

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 15

अंक-3

मई-1, 2014

पाक्षिक

माउण्ट आबू

₹ 7.50

तनावमुक्त बनाती है राजयोग जीवनशैली

नई दिल्ली, करोल बाग। मिलेगी।

महाशिवरात्रि महोत्सव पर “एन्डिंग टेंशन इन लाइफ थू राजयोगा मेडिटेशन” विषय पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ने कहा कि महाशिवरात्रि उस दिन की यादगार है जब ज्योति



नई दिल्ली। ब्र.कु. बृजमोहन अपना वक्तव्य देते हुए। साथ हैं ब्र.कु. पुष्पा, जस्टिस वी. ईश्वरैया, ब्र.कु. जगमोहन तथा अन्य।

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा सार्वजनिक कार्यक्रम आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि के तौर पर कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए जस्टिस वी. ईश्वरैया, नेशनल कमिशन फॉर बैकवर्ड क्लासिज़ ने कहा कि मानवीय मूल्यों के पतन एवं लोगों के चरित्र में गिरावट के कारण समाज में अपराध, भ्रष्टाचार, विकार एवं हिंसा व्याप्त हैं। उन्होंने आगे कहा कि यह पतन, स्वयं की पहचान न होने के कारण तथा आंतरिक शक्तियों की कमी की वजह से है। खुद को सदगुणों एवं सकारात्मक ऊर्जा से भरने का एकमात्र साधन राजयोगा मेडिटेशन है। इसी से ही, पहले स्वयं में खुशी, शांति एवं सामंजस्य प्रवाहित होंगे और फिर समाज में भी यही गुण फैलाने में मदद

स्वरूप निराकार परमात्मा इस धरा पर ब्रह्मा के मानवीय तन में अवतरित हुए थे और विश्व की सर्वात्माओं से अंधकार, अज्ञानता, विकार एवं नकारात्मकता मिटाने के पावन कार्य की नींव रखी थी। ब्र.कु. पुष्पा ने कहा कि राजयोग परमात्मा और आत्माओं के बीच का प्यारा संबंध जोड़ने का माध्यम है। इसके लिए हमें स्वयं में आत्म-जागृति के साथ-साथ परमात्मा की सटीक पहचान एवं उसके गुणों की समझ होना आवश्यक है।

अन्य उपस्थित अतिथियों में यू.बी. त्रिपाठी, सेक्रेट्री दिल्ली जल बोर्ड, डॉ. जे. पी. शर्मा, प्रिंसीपल साइंटिस्ट, आई.ए.आर.आई. पूसा, तथा श्री जगमोहन, चेयरमैन रैडिसन होटल मौजूद थे।

‘दिव्य अनुभूति समारोह’ का आयोजन

दादी जानकी के शहर पहुँचने पर गणमान्य हस्तियों ने किया भव्य स्वागत

देहरादून। देश-विदेश में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के सभी सेवाकेन्द्र विश्व को एक परिवार के रूप में परिवर्तन करने के लिए सराहनीय कार्य कर रहे हैं। विश्व में शान्ति स्थापन हो यही इस संस्था का लक्ष्य है तथा हरेक मनुष्य में नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देने के लिए यह संस्था बहुत ही प्रशंसनीय कार्य कर रही है।

उपरोक्त विचार ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित “दिव्य अनुभूति समारोह” में मुख्य अतिथि उत्तराखण्ड के माननीय मुख्यमंत्री हरीश रावत ने व्यक्त किए।

98 वर्षीय राजयोगिनी दादी जानकी ने कार्यक्रम के दौरान अपने वक्तव्य में कहा कि अपने आप को जानो कि मैं कौन हूँ, तो ईगो से फ्री हो जाएंगे। सबसे बड़ा दुश्मन है ईगो। जब मनुष्य स्वयं को पहचान लेता है कि मैं शरीर से अलग एक चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ, तो पांच विकार छूट जाते हैं। पांच विकार छूटने से फिर प्योरिटी, पीस, लव, हैप्पीनेस और पेशेन्स स्वतः आ जाती है। प्योरिटी में जो अनेस्टी है, उसके कारण मनुष्य के विचारों में परिवर्तन आता है। विचार बदलने से मनुष्य का चरित्र बदल जाता है और वह ईश्वर से प्यार करने लगता है। खुदा दोस्त अगर साथ है तो सच्चाई, हिम्मत, विश्वास तुरन्त काम करती है



देहरादून। ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी के साथ उत्तराखण्ड के माननीय मुख्यमंत्री हरीश रावत चर्चा करते हुए।

और कभी भी नाउम्मीदी का, निराशाई का, टेन्शन का ख्याल भी नहीं आ सकता है। उन्होंने कहा परमात्मा का आदेश है कि स्वयं को आत्मा समझ मुझे याद करो तो मैं तुम्हें सभी पापों से मुक्त कर दूंगा। इस अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता ने कहा कि जो मनुष्य अपने समय और संकल्प को सफल करता है वही अपने जीवन में सफलता की ऊंचाइयों को छूता है। राजयोगी ब्र.कु. अमीर चन्द, प्रभारी उत्तर भारत ब्रह्माकुमारीज ने कहा कि आत्मा से परमात्मा का संबंध जोड़ना, इसको ही दिव्य अनुभूति कहा जाता है। यह दिव्य अनुभूति मनुष्य को राजपद प्राप्त कराती है अर्थात् ताज, तिलक और तख्त तीनों ही प्राप्त किए जा सकते हैं। ताज अर्थात् जीवन में

पावनता का प्रकाश आ जाने से राजयोग से राजाई संस्कार जागृत होने लगते हैं। तिलक अर्थात् आत्मिक वृत्ति बने रहने से विश्व बन्धुत्व वाली स्थिति आ जाती है। तख्त अर्थात् आत्मा की अजर अमर अविनाशी स्मृति से भय-शोक खत्म हो आनंद प्राप्त हो जाता है और मनुष्य बेफिक्र बादशाह बन जाता है। ब्र.कु. महेश, लंदन ने कहा कि भगवान की दुआएं उसे ही मिलती हैं जिसका खुद में विश्वास, भगवान में विश्वास और औरों में भी विश्वास हो और इन ईश्वरीय दुआओं को जो केयर व शेयर कर दूसरों को प्रेरित करना जानता हो तो उसके जीवन में खुशियाँ भर जाती हैं। इस अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता ने सभी को धन्यवाद दिया।

