मन के मालिक कैसे बनें...!!!

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

कैसे हम अपने जीवन के अंदर सुख, शांति, प्रेम, आनंद, ज्ञान, शक्ति व पवित्रता इन सातों गुणों से बैटरी चार्ज करके भरपूर हो जाएं? हमारे भीतर शक्ति है उसको बाहर ले आना है। ड्रिलिंग करना है और उसको बाहर ले आना। और कैसे ले आएंगे उसको, तो हर आत्मा के पास शक्ति है। जिस तरह से शरीर को पांच तत्व चाहिए तो उस पांच तत्व की पूर्ति के लिए पांच इंद्रियां हैं। जिसके माध्यम से हम शरीर को जो पांचों तत्व चाहिए उसको पूर्ण करते हैं। आँखों के द्वारा रोशनी, नाक के द्वारा ऑक्सीजन, मुख के द्वारा भोजन-पानी ठीक इसी तरह आत्मा को जो सातों गुणों से बैटरी चार्ज करनी है उसके लिए आत्मा के पास भी इनबिल्ट शक्ति है जो आत्मा के साथ आती है शरीर में और शरीर छोड़ने पर आत्मा के साथ चली जाती है और वह तीन सूक्ष्म शक्ति है मन, बुद्धि और संस्कार।

मन है आत्मा की सोचने की शक्ति का दूसरा नाम, बुद्धि है समझने की शक्ति का दूसरा नाम और संस्कार हमारे कर्मों का प्रभाव है इसीलिए कहावत है कि हे मानव सोच-समझ कर करना, सोचने का काम मन करता, समझने का काम बुद्धि करती और फिर कर्म करना। लेकिन आज शायद उल्टा हो गया व्यक्ति पहले कर लेता है फिर सोचता है, फिर समझता है इसीलिए उसको पश्चाताप करना पड़ता है, या सॉरी कहना पड़ता है बार-बार किसी को। अरे पहले से ही अगर हम यह मन-बुद्धि और संस्कार को इसी विधि से चलायें तो हमें किसी को सॉरी कहना ही ना पड़े। मन जो आत्मा की सोचने की शक्ति का दूसरा नाम है यह बहुत पॉवरफुल इंस्ट्रूमेंट है, हमारे पास जो बैटरी चार्ज करने में बहुत मदद करता है। कैसे मनुष्य का मन हर वक्त सोचता रहता है। कुछ न कुछ सोचता ही रहता है। कितने

> किसी साइकोलोजिस्ट ने सही कहा है कि अगर एक व्यक्ति कम से कम गति से सोचे तो भी एक मिनट में 25 से 30 विचार मन के अंदर आ जाते हैं। अब सोचने की बात है कि कम से कम गति से सोचते भी अगर 25 से 30 विचार आ जाते हैं तो अधिक से अधिक व्यक्ति कितना सोचता होगा?

असंख्य विचार सारे दिन के अंदर आ जाते हैं। किसी साइकोलोजिस्ट ने सही कहा है कि अगर एक व्यक्ति कम से कम गति से सोचे तो भी एक मिनट में 25 से 30 विचार मन के अंदर आ जाते हैं। अब सोचने की बात है कि कम से कम गति से सोचते भी अगर 25 से 30 विचार आ जाते हैं तो अधिक से अधिक व्यक्ति कितना सोचता होगा? हाइपर जिसको कहते हैं कि हाइपर की स्टेज क्या होगी और 1 दिन के ही विचारों को लिया जाए और उसको क्लासिफाई(श्रेणीबद्ध) कर दिया जाए तो हर मनुष्य के मन के अंदर चार प्रकार के विचार आते हैं पहले प्रकार के विचार हैं जिसको हम कहते हैं पॉज़िटिव थॉट,अच्छे विचार,सकारात्मक विचार,वैल्यू बेस्ड थॉटस्।

