नई दिल्ली। रेल मंत्रालय में रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव से स्नेह मिलन के पश्चात् माउंट आबू आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. प्रकाश। साथ हैं ब्र.कु. कोमल एवं ब्र.कु. सोमशेखर।

मोहाली-पंजाब। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर नेचुरल पार्क में पौधारोपण करते हुए मोहाली-रोपड़ क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता दीदी। साथ हैं डॉ. ब्र.कु. रमा, ब्र.कु. अदिति तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

बेतिया-बिहार। ब्रह्माकुमारीज प्रभु उपवन भवन में विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर इस वर्ष की थीम 'प्लास्टिक प्रदूषण को मात दें' पर आयोजित कार्यक्रम में पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. अंजना, ब्र.कु. रानी, जीएमसीएच हॉस्पिटल सुपरिटेंडेंट डॉ. सुधा भारती, समाजसेवी डोरीलाल व विनोद जागसवाल एवं स्टेट बैंक मैनेजर सुरेश कुमार।

सिमराही-राघोपुर(बिहार)। विश्व पर्यावरण दिवस और नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत समाज के मीडिया कर्मियों के लिए आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. बबीता, मोटीवेशनल स्पीकर ब्र.कु. राजीव तथा अन्य।

मथुरा-रिफाइनरी(उ.प्र.)। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर मथुरा जिला कारागार और रिफाइनरी नगर में आयोजित जागरूकता अभियान में सभी प्रतिभागियों को नशामुक्त रहने के लिए शपथ दिलवाते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कृष्णा बहन, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. मनोज, ब्र.कु. मनोहर, रिफाइनरी के अधिकारी आलोक जी व प्रमोद जी, मथुरा रिफाइनरी के जीएम डी. सी. वर्मा, जेलर सुरेन्द्र वर्मा तथा अन्य।

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन,
वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका

मन को समझ गए तो उसे चलाना आसान हो जाएगा...

मन का सिर्फ सोचने का ही कार्य नहीं है लेकिन सोचने के साथ-साथ कुछ क्रियाएं भी मन की शक्ति की हैं, इसीलिए मन एक बहुत महत्त्वपूर्ण आत्मा का अंग कहो या आत्मा की सूक्ष्म शक्ति कहो। मन के ऊपर ही सबकुछ निर्भर करता है।

ये तो हम सभी जानते हैं कि हमें पॉजिटिव थिंकिंग करनी चाहिए। जागृति हरेक के अन्दर है। परन्तु ये पॉजिटिव थिंकिंग कौन करता है? कहाँ से होती है? और अगर पॉजिटिव थिंकिंग नहीं चलती है तो उसका कारण क्या है? उसको खत्म करने की विधि क्या है?

