

शरीर की इम्युनिटी के साथ मन की इम्युनिटी भी बढ़ाएं

इम्युनिटी कैसे बढ़ाते हैं? किसी भी डॉक्टर के पास जाएं और बोलें कि इम्युनिटी बढ़ानी है तो सबसे पहले वह खुराक के बारे में बात करेंगे। पूछेंगे आपकी डाइट कैसी है? आत्मा की इम्युनिटी बढ़ाने के लिए भी सही खुराक चाहिए। मतलब आत्मा को क्या ग्रहण करना है और क्या ग्रहण नहीं करना है, इसके लिए भी वक्त निकालना जरूरी है।

जब हवा में भी डर और चिंता है, घर की हवा में भी वही है, तब उसका प्रभाव हम पर न पड़े, ऐसा नहीं हो सकता। इसलिए हमारी अंतरात्मा की इम्युनिटी स्ट्रॉंग नहीं, परफेक्ट होनी चाहिए। ये भी एक महामारी है। एक मिनट के लिए भी मास्क उतारो तो पता नहीं चलेगा और 'संक्रमण' हो जाएगा। मतलब थोड़ा-सा भी ध्यान छोड़ा, पुरुषार्थ में थोड़ा-पकड़ लेगा। ऐसे में अपने सारे दिन की विचार-प्रक्रिया में देखना पड़ेगा कि मेरी सोच में कौन-सा इन्फेक्शन है, जिसकी सफाई करने की जरूरत है। टॉक्सिन यानी विषाक्त पदार्थ जैसे शरीर में बढ़ते हैं, जैसे ही ये दिमाग में भी कई गुना बढ़ते रहते हैं। जब शुरू-शुरू में बढ़ते हैं तो पता नहीं चलता कि वो टॉक्सिन हैं। शरीर के टॉक्सिन कभी पता नहीं चलते, लेकिन वो बढ़ते-बढ़ते बीमारी का रूप ले लेते हैं।

जब हम सुबह-सुबह दिन की शुरुआत आध्यात्मिक ज्ञान से करते हैं तो यही है हमारी खुराक। अगर मुझे अपनी शक्ति को बढ़ाना है तो मुझे अपने दिन की शुरुआत आध्यात्मिक ज्ञान से



ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

करनी होगी। अब वो समय चला गया, जब हम अपने आपसे कहते हैं कि इसके लिए मेरे पास टाइम नहीं है। अब जिसने भी अपने आपको कहा

एक मिनट के लिए भी मास्क उतारो तो पता नहीं चलेगा और 'संक्रमण' हो जाएगा। मतलब थोड़ा-सा भी ध्यान छोड़ा पुरुषार्थ में तो थोड़ा-पकड़ लेगा।

कि मेरे पास टाइम नहीं है, उन्हें उस दिन की तारीख नोट करके रखनी चाहिए कि मैंने आज अपने आपको कहा कि मेरे पास खुद की शक्ति बढ़ाने के लिए टाइम नहीं है। और फिर बाद में

जब लगेगा तो वो तारीख देखिएगा कि अगर मैंने खुद पर काम किया होता तो मेरी शक्ति अब तक कितनी बढ़ गई होती।

लोगों को लगता है कि हम जितना ज़्यादा समय बच्चों के साथ बिताएंगे, उनको उतनी अच्छी परवरिश मिलेगी। सोचिए अगर इतनी अच्छी परवरिश मिल रही होती तो फिर आज बच्चों में मानसिक बीमारियां क्यों बढ़ रही होती? बच्चों को समय दें, यह बहुत जरूरी है, लेकिन देखें कि उस समय में उन्हें शक्ति कौन-सी मिल रही है। उनके लिए अगर हम वक्त निकालते हैं और जाकर आत्मा रूपी बैटरी को चार्ज करते हैं तो उसका सबसे पहला फायदा किसको मिलेगा? जो घर में रहते हैं, उनको। उससे भी सबसे ज़्यादा बेनिफिट किसको मिलेगा- बच्चों को मिलेगा। क्योंकि बच्चों का जो संग है, अभी एक तो है फोन और दूसरा टीवी। ऊपर से साथ में जो बच्चे हैं उनकी बैटरी कैसी है- उनके आसपास का संग चार्ज है, नहीं है। तो अब आप कल्पना करो कि आपका बच्चा, उसकी बैटरी 50 प्रतिशत पर है लेकिन उसके आसपास का जो संग है, वो और भी कम है। कम की बैटरी से बैटरी कनेक्ट कर दी तो उसकी बैटरी भी डाउन हो जाएगी। हर बच्चे को आज एक ही चीज की जरूरत है और वो है जितनी छोटी आयु से उनकी बैटरी को चार्ज करेंगे, उतना ही उनके लिए अच्छा होगा। इसके लिए मन की इम्युनिटी बढ़ाएं।