तनाव मुक्ति से तन्दुरुस्ती

दुर्ग-छ.ग.। “तनाव मुक्ति से तन्दुरुस्ती” शिविर का प्रारंभ करते हुए मुम्बई के प्रख्यात मनोचिकित्सक ब्र.कु. डॉ. गिरिश पटेल ने बताया कि आज के युग में लोगों ने हँसना बहुत कम कर दिया है। बच्चे दिन में 80 बार हंसते हैं पर जैसे-जैसे बड़े होते जाते हैं, हँसना कम होता जाता है और उसका स्थान तनाव लेने लगता है जो 70 प्रतिशत शारीरिक एवं मानसिक बीमारी का मूल कारण है। उन्होंने तनाव को एक ‘शेर’ के माध्यम से बताया कि

“तनाव से हो गयी है दोस्ती इस कदर, तनाव होता है तनाव के न होने पर”। हमारी जीवन शैली के कारण हमारी अनुवंशिकता की मूल भौतिक ईकाई भी डैमेज हो गयी है। उन्होंने तनाव की उत्पत्ति के विषय में बताया कि हमारा निर्माण करता है व वही मन हमें बीमारियों से मुक्त करता है। जैसे शरीर के स्वास्थ्य के लिए हम भिन्न-भिन्न विटामिनों का सेवन करते हैं ऐसे मन की शक्ति को बढ़ाने के लिए भिन्न-भिन्न गुणों का चिंतन प्रतिदिन करें

जो हमारे शरीर के अंगों को लाभ पहुँचायेगा। जैसे प्रतिदिन प्रेम के गुण का चिंतन करें तो हमारे हार्ट को लाभ पहुँचेगा। जब चुनौतियाँ आती हैं तो उससे सामना करने की शक्ति भी हमारे में आ जाती है। जब तनाव आता है तो एक प्रक्रिया होती है, कुछ लोग उसका सामना करते हैं और कुछ उससे बचने की सोचते हैं। जब सामना करते हैं तो हमारी 40 गुणा शक्ति बढ़ जाती है। समस्याओं को चैलेन्ज के रूप में लो, स्वीकार करो,



दुर्ग। कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. गिरिश पटेल, रौनक जमाल, अध्यक्ष लायन्स क्लब, प्राचार्या हंसा भकुला, अविराज सिंह चावला, शंकर अम्रवाल तथा ब्र.कु. रीटा।

लड़ो और खत्म करो। परिस्थितियों में हमारा दृष्टिकोण बहुत मददगार होता है। परिस्थितियों में अपने नज़रिए को

बदलो तो परिस्थितियाँ छोटी हो जायेंगी। भूत व भविष्य कल्पना है इसलिए वर्तमान में जियें व इसका आनंद लें।

बंधनमुक्त जीवन ही सत् चित् आनंद स्वरूप

एक बार राजा जनक के हृदय में ज्ञान प्राप्त करने का विचार आया। उसने राज्य में द्विद्वारा पिटवा दिया कि, 'जो उसे ज्ञान का उपदेश देंगे उनको वे इच्छा अनुसार धन देंगे, लेकिन यदि वे ज्ञान देने में निष्फल होंगे तो उन्हें कैदी बनाकर कारागृह में बंद कर दिया जाएगा।'

राजा जनक की घोषणा सुनकर बहुत से ऋषि-मुनि राजा को ज्ञान का उपदेश देने के लिए आये। लेकिन राजा को ज्ञान का उपदेश दे नहीं सके। उन्हें शर्त के मुताबिक बंदीवान होना पड़ा। एक बार अष्टावक्र के पिता भी धन प्राप्ति के लोभवश जनक की सभा में गये। राजा ने उनको चर्चा में हरा दिया और कारागृह में भेज दिया।

ऋषिकुमार अष्टावक्र को पिता के बंदीवान बनाए जाने की खबर पहुंची। वे तुरंत ही राजा जनक के दरबार में पहुंच गये। दरबार में सुंदर शरीरधारी और बहुमूल्य आभूषण से सुसज्जित दरबारी महानुभाव बैठे थे। अष्टावक्र को देख सभी सभासदगण हंसने लगे। वे अष्टावक्र की शारीरिक बनावट पर हंस रहे थे तथा ज्ञानियों की सभा में उनकी उपस्थिति को लेकर मजाक बना रहे थे।

अष्टावक्र ऐसे सभासदों के हंसने तथा उनके वर्णन से जरा भी विचलित नहीं हुए। ज्ञानी के लिए मान-अपमान समान होता है। अष्टावक्र ने उनके हंसने का जवाब ज़्यादा हंसकर दिया। ऋषि को हंसते देख जनक ने उनसे सवाल किया 'महाराज' आपके हंसने का कारण?

अष्टावक्र ने कहा 'राजन! यह प्रश्न तो मुझे करना चाहिए!' राजन ने कहा 'क्यों?' अष्टावक्र ने कहा, 'मेरे आने से ही आप हंस रहे थे।' ऋषिकुमार ने कहा, 'इसमें बुरा लगने की कोई बात नहीं कि मेरी तो शारीरिक बनावट ऐसी है बल्कि मुझे तो आपके आंतरिक शरीर पर हंसी आती है। इस बाह्य शरीर के अंदर कितनी दुर्बलता भरी है। उसे देख मुझे ज़्यादा जोर से हंसी आई। मिथिला नरेश ने सभा में ज्ञान चर्चा का डंका पिटवाया था लेकिन यहां तो उनके सभासद और स्वयं राजा भी शरीर के बाह्य रूप-रंग के प्रेमी हैं। यहां ज्ञान चर्चा की बात ही कहाँ है! यहां तो नश्वर शरीर का ही महत्व है।'

राजा जनक ऋषि की बात सुनकर चुप हो गये। सभासदों के सिर शर्म से झुक गये। राजा ने ऋषि का यथायोग्य स्वागत किया और स्थान दिया। बाद में वे अपने शयन कक्ष में आराम करने गये, लेकिन उन्हें ऋषि के कहे शब्द याद आते रहे "राजा जनक के दरबार में ज्ञान की नहीं लेकिन नश्वर शरीर की, रूप-रंग और बनावट की चर्चा होती है, उनका ही महत्व है।" राजा बेचैन थे। वे खड़े होकर अष्टावक्र के पास आए और कहा, "हे ऋषिकुमार! मुझे पूर्ण विश्वास हो गया है कि आपही मुझे ज्ञान प्रदान कर सकेंगे। वे ज्ञानी जो लोभ और भयमुक्त होते हैं, वही सत्य ज्ञान निर्भयतापूर्वक दे सकते हैं; वे ही उपदेश देने के अधिकारी हैं। मेरा मन बहुत जल्दी ज्ञान को जानने की आतुरता में है।" ऋषिकुमार ने फिर से कहा "हे राजन! गुरुदक्षिणा दिये बिना ही ज्ञान प्राप्त करना चाहते हो? जो ज्ञान अत्यंत दुष्कर है उसे आप सामान्य धन देकर खरीदना चाहते हो? महाराज ने कहा "हे ऋषिकुमार! चाहें तो आप मेरे राज्य का समग्र खज़ाना ले लीजिए लेकिन मुझे ज्ञान प्रदान करें।"

