



**गांधीनगर-गुज.**। ब्रह्मकुमारीज की ओर से राजभवन में जाकर महामहिम राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू जी को गुलदस्ता भेंट कर उनका अभिवादन करते हुए से.28 गांधीनगर सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी, महादेवनगर,अहमदाबाद सबजोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रिका दीदी, अंबावाड़ी,अहमदाबाद सबजोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. शारदा दीदी, ओमशांति स्कूल मोरबी के मालिक एवं समाजसेवी ठाकरसी भाई तथा साइटिस्ट्स,ग्लोबल डायरेक्टर बार्बलेय बैंक लंडन एवं वर्तमान ग्लोबल हॉस्पिटल के ट्रस्टी ब्र.कु. रशिकांत भाई आचार्य।



**नेपाल-गण्डकी।** गण्डकी प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री सुरेन्द्र पाण्डे को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. परणीता बहन। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. शैलेश भाई।



**सोनीपत से.15-हरियाणा।** राजीव जैन,पूर्व मीडिया सलाहकार,मुख्यमंत्री हरियाणा सरकार एवं श्रीमति कविता जैन,पूर्व मंत्री को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय वरदान कार्ड देते हुए ब्र.कु. प्रमोद दीदी। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता दीदी।



**जैसे ही सुबह उठते हैं नींद खुली, दिमाग में पहले-पहले क्या विचार चलने लगते हैं? जल्दी करो देर ना हो जाए, पानी भरना है। फिर बच्चों को लेट हो जाएगा, उठाना है, तैयार करना है। ये सब विचार हम पैदा कर रहे हैं। अब जरा रुकिए। क्षण भर के लिए विचारों को देखिए और इस तरह फ्रेम कर दीजिए कि पानी क्यों चला जाएगा, उठकर जल्दी से भर लेते हैं, सोचने में क्यों टाइम वेस्ट करना।**

**ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा**

सुबह जब हम सोकर उठते हैं तो शरीर बाद में उठता है मन पहले उठ जाता है। बल्कि कई बार तो वो रात को सोता भी नहीं है। वो रात को भी गतिशील रहता है, जिसे हम सपने कहते हैं। जैसे ही सुबह उठते हैं नींद खुली, दिमाग में पहले-पहले

कई बार तो हम मन के विचारों की तरफ ध्यान नहीं देते और वो बहता चला जाता है। जब हमें पता ही नहीं होगा कि मन में क्या चल रहा है तो फिर उसको बदलना तो संभव ही नहीं है।

आइए ये 'क्या चल रहा है' वाला अभ्यास करने की आदत डालते हैं। अब जैसे ही आप मन को देखेंगे, वो तुरंत सावधान की मुद्रा में आ जाएगा। क्योंकि हमें तुरंत एहसास हो जाता है कि मैं ये क्या सोच रहा हूँ। सिर्फ देखने से ही परिवर्तन हो जाता है। मन को कोई खास प्रयास भी नहीं करना पड़ा। आपने सिर्फ गौर किया और थॉट

देखेंगे कि ये गड़बड़ वाला विचार है। नहीं तो हमें लगा ये तो सही ही है। ये हर रोज हर सीन में हो रहा है। और फिर हम कहते हैं हम मेहनत इतनी कर रहे हैं अपने रिश्तों में फिर भी हमारे रिश्ते अच्छे नहीं चल रहे हैं। उन्होंने जो कहा वो एक बार कहा कि क्या बनाया है, अच्छा नहीं बनाया है, क्या है तुम्हें कुछ खाना नहीं बनाना आता, हमारी माँ से सीखो कितना अच्छा खाना या नाश्ता बनाती हैं।

आपसे किसी ने एक बार कोई बात बोली, लेकिन आपने उसे अपने मन में हजारों बार दोहरा लिया। जब भी ये दिखे कि मन बहुत तेज गति पर जा रहा है, तो हमें रुककर बीच में ब्रेक लगाना है। नहीं तो



**दिल्ली-वसंत विहार।** मीनाक्षी लेखी,मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर कल्चर ऑफ इंडिया को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. क्षीरा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. विकास भाई व अन्य।

## अपने विचारों को कहें... ज़रा रुकिए

क्या विचार चलने लगते हैं? जल्दी करो देर ना हो जाए, पानी भरना है। फिर बच्चों को लेट हो जाएगा, उठाना है, तैयार करना है। ये सब विचार हम पैदा कर रहे हैं। अब जरा रुकिए। क्षण भर के लिए विचारों को देखिए और इस तरह फ्रेम कर दीजिए कि पानी क्यों चला जाएगा, उठकर जल्दी से भर लेते हैं, सोचने में क्यों टाइम वेस्ट करना।

