

पृथ्वी भर की सारी सम्पदायें भी आपकी सोच के आगे नगण्य हैं...

चेहरे का सौंदर्य 15 प्रतिशत ही जीवन की किसी सफलता में आधारमूर्त बनता है, जबकि सोच और जीवनशैली का योगदान 85 प्रतिशत है। व्यक्ति की जैसी सोच होगी वैसे ही उसके कर्म होंगे। वैसा ही उसका चरित्र बनेगा।

स्वास्थ्य बेशकीमती दौलत है। स्वस्थ जीवन का स्वामी होने के लिए जितना शरीर का स्वस्थ होना जरूरी है उतना ही जरूरी मनोमस्तिष्क का स्वास्थ्य है। स्वस्थ शरीर ही स्वस्थ मन का आधार बनता है, और स्वस्थ मन ही स्वस्थ शरीर का निमित्त। शारीरिक स्वास्थ्य की उपलब्धि के लिए दुनिया भर के बहुत चिकित्सक हैं तो कई चिकित्सालय भी हैं। सात्विक और संतुलित आहार, व्यायाम, स्वच्छ जलवायु, शरीर के स्वास्थ्य को उपलब्ध करने का यह सहज सोपान है। सम्पूर्ण स्वास्थ्य की दृष्टि से शरीर स्वास्थ्य भी उतना ही जरूरी है।

अगर हम शरीर की दृष्टि से देखें तो इंसान शरीर से बहुत ही निर्बल और असहाय नजर आता है। वह न तो किसी चिड़िया की तरह आसमान में उड़ सकता है और न ही किसी मछली की तरह पानी में तैर सकता है और न ही किसी तितली या भंवरे की तरह फूलों पर मंडरा सकता है। मनुष्य के पास न तो बाज-सी दृष्टि है और न बाघ-सी ताकत, न ही चीते-सी फूर्ति है। इंसान की हैसियत इतनी-सी होती है कि छोटा-सा मच्छर, एक छोटा-सा बिच्छू भी डंक मार दे तो वो तिलमिला उठता है। उसकी काया उसी समय धराशायी हो जाती है।

इंसान अपनी शरीर की दृष्टि से बहुत समर्थ, सक्षम नहीं होता मगर कुदरत ने मनुष्य को एक बहुत बड़ी अकृत संपदा दी है। जिसके आगे पृथ्वी भर की सारी संपदायें तुच्छ और नगण्य हैं। वह है 'सोचने की क्षमता'। अगर मनुष्य के जीवन से सोचने की क्षमता को अलग कर दिया जाये तो शायद मनुष्य पशु तुल्य ही होगा और किसी जानवर को सोचने की क्षमता प्रदान कर दी जाए तो उसकी स्थिति मनुष्य के समकक्ष होगी।

सोच ही मनुष्य है...

मनुष्य के पास विचार शक्ति एक ऐसी अनुपम सौगात है जिसके चलते वो धरती के सारे पशु और पक्षियों के बीच अपने आप में सृष्टि की सर्वश्रेष्ठ कृति बन सकता है। आप जरा ऐसे इंसान की कल्पना करें कि जिसके पास सोचने की क्षमता नहीं है। आप ताज्जुब करेंगे, तब हर मनुष्य चाहे वो बालक हो या प्रौढ़, वनमानुष का चेहरा लिए हुए होगा। कोई व्यक्ति इसलिए जड़बुद्धि कहलाता है क्योंकि उसका मस्तिष्क विकसित नहीं हुआ है। मस्तिष्क की अपरिपक्वता व्यक्ति को पूरे शरीर से अपंग भी बना देती है। जीवन-विज्ञान कहता है कि व्यक्ति का



मस्तिष्क विकसित हो चुका है, वह भले ही हेलेन केलर की तरह अंधा, बधीर या मूक हो, लेकिन ऐसा सृजन कर सकता है जो अविस्मरणीय हो, अनुकरणीय हो।

सोच ही मनुष्य है, सोच को अगर किसी भी जन्तु के साथ जोड़ दिया जाये तो वह भी मनुष्य हो जायेगा। इंसान के पास जीवन की एक ऐसी अनुपम सौगात है, फिर भी कोई इंसान अपनी सोच को स्वस्थ रखने के लिए सचेष्ट(प्रयत्नशील) नहीं है। अगर शरीर जुकाम या बुखार से ग्रस्त हो जाये तो हम तुरंत डॉक्टर की तलाश करते हैं, मगर अपनी विकृत,

परिष्कृत सोच को संस्कारित करने के लिए, उनको स्वस्थ बनाने के लिए भला कितना उपाय कर पाते हैं! जीवन में पाई जाने वाली किसी भी सफलता का अगर वास्तविक रूप से किसी को श्रेय दिया जाना चाहिए तो वह व्यक्ति की अपनी सोच और कार्यशैली है।

आपकी सुंदरता का आधार आपकी सोच...