अष्टावक्र ने कहा "राजन! राजकोष आपका नहीं है। ये तो प्रजा का है। उसमें से आप खर्च नहीं कर सकते।" राजा ने पुनः कहा "तो फिर समग्र राज्य आप ले लीजिए।" ऋषि ने जवाब दिया, "राज्य मिथ्या है।" जनक ने कहा, "मेरा शरीर ले लीजिए।" अष्टावक्र ने कहा, "ये तो मन के अधीन है।" जनक ने कहा, "तो मेरा मन ले लीजिए।" अष्टावक्र ने सहमति जताते हुए कहा, "हां! मन ले सकता हूँ। आप अपना मन मुझे देने का संकल्प कर लीजिए। राजा ने वैसा ही किया। अष्टावक्र ने कहा, "राजा अब मैं एक सप्ताह बाद आऊंगा, तब आपकी इच्छा पूरी करूंगा।" ऐसा कहकर उसने अपने पिता को ले जाते हुए कहा "आप ये नहीं भूलना कि आपने अपना मन मुझे दे दिया है।"

राजा जनक प्रतिज्ञाबद्ध हो गये। चलते-फिरते, उठते-बैठते मन में विचारते रहे कि उन्होंने मन को समर्पित कर दिया है। इसी चिंतन में उनकी सर्व प्रकार की क्रियायें शांत हो गईं। समयपूर्वक ऋषिकुमार वापिस आये। राजा की कुशलता पूछी। राजा ने कहा, "हे ब्रह्मचारी! कुशलता आपके अधीन है। मन तो आपको दे दिया है। आपको मन देकर मैं तो जड़ बन गया हूँ। इस स्थिति में रहकर ही शांति मिली है इसलिए कुशल हूँ।" अष्टावक्र ने कहा, "राजन इस जड़ता को आप समझ लीजिए, या तो आप आत्मज्ञान (चेतनता) को प्राप्त कर चुके हैं या फिर उसकी स्मृति के बहुत नजदीक हैं। अब आप ज्ञान प्राप्त करने के लिए समर्थ हो गये हैं। राजन! संसार के विषय मन के अधीन हैं, आत्मा के अधीन नहीं। मन ही देही है, आत्मा विदेही है। मन जब तक शरीर की ओर लगा रहता है तब तक मन आत्मा की ओर नहीं लगता। प्राणी जब मन को ज्ञान को समर्पित कर देता है तब आत्मा की ओर उसकी आसक्ति बढ़ती है और तब प्राण के कोष बंधनमुक्त होते हैं और जीवन सत् चित् आनंद बनता है। जीव की यही परमोन्नति है। शरीर पर विशुद्ध ज्ञान से स्वयं को शुद्ध करके सूक्ष्मता की ओर गति करने को ही जीव की परमोन्नति कहते हैं।

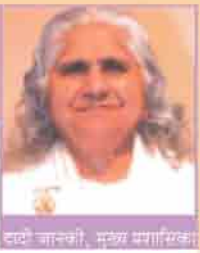
राजा जनक! आपने मुझको अपना मन समर्पित कर दिया। परंतु मैं आपके मन के साथ ज्ञान वापिस कर रहा हूँ। आप इसी ज्ञान के अधीन रह राज्य संचालन करें। सर्व जीवों में आप आत्मा का अनुभव करें। इतना कह अष्टावक्र चल दिए।

राजा जनक विनयपूर्वक आग्रह करते हुए बोले, 'मुझे ज्ञान प्राप्त हो गया है। आप यहीं रहें।' अष्टावक्र ने कहा "राजन! क्या आप मुझे सांसारिक वैभव व सुख में बांधना चाहते हैं?" ऐसा कहकर सभी ज्ञानियों को कारागृह से मुक्त कराए वे अपने आश्रम चल दिए।



डॉ. कु. गंगाधर

सेवा में अभिमान न हो तब कहेंगे पूर्ण समर्पण



एन. ज्ञानकी, मुख्य स्यारिक

अभी संगमयुग है इसमें एक है बाबा, दूसरा मैं हूँ आत्मा, फिर संगम का समय, फिर बाबा ने इतना बड़ा अविनाशी यज्ञ रचा है। इतना बड़ा परिवार है। अभी किसकी महिमा करें अपने भाग्य की या भगवान की? यज्ञ की या समय की या परिवार की? परिवार को देख वो गीत याद आता है, जिसकी रचना इतनी सुन्दर वो कितना सुन्दर होगा... रचयिता आ करके ड्रामा के आदि- मध्य-अन्त का ज्ञान देता है। जब देवी देवता धर्म का नाम-निशान नहीं रहा, और ही खान-पान अशुद्ध होना, यह भी धर्म की ग्लानि है। फैशन धर्म की ग्लानि है, ऐसी धर्म ग्लानि के समय बाबा आता है। बाबा बहुत दयालु, कृपालु है, अपना बनाके कहता है तुम मात-पिता को याद करो, तो पूर्व जन्मों का क्या, पर इस जन्म में भी जो कुछ किया है, क्षमा कर देता है। अभी का किया हुआ क्षमा कर देता है। फिर श्रेष्ठ कर्म करने की शक्ति देता है।

साधारण पुरुषार्थ वाला जीवन कोई मिसाल नहीं है। हमको मिसाल बनने के लिए बाबा ने जो समझ दी है, उसके आधार पर बहुत सूक्ष्म देही-अभिमानि स्थिति में रहें, राजयोगी माना ही कर्मयोगी बनके रहना। कर्मयोगी माना ही सच्चा योगी। श्रीमत्

पर इस तन-मन-धन से श्रेष्ठ कर्म करके गति-सद्गति को पाना है। सेवा में अभिमान जरा भी न हो तब कहेंगे समर्पण क्योंकि कई हैं जो समर्पण होकर सेवा नहीं करते हैं, करते भी हैं कोई और सेवा के अभिमान से नहीं छूटते तो इसको क्या कहेंगे! आप लोग भी देखो पवित्रता की गहराई में जाओ फिर बाबा सत्य है, ज्ञान सत्य है तो व्यवहार में भी हमारे सत्यता हो। झूठ बोलने की बात ही नहीं है। धैर्यता होने से कभी भी उतावलेपन में कुछ बालेंगे नहीं, करेंगे भी नहीं, बल्कि सोचेंगे भी नहीं। फिर नम्रता है, मधुरता है। किसी ने कहा खुशी और नशा इसमें क्या फर्क है? ज्ञान तो सुन लिया, अच्छा लगा पर अगर मुझमें कोई भी कमी है... तो जिसे सुनाया उसका तो भला हो गया, पर मुझे सेवा का जो फल मिलना चाहिए वो नहीं मिलेगा। सच्ची दिल से सेवा करने से अथक भव का फल मिल जाता है, थकेंगे नहीं। कभी ऐसे रफ नहीं बोलेंगे। सेवा करे फिर रफ बोलेंगे तो वो सेवा क्या है? बोलना और चलना समान हो तो सेवा है, तो नशा और खुशी भी है। वैसे नशा में है नुकसान, पर यह नशा लक्ष्मी-नारायण बनने का है। लक्ष्मी माना लक्षण ऐसे हों, नारायण माना करनी ऐसी हो। बाबा ने कहा स्वदर्शन-चक्र फिराते रहो।

