

आपके संकल्पों में है शक्ति

# संकल्पों द्वारा तन और मन का उपचार

मानसिक रोगों के साथ-साथ आजकल शारीरिक रोग भी मनुष्य को काफी कष्ट दे रहे हैं। कैंसर, हार्ट डिजिज, दमा, ये भी जीवन को नष्ट कर रहा है। डिप्रेशन तो बहुत बुरी चीज है ही। रात को नींद न आना, बहुत बड़ी सजा होती है। जिनको रात को नींद नहीं आती उनको मैं एक छोटी-सी राय देता हूँ, पुण्यों का खाता बढ़ाओ। सोने से पहले मैं एक महान आत्मा हूँ 108 बार लिखें। आप देखेंगे कि आठ-दस दिन के बाद आपको लिखते-लिखते ही नींद आने लगेगी। मैं एक महान आत्मा हूँ ये आपको समझ लेना है। हम भगवान के बच्चे हैं। उससे महान, उससे ऊंचाई वाला तो कोई होता नहीं। हम उसकी संतान हैं। उसने हमें सम्बोधित करते हुए वचन कहे- बच्चे तुम भी साधारण नहीं हो, बहुत महान हो। हमारे स्वप्न को जगाया, हमारी चेतना सो गई थी। हम अपने को पापी, नीच, कपटी, दुराचारी, व्यसनी मान बैठे। उसने याद दिलाया कि तुम बहुत पवित्र आत्मा हो। तुम महान आत्माएँ हो, तुम इस सृष्टि का श्रृंगार हो। तुम इस संसार के लिए लाइट हाउस हो। जगा स्वप्न...। अगर आप रात को ये लिखेंगे तो ब्रेन को बहुत पीसफुल एनर्जी जायेगी और ब्रेन शांत होगा। क्योंकि नींद न आने का एक बहुत बड़ा कारण पूर्व जन्मों में किए पाप कर्म हैं। वो ब्रेन को हाइपर एक्टिव कर रहे हैं ये बात सभी को ख्याल में ले आनी है। दवाईयों से उसको शांत नहीं किया जा सकता।

सोने के बाद हो सकता है बीच में आपकी नींद फिर खुल जाये, मैं महान आत्मा हूँ, भगवान की संतान हूँ ये रिपीट करते रहना। आपको अच्छी नींद आने लगेगी। नींद का सुख भी सुखों में से एक बहुत बड़ा सुख है। जिसको नींद नहीं आती उनसे पूछो उनका हाल क्या होता है? ब्रेन की शक्ति नष्ट होने लगती है। मन चिड़चिड़ा होने लगता है, इरिटेशन बढ़ जाता है, खुशी समाप्त हो जाती है, धन सम्पदा उसे बेकार लगती है। लम्बा समय न आये तो मनुष्य सुसाइड करने की सोचने लगता है। ये सोचना बहुत बड़ी भूल होगी। क्योंकि इसके बाद आत्मा भटकजाती है और वो पश्चाताप ही कररहत है।



आदत है ना बुरा बोलने की, ये पाप है। ये सूक्ष्म विकर्म होता है। आपका कर्तव्य है उसे सहयोग देना, भले ही उसका व्यवहार आपसे कैसा भी रहा हो, आप ये कामना न करो कि ये मर जाये तो हम सुखी हो जायेंगे। किसी के मरने से कोई सुखी नहीं होता, सुखी तो मनुष्य अपने श्रेष्ठ कर्मों से ही होता है। तो घर में माहौल को हल्का करें, खुशी का माहौल रखें, अच्छे म्यूजिक चलायें। अच्छे गीत बजायें। जिसमें मनुष्य का मन डांस करने लगे और आप अच्छी तरह जान लें, विश्वासपूर्वक जान लें अगर मनुष्य प्रसन्न रहना सीख ले तो अनेक रोग समाप्त हो जायेंगे। ब्लॉकेज भी खत्म हो जायेंगी।