दूसरे प्रकार के विचार हैं जिसको कहते निगेटिव विचार, बुरे विचार, नकारात्मक जो कोई न कोई बुराइयों को लेकर, कोई न कोई विकृतियों को लेकर, हीनता की भावना को लेकर, स्वार्थ को लेकर यह सारे विचार निगेटिव विचार हैं।

तीसरे प्रकार के विचार हैं आवश्यक विचार आज मुझे यहां जाना है, इस व्यक्ति से मिलना है उसको यह मैसेज देना है। जो कर्मों से रिलेटेड विचार हैं।

चौथे प्रकार के विचार हैं वेस्ट थॉट, फालतू विचार। जब मन कहता कुछ सोचने के लिए नहीं है तो बीती हुई बातों को चलाता रहता है। ऐसा होता तो अच्छा होता, यह कहते तो अच्छा होता, अधिकतर भूतकाल में बीती हुई बातों को हम इस तरह से उगारते हैं और उसका स्वरूप बन जाते हैं और उसमें भी अधिकतर जो रिग्रेटस(पछतावा) है,उसको ज़्यादा व्यक्ति सोचता है इसीलिए उसको वेस्ट ऑफ टाइम, वेस्ट ऑफ एनर्जी, वेस्ट थॉटस् कहते हैं। तो ये चार प्रकार के थॉटस् दिन में आ जाते हैं। इसे ही हमें बार बार चेक करना पड़ता है। और करना भी है।

घुटने का दर्द होगा सही, बस इतना करें

मनुष्य जीवन में उसकी आयु के 50 साल के बाद धीरे-धीरे शरीर के जोड़ों में से लुब्रीकेन्ट्स एवं कैल्शियम बनना कम हो जाता है। जिसके कारण जोड़ों का दर्द, गैप, कैल्शियम की कमी आदि समस्याएं सामने आती हैं, जिसके चलते आधुनिक चिकित्सा आपको ज्वॉइन्ट रिप्लेस करने की सलाह देती है, तो कई आर्थिक रूप से सम्पन्न मानते हैं कि हमारे पास तो बहुत पैसे हैं तो घुटने चेंज करवा लेते हैं। किंतु क्या आपको पता है कि जो चीज़ कुदरत ने हमें दी है, वो आधुनिक विज्ञान या कोई भी साइंस नहीं बना सकती।

अप्राकृतिक ज्वॉइन्ट फिट करवा कर थोड़े समय 2-4 साल तक ठीक हो सकते हैं, लेकिन बाद में आपको बहुत ही तकलीफ होगी।

ज्वॉइन्ट रिप्लेसमेंट का सटीक इलाज आज हम आपको बता रहे हैं, जिसे आप ऐसे हज़ारों ज़रूरतमंद लोगों तक पहुंचाए जो रिप्लेसमेंट के लाखों रूपये खर्च करने में असमर्थ हैं।

'बबूल' नाम के वृक्ष को आपने ज़रूर देखा होगा। यह भारत में हर जगह बिना लगाए ही अपने आप खड़ा हो जाता है।

अगर यह बबूल नाम का वृक्ष अमेरिका या तो विदेशों में इतनी मात्रा में होता, तो आज वही लोग इनकी दवाई बनाकर हमसे हज़ारों रूपये लूटते। लेकिन भारत के लोगों को जो चीज़ मुफ्त में मिलती है, उनकी उन्हें कोई कदर नहीं है।

प्रयोग इस प्रकार करें : -

बबूल के पेड़ पर जो फली(फल) आती है, उसको तोड़कर लायें। आपको शहर में नहीं मिल रहे तो किसी गांव जाएं, वहाँ जितने चाहिए उतने मिल जायेंगे, उसको सुखाकर पाउडर बना लें।

सुबह 1 चम्मच पाउडर गुनगुने पानी के साथ लें। इसे खाली पेट लें और इसे लेने के एक घंटे बाद ही किसी अन्य पदार्थ का सेवन करें।

सही रूप से केवल 2-3 महीने सेवन करने से आपके घुटने का दर्द बिल्कुल ठीक हो जायेगा। आपको घुटने बदलने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

