

हमारी सोच से शरीर की हर कोशिका होती है प्रभावित

- कोरोना में बार-बार हाथों को धोने के साथ ही 'थिंक राइट' भी हो सावधानी की सूची में।

आज के समय में सबसे महत्वपूर्ण बात है कोरोना वायरस को ब्रेकडाउन करना और यह हमें करना है। हम सबसे ज्यादा मैसेजेस ये कर रहे हैं कि हाथ धोना है, दूर रहना है, घर साफ रखना है। लेकिन, इन सब में सबसे ऊपर रखिए कि हमें सही सोचना है। हम घर को साफ कर लेंगे, लेकिन अगर उस घर में घबराहट, चिंता और डर होगा तो हम उसे साफ नहीं कह सकते हैं। उसमें जो भी प्रवेश करेगा, उस पर भी उसका असर पड़ेगा। इसलिए अपने करने की लिस्ट में, अपनी सावधानी की लिस्ट में 'थिंक राइट' को सबसे ऊपर रखें। हाथ को बार-बार साफ करना महत्वपूर्ण है। इसके साथ ही मन को भी लगातार साफ रखना, उससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण है। हाथ धोना तो आसान होता है। यह छोटे से बच्चे को भी सिखा देते हैं तो वो बच्चा आकर मम्मी-पापा को याद दिलाता है कि हाथ धोना है। मन को साफ रखना है ये हमें खुद को, घर वालों को और आसपास के सभी लोगों को बार-बार समझाना पड़ेगा। क्योंकि हमारे मन की स्थिति का असर किस-किस पर पड़ रहा है, हमारी हर सोच सबसे पहले हमारी भावनाओं पर असर करती है।

अगर हमने सोचा कि वायरस इतना फैल रहा है, आज 400 लोगों को हो गया। इस एक सूचना से हम अपने आसपास भय वाली परिस्थितियां बना रहे हैं। जैसी हमारी सोच होगी वैसा ही हमें महसूस होगा। हमें तो ये भी नहीं पता होता कि विचार हम ही पैदा कर रहे हैं। दूसरा हमारी हर सोच हमारे शरीर के एक-एक अंग पर जा रही है। मेडिकल साइंस भी कहता है कि हमारी हर सोच का प्रभाव हमारे शरीर की हर कोशिका पर पड़ता है। अब हमने बैठे-बैठे हजार प्रकार से सोच लिया। हमने सोचा कि हम किसी चीज से बच रहे हैं, लेकिन कहीं ऐसा न हो कि हम कुछ और ही बीमारी खड़ी कर दें। अभी तो कोरोना को ठीक होने में थोड़ा समय लगेगा और यह 100% जाएगा। हमारे शरीर में हमें नहीं पता कि कौन सा अंग कमजोर है। किसी का हाथ कमजोर है, किसी का निचला हिस्सा थोड़ा सा कमजोर है, किसी की रीढ़ थोड़ी सी कमजोर है। जब लगातार भय और चिंता की बातें होंगी तो शरीर के कमजोर अंग पर उसका असर पड़ जाएगा, क्योंकि हममें से बहुत लोगों की बीमारियां बॉर्डर लाइन पर चल रही हैं। एक महीना अगर कोई डर में भी रहे तो ज्यादा नुकसान नहीं होगा। लेकिन, कोई बॉर्डर लाइन पर चलता हुआ एक महीना डर में रहे तो हमारे शरीर में इसे सहन करने की ताकत नहीं है। तीसरा, हमारी

हर सोच लोगों तक पहुंच रही है। वायरस से बचने के लिए हम लोगों से दूर हो सकते हैं। जो हम सबने कर लिया है। लेकिन घर में बन्द होने से हम किसी की सोच और तरंगों से बच नहीं सकते हैं। अगर कोई पड़ोस में भी डर और चिंता का वातावरण बना रहा है तो उसका तरंग प्रभाव हमारे घर के अंदर आ जाता है।

हमें यह याद रखना होगा कि घर में बैठे-बैठे जो मैं सोच रही हूं, उसका नुकसान सिर्फ मुझे ही नहीं हो रहा है, बल्कि घर में बैठे हुए सभी लोगों को हो रहा है। इसका नुकसान हमारे आस-पड़ोस में हो रहा है। इसका प्रभाव पूरे देश में, पूरी सृष्टि पर जा रहा है। जब हम मन में सोच रहे होते हैं तो हमें नहीं लगता कि किसी और को दिख भी रहा है। भय की परिस्थिति में हम ये सोच सकते हैं कि कहीं मुझे कुछ हो न जाए। हम यह तक सोच लेते हैं कि मेरे बाद मेरे परिवार का क्या होगा? हम ये तक सोच लेते हैं कि मेरे बच्चे आगे क्या करेंगे। मतलब कि भय की ऊर्जा को आप रोक नहीं सकते। अब हमें तुरंत ही अपने आपको बताना पड़ेगा कि हमारा भय कहां तक पहुंच रहा है। हम सबको पता है कि सामूहिक संचेतना का क्या प्रभाव होता है। जब सब लोग मिलकर प्रार्थना करते हैं, मेडिटेट करते हैं, अच्छा सोचते हैं तो हमारे जीवन में चमत्कार होते हैं। जब सब लोग मिलकर भय का वातावरण बनाएंगे तो आपदा आएगी। इसमें मेरा भी योगदान होगा। जब हम सोशल डिस्टेंसिंग कर रहे हैं तो साथ में इमोशनल करेक्शन भी बहुत महत्वपूर्ण है। मुझे अपने मन का ध्यान रखना है, ताकि मेरे डर की वजह से किसी और के अन्दर भय उत्पन्न न हो जाए।

हम क्यों अपने आपको 14 दिन क्वारेंटाइन कर रहे हैं? अगर हमें ये बीमारी है तो हमें लोगो से दूर हो जाना चाहिए। ताकि मेरी वजह से किसी और को न हो जाए। लेकिन, क्वारेंटाइन मन के अंदर भी होना चाहिए कि मेरे डर की वजह से किसी के अन्दर डर उत्पन्न नहीं होना चाहिए। उसके लिए हमें अपने आपको मन के अन्दर जांचना होगा। उसके लिए हम किसी से दूर नहीं जा सकते। लेकिन, सबके बीच बैठे हुए ही सोचना पड़ेगा।

ब्रह्माकुमारी शिवानी
