



तो पता चलता है कि इसका मेरे जीवन से कोई सम्बन्ध नहीं, कोई तालुक नहीं। बेवजह अपने आपको भारी कर देते हैं।

कोट करना-

मजे को बात यह है कि हमने जो गुस्सा कल्ले देखा, वो गुल्ल था। लेकिन ये भूल जाते कि हमारा उससे लेना-देना नहीं फिर किना मतलब उसको कोट करते हैं। जमिंदारों करेंगे, गुस्सा करना तो गुल्ल है ना। शान्ति में भी तो बात कहीं जा सकती है ना। सामने वाले को भी तो ऐसे बक्का पर शान्त रहना चाहिए ना। फिर वही गुल्ल है, तो गुल्ल कहना पड़ेगा ना। वह सोच का मिलीमिला घमास ही नहीं। इससे क्या होता है कि मन हलचल होता या भारी? सोच-सोचकर और बोझिल हो जाते हैं, थक जाते हैं। यह थं सूकरी डब में रिफ्रेश होने, स्टीर और ही बोझिल होकर, भारी होकर।

हमारा मकसद है कि अपने आपको तरोताजा, उमंग-उत्साह में रखना। उसको पूर्ति के लिए



काठमांडू-नेपाल। राष्ट्रबंधन पर्व पर माननीय प्रधानमंत्री के.पी. शर्मा ओली को रक्षामंत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी। साथ है राजयोगी ब्र.कु. राम सिंह तथा अन्य।



जयपुर-राष्ट्रपति नगर(राज.)। राष्ट्रबंधन के अवसर पर मुख्यमंत्री भवन लाल शर्मा को रक्षामंत्र बांधते हुए ब्र.कु. चंदकला दीदी। साथ है ब्र.कु. जयती एवं डॉ. ब्र.कु. टोपक इत्ये।

मन को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए तीन बातों से बचाएं...!

चेंज के लिए मनुष्य पहाड़ों पर लुढ़कियां मगाने जाते, इसके पीछे का मकसद यह होता है कि फ्रिज होना, थोड़ा चेंज मिल जाए। यानी कि हम सुबह से शाम तक जो भी कर रहे हैं, चाहे दफ्तर में हैं या बिजनेस कर रहे हैं इससे चेंज चाहिए। हम दिन में जहाँ भी कार्य कर रहे हैं उससे बदलाव के लिए हम वॉक पर जाते हैं ताकि हम उस चक्कर से चेंज हों, फ्रेश हों। मनुष्य का मेजर है बदलाव या वू कहेँ मन का मेजर है नवाचार। यानी कि वो कर रहे हैं उससे इतरकर कुछ और। बदलाव को चाहत के पीछे कारण बहुत हैं परन्तु इनमें से कुछ तीन बातों पर विशेष समझने की कोशिश जोकि जीवन से जुड़ी हुई हैं, हमें बोझिल कर रही वो है मन के बैक व सूअर में चलने वाली क्रिया- क्वेशचन, कवेक्षण और कोटेशन। ये तीन बातें हमारे मन की शक्ति को क्षीण कर रही होती हैं।

तवेश्चन करना गलत तो नहीं!
चौकिंग पर हम जाते हैं जो रास्ते में या बाँचे में हस्पत नए दुःख हमारे सामने दिखाई पड़ते हैं और उस पर हमारी सोच चलती है। चलती है ना! फिर और मिलीमिला चालू होता है उसके बारे में कि ऐसा क्यों? वैसा क्यों? इस तरह से चलना चाहिए। आज दुनिया बदल गई है,

लेकिन ये लोग पुराने ही स्केरे से ही चल रहे हैं। ना जाने कितने क्वेशचन देखे हुए एक दुःख के बारे में करते हैं। जिसका हमारा जीवन से कोई तालुक नहीं है बस क्वेशचन को ड्राइ मन में एक के बाद एक लगती जाती है। ऐसे करने से क्या मेरा मन रिफ्रेश होगा या और ही बोझिल? देखें वरा, जो पता चलता इतनी भारी मन की एनर्जी को डिफ्यूट करना ये कोई सम्मंदाये है हमारी? क्वेशचन करना कोई गलत बात तो नहीं लेकिन उसके पीछे हमारे उद्देश्य को पूर्ति होती है जोकि हम चले थं अपने मन को तरोताजा बनाने लेकिन हुआ क्या?

