

कम बोलें, धीरे बोलें तो गलती नहीं होगी

- गतांक से आगे...

प्रश्न: आजकल बेवजह ही बोलते रहने की ऐसी आदत हो गई है कि कम बोलने का अभ्यास करना मुश्किल लगता है।

उत्तर: कम से कम यह कभी-कभी तो करना ही चाहिए। हम आज दिन तक जो भी सुनते थे कि 'बोलना चांदी है तो चुप रहना सोना है'। और जब हम उस एनर्जी पर ध्यान नहीं देते हैं तो बहुत सारी एनर्जी व्यर्थ में चली जाती है। क्योंकि थॉट भी तो एक एनर्जी है, चाहे साउण्ड एनर्जी तो कम बोलें, अगर आप कम बोलते हैं तो यह धीरे-धीरे स्वतः हो जाता है।

मैं आज से दस वर्ष पूर्व बहुत ही तेज़ बोलती थी और मेरे पैरेंट्स को समझ में नहीं आता था तो कहते थे कि फिर से बोलो.. फिर से बोलो.... इस तरह मुझे कई बार दोहराना पड़ता था लेकिन मेरे बोलने की गति कम ही नहीं होती थी। धीरे बोलो क्या बोल रहे हो और मुझे महसूस भी नहीं हुआ कि ये कब थोड़ा धीरे हो गया है। क्योंकि यहां (मन में) धीरे हो गया। जब थॉट्स बहुत तेज़ चलती है तो हमारे शब्द भी बहुत तेज़ चलते हैं। आप गाड़ी चलाते हुए कभी देखना, तो आप पायेंगे कि लोग गाड़ी चलाते हुए भी बात करते रहते हैं। आपको दिखाई देगा कि वो ऐसे-ऐसे बोल रहे हैं। क्यों, क्योंकि वो इतना तेज़ होता है वह यहां पर हमारी गतिविधि में भी आ जाता

है। यदि कोई आपको ऐसा दिखाई दे तो समझना कि उसके थॉट्स बहुत तेज़ चल रहे हैं। यह उसका चिह्न है।

कुछ लोग नींद में बोलते हैं, क्यों, नींद में बोल रहे हैं, क्योंकि माइंड अभी भी बहुत तेज़ चल रहा है, अभी भी वही गतिविधि अंदर चल रही है जो दिन में चल रही थी। इसलिए सारे दिन में अभ्यास करें कि हम कम बोलें, धीरे बोलें तो यह स्वतः ही हो जायेगा। जब कम और धीरे होगा तो गलत हो ही नहीं सकता। जहां हमारा रिट्रीट सेंटर है, वहां पर टेलिफोन एक्सचेंज में यह स्लोगन लगा हुआ है 'कम बोलें, धीरे बोलें और मीठा बोलें'। एक मेहमान आये उन्होंने वह पढ़ा और कहते हैं कि कम भी बोलना है, धीरे भी बोलना है और मीठा भी बोलना है तो आखिर बोलना क्या है ?

विचार से तो लगता है कि ये संभव ही नहीं है। लेकिन इसका अभ्यास करें। हमलोग नॉर्मली ट्राय करते हैं कि सुबह के दो या तीन घंटे शांति का समय होना चाहिए। क्योंकि वो समय है जब हम अपने लिए एनर्जी क्रियेट

करते हैं। फिर तो सारा दिन बहुत एनर्जी प्रयोग होती है। हरेक अपने लिए वो समय निश्चित करें। जैसे ही मन से स्लोडाऊन होंगे तो आप अपने संकल्पों को देखना शुरू कर देंगे, धीरे-धीरे आपको इसकी प्रैक्टिस हो जायेगी। कई बार हम बहनें भी सप्ताह के किसी दिन साइलेंस में रहती हैं। जिसको हम कहते हैं 'साइलेंस डे'। आज कुछ बोलना ही नहीं है। क्योंकि सिर्फ ये ध्यान रखें कि हमें कम बोलना है, तो कई बार तो होता ही नहीं है वो गतिविधि में बहुत ज्यादा हो जाता है इसलिए एक निश्चित दिन तय कर लें कि आज हमें साइलेंस में रहना है। तो फिर उसमें हमें ये ध्यान रखना है कि हम मुख से भी कुछ न बोलें और मन से भी साइलेंस में रहें। इससे हमारी बहुत सारी एनर्जी बच जाती है और यदि कोई समस्या भी हो तो उसका समाधान भी हमें मिल जाता है। अगर आपको किसी बात के लिए समाधान चाहिए, तो साधारणतः क्या होता है कि हम ज़्यादा बोलना शुरू कर देते हैं, फिर हम औरों से पूछते हैं कि कोई तो मुझे समाधान देगा। हम ये भूल जाते कि समाधान देने वाला तो मैं खुद हूँ। क्योंकि वो समस्या मेरी है, तो वो समाधान भी मेरे पास ही है। और अगर मैं खुद समाधान निकालूंगा तो वो समाधान परफेक्ट होगा, लेकिन वो साइलेंस से ही निकलेगा। - क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी



कनाडा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर टोरोन्टो में आयोजित कार्यक्रम में शरीक होने के पश्चात् चित्र में इंडियन काउंसिल जेनरल ऑफ टोरोन्टो दिनेश भाटिया, ब्र.कु. सवि, ब्र.कु. शोभना व ब्र.कु. बलवंत।



चाइना। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कन्स्यूलेट जेनरल ऑफ इंडिया व ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम में योगाभ्यास कराते हुए ब्र.कु. सपना व अन्य योग प्रतिनिधि।