पहली अंगुली है मैं कौन? दूसरी अंगुली है मेरा कौन? तीसरी अंगुली है स्वदर्शन-चक्र। हम कल्प पहले वाले हैं फिर भी होंगे... तो यह स्वदर्शन-चक्र फिराते रहो।

गीता ज्ञान दाता कौन? अभी यह पता चला। डायरेक्ट वो कहता है मेरे को याद करो। पहले तो किसको याद करें, पता ही नहीं था। तो ब्रह्माबाबा के द्वारा अच्छी रोशनी दी, नेत्र खोला, मेरे को कैसे याद करो। फॉलो ब्रह्माबाबा को। याद करो शिवबाबा को। ब्रह्माबाबा को देखने से शिवबाबा की याद ज़्यादा अच्छी आती है। दृष्टि शिवबाबा की है पर ब्रह्माबाबा के द्वारा मिली, वह दृष्टि और बोल हमारे लिए कितने कल्याणकारी हैं। तो मेरा बाबा है कल्याणकारी और हम बच्चों को विश्व कल्याणकारी बनाने के लिए बाबा ने कितनी मेहनत की है। बाकी मैं फलाने सेन्टर की इन्चार्ज हूँ, ज़ोन इन्चार्ज हूँ... यह तो माथा खराब करने की बात है। मैं न ज़ोनल इन्चार्ज हूँ, न सेन्टर... मुझे न सेन्टर है, न ज़ोन है, न स्टूडेंट हूँ... फ्री हूँ। अकेली आत्मा बाबा की हूँ फिर सबकी हूँ।



दादी हृदयमोगी
अति मुख्य प्रशासिका

कर्मयोगी बनने के लिए कर्म करते बीच-बीच में चेकिंग करो

प्रश्न:- दादी जी, कर्मयोगी बनने के लिए क्या करना चाहिए? कर्म करते क्या संकल्प करें?

उत्तर:- प्रैक्टिस करनी चाहिए कि मैं आत्मा करावनहार इन कर्मों से कर्म करा रही हूँ क्योंकि ज्ञान तो है लेकिन काम शुरु करते समय अटेन्शन होता है फिर काम में ही बुद्धि ज़्यादा लग जाती है, याद की तरफ थोड़ी कम हो जाती है। इसके लिए कर्म करते समय बीच-बीच में चेकिंग करें कि मैंने तो कर्मयोगी बनके कर्म करना शुरु किया था। तो मेरा कर्मयोग है? ऐसे चेकिंग बीच-बीच में करनी चाहिए। कर्मयोगी बनना है तो अटेन्शन देना पड़ेगा।

प्रश्न:- दादी जी, योग में 3-4 स्टेज आती हैं, एक है मनन कर रहे हैं, बाबा से रूहरिहान कर रहे हैं, दूसरा है डबल लाइट हैं, तीसरा बाबा समान बिन्दू रूप में स्थित हैं, तो कर्म के समय में कौन-सी स्टेज रहेगी?

उत्तर:- जब योग में बैठते हैं तब तो योग की फर्स्ट स्टेज होनी चाहिए। कर्म में तो डबल स्टेज होगी। कर्म की तरफ ध्यान देना पड़ेगा लेकिन ज्ञान का मनन चिंतन, रूहरिहान सहज हो सकती है।

थोड़ा-सा अटेन्शन देंगे तो कर्म में योग सहज हो जायेगा। कर्म में आने की तो जन्म-जन्म आदत पड़ी हुई है तो वो सहज खींच लेती है। इतने जन्म तो बॉडीकॉन्शियस में रहे हैं ना। मैं आत्मा हूँ, इन कर्मों से कर्म करा रही हूँ, यह स्मृति सहज रह सकती है।

प्रश्न:- दादी, बाबा कभी-कभी योग की स्टेज बताते हैं कि जब तुम योग में बैठोगे और जब तुम्हारा योग यथार्थ होगा तो दूसरी कोई भी आवाज़ सुनाई नहीं देगी, मुरली सुनना भी बन्द हो जायेगा... इतना योग पावरफुल हो जाये जो दूसरी कोई भी आवाज़ मन को डिस्टर्ब न करे। एक दिन बाबा ने कहा कि मुरली सुनना कोई योग नहीं है...

उत्तर:- मुरली के समय तो मुरली सुनना चाहिए ना। मुरली सुनने के टाइम योग लगाने की कोशिश भी नहीं करनी चाहिए। योग लगाने लगे तो मुरली मिस हो जायेगी ना। बाबा से मुरली सुन रहे हैं, सुनाने वाला बाबा है। अभी मुरली सुनने के लिए बैठे हैं वो भी एक्यूरेट होना चाहिए ना। मुरली की बातें बुद्धि में बैठती नहीं हैं तो मुरली सुनें या पढ़ें ही क्यों! जब फर्सत मिले तब पढ़ें ना। इसलिए जिस समय जो काम करें वो एक्यूरेट होना चाहिए।

प्रश्न:- बाबा तो कहते हैं जो शब्द मुरली में आता है उसका अनुभव करो,

जैसे बाबा ने कहा आत्मा हो तो आत्मा समझके मुरली सुनो, तो दादी यह भी तो योग हो जायेगा ना...

उत्तर:- वो ठीक है, वह तो बाबा कहता है और हम उस अनुभव में चले गये। बाबा ने कहा, उस समय ही वह अनुभव किया। बाकी पीछे भी वही अनुभव चले, तो फिर तो मुरली मिस होगी। जिस समय जो काम कर रहे हैं, उस समय उस विधि से वो काम होना चाहिए। मुरली सुनने के टाइम योग लगा रहे हैं, यह क्या मतलब है! वैसे योग लगाओ ना। इतना टाइम तो मिलता है। यह आदत पड़नी चाहिए।

प्रश्न:- दादी, साकार में बाबा जब योग का अभ्यास कराते थे या मुरली चलती थी तो बाबा की इतनी ऊंची स्थिति हो जाती थी कि घड़ी की टिक-टिक की आवाज़ भी अच्छी नहीं लगती थी। एक बार बाबा ने कहा बच्ची यह घड़ी बाबा को योग में बहुत डिस्टर्ब करती है, तो दादी वह कौन सी स्थिति है?