एक बात और मुझे कहनी है जो मैं कई बार रिपीट करना चाहूँगा। रात को जब मनुष्य सोता है तो उसके सब्कोन्शियस माइंड में, उसके अंतर्मन में सोने के समय बहुत ज्यादा हीलिंग होती है। रोगों को ठीक करने की अत्यधिक शक्ति होती है। सोने से पहले यदि आप अपने मन को संकल्प दें, कमांड दे दें मान लो आपको कैंसर है, मेरा कैंसर बिल्कुल ठीक हो गया है। खुले मन से सोचें, एक बूझे हुए मन से नहीं। आपको हाई बीपी है, मेरा बीपी नॉर्मल हो गया है, मेरी हार्ट डिजिज समाप्त हो गई है, मेरा लीवर परफेक्ट हो गया है, किसी को माइग्रेन है, मेरा माइग्रेन बिल्कुल ठीक हो गया है, पाँच-सात बार करके फिर सोयें। अगर कोई मनुष्य इन्ही संकल्पों में सो जाये कि मैं बहुत हेल्दी हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ, मैं निरोग हूँ, मैं स्वस्थ हूँ, मैं बहुत भाग्यवान हूँ तो एक-एक रात उसके लिए कमाल की रात होगी। उसके रोगों को ठीक करने वाली होगी।

मैं आप सभी का ध्यान दिला रहा हूँ क्योंकि रोग बढ़ते जा रहे हैं इसका कारण पहले ही कह आये हैं हम आपको कि ये कल्प का अन्त आ गया है और इसमें सभी के कर्मों का हिसाब-किताब हो रहा है। बहुत तेज ये मशीनरी हो जायेगी। सभी के कर्म चुकू होने लगेंगे तो इसमें घबराना नहीं है। हमने कर्ज लिया है उसको प्यार से दे दें। तो अपने घर के माहौल को खुशनुमा बनायें। पॉजिटिव संकल्प करें, उन चीजों से बचें। उन पाप कर्मों से बचें, अपनी लाइफ को सात्विक बना दें। हमारी शुभकामनायें हैं कि आप बहुत गहरी नींद लें। आपकी रात सुखभरी हो, स्वप्नों से मुक्त हो, और आप निरोग होकर श्रेष्ठ कार्य इस संसार के लिए करें। याद रखेंगे कि हमें इस संसार को कुछ देते रहना है, और देते-देते ही इस संसार से विदाई लेनी है।

कई-कई साल वो अंतरिक्ष में भूखे, प्यासे, ब्लाइंड, तड़पती हुई, वो अपने कर्मों को याद करती हुई भटकती रहती है। इसलिए ये गलती कोई न करे। अपने को सुधारना है, ईश्वरीय ज्ञान लो आप, आपके जीवन में खुशी लौट आयेगी। क्योंकि जहाँ खुशी बहुत है वहाँ अनेक रोग समाप्त हो जाते हैं। आपके परिवार में किसी को कैंसर हो गया, या कोई और बुरी बीमारी हो गई, आप कोशिश करो उसको हल्का करने की। सबकुछ ठीक हो जायेगा। माहौल को भारी न होने दें। ये परिवार का महा कर्तव्य है।

मान लो उनसे अब काम नहीं होता तो टॉन्टिंग न करते रहें। काम नहीं करता, काम नहीं करती, खाली पड़ी फ्रूट खा रही है। बोझ बन गई है हमारे जीवन पर। ये जो मनुष्य की



**नई दिल्ली-आर.के. पुरम।** 'सहज गीता' पुस्तक के उद्घाटन समारोह में मीनाक्षी लेखी, विदेशी मामलों एवं संस्कृति राज्य मंत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अनिता बहन व ब्र.कु. ज्योति बहन।