हमें हर पल अपने विचारों के प्रति सजग रहना होगा। जैसे कभी-कभी हम औरों से पूछते हैं कि क्या हाल-चाल है? ऐसे ही अपने मन के हाल-चाल लेने हैं, वो भी हर पल। आप अभी अपने ख्यालों पर गौर करिए। किसी के अंदर चल रहा होगा कि कौन आ रहा है, कौन जा रहा है। किसी के अंदर चल रहा होगा कि घर पर बच्चे आ गए होंगे, पति आ गए होंगे, चाय पी होगी या नहीं पी होगी। कोई सोच रहा होगा कि जाने के बाद ये खाना बनाना है, कल ऑफिस में ये होना है, वो होना है।

चेंज। पूरे दिन में इस छोटे से अभ्यास को हर आधे घंटे के बाद या हर पंद्रह मिनट में दोहराने में कितना वक्त जाएगा? एक सेकंड।

कल्पना करिए, सुबह नास्ते पर पति या पत्नी से किसी बात पर छोटी-सी बहस हो गई। आपकी पत्नी या पति तो काम पर चले गए, जाने के बाद वह बहस भूल गए। लेकिन हमारे मन में इससे जुड़े ख्याल लगातार चलते रहे। अब इसको कैसे बदलेंगे? अगर इन्हें रोका नहीं गया, तो ये चलते जाएंगे। 'ऐसा नहीं बोलना चाहिए था, ये कोई बात करने का तरीका है, यहां तो कद्र ही नहीं है...' सारा दिन बीत जाएगा, शाम को पति/पत्नी घर आएंगे, उनको कुछ याद नहीं सुबह क्या हुआ था। लेकिन हम मुंह फुलाकर बैठ जाएंगे, क्यों? क्योंकि हम सुबह से अपने मन की गति को धीमा नहीं कर पाए। अब मन को रोकने में कितना टाइम लगता, एक सेकंड। लेकिन वो रुकेगा तब, जब हम रुककर

ये ओवर स्पीड हो जाएगा और कहीं न कहीं टक्कर होनी ही है। अब चलते-चलते बीच में सास ने कुछ कह दिया। बात बहुत बड़ी नहीं थी। अगर मन अच्छा नहीं हुआ तो वह छोटी-सी बात बहुत तकलीफ देगी।

अब हमें रुककर चेक करना है कि क्या हम अपने मन पर ब्रेक लगा सकते हैं। यदि संभव है तो फिर हम ब्रेक लगाते क्यों नहीं हैं? क्योंकि हम चाहते ही नहीं हैं। हम मानते हैं कि सामने वाले की गलती ही इतनी बड़ी थी, ऐसे में उनके बारे में गलत सोचना तो ठीक है ना। हम अपने सोचने के तरीके को सही ठहराते हैं। फिर सोचते जाओ, सोचते जाओ। जैसे ही आपने एक क्षण में अपने मन को कहा कि मैं जो सोच रहा हूँ, इससे मेरा ही नुकसान होने वाला है। तो फुलस्टॉप, ब्रेक। लेकिन जैसे-जैसे दूसरे की गलती में रस आने लगेगा, विचारों की यह गति बढ़ती जाएगी। इसे थामिए।



**शिमला-पंथाघाटी(हि.प्र.)।** हिमाचल प्रदेश टूरिज्म कॉर्पोरेशन के महा प्रबंधक एवं जॉइंट कंट्रोलर बृजलाल भारद्वाज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दुर्गा बहन व ब्र.कु. गीता बहन।



**बरेली-सिविल लाइन(उ.प्र.)।** दैनिक जागरण बरेली एवं मुरादाबाद के वरिष्ठ समाचार संपादक जयप्रकाश पांडे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीता बहन।



**अजमेर-शास्त्री नगर(राज.)।** जिला कलेक्टर डॉ. भारती दीक्षित को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आशा बहन व ब्र.कु. कीर्ति बहन।



**आगरा टूंडला-आंवलखेड़ा(उ.प्र.)।** ब्लॉक प्रमुख खंदौली आशीष शर्मा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. तस्वीरी बहन।



**भुवनेश्वर-केदार गौरी लेन(ओडिशा)।** 'द प्रमेय' लोकल डेली न्यूजपेपर के सभी स्टाफ को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. इंदुमति बहन, ब्र.कु. मधुस्मिता बहन, ब्र.कु. विजय तथा अन्य।