उत्तर:- इसके लिए बहुत प्रैक्टिस चाहिए और वो स्थिति तो योग की ही होगी, अपने को आत्मा समझें और अशरीरी हो जाएं, यह प्रैक्टिस बहुत चाहिए। बाबा यह भी कहते हैं बच्चे ऐसा योग नहीं लगाओ जो गुम हो जाओ और काम ही रह जायें फिर तो डिस्टर्बन्स होगी।

'अमृत महोत्सव' धूमधाम व हर्षोल्लास से मनाया गया



के साथ भव्य शोभायात्रा निकाली गई। वरिष्ठ भाइयों ने ब्र.कु. सरला को सम्मान-पत्र प्रदान किया तथा 25000 से अधिक गुलाब के फूलों से बना हार पहनाकर सम्मानित किया।

सुख शांति भवन, अहमदाबाद। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के दिन ब्र.कु. सरला, डायरेक्टर, गुजरात ज़ोन का 75वां जन्मदिवस 'अमृत महोत्सव' के रूप में बड़े ही धूमधाम व हर्षोल्लास से मनाया गया। इस कार्यक्रम के अंतर्गत शहर के जनमार्ग पर 101 कुमारियों व माताओं द्वारा कलश लेकर तथा बैंड, ढोल और शहनाई के सुर

मनमोहक सांस्कृतिक कार्यक्रमों व दिव्य गुंजन ग्रुप के कुमारों द्वारा जन्मदिन के गीतों ने वातावरण को उमंग-उत्साह व खुशियों से सराबोर कर दिया। इस अमृत महोत्सव के अवसर पर ब्र.कु. जयन्ती, ब्र.कु. भावना, न्यूजीलैण्ड, ब्र.कु. गीता, माउण्ट आबू, ब्र.कु. करुणा, माउण्ट आबू, ब्र.कु. मोहन सिंघल, माउण्ट आबू तथा ब्र.कु. भारती, राजकोट उपस्थित रहे।



इसके साथ ही निरमा ग्रुप के चेरमैन करसन भाई पटेल, गुजराती फिल्म अभिनेत्री भाविनी जानी, भारत के लार्फिंग क्लब के कन्वीनर डॉ. मुकुंद मेहता, पूर्व चुनाव कमिशनर बिपिन शाह, अहमदाबाद मेडिकल एसोसियेशन के पूर्व प्रमुख डॉ. मेहुल शाह, उद्योगपति परमानंद और शहर के गणमान्य व्यक्तियों ने भी अपनी शुभभावना व्यक्त की।

अवचेतन का झुकाव जीवन की ओर... - ब्र.कु. शोभिका, शांतिवन

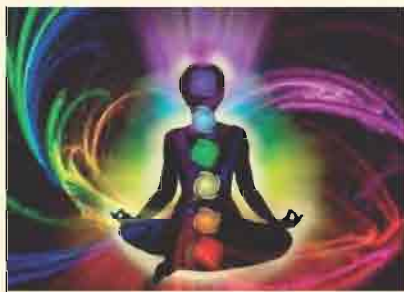
आपका अवचेतन मन असीम जीवन और असीम बुद्धिमत्ता के संपर्क में रहता है। इसके आवेग और विचार का रुख हमेशा जीवन की ओर होता है। अधिक व्यापक व उदात्त जीवन की महत्वाकांक्षाएं, प्रेरणाएं और सपने अवचेतन से ही उत्पन्न होते हैं। आपके सबसे गहन विश्वास वे होते हैं, जिनके बारे में आप तर्क-वितर्क नहीं कर सकते, क्योंकि वे आपके चेतन मन से नहीं, बल्कि आपके अवचेतन मन से आते हैं।

आपका अवचेतन आपसे अंतर्ज्ञान, आवेगों, अनुभूतियों, संकेतों, मनोकामनाओं और विचारों के ज़रिये बात करता है। यह हमेशा आपको प्रेरित करता है कि उठो, बाधाएं पार करो, विकास करो, आगे बढ़ो, रोमांच हासिल करो और ज्यादा ऊंचाइयों पर पहुंचो। प्रेम करने या दूसरों का जीवन बचाने की इच्छा आपके अवचेतन की गहराइयों से आती है। आपका कल्पनावादी मन निरंतर सामान्य हित में काम करता है और सभी चीजों के पीछे सामंजस्य के निहित सिद्धांत को प्रदर्शित करता है। आपके अवचेतन मन की अपनी खुद की इच्छा है और यह अपने आप में बहुत वास्तविक है। आप चाहें या न चाहें, यह दिन-रात काम करता है। यह आपके शरीर का निर्माता है, लेकिन आप इसके निर्माण को देख, सुन या महसूस नहीं कर सकते। यह बिल्कुल खामोश प्रक्रिया है। आपके अवचेतन का अपना खुद का जीवन है, जो हमेशा सामंजस्य, सेहत और शांति की ओर होता है।

उबरने का तरीका गर्मी है। नकारात्मक सोच से उबरने का तरीका सकारात्मक विचार रखना है। अच्छाई की घोषणा करें, बुराई अपने आप गायब हो जाएगी।

सेहतमंद, जीवंत और शक्तिशाली बनना स्वाभाविक है, बीमार होना अस्वाभाविक है। बीमारी का यह अर्थ है कि आप जीवन की धारा के विपरीत जा रहे हैं और नकारात्मक सोच रहे हैं। जीवन का नियम विकास का नियम है। पूरी प्रकृति खामोशी से लगातार धीरे-धीरे विकास करके इस नियम के प्रमाण देती है। जहां भी विकास और अभिव्यक्ति है, वहां जीवन है। जहां जीवन है, वहां सामंजस्य है, वहां आदर्श स्वास्थ्य है। बीमारी के उपचार में आपको अपने पूरे तंत्र में

सभी प्रार्थनाएं सफल नहीं होती हैं, हर व्यक्ति यह बात जानता है। संदेहवादी इससे यह निष्कर्ष निकालते हैं कि प्रार्थना काम नहीं करती है। वे इस बात को नज़रअंदाज़ कर देते हैं कि सफल प्रार्थना के लिए इसका कारगर प्रयोग होना चाहिए और इसके वैज्ञानिक आधार की स्पष्ट समझ होनी चाहिए।



