

# ज़िंदगी निखार के लिए... इन पाँचों चीज़ों पर अपना सौ फीसद दें

हमारे जीवन की ज़्यादातर ऊर्जा अपने ही भीतर चल रहे द्रव्य से बाहर निकलने में ही लग जाती है। यह काम करें या न करें, यह सही है या गलत। हम इसी में उलझे रहते हैं। इन द्रव्य से निकलना पड़ेगा वरना दूसरों की बर्बादी के जो किस्से सुनते हैं, वे किसी दिन हमारी ही दास्ता बन जाएंगे। बड़ा अजीब-सा द्रव्य है यह।

हम शान्त भी रहना चाहते हैं लेकिन अशांति के सारे काम करते चले जाते हैं। मुख्यतः वाणी से ऐसे बीज बोते जो दस गुणा रिटर्न में आते हैं। कर्म करते, चलते-चलते बेवजह प्राणी को छेड़ते, प्रकृति को नुकसान पहुंचाते, छोटों को छेड़ते, चुगली करते, यह सब दस गुणा होकर हमारे पास ही लौटते हैं। कुल मिलाकर ज़िंदगी को जटिल बना लेते हैं। जबकि कोई एक बात तय कर जीवन को आसान बनाना चाहिए।

वैसे तो हम मनुष्यों की ज़िंदगी में बहुत सी स्थितियां ऐसी होती हैं, जो हमारे वश में नहीं होती हैं। पता नहीं कब क्या हो जाए। जैसे अचानक बारिश होना, अर्थक्रेक होना, कड़क की ठंड हो जाये इत्यादि। ये हमारे वश में नहीं है। कुछ भी हो सकता है। लेकिन कुछ चीज़ों पर हमारा नियंत्रण हो सकता है और उन पर सौ फीसदी ताकत लगाकर काम किया जाए।

जिंदगी में पाँच बातें ऐसी हैं जिन पर हमारा वश चल सकता है- भोजन, नींद, भोग, योग और भगवान। जब हम पर काम करें तो शत-प्रतिशत झोंक दें। द्रव्य से बाहर निकल जाएंगे और फिर उसके बाद जो भी करेंगे पूरी श्रद्धा, संकल्प और दृढ़ता के साथ करेंगे। जीवन में कोई उब नहीं होगी। इनको वश में करने के लिए कोई अधिक वक्त नहीं देना है। ये हमारे जीवन के रूटीन में हैं।

जिंदगी जीने के लिए यदि इन पाँचों चीज़ों को उपयुक्त व व्यवस्थित रूप से स्थान दें तो सफल होने से कोई रोक नहीं सकता। और दूसरा, अगर आपकी जिंदगी स्वास्थ्य, सभ्यता व परमशक्ति से जुड़ी होती है तब हर रूकावटें भी स्वतः ही किनारा कर लेती हैं।

बस थोड़ा-सा आत्म केन्द्रित हो जाएं। ये पाँच चीज़ें वश में होते ही आपकी पकड़ पूरे जीवन पर हो जायेगी। इसी में शांति है।

## हमारे रूटीन में इन पाँच चीज़ों पर गौर करें

**भोजन:-** भोजन जितना हल्का होगा उतना ही आप अपनी बहुमूल्य ऊर्जा बचा पाएंगे। भोजन हल्का भी हो, समय पर भी हो। ज़्यादा मसालेदार व जीभ पसंद न हो।

**नींद :-** नींद भी पर्याप्त हो। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि युवाओं की कम से कम छः घंटे गहरी नींद होनी चाहिए। जिससे

बॉडी बिल्कुल ही रिलेक्स हो जाती है गैजेट्स से दूर रहना है। सोने से पूर्व 10 मिनट अपने आपको हल्का कर लें, वैचारिक बोझ को शांत कर दें। स्नान आदि करके ही शयन पर जायें।

**तीसरा योग:-** हमारे रूटीन में योग का होना बहुत महत्वपूर्ण है, इसे जीवन का हिस्सा बनाएं। योग का मतलब ही है अपने आपसे जुड़ना। यानी कि अपने आपको जानना। अपनी भीतर छिपी शक्तियों को, विशेषताओं को, सही मायने में आंकलन करना, समझना। इस आधे घण्टे अपने ऊपर फोकस होना। बाकी चारों चीज़ों को व्यवस्थित करने में अति मददगार होंगे।

**भोग:-** भोग यानी हमारे पास उपलब्ध वैभव, साधन, सामग्री जो इस्तेमाल करते हैं, उनके प्रति समझ का होना। वे अपनी कार्य पद्धति में शामिल कर लक्ष्य प्राप्ति में सहयोगी बनाना।