कवेक्षण करने की हैबिट।
मन में उठने वाले क्वेशचन यहाँ तक ही नहीं रुकते बल्कि उसके बारे में सूक्ष्म भी करता। ऐसा होना चाहिए, ऐसा करना चाहिए, इनको इतना भी अकन नहीं, कैसा पहनना चाहिए, कम से कम द्रतस तो शिष्टाचार होना ही चाहिए ना। माना कि हमारे अन्दर न सिर्फ क्वेशचन करने की आदत होती बल्कि उसे कवेक्षण करने से भी अपनी क्यूत सरी एनर्जी खर्च कर देते हैं। वो भी अपने मत अनुसार। सच्चाई हो या न हो। सुबह से शाम तक अगर हम साक्षी होकर मन में चलने वाली सोच का निरीक्षण करें

हम बदलाव चाहते हैं तबकि जहाँ हम जायें वहाँ कुछ चेंज मिले, पहले का सब भूल जाएँ और हावब हो जाएँ। अफेरी देखिए कि ऐसा हमारे जीवन में रेंज हो रहा है। एक-एक पल जीवन को भारी कर रहा या हलका। फिर शिक्कपत करते हैं पता नहीं कि आज क्यों ऐसा लग रहा है, आज मूड ही ठीक नहीं है, काम करने में मन ही नहीं लगता है, उन्होंने मेरा मूड ही खराब कर दिया। ऐसा होता है ना। दुःख बहाने का, गलती वो कर रहे और मन की बैटरी खर्च हम अपनी कर रहे हैं, सोच-सोचकर। माना कि उनको गलती का प्रभाव हमारे मन की बैटरी को डिस्चार्ज कर रहा है तो हम कितना सही कर रहे? सोचें वरा, उनकी गलती हमारी गलती बन गई। चरित्राग ये हुआ जो निगेटिव है उससे हमारा मन भारी हो गया। ऐसा हर क्षण, हर दिन हम बेवजह से बाहर का बोझ ढो रहे होते हैं। हमारा कहने का भाव यही है कि हमारे में ये आदत हो गई कि दूसरों के बारे में क्वेशचन करना, गलत-तहणना, फिर उसमें कवेक्षण करना और उसको जजमेंट देना कि यही सही है और वो गलत है। इनपर हमें काम करना होगा, नहीं तो मिला यह अपूल्य जीवन वू हो निरर्थक कर बैठेंगे।



निम्बाहेडा-गान। श्री कलराजो वैदिक विश्वविद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में राजस्थान के उप मुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बेरा से मनेह मूलवत करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए स्थानीय सेक्रेटरी, संचालिका ब्र.कु. शिवली भवन।



दिल्ली-परमपुरी। दिल्ली सरकार के पूर्व, कर्ता एवं शिक्षा मंत्री आशीष मूट को रक्षामंत्र बांधते हुए स्थानीय सेक्रेटरी संचालिका ब्र.कु. सुदेश।

ऊपर से नीचे

- स्वयं की गला कूत क्यों है। एक-एक रात गिने जाते और स्वयं के जो से ... हो जाते। यह समझ अर्थात् टाइटलस का बावराय मिले है। (4)
- बापराय सिक कोट भा सहाय पुष्पाय जाते है कि सदा मन-... कर्म, सम्बन्ध-सम्पर्क में तारत मंत्र तीन शब्दों का (निम्नलि, निम्नलि, निम्नलि) सदा वाद रहती। (3)
- निम्नलि फरीदा दोनो सक्कय में देह-भान नहीं है। जो देह-भान से परे होना है तो यह स्थानी एकमस्सद्व कर्म करो भी अपनी टाट्टी बनाओ। और भी एक ... में अज्जस कर सकते हो। (3)
- कई बच्चे भिन्न-भिन्न प्रकार की बाप समान बनने की मेहनत करते हैं, बाप की ... के ऊपर मेहनत करने की आवश्यकता ही नहीं है। (4)
- हर एक कोने-कोने में बैठे हुए बच्चों को बापराय फरीदा चम से बापराय दे रहे है। नामों की गला करो तो ... पूरी हो जायेगी। (2)
- बापराय अभी इसी बच्चों की छेती-अभिमान खने की नेधुरल ... देखने चाहते है। (3)
- यह बापराय (निम्नलि, निम्नलि, निम्नलि) सक्कय को भी अट कर देना