डॉ. राहुल जैन, नैचुरोपैथी एवं एक्यूप्रेशर, जयपुर, 09460555101

तिनसुकिया-असम। ब्रह्माकुमारीज़ के ब्रह्मपुत्र पीस वैली रिट्रीट सेंटर में आयोजित विशाल सार्वजनिक कार्यक्रम में संजय किशन,वेलफेयर ऑफ टी ट्राइब्स,लेबर एंड एम्प्लॉयमेंट मिनिस्टर ऑफ असम, राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी,सेंट पीटर्सबर्ग रशिया, बिजय कुमार मिश्रा,डिविज़नल रेलवे मैनेजर, सार्वजनिक दुर्गा पूजा समिति रंगपुरिया की अध्यक्ष मिनाक्षी शर्मा एवं सचिव संगीता बरूआ, मिलीजुली महिला समिति रंगपुरिया की अध्यक्ष खारिदा गोगोई एवं सचिव अरुणा दत्ता, लेडीज़ क्लब से साधना चोखानी, सुलोचना अग्रवाल, रोटरी क्लब दुलियाजान के अध्यक्ष पल्लव प्रतिम दुवारा एवं सचिव पंकज गोस्वामी, चेम्बर ऑफ कॉमर्स शिवसागर असम के केंद्रीय समन्वयक राजेश मोर एवं सचिव प्रवीण रसिवासिया, अखिल भारतीय मारवाड़ी महिला सम्मेलन, शिवसागर से ब्र.कु. रजनी बहन, तिनसुकिया से ब्र.कु. रजनी बहन, मिजोरम से ब्र.कु.नर्मदा बहन एवं ब्र.कु. लीला बहन, अरुणाचल प्रदेश रोइंग से ब्र.कु. जीतमणि बहन सहित अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

फतेहगढ़-उ.प्र.। ब्रिगेडियर एच.एस. संधू,एस.एम. कमांडेंट राजपूत रेजिमेंट सेंटर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुमन बहन।

बदायूं-पटिया वाली गली(उ.प्र.)। केंद्रीय मंत्री बी.एल. वर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए कासगंज सबजोन इंचार्ज ब्र.कु. सरोज बहन व ब्र.कु. करुणा बहन। साथ में हैं जिला पंचायत अध्यक्ष वर्षा यादव, बीजेपी जिला अध्यक्ष राजीव गुप्ता तथा अन्य।

टेक्सास-डलास(यूएसए)। भारत की 'अज़ादी के अमृत महोत्सव' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं कॉंसुलेट जनरल ऑफ इंडिया असीम महाजन, ब्रह्माकुमारी बहन तथा अन्य गणमान्य लोग। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज की ओर से सभी को तिरंगे के रंग की राखी बांधी गई। इसके पश्चात् सभी गणमान्य लोगों ने ब्रह्माकुमारीज के तपस्या धाम रिट्रीट सेंटर का दौरा भी किया।

नदबई-भरतपुर(राज.)। थाना परिसर में पौधा रोपण करते हुए एस.एच.ओ. किशोर सिंह भदौरिया, ए.एस.आई. राकेश सैन, ब्र.कु.संतोष बहन, ब्र.कु.गोपाल, ब्र.कु.मानसिंह व अन्य उपस्थित रहे।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - 240 रूपये, तीन वर्ष - 720 रूपये, आजीवन - 6000 रूपये

Website: www.omshantimedia.org

For Online Transfer

BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA
ACCOUNT NO: - 30826907041,IFSC - CODE - SBIN0010638
BRANCH- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya Vishwa Vidhyalya,Shantivan
Note:- AfterTransfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
OR
Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087

बैंक ऑफ बड़ौदा
Bank of Baroda

BHIM Baroda Pay
SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP
Merchant Name : RERF Om Shanti Media
vpa : 09000r0076184@barodampay
UPI
paytm BHIM Bharat