अवचेतन मन की महत्वपूर्ण शक्तियों का प्रवाह और फैलाव बढ़ाना होगा। डर, चिंता, तनाव, ईर्ष्या, नफरत और अन्य सभी विनाशक विचारों को हटाकर ऐसा किया जा सकता है। ये विचार आपकी तंत्रिकाओं और ग्रंथियों को कमजोर तथा नष्ट कर देते हैं - बांडी टिशू को भी, जो सारे अविशिष्ट पदार्थों के उत्सर्जन को नियंत्रित करता है और शरीर को साफ रखता है। याद रखें आप चेतन रूप से जिसमें विश्वास करते हैं और जिसे सच मानते हैं, वह आपके मस्तिष्क, शरीर और परिस्थितियों में प्रकट हो जाएगा। अच्छाई की घोषणा करें, सफलता, सेहत, सामंजस्य की प्रार्थना करें और जीवन की खुशी पाएं।

अवचेतन की स्वीकृति

सभी प्रार्थनाएं सफल नहीं होती हैं, हर व्यक्ति यह बात जानता है। संदेहवादी इससे यह निष्कर्ष निकालते हैं कि प्रार्थना काम नहीं करती है। वे इस बात को नज़रअंदाज़ कर देते हैं कि सफल प्रार्थना के लिए इसका कारगर प्रयोग होना चाहिए और इसके वैज्ञानिक आधार की स्पष्ट समझ होनी चाहिए। सिर्फ तभी हम जान सकते हैं कि कोई खास प्रार्थना कारगर क्यों नहीं हुई और इसे ज्यादा असरदार बनाने के लिए हमें कौन-सा व्यावहारिक तरीका अपनाना चाहिए। यदि आपकी प्रार्थनाओं का अपेक्षित परिणाम नहीं मिल रहा है तो इसका मुख्य कारण है - विश्वास की कमी और बहुत ज्यादा कोशिश।

आपको असफलता से उबरने के लिए बस एक ही काम करना है वह है अपने विचार या आग्रह अपने अवचेतन मन से स्वीकृत करवाना। इसकी वास्तविकता को महसूस करें, बाकी का काम आपके मस्तिष्क का नियम कर देगा। अपने आग्रह को आस्था और विश्वास से सौंपें। तभी आपका अवचेतन उस पर काम करेगा और आपकी इच्छा को हकीकत में बदल देगा। परिणाम पाने में असफल होने के कारण निम्नलिखित भी हो सकते हैं जो आप मानसिक रूप से कह रहे हों :-

- स्थिति बिगड़ती जा रही है।
- मेरी इच्छा कभी पूरी नहीं होगी।
- मुझे कोई रास्ता नहीं दिख रहा है।
- कोई उम्मीद नहीं है।
- मुझे नहीं पता कि क्या करना है।
- मैं उलझन में हूँ।

जब आप इस तरह की बातें सोचते हैं तो आपको अवचेतन मन की ओर से कोई प्रतिक्रिया या सहयोग नहीं मिलता है। आपके मन में एक स्पष्ट विचार होना चाहिए। आपको एक निश्चित निर्णय पर पहुंचना चाहिए कि कोई रास्ता है, बीमारी या परेशान करने वाली समस्या का कोई समाधान है। सिर्फ आपके अवचेतन के भीतर की असीमित बुद्धिमत्ता जवाब जानती है। जब आप अपने चेतन में इस स्पष्ट निष्कर्ष पर पहुंचते हैं, तो आपका



रूपवास-भरतपुर(राज.)। हेम सिंह भडाना, मिनीस्टर फॉर फूड एण्ड सिविल सप्लाईज को ईश्वरीय सौगात तथा आध्यात्मिक साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. पूनम तथा ब्र.कु. मिथन। साथ हैं सुरेन्द्र यादव, एस.डी.एम., रूपवास।



दिल्ली-रोहिणी। डिप्युटी कमिशनर दीपक पुरोहित को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रजनी।



कायमगंज-उ.प्र.। महाशिवरात्रि कार्यक्रम में बालब्रह्मचारी महेशयोगी जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मिथलेश।



मुंबई-बोरीवली। महिला दिवस पर ब्र.कु. दिवयाप्रभा को "बुमेन एक्सीलेंस अवॉर्ड" से सम्मानित करते हुए डॉ. कमल गुप्ता, चेरमैन लाला लाजपत राय इंस्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट।



चंदननगर-पुणे(महा.)। 'भारत का स्वर्णिम भविष्य महोत्सव मेला' के उद्घाटन कार्यक्रम में उपस्थित हैं कांग्रेस के पुणे जिला प्रमुख अभय छानेड, भाजपा के मुख्य प्रवक्ता शाम जाजू, नगरसेवक मुलिक, ब्र.कु. अंजली तथा अन्य।



रतलाम-डोंगेरनगर(म.प्र.)। 78वीं त्रिमूर्ति शिवजयन्ती के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए नगर विधायक चैतन्य कश्यप, भा.ज.पा. अध्यक्ष मनोहर पोरवाल, ब्र.कु. सविता तथा अन्य।



आबू रोड-राज। आबू मैरेथॉन 2014 में अपनी आयुर्वर्ग में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले ब्र.कु. राजा खेल प्रभाग की मुख्य राजयोगिनी ब्र.कु. शशीप्रभा से मेडल प्राप्त करते हुए।



सिकंदराबाद-आंध्र प्रदेश। पूर्व सरपंच वेंकट रेड्डी, सेरी लिंगमल्ली को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सरोजा।



मुंबई-दादर। महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. जागृति, ब्र.कु. आशा, हंसा मेहता, पुलिस इस्पेक्टर पूनम बहन, फायर ब्रिगेड की शुभांगी मंडाले तथा शिक्षिका भावना बहन।



डिंडोरी-म.प्र.। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में अपने विचार व्यक्त करते हुए धाना प्रभारी अनूप सिंह, नगर पालिका अध्यक्ष सुशीला मार्को एवं ब्र.कु. संगीता।



नांदेड़-महा.। महाशिवरात्रि महोत्सव पर दीप प्रज्वलन के पश्चात् सांसद सुभाषराव वानखेड़े को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. स्नेहलता।



इस्लामपुर-महा.। नारी सुरक्षा हमारी सुरक्षा अभियान का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. प्रभा मिश्रा, माउण्ट आबू, ब्र.कु. सुनंदा, कोल्हापुर, प्रा.सौ. वरुणादेवी पाटील, मेयर, रोजा किनोकर, वृशाली अफाले एवं ब्र.कु. शोभा।