**व्यावरा-म.प्र.।** नगर के नवनिर्वाचित राज्यमंत्री स्वतंत्र प्रभार नारायण सिंह पंवार को शुभकामनाएँ देने के पश्चात् शॉल पहनाकर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, ब्र.कु. अनीता बहन, ब्र.कु. देव बहन तथा अन्य।



**रीवा-म.प्र.।** सांसद जनार्दन मिश्रा को नवयुग सतयुग का कैलेंडर तथा ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. हेमलता बहन व ब्र.कु. प्रकाश भाई। साथ हैं भाजपा के उपाध्यक्ष राजेंद्र त्रिपाठी तथा अन्य।



**हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)।** अयोध्या में श्री रामलला प्राण प्रतिष्ठा के उपलक्ष्य में हाथरस में विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किये गये। इसी के तहत विनोद विहार कॉलोनी में सभासद दिनेश उपाध्याय के द्वारा कलश यात्रा एवं रामकथा का आयोजन किया गया। जिसमें शामिल होकर ब्र.कु. शान्ता बहन एवं ब्र.कु. मीना बहन ने सभी को ईश्वरीय संदेश दिया। इसके साथ ही प्रसिद्ध नवग्रह हनुमान मंदिर में आयोजित कार्यक्रम में महंत पुजारी दिनेश चन्द्र शर्मा ने ब्रह्माकुमारी बहनों को आमंत्रित किया। वहाँ भी ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा परमात्म संदेश दिया गया। एक अन्य आयोजन नगर की नगरपालिका अध्यक्ष श्वेता चौधरी एवं पूर्व सांसद राजेश दिवाकर द्वारा किया गया, जिसमें ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. श्वेता बहन व ब्र.कु. दुर्गेश बहन की सहभागिता रही।



**करतारपुर-पंजाब।** 'श्रीमद् भगवत गीता ज्ञान यज्ञ' कार्यक्रम में आये दैनिक सवेरा के मुख्य संपादक शीतल विज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भारती बहन, ब्र.कु. दीपक भाई, माउण्ट आबू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन, ब्र.कु. निशा बहन तथा अन्य।



**विदिशा-म.प्र.।** सुप्रसिद्ध कथा वाचक अंशुमन महाराज, वृंदावन धाम को ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. रेखा बहन एवं ब्र.कु. रुक्मिणी बहन।



**जालोर-राज.।** चार दिवसीय आध्यात्मिक गीता ज्ञान महोत्सव 'खुशहाल जीवन का आधार-श्रीमद् भगवद्गीता का सार' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. वीणा दीदी, कर्नाटक, ब्र.कु. रंजू दीदी तथा अन्य मेहमान व ब्र.कु. भाई-बहनें।



**हाथरस-तपस्या धाम(उ.प्र.)।** जिला कलेक्ट्रेट में जिलाधिकारी अर्चना वर्मा की अध्यक्षता में आयोजित गणतंत्र दिवस के कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम में वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका सह जिला प्रभारी ब्र.कु. भावना बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल हुए। ब्रह्माकुमारीज द्वारा चैतन्य भारत माता का स्वरूप दर्शाया गया। इस अवसर पर अपर जिलाधिकारी डॉ. बसंत अग्रवाल, उपजिलाधिकारी बहन प्रज्ञा, ओ.सी. साहब, प्रमुख समाजसेवी अशोक कपूर एवं जिले के उच्च अधिकारी शामिल रहे।



**इंदौर-प्रेमनगर(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के अनुभूति भवन सेवाकेन्द्र द्वारा 75वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में ध्वजारोहण के पश्चात् उपस्थित हैं ब्रह्माकुमारीज के इंदौर पश्चिमी क्षेत्र की प्रभारी ब्र.कु. शशि दीदी, ब्र.कु. यशवती बहन, अशोक कुमार पाहुजा, सीनियर एडवोकेट एवं समाजसेवी, संतोष महाजन, ओनर, शिवाशीष लॉजिस्टिक तथा पूनम वाधवानी, समाजसेवी।