आत्मा की तीन शक्तियां हैं- मन, बुद्धि और संस्कार। ये तीनों आत्मा के साथ ही शरीर में प्रवेश होती हैं और तीनों आत्मा के साथ ही इस शरीर से चली जाती हैं। मन क्या चीज़ है, मन है आत्मा की संकल्प शक्ति का दूसरा नाम, जो आध्यात्मिक शक्ति है हम सबके भीतर, जिसको आत्मा कहा। उसका स्थान है और उसका कार्य है विचार चलाना। जितने भी विचार चलाते हैं, मन के अन्दर ही चलाते हैं और उन विचारों के आधार पर ही हमारी मानसिक स्थिति बनती है। मन के और भी फंक्शन हैं, खाली सोचना नहीं है। हमारे भीतर जो भी फीलिंग्स आती हैं, महसूस जो भी हम कर सकते हैं, एक-एक विचारों को चाहे वो अच्छे विचार हों, चाहे बुरे विचार हों, वो महसूस भी मन करता है। विचारों को क्रियेट करना, जो रचनात्मकता है वो भी मन के अन्दर समाई हुई है। मन काफी कुछ इमेजिन भी कर सकता है, रचनात्मकता के साथ-साथ बहुत कुछ देख सकता है और उसके अन्दर इच्छा शक्ति समाई हुई है। जब भी मन के अन्दर इच्छा उत्पन्न होती है कि ये करें या ना करें, तो ये इच्छा शक्ति भी मन के पास ही है। स्मृति जो है वो भी हमारे मन के अन्दर ही है। जो याददाश्त है, कई बातों के जो पूर्व अनुभव हैं, उन अनुभवों को जब याद करने का प्रयास करते हैं, ये याद करने की भी मन की शक्ति है। और साथ ही साथ अनुभव करने की शक्ति भी मन के पास है। तो खाली मन का सोचने का ही कार्य नहीं है लेकिन सोचने के साथ-साथ कुछ क्रियाएं भी मन की शक्ति की है इसीलिए मन एक बहुत महत्त्वपूर्ण आत्मा का अंग कहो या आत्मा की सूक्ष्म शक्ति कहो। मन के ऊपर ही सबकुछ निर्भर करता है। तभी श्रीमद्भगवद् गीता में भी यही कहा कि आत्मा का शत्रु और मित्र अगर है तो वो मन है। जब मन मित्र बन जाता है तो मन अच्छे से अच्छे अनुभव करा देता है लेकिन जब वो नकारात्मक चिन्तन करके अपना शत्रु बन जाता है तब भी हम अपने आप में बहुत हीनता की भावना को महसूस करते हैं। जीवन में कभी-कभी डिप्रेस्ड हो जाते हैं, वो भी उसी कारण से। तो इसीलिए मन को मित्र बनाने की कला जिसको मॉडर्न लैंग्वेज में कहा आर्ट ऑफ पॉजिटिव थिंकिंग। सकारात्मक विचार करेंगे तो ज़रूर मन अपना मित्र बन जाएगा। वो मन एक तूफानी घोड़े के रूप में दर्शाया है। कई प्रकार की उपमाएं मन के लिए दी गई हैं। किसी ने कहा मन चंचल है, एक बन्दर के जैसा है। किसी ने कहा मन तूफानी घोड़े जैसा है, जिसको कन्ट्रोल करना बहुत मुश्किल है। किसी ने कहा एक तूफानी बच्चे जैसा है, चंचलता करता रहता है। ऐसी अनेक प्रकार की उपमाएं मन को दी गई हैं। लेकिन आज हम आपको एक बात बताते हैं कि मन बहुत सुन्दर चीज़ है। मन ना तो तूफानी घोड़ा है, ना तो चंचल बच्चा है और ना ही एक चंचल बन्दर है, जो उछल-कूद करता रहता है। अब वो उछल-कूद करता है, तूफान मचाता है वो इसलिए क्योंकि हमने मन को समझा नहीं है। जिस दिन हम मन को समझ जायें, उसकी शक्ति को समझ जायें, उसकी क्षमता को समझ जायें उसके बाद उस मन को चलाना आसान हो जाता है। सिर्फ उसको क्या चाहिए, ये समझ लेना चाहिए। जैसे एक तूफानी बच्चा है, खूब चंचलता करता है, तूफान मचाता है, पड़ोसी उसको दस चीजें देता है तो भी वो मानता नहीं और भी चीजें उठा-उठाकर फेंकता है। लेकिन जब उसकी माँ आती है तो उसको पता है कि इस बच्चे को इस वक्त क्या चाहिए। ये क्यों तूफान मचा रहा है, उसको वही चीज़ उठाकर दे देती है, उसकी चंचलता समाप्त हो जाती है और बच्चा शांत हो जाता है। क्योंकि माँ ने बच्चे की साइकोलॉजी को समझा है इसलिए उसको वही चीज़ मिल जाने से वो शांत हो जाता है। मन सुमन बन जाता है, श्रेष्ठ बन जाता है। इसलिए हमें पहले अपने मन को समझना होगा कि वास्तव में उसे चाहिए क्या! जब ये समझ जायेंगे तो उसको चलाना आसान हो जायेगा।

हाथरस-उ.प्र.। हिन्दी पत्रकारिता दिवस के अवसर पर आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम में उपस्थित रहे स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शान्ता बहन, ब्र.कु. नन्दना, ब्र.कु. पूजा, दैनिक जागरण जिला प्रभारी हिमांशु गुप्ता, दैनिक अमर उजाला के जिला प्रभारी प्रशान्त भारती, दैनिक हिन्दुस्तान के जिला प्रभारी राजेश चौहान, प्रखड़ जिला ब्यूरो उमाशंकर जैन, टीवी 30 के डायरेक्टर एवं अखिल भारतीय पत्रकार सुरक्षा समिति के राष्ट्रीय सचिव राजदीप तोमर, नीरज चक्रपाणी, दैनिक स्वतंत्र के जिला प्रभारी पुष्कर कुमार, पंजाब से जितेन्द्र जैन, सूरज मौर्या, उपाध्याय कुल श्रेष्ठ राहुल शर्मा, विनय टिम नेटवर्क के निदेशक रितेश वार्ष्णेय चौबे, इलेक्ट्रॉनिक्स मीडिया में हमारा हाथरस के निदेशक आलोक दीक्षित तथा अन्य अखबारों के छायाकार, संवाददाता।

बादशाहपुर-मुंगरा(उ.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में पौधारोपण करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अनीता, जिला उपाध्यक्ष राजकुमार जायसवाल, प्राथमिक विद्यालय की प्रधानाचार्य सुमन गुप्ता तथा अन्य भाई-बहनें।

मुजफ्फरपुर-बिहार। प्रसिद्ध कथावाचक श्री अनिरुद्धाचार्य से स्नेह मुलाकात कर ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. बबीता, ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य।

गुरुग्राम-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय पर्यावरण दिवस के अवसर पर केन्द्रीय विद्यालय सोहना रोड में पौधारोपण कार्यक्रम में उपस्थित रहे स्कूल के प्रधानाचार्य संजय जी, एसबीआई बैंक के ब्रांच मैनेजर गुलशन चौहान, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुदेश, ब्र.कु. नेहा तथा अन्य विद्यार्थीगण।