**भगवान:-** अक्सर हम इसे टालने में हिच-किचाते नहीं हैं। भगवान हमारी डेली रूटीन में रखना बहुत ज़रूरी है। इसे साथी बनाकर हर कर्म करना। ये आदत बनानी होगी। उस सर्वशक्तिवान की ऊर्जा हर कर्म में जोड़ें। अकेले नहीं, अकेले कर्म करेंगे तो थक जायेंगे। लेकिन उनके साथ कर्म करेंगे तो कर्म सही भी होगा, जल्दी भी होगा, गुणवत्तायुक्त होगा। एक से दो भला। भगवान को साथ रखेंगे तो भविष्य भाग्य भी चमकेगा।

वश में होने वाली चीज़ों पर पकड़ बना के ज़िंदगी जियेंगे। जहाँ सुख-शांति की खुशबू होगी।

ब्र.कु. दिलीप राजकुले, शांतिवन

## एक नई सोच

आज प्रायः हर इंसान अपने करीबी लोगों को सुख देने के लिए, बड़े से बड़ा पद तथा धन संपत्ति अर्जित करने के लिए दिन-रात एक करके लगा हुआ है। जबकि हमें इस भ्रमजाल से मुक्त होने की ज़रूरत है, क्योंकि धन संपत्ति अथवा ऊंचे पद से हम अपने करीबी लोगों को ज़्यादा सुविधा या सहूलियत तो उपलब्ध करा सकते हैं, लेकिन उन्हें सच्चा सुख नहीं दे सकते। सच्चा सुख हम किसी को भी उसकी भावनाओं का बहुत ही महीनता से ख्याल रख कर ही दे सकते हैं। यह समझ अगर हमें अच्छे से नहीं हुई, तो निश्चित मानें, हम जीवन भर एक खोखला जीवन ही मिथ्या अहंकार का पोषण करते हुए गुजार देंगे। इसका प्रत्यक्ष उदाहरण हम बड़े-बड़े महलों में बसने वालों के जीवन को करीब से देखके अनुभव कर सकते हैं कि उनके जीवन में सुविधाएं तो हैं, पर सच्चे सुख की प्यास सदा बनी रहती है।



**बेला-उमरेड(महा.)।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में गजानन गावंडे, पंचायत समिति उपसभापति उमरेड, विलासरव मुंडे, ग्राम पंचायत सदस्य व प्रगतिशील शेतकरी, राजयोगिनी ब्र.कु. रेखा दीदी, उमरेड सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. पटले, पूर्व जल संवर्धन अधिकारी बेला क्षेत्र, ब्र.कु. विद्या बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. बापुराव, ब्र.कु. विशाल तथा किसान भाई-बहनों उपस्थित रहे।



**सिंगोली-म.प्र।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा सामुदायिक भवन में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. अंकिता बहन, नगर पालिका अध्यक्ष सुनीता मेहता, पूर्व प्रधान राधेश्याम गुणा, रावतभाटा, ब्र.कु. गोपाल भाई, सिंगोली तथा बड़ी संख्या में किसान भाई-बहनों सहित ब्र.कु. भाई-बहनों उपस्थित रहे।



**बीना-म.प्र।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर किसान के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में वरिष्ठ कृषि उद्यानिकी अधिकारी प्रवीण साहू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज दीदी, सिंधी पंचायत के अध्यक्ष मंसाराम सुंदरानी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. जानकी दीदी, उन्नतशील और नशा मुक्त किसान नरेन्द्र सिंह राजपूत, ब्र.कु. सरस्वती, मुन्नालाल साहू तथा अन्य किसान भाई-बहनों सहित ब्र.कु. भाई-बहनों उपस्थित रहे।



**भरतपुर-रूपवास(राज.)।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में आगरा सबजोन सह प्रभारी एवं भरतपुर सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कविता बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बबिता बहन, चकोरा ग्राम पंचायत के सरपंच वीर बहादुर सिंह, पंचायत मंडल समिति सदस्य सुनील जी, राकेश बत्रा, किसान नेता हरभान सिंह, रिटायर्ड पूर्व पंचायत प्रसार अधिकारी जगदीश जोशी, गिरवर सिंह, भुसावर उपसेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. प्रवीणा बहन, ब्र.कु. मिथुन भाई तथा बड़ी संख्या में किसान भाई-बहनों सहित ब्र.कु. भाई-बहनों उपस्थित रहे।



**नवापारा-राजिम(छ.ग.)।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए महेश साहू, एरिया मैनेजर, महिन्द्रा ट्रेक्टर, हेमंत साहू, व्याख्याता, प्रेम शंकर, प्रबंधक, कृषि खाद भंडार, ब्र.कु. पुष्पा बहन, ब्र.कु. नारायण भाई, ब्र.कु. प्रिया बहन, तोरण देवांगन, कृषक व जर्मीदार आदि।



**विजयवाड़ा-आ.प्र।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आठ गांवों में योगिक खेती के प्रति जागरूक करने एवं पवित्र जीवन जीते हुए योगिक खेती करने वाले किसानों को सम्मानित करने के अंतर्गत तुल्लुरु गांव, अमरावती में 150 किसान भाई-बहनों एवं मीडिया परसन्त्य को सम्बोधित करने के पश्चात् अण्णा राव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भारती बहन तथा अन्य ब्र.कु. बहनों।