गों का कारण-विषद्रव्य

शरीर निवार्य अर्थ हम जो भी खाते हैं वह शरीर में अनेक क्रियाओं को जन्म देता है। यहां तक कि सादा पानी भी कोई सीधा मुंह से पीया और पेशाब से निकल गया ऐसा नहीं होता है। खाने-पीने वाले पदार्थों से ही खून, मांस, मज्जा, वीर्य, मल, मूत्र, कफ, पसीना आदि बनता है। अगर पेट्रोल से चलने वाले रिक्शों में केरोसीन भरकर चलाया जाए तो उसका कार्बेरेटर खराब होकर धुआं फैकना चालू कर देता है और इंजन जल्दी खराब हो जाता है। मैं अपना ही एक अनुभव आपके सामने रखता हूँ। एक बार मैं अपनी पेट्रोल से चलने वाली कार से जयपुर से आबू आ रहा था। कार में हम दो भाई थे - मैं और एक भाई जो कार चला रहा था। मुझे नींद आ रही थी सो मैं सीट लम्बी करके सो गया। साथ वाले भाई ने पेट्रोल पम्प पर गाड़ी खड़ी रखकर पूरी टंकी भरवाई। फिर मुझे जगाया क्योंकि बिल चुकाना था। उसने मुझे कहा 1800 रुपये देना है। मैंने पर्स से रुपये

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



ब्र.कु. ललित शांतिवन

निकाले। रुपये निकालते समय मेरे बुद्धि की ट्यूबलाईट जली कि हर बार तो 2500 रुपये होते हैं, इस बार 1800 रुपये ही कैसे हुए। मैंने पम्प की ओर नज़र की तो देखा कि पम्प वाले भाई ने पेट्रोल की जगह डीज़ल भर दिया। अच्छा हुआ जो कार वहीं की वहीं खड़ी थी जहां डीज़ल भरा गया। एक फीट भी आगे बढ़ा देते और इंजन में डीज़ल पहुंच जाता तो इंजन खराब हो जाता। तुरन्त उसको गलती का अहसास हुआ। कार टंकी में भरे हुए डीज़ल को पूर्णतः खाली किया। टंकी साफ की फिर उसमें पेट्रोल भरा। उसके बाद मैं कार को हिला सका। इससे स्पष्ट हो गया कि साधन/यन्त्र को बनाते समय ही निश्चित किया जाता है कि उस साधन को चलाने के लिये कौन सा ईंधन काम में लिया जाएगा।

पूरा दिन निर्भर करता है सुबह की पहली थॉट पर

प्रश्न:- मैं तो विश्वास ही नहीं कर सकती कि मैं सुबह उठूं और ये सोचूं कि आज मैं काम पर जाऊंगी तो हरेक से प्यार और खुशी की एनर्जी शोयर करूंगी। मेरा तो यही विचार चलेगा कि मेरा बाँस क्या करने वाला है।

उत्तर:- आप सारा दिन चेक करें कि ऑफिस में आपका दिन कैसा बीतता है, आप पायेंगे कि यह उस पर निर्भर करता है कि सुबह में हमने कौन-सी थॉट क्रियेट की थी। फिर इसके आधार पर आपकी अगली सुबह की थॉट निर्भर करती है। अगर आपका ऑफिस में अनुभव सारा दिन संघर्षपूर्ण रहा या बहुत ज़्यादा ऊपर-नीचे रहा तो आप देखेंगे की इसका प्रभाव आपके अगले दिन पर भी पड़ता है। तो मैं कल क्यों जाऊंगी? आई हैव टू गो एक मजबूरी है। लेकिन हम अपने काम पर स्थिरता के साथ जायें, सारा दिन मैं जिनके साथ भी मिलूं, उनके साथ पॉज़ीटिव एनर्जी शोयर करूं। यदि मैं छोटी-छोटी बातों में डिस्टर्ब नहीं होती तो मेरा पूरा दिन कैसा बीतेगा? वो दिन अन्य दिनों की अपेक्षा बहुत अच्छा बीतेगा और हम स्वयं को सारा दिन ऊर्जावान महसूस करेंगे। खुशी और प्यार एक ऐसी एनर्जी है इसको हम जितना बांटते जायेंगे वो मेरे अंदर उतनी ही बढ़ती जाती है। अगर मैं ऑफिस जाकर 10, 20 या 50 लोगों से मिलने वाली हूँ और खुशी की एनर्जी हर टाइम शोयर करती रहूँ तो वह मेरे अंदर स्वतः ही बढ़ती जायेगी और इसके लिए भले आप रात को वो थॉट क्रियेट करके सो जाओ। ये भी बहुत महत्वपूर्ण है कि रात को हम क्या प्रोग्रामिंग करते हैं। और वो थॉट हमारी माइंड पर स्वतः ही 'पप-पप' करेगा। ये सुबह एकदम से याद नहीं रहने वाला है, आधा काम तो आप रात

को ही कर दो। रात को ही स्वयं को अगले दिन के लिए तैयार कर लो कि मेरा अगला दिन कैसा बीतेगा और इसे विज़ुअलाइज़ करो। इसे आप कॉन्शियसली

करो। हम सोचते हैं कि ये तो समझ में आ गया, ये तो अपने-आप हो जायेगा लेकिन ये अपने आप नहीं होगा। जब हम अपने थॉट्स को देखना शुरू करते

हैं तो जहां कमज़ोर थॉट दिखायी दे उसे वहीं पर शक्तिशाली थॉट से बदल दो। हमने पहले ही देखा कि थॉट फीलिंग को उत्पन्न करती है। ठीक है थॉट के लेवल पर हमें पता नहीं चला लेकिन फीलिंग से तो पता चल जाता है कि अच्छा है या बुरा है। तो क्यों न हम अपने थॉट को ही चेंज कर दें। जैसे ही हम ये थॉट क्रियेट करते हैं कि 'आई हैव टू गो टू वर्क' तो कैसी फीलिंग क्रियेट होती है? मैं काम पर जाना चाहता हूँ तो इससे कैसी फीलिंग क्रियेट होगी? इसे आप अगली सुबह ट्राय करके देखो। आप अनुभव करेंगे कि हम यही सोचकर काम पर जा रहे हैं कि ये मेरी मजबूरी है, ये मुझे करना पड़ता है, जबरदस्ती है। तो आप किस एनर्जी के साथ काम करेंगे? मैं पॉज़ीटिव थॉट क्रियेट करती हूँ तो इससे मेरा सारा दिन अच्छा बीतता है। ये अपने-आप क्रियेट नहीं होता है बल्कि इसे करना पड़ता है। आप अपने-आप से दो मिनट बात करें। आपकी पहली गुडमॉर्निंग परमात्मा के साथ और फिर स्वयं के साथ होनी