बायें से दायें

- आपने देखा या दूसरे को देा के भान में रहना ... में रहना-उममे तो गैरजिंटी फाय है। (3)
- बापराय ... का समाधार भी सुनो है, ... में अज्जकल भिन्न-भिन्न कोसं करते हो, लेकिन अभी एक कोसं रा गय है। यह है हर आत्मा में जो शक्ति चाहिए, वह गोरों का कोसं करण। (2)
- बापराय पाण्डवों के मतका में सदा किमटी देखते है और किमटी के बीच में अज्जा ... लो है। (3)
- जहाँमान समय बापराय बच्चों की एक बात देख गयी समने। कई बच्चे भिन्न-भिन्न प्रकार की बाप समान बनने की ... करते है। (4)
- स्वयं की गला कूत क्यों है। एक-एक रात गिने जाते और स्वयं के ... में सक्कले हो जाते। (2)
- सेवा में अभी बापराय देखें कि गरिम और माइक फला नम्बर कौन निकालते है। उसको चाँदी का काज बाप देना। इनम देना। चाँदी ... काज से च्छे जिदेश कल हो। (3)
- कुमसियों की यह भीम है। अगर सेवा की है नीकरी का या संवेक का, तो भी कुमारी शक्ति है। अपने ...

कौ शक्ति से अपने को निर्वन्धन बना सकते है। (2)

- जातों से ही बादाग ... को सेवा है। सातों को जिरोपत है, चाहे केने भी गान को सातों ही लेकिन जिस सेक्रेटरी पर सातों को सेवा गाय होनी नहीं भण्डारी और भण्डारा भाप। (4)
- सपुवन वाले सोचों है बापराय ओ सपुवन में है लेकिन सपुवन का ... नहीं लेते। सपुवन तो सदा वात है ही। (2)
- बापराय ने जो स्थानी एकमस्सद्व ही है वह सो ... में कितने का करते हो? और कितने समय में करते हो? (2)
- बापराय तो बच्चों को ... से भी उंचा, अपने से भी उंचा देखते है। (3)
- उमल मिटशी अनुभव से कहते है इस काज के ... है। है मिटशी लेकिन अनुभव से कहते है किम दिखण से नहीं। दिन से कहते है हम बच्चुमस-बच्चुमस है। (2)
- सपुवन से सपुवन बच्चा बच्चा, तो चाँदी और से भी बच्चा। अभी ... जर्मन। (5)
- सपुवन बने जैसे सेक में ... होकर सेवा का वाद बना रहे हो ना, ऐसे वह भी मनव सेवा करते हो। (3)

अवकाश मुक्ती 15-12-2002 (फोर्मे-23) 2024-25

1		2		3		4		5
			6			7		
8			9		10			11
								12
13		14			15	16		
								17
			18	19		20		
								21
								22
								23

22/24 चट्टी का जत
(अवकाश मुक्ती 30-11-2002)

ऊपर से नीचे: 1.माला, 2.कमाल, 3.जीवन, 4.पेपर 5.साधन, 9.वर्तमान, 10.राजधानी, 11.समय, 14.खड़ी, 15.फरद, 16.निर्मल, 18.पदद, 19.फिकर, 22.आग।
बायें से दायें: 1.साइक, 5.साथों, 6.मानव, 7.दिल, 8.नम्बरकन 12.जन्म, 13.परमात्मा, 14.गायन, 17.याद, 20.करम 21.कपल, 23.सिर, 24.संगम।