ज्यादातर व्यक्ति अपने चेहरे की सुंदरता और

स्मार्टनेस पर ही अधिक ध्यान देता है लेकिन किसी का भी ध्यान मन की खूबसूरती और स्वास्थ्य पर नहीं जाता। जबकि चेहरे का सौंदर्य पंद्रह प्रतिशत ही जीवन की किसी सफलता में आधारमूर्त बनता है, किंतु सोच और जीवनशैली का योगदान 85 प्रतिशत है। व्यक्ति की जैसी सोच होगी वैसे ही उसके कर्म होंगे। वैसा ही उसका चरित्र बनेगा। जो व्यक्ति अपने चरित्र को निर्मल रखना चाहता है, अपनी आदतों और कर्मों को सुधारना चाहता है वो अपना ध्यान जड़ों की ओर आकर्षित करेगा। जब तक वो जड़ों तक नहीं पहुंचेगा, वह शरीर से स्वस्थ होकर भी मन से हमेशा रूग्ण बना रहेगा। जिस दिन तुम अपने मन से स्वस्थ हो जाओगे, तुम्हारा शरीर अपने आप स्वास्थ्य के सोपानों को पार करने लग जायेगा।

बेहतर कार्यों के लिए बुवाईं...

मनुष्य का मस्तिष्क एक बगीचे की तरह ही है। जिसमें अगर अच्छे बीज बोओ तो अच्छे फल और फूल बनेंगे। और बीज कैक्टस और कांटो के होंगे तो वो कैक्टस और कांटे ही पैदा करेंगे। अगर बगीचे में कुछ भी बोया गया न हो तो निश्चित है कि घास-फूस तो उग ही जायेगी। इंसान दो तरफ प्रयास करते हैं, पहला, अच्छे बीज मस्तिष्क के बगीचे में बोये जायें, दूसरा, अवांछित, खरपतवार, घास-फूस उग आई है, उसे उखाड़ फेंके। ऐसा नहीं कि केवल प्रेम और सम्मान के ही बीज बोने हैं, वरन क्रोध, वैर की जो अनचाही झाड़ियां उग गई हैं, उन्हें भी समूल नष्ट करना होगा।

व्यक्ति माली की तरह मस्तिष्क के बगीचे की निराई-गुड़ाई का पूरा-पूरा ख्याल रखे, वरना जंगली घासों ऐसी जम जायेंगी कि उन्हें निर्मूल(जिसमें जड़ न हो) करना मुश्किल होगा। आपका अपना दृष्टिकोण आध्यात्मिक बनाना होगा जिससे आप उन्नत संकल्पों को पकड़ सकें जो ऐसी कुछ बातें मिल जायें जो काम की हों। जो भी सार मिले उसे ग्रहण कर लें और थोथा उड़ा दें। हर स्वीकारे सोच और विचार को ग्रहण कर लें और शेष को एक तरफ कर दें।

जैसा बीज बोओगे वैसा ही फल पाओगे। आम के बीज बोओगे तो आम के फल मिलेंगे। बबूल के बीज बोओगे तो बबूल के फल मिलेंगे। जैसा आप सोचेंगे वैसा ही आपके जीवन में घटित होगा।



ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। ज्ञानसरोवर के हारमनी हॉल ऑडिटोरियम में ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा सम्पूर्ण देश में प्रशासन से जुड़े अधिकारियों एवं कर्मचारियों को सुप्रशासन एवं मूल्यनिष्ठ प्रशासन की कला सिखाने के लिए ब्रह्माकुमारी टीचर्स बहनों की चार दिवसीय बी.के. टीचर्स ट्रेनिंग एवं योग भट्टी में देशभर से 450 से अधिक ब्र.कु. टीचर्स बहनें शामिल हुईं। शुभारंभ कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज प्रशासक प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, भोपाल से आई प्रशासक प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी, ज्ञानसरोवर परिसर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. प्रभा दीदी, प्रशासक प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. हरीश भाई, मुंबई से आये ब्र.कु. ई.वी.गिरीश, ओआरसी गुरुग्राम से आई ब्र.कु. ख्याति बहन व ब्र.कु. विधात्री बहन, सिरसी कर्नाटक से आई ब्र.कु. वीणा बहन आदि शामिल रहे।



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज के स्पार्क विंग द्वारा ओम शांति रिट्रीट सेंटर के दादी प्रकाशमणि सभागार में आयोजित दो दिवसीय सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए भारत सरकार के नीति आयोग के सदस्य डॉ. वी.के. सारस्वत, संस्थान के अति. महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, वैज्ञानिक डॉ. सुशील चंद्रा, पद्मश्री गजानन माने, वैज्ञानिक पद्मश्री डॉ. रामाकृष्ण होसुर, स्पार्क विंग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. श्रीकांत भाई, स्पार्क विंग के दिल्ली जोन की संयोजिका ब्र.कु. सरोज बहन तथा अन्य। इस मौके पर विश्वकर्मा स्किल यूनिवर्सिटी की रजिस्ट्रार ज्योति राणा, स्पार्क विंग की अध्यक्ष ब्र.कु. अम्बिका बहन, ब्रह्माकुमारीज महाराष्ट्र जोन संयोजक ब्र.कु. अल्का बहन व बेंगलुरु से ब्र.कु. छाया बहन सहित 400 से भी अधिक लोग शामिल रहे।