मलेशिया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगा एसोसिएशन ऑफ कुआला लम्पूर व सेलंगोर द्वारा दतारन मेरदेका, इंडीपेन्डेन्स स्क्वायर पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्रह्माकुमारीज के यूरोप स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. सुदेश व अन्य ब्र.कु. बहनें तथा योगा करते हुए नागरिक जन।



चाइना-बीजिंग। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर चाओयांग पार्क में वहाँ के नागरिकों को योग की शक्ति के बारे में बताते हुए ब्र.कु. भारत भूषण।



केन्या-नैरोबी। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. वेदान्ती, माउण्ट आबू से ब्र.कु. रामलोचन व ब्र.कु. सूर्यमणी तथा वहाँ के ब्र.कु. भाई बहनें।



नरकटियागंज-बिहार। हरिनगर सुगर मिल्स लि. में गोष्ठी के दौरान मंचासीन हैं सुगर मिल के जेनरल मैनेजर जे.एम. जैन, फर्म मैनेजर मनत सिंह, अपर्णा सिंह, पूर्व विधायक चन्द्रमोहन राय, ब्र.कु. राजू, ब्र.कु. बद्री, ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. अविता व अन्य गणमान्य जन।

स्वास्थ्य

कुछ आवश्यक घरेलू नुस्खे

▶ टमाटर के सेवन से चिड़चिड़ापन और मानसिक कमजोरी दूर होती है। यह मानसिक थकान को दूर कर मस्तिष्क को तंदुरुस्त बनाये रखता है। इसके सेवन से दाँतों व हड्डियों की कमजोरी भी दूर होती है।

▶ तुलसी के पत्तों का रस, अदरक का रस और शहद बराबर मात्रा में मिलाकर 1-1 चम्मच की मात्रा में दिन में 3 से 4 बार सेवन करने से सर्दी, जुखाम व खाँसी दूर होती है।

▶ चाय की पत्ती की जगह तेज़ पत्ते की चाय पीने से सर्दी, जुखाम, छींके आना, नाक बहना, जलन व सरदर्द में शीघ्र आराम मिलता है।

▶ रोज़ सुबह खाली पेट हल्का गर्म पानी पीने से चेहरे पर रौनक आती है, वजन कम होता है, रक्त प्रवाह संतुलित रहता है और गुर्दे ठीक रहते हैं।

▶ पाँच ग्राम दालचीनी, दो लॉन्ग और एक चौथाई चम्मच सौंठ को पीसकर 1 लीटर पानी में उबालें। जब यह 250 ग्राम रह जाए तब इसे छान कर दिन में 3 बार पीने से वायरल बुखार में आराम मिलता है।

▶ पान के हरे पत्ते के आधे चम्मच रस में 2 चम्मच पानी मिलाकर रोज़ नाश्ते के बाद पीने से पेट के घाव व अल्सर में आराम मिलता है।

▶ मूंग की छिलके वाली दाल को पकाकर यदि शुद्ध देसी घी में हींग-जीरे का तड़का लगाकर खाया जाए तो यह वात, पित्त, कफ तीनों दोषों को शांत करती है।

▶ भोजन में प्रतिदिन 20 से 30

प्रतिशत ताज़ी सब्जियों का प्रयोग करने से जीर्ण रोग ठीक होता है, उम्र लंबी होती है तथा शरीर स्वस्थ रहता है।

▶ दो तीन चम्मच नमक कड़ाही में अच्छी तरह सेक कर गर्म नमक को मोटे कपड़े की पोटली में बांधकर सिकाई करने से कमर दर्द में आराम मिलता है।

▶ हरी मिर्च में एंटी ऑक्सिडेंट होता है जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और कैंसर से लड़ने में मदद करता है। इसमें विटामिन C प्रचुर मात्रा में होता है जो प्राकृतिक प्रतिरक्षा में सुधार करता है।

▶ मखाने को देसी घी में भून कर खाने से दस्त में बहुत लाभ होता है।

इसके नियमित सेवन से रक्तचाप, कमर दर्द, तथा घुटने के दर्द में लाभ मिलता है।

▶ अधिक गला खराब होने पर 5 अमरुद के पत्ते 1 गिलास पानी में उबाल कर थोड़ी देर आग पर पका ठंडा करके दिन में 4 से 5 बार गरारे करने से शीघ्र लाभ होता है।

▶ आधा किलो अजवाइन को 4 लीटर पानी में उबालें, 2 लीटर पानी बचने पर छानकर रखें, इसे प्रतिदिन भोजन के

पहले 1 कप पीने से लिवर ठीक रहता है एवं शराब पीने की इच्छा नहीं होती।

▶ नीम की पत्तियों को छाया में सुखाकर पीस लें। इस चूर्ण में बराबर मात्रा में कत्थे का चूर्ण मिला लें। इस चूर्ण को मुँह के छालों पर लगाकर टपकाने से छाले ठीक होते हैं।

▶ प्रतिदिन सेब का सेवन करने से



हृदय, मस्तिष्क तथा आमाशय को समान रूप से शक्ति मिलती है तथा शरीर की कमजोरी दूर होती है।

▶ 20 से 25 किशमिश चीनी मिट्टी के बर्तन में रात को भिगो कर रख दें। सुबह इन्हें खूब चबाकर खाने से लो ब्लड प्रेशर में लाभ मिलता है व शरीर पुष्ट होता है।

▶ अमरुद में काफी पोषक तत्व होते हैं। इसके नियमित सेवन से कब्ज दूर होती है और मिर्गी, टाईफाइड और पेट के कीड़े समाप्त होते हैं।