आंवला-सिविल लाइंस(उ.प्र.)। वार्षिक उत्सव पर 'प्रभु के द्वार पाओ खुशियों का उपहार' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए सी.ओ. अजय गौतम, प्रयागराज से ब्र.कु. मनोरमा दीदी, मा.आबू से गायक ब्र.कु. रमेश भाई, ब्र.कु. पार्वती बहन व ब्र.कु. नीता बहन।



होवेआ-वेस्टर्न ऑस्ट्रेलिया। ब्रह्माकुमारीज हॉटिंगडेल तथा यूनिवर्सल ग्रेट ब्रदरहुड, पर्थ के संयुक्त तत्वाधान में होवेआ सेंटर में 'शेयरींग वैल्यूज फॉर अ बेटर वर्ल्ड' विषय पर आयोजित 'द इंटरफेथ प्रोग्राम 2022' के दौरान उपस्थित हैं बायें से एलेना डेविस, बहाईस, जुली बेकर, एंग्लिकन चर्च, डेमियन आउटरिफ, ब्रह्माकुमारीज एडीलेड, मनिता बेस्कोव, यू.जी.बी., सैली हर्जफेल्ड, क्वेक्स, नरेन्द्रनाथन नागमुथु, हिंदुइज्म तथा राजेन राजू, ब्रह्माकुमारीज हॉटिंगडेल। इस कार्यक्रम में ब्र.कु. मनजीत सिंह विशेष रूप से उपस्थित रहे।



मांस्को-रशिया। ब्रह्माकुमारीज द्वारा भारत की आजादी के अमृत महोत्सव के तहत 'द पावर ऑफ ट्रांसफॉर्मेशन' उत्सव पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राकेश कुमार, प्रोग्राम ऑफिसर, जवाहरलाल नेहरू कल्चरल सेंटर, गैलिन्या पाचेको-रेनागा, डायरेक्टर ऑफ द सेंटर ऑफ सोशल हेल्प टू फैमिली एंड चिल्ड्रेन 'वोस्तोचर्नॉय डेगौनिनो', ल्युबोव गोर्डिना, द डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी, द ऑनर्ड कल्चरल वर्कर ऑफ रशिया, राजयोगिनी ब्र.कु.सुधा दीदी, द डायरेक्टर ऑफ द ब्रह्माकुमारीज सेंटर्स, रशिया, ब्र.कु. विजय बहन तथा अन्य गणमान्य।



गाया-सिविल लाइन्स(बिहार)। गीता जयंती के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सर्व धर्म सचिव अजमत खान, ओंकार बाबा, देवेन्द्र मिश्रा, पंडित सुरेंद्र जी, पंडित रणजीत जी, अनिल कुमार पांडे तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शीला दीदी।

बादशाहत दुनिया में किसकी है, जिसको डर नहीं है। कुछ भी खोने का डर हमको गुलाम बनाता है। चाहे वो छोटी-सी चीज

पल फिकर, चिंता में जी रहा है। आज ऐसा नहीं है कि घर, गाड़ी, पैसा आदि की जरूरत नहीं है, जरूरत है, लेकिन सिर्फ

चिंता हमें हर पल जला रही है। जब तक हम जी रहे हैं, तब तक चीजों को सुरक्षित रखना हमारी जिम्मेवारी है, लेकिन उन

कि पापा ने मेरे लिए ये किया, वो किया, मेरे हर चीज का ध्यान दिया, पढ़ाया-लिखाया, तो मैं फ्री होकर तो नहीं जी पा रहा हूँ इसी बोझ में कि मुझे भी सब

इसका कोई तो समाधान निकले, कोई तो सिक्वोरिटी हो। आपको फिकर होना लाजमी है लेकिन कोई ऐसी निश्चिंतता चाहिए जो हमको इससे निकाल दे। वो है परमात्मा का साथ और उसपर सम्पूर्ण विश्वास। परमात्मा हमसे हर दिन कहते हैं, जो 'मेरा' है उसे 'तेरा' कर दो। मतलब ये सबकुछ परमात्मा का दिया हुआ है मेरे पास, मुझे इसका प्रयोग करना है और भूल जाना है। बस इसे अभ्यास में लाओ तो बेफिक्री आयेगी। दुनिया में लोग कहते हैं, आप घर के ट्रस्टी बनें, परिवार के ट्रस्टी बनें, माना सम्भालो लेकिन अटको नहीं। ऐसे ही परमात्मा कहते हैं, मुझे अपनी सारी चिंता, फिकर, दुःख-दर्द दे दो और मेरे से रूहानियत, रूहानी नशा, ईश्वरीय खुमारी ले लो।

