तुम हो, तो हर क्षण सर्वोत्तम बन जाता है।

- एकहार्ट टॉल्ल



**पटियाला-पंजाब**। इंटरनेशनल योगा डे पर मेहर सिंह पार्क में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात डिस्ट्रिक्ट आयुर्वेदिक हेल्थ ऑफिसर डॉ. अनिल गर्ग, एजीक्यूटिव मजिस्ट्रेट इंद्र कुमार वाघवा, एम.सी. गोपाल सिंगला, डॉ. हरिश सुंद, चेयरमैन ऑफ सूद सभा, प्लास्टिक सर्जन को सौगात भेंट की। उसके पश्चात साथ ही ब्र.कु. राखी, ब्र.कु. शांता तथा अन्य।



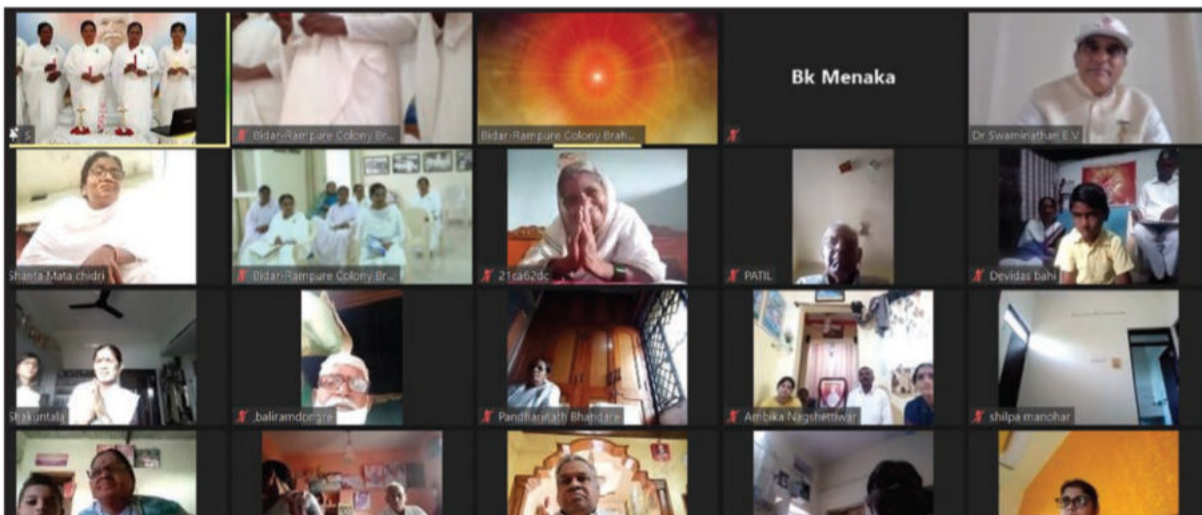
**रिवार पेट-पुणे**। इंटरनेशनल योगा डे पर नगरसेविका आरती कोंडरे के द्वारा आयोजित योग शिविर में आमंत्रित ब्र.कु. रोहिणी दीदी का फूलों के गुलदस्ते से स्वागत करते हुए नगरसेविका आरती कोंडरे तथा साथ ही भाजप के पदाधिकारी और कार्यकर्ता। ब्र.कु. रोहिणी दीदी ने सभी को राजयोग मॉडिटेशन की अनुभूति भी कराई।



**रतलाम-डोंगरे नगर**। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम के पश्चात मेडिकल कॉलेज के डीन जितेन्द्र सिंह गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता।



**सादाबाद-उ.प्र.**। इंटरनेशनल योगा डे पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात समाजसेवी सोम वाण्य को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना दीदी, ब्र.कु. मिथलेश तथा ब्र.कु. बबिता, मुसना।



**बीदर-रामपुरे कॉलोनी(कर्नाटक)**। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित वेबिनार में जुड़े ब्र.कु. डॉ. स्वामीनाथन, ब्र.कु. सुनंदा दीदी, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सुमंगला दीदी तथा अन्य भाई-बहनें।

### व्यायाम • फिजिकल थैरेपिस्ट की सलाह - 4 एक्सरसाइज

पावर लिफ्टिंग में 19 बार के वर्ल्ड चैम्पियन और वेट लॉस एक्सपर्ट रॉबर्ट हर्बस्ट के अनुसार सुबह की गई तेज एक्सरसाइज मेटाबॉलिज्म बढ़ाती है, जिससे शरीर का फैट दिन भर बर्न होता है। जर्नल ऑफ डायबिटीज साइंस एंड टेक्नोलॉजी की शोध बताती है कि यदि सुबह के समय सही एक्सरसाइज की जाए तो शरीर का स्ट्रेस रिस्पॉन्स बेहतर होता है। ऐसे में सुबह 30 सेकंड की 4 एक्सरसाइज के 5 सेट करके शरीर का फैट कम कर सकते हैं।

## सुबह की 10 मिनट, आपको रखेगी फैट से फिट

### प्रिजनर स्क्वाट



**कैसे करें:** दोनों हाथों को सिर के पीछे ले जाकर ऊंगलियों को क्रॉस कर लें। पैरों को कंधों की चौड़ाई के बराबर फैला लें, अब जितना नीचे तक स्क्वाट पोजीशन पर जा सकें जाएं। इसे 30 सेकंड तक दोहराएं।



### सील जम्प

**कैसे करें:** सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को जोड़कर सामने कर लें। अब जम्प कर हाथ और पैर दोनों को फैलाएं, अब जम्प कर पूर्व अवस्था में आएँ। इसे 30 सेकंड तक दोहराएं।

### पुश-अप्स



3.

**कैसे करें:** कंधों की चौड़ाई के बराबर हाथों को फैलाकर बाँड़ी को जमीन पर स्ट्रेट कर लें। छाती को फर्श से लगभग एक इंच की दूरी तक ले जाएँ।(शुरुआत में क्षमता के अनुसार 5 से 10 पुशअप कर सकते हैं।)



4.

### लेटरल जंप

**कैसे करें:** सीधे खड़े हो जाएँ। अपनी दाईं और जम्प कर बाएँ पैर से उसे क्रॉस करें। अब इसी अवस्था में दाएँ पैर से ताकत लगाते हुए बाईं ओर जम्प कर दाएँ पैर से क्रॉस करें। इसे 30 सेकंड तक दोहराएं।