बस यही अभ्यास हमें जिंदा रख पायेगा और हम इस जीवन में रहकर के, सबके साथ चलकर के अच्छे से जीवन जी सकते हैं। नहीं तो हर पल, हर क्षण हमारा व्यर्थ चिंतन और चिंता में बीत रहा है। इसलिए जितने भी संकल्प करो, उसमें बार-बार यही डालो कि मेरे पास जो भी है वो परमात्मा का है, उसी ने हमें दिया है उपयोग के लिए, ये उसी का है, ये अभ्यास निरंतर हमारी बुद्धि में चलेगा तो हम हल्के हो जायेंगे। इसलिए फिकर से फारिग होने के लिए अपने को इस अभ्यास के अंदर डाल दो बिना देरी किये।

फिकर से फारिग कैसे हों?

हो या बड़ी चीज हो। परमात्मा के बहुत ही अलौकिक भाव हैं, वे हर बात को अलौकिक तरीके से समझाते हैं। लेकिन अगर इसको सामान्य भाषा में समझें तो कह सकते हैं कि छोटी-छोटी बातों से लगाव हमारे डर को बढ़ा रहा है। हमको गुलाम बना रहा है। इसीलिए दिन-रात हमारा फिकर, चिंता, उदासी में बीतता है। जैसे हमने कोई चीज खरीदी और वही चीज हमें खुद को प्रयोग में अगर लानी है तो उसे हम कितना सलीके से उपयोग में लाते हैं, क्योंकि उससे हमें मोह है, अटैचमेंट है। वहीं अगर हमें बाहर कहीं किसी की कुछ चीज यूज करनी है तो हम बेपरवाह हो जाते हैं। क्यों, क्योंकि वो 'मेरी' नहीं है। तो जहाँ मेरापन है, वहाँ पर हर पल तकलीफ है, बचाव है, अलगाव है, तनाव है। क्यों है, क्योंकि 'मेरा' है।

समाज का हर एक नागरिक वैसे तो स्वतंत्र है, लेकिन स्वयं के मामले में और चीजों के मामले में परतंत्र है, इसलिए हर

प्रयोग करने के लिए। किसी शायर ने एक बहुत सुंदर बात कही, 'आप मकान में इसलिए नहीं रहो कि ये मकान मेरा है, आप मकान में इसलिए रहो कि आपने इसे खरीदा है'। माना, कुछ दिन के लिए। आज का जो समय है, उसे आप एक विटनेस(साक्षी या गवाह) बनकर देखो, तो आप पायेंगे कि सभी के निराश और उदास होने का मात्र एक कारण है, वो है, जो हमारे शरीर से स्थूल चीजें जुड़ी हुई हैं उन चीजों के साथ हमारा गहरा लगाव। हर कोई छुपा-छुपा के हर चीज कर रहा है। अगर आप इसका प्रैक्टिकल देखना चाहते हैं, तो कोई अगर बैंक जा रहा है और आप उससे पूछ लो कि आप कहाँ जा रहे हो तो कहेगा मंदिर जा रहा हूँ या कहीं और का नाम लेगा। लेकिन सच नहीं बतायेगा क्योंकि उसे डर है कि कोई जान न जाये कि हमारे पास कितना धन है। हर समय इस बात को लेकर कि कोई कुछ हमारे बारे में न जान जाये, इसको छुपाने की भी एक



चीजों को आरक्षित करके सभी को बार-बार घर में कहना कि तुम्हारे लिए मैं सुबह से शाम तक काम पर जाता हूँ, तुम्हारे लिए मैं ये करता हूँ, तुम्हारे लिए मैंने सब जमा करके रखा है। तो व्यक्ति को बांधने के लिए मनुष्य एक तरह से लोभ की वृत्ति का प्रयोग कर रहा है जो कि असंभव है। वो भी बिचारा अंदर से सांस नहीं ले पा रहा है

कुछ करना है। वो इस आधार से, भावनात्मक रूप से जी रहा है। तो हम सबके जीवन को चलाने के लिए, खुश रखने के लिए या फ्री रखने के लिए खर्च कर रहे हैं या बाद में उससे सबकुछ वापिस लेने के लिए या बंधनों में जकड़ने के लिए कर रहे हैं! तो कहीं से भी हम निश्चिंत नहीं हो पा रहे हैं। तो