अगर उस निर्धारित ईंधन से हटकर हम कोई दूसरा ईंधन उपयोग में लाते हैं तो वह साधन ठीक तरह से काम नहीं करेगा और अपने निर्धारित समय से जल्दी खराब हो जाएगा। धानकोट, काठमाण्डु (नेपाल) के बानेश्वर कबीर आश्रम ट्रस्ट के ओम् कृष्णा अमात्य (उम्र 63 वर्ष) का भयंकर एलर्जी से सांस फूलता था, पूरे शरीर में खुजली रहती थी, भारी कब्जियत थी, सिरदर्द रहता था। स्वर्णिम आहार से सभी रोगों से मुक्त हुए और वजन भी 90 किलो से 75 किलो हो गया।

तो आइये, स्वर्णिम आहार पद्धति को अपनाकर इन गोली-दवाई-इंजेक्शन-बीमारी-अस्पताल-डॉक्टर-इलाज से मुक्ति पायें और सदा स्वस्थ जीवन का ईश्वरीय जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त करें।

M - 07791846188
healthywealthyhappyclub@gmail.com
संपर्क करें केवल 1pm से 3pm के बीच में

चाहिए। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है। और दो मिनट हम जो ड्रिल करते हैं उसको सुबह में रोज़ करना शुरू कर दें। **प्रश्न:-** चाहे बाकी सारे काम भी कर रहे हैं लेकिन खुद से बात-चीत भी चलती रहे?

उत्तर:- वैसे भी सारे काम करते हुए अंदर बात-चीत चलती ही रहती है।

प्रश्न:- क्या हमें कॉन्शियसली इस वार्तालाप का सृजन करना होगा?

उत्तर:- इसीलिए हम कहते हैं कि मेडिटेशन कोई दो मिनट, दस मिनट, एक घंटे की चीज़ नहीं है, मेडिटेशन तो सारा दिन चलती रहती है। मेडिटेशन माना क्या? मेडिटेशन की पहली स्टेज है स्वयं से बातें करना, फिर अवेयर होकर ध्यानपूर्वक पॉज़ीटिव थॉट क्रियेट करना। क्योंकि यही थॉट आपके सारे दिन का आधार होती है। इसे हम सारा दिन कर सकते हैं लेकिन हम बैठकर ही क्यों करते हैं? क्योंकि सारा दिन तो हमें पता ही नहीं चलता है। अगर थोड़ी देर बैठकर हमने प्रैक्टिस कर ली तो ये सारा दिन करना आसान हो जायेगा। सुबह पॉज़ीटिव थॉट के साथ उठो, तुरन्त स्वयं से वादा करो कि मेरा बच्चों को उठाने का तरीका, बच्चों को तैयार कराने का तरीका। यह सब कुछ आज मुझे स्टेबिलिटी के साथ करना है क्योंकि हम अपनी थॉट्स के साथ जो एनर्जी क्रियेट करते हैं वही एनर्जी पूरे घर के अंदर क्रियेट होती है। चाहे कुछ भी हो जाये, हमें स्थिर रहना है, करना तो वही काम है तैयार करना है, सुबह का नाश्ता देना है, स्कूल तक छोड़ना है। अब उसी कार्य को या तो शांति से करो या फिर डिस्टर्ब होकर करो। यह आप पर निर्भर है। क्रमशः



ब्र.कु. शिवानी

नज़रिए को मोड़ दें... -ब.कु. मोनिका, शांतिवन

हमारे सामने मौजूद किसी भी तथ्य से ज़्यादा महत्वपूर्ण उस तथ्य के बारे में हमारा नज़रिया होता है, क्योंकि हमारी सफलता या असफलता उसी से तय होती है। हम बचपन में जो भी नज़रिया अपनाते हैं, वो उम्र भर हमारे साथ रहता है। इसमें कोई शक नहीं कि बचपन में हमारे लिए सकारात्मक नज़रिया बनाना बेहद आसान होता है। अगर पैदाइशी मिज़ाज और बचपन के तज़रबे के मेल से आपका नज़रिया सकारात्मक बन गया है, तो आप वाकई खुशकिस्मत हैं। लेकिन जानबूझ कर या हालात की वजह से हमारा नज़रिया नकारात्मक बन गया तो क्या हम उससे चिपके रहेंगे? कतई नहीं! क्या इसे बदला जा सकता है? हाँ! क्या ऐसा करना आसान होगा? बिल्कुल नहीं! क्या यह करने लायक है? यकीनन!

अगर हम सकारात्मक नज़रिया बनाना कायम रखना चाहते हैं, तो हमको सावधानीपूर्वक ये कदम उठाने होंगे।

अपनी सोच बदलें और अच्छाई खोजें

हमें अच्छी चीज़ों का खोजी बनना पड़ेगा। हमें ज़िंदगी के सकारात्मक पहलू पर ध्यान देना होगा। किसी इंसान, या किसी हालात के बुरे पहलू के बजाए उसके अच्छे पहलू पर गौर करना शुरू करें। हममें से ज़्यादातर लोगों को अपनी ही सोच का माहौल इस ढंग से ढाल देता है कि हम गलतियों और कमियों को ढूँढ़ने के आदी हो चुके होते हैं; और इसीलिए तस्वीर का अच्छा पहलू हमसे अनदेखा रह जाता है।

● सोने की तलाश में

एंड्रयू कार्नेगी अपने बचपन के दिनों में ही स्कॉटलैंड से अमरीका चले गए। उन्होंने छोट-मोटे कामों से शुरुआत की, और आखिरकार अमरीका में स्टील बनाने वाली सबसे बड़ी कंपनी के मालिक बन गए। एक ऐसा वक़्त आया जब उनके लिए 43 करोड़पति काम करते थे। करोड़ रुपये इस ज़माने में भी बहुत होते हैं लेकिन सन् 1920 के आसपास तो उनकी बहुत ज़्यादा कीमत थी। किसी ने कार्नेगी से पूछा, "आप लोगों से कैसे पेश आते हैं?" उन्होंने जवाब दिया - "लोगों से पेश आना काफी हद तक सोने की खुदाई करने जैसा है। हमको एक तोला सोना खोद निकालने के लिए कई टन मिट्टी हटानी पड़ती है। लेकिन खुदाई करते वक़्त हमारा ध्यान मिट्टी पर नहीं, बल्कि सोने पर रहता है।"

एंड्रयू कार्नेगी के जवाब में एक बहुत महत्वपूर्ण संदेश छिपा हुआ है। हो सकता है कि किसी इंसान, या किसी हालात में कोई अच्छी बात साफ तौर पर न दिखाई दे रही हो। ऐसी हालत में हमें उसे गहराई में जाकर तलाशना होगा।

● कुछ लोग हमेशा नकारात्मक पहलू को देखते हैं

एक शिकारी ने चिड़ियों को पकड़ने वाला

एक अद्भुत कुत्ता खरीदा। वह कुत्ता पानी पर चल सकता था। शिकारी वह कुत्ता अपने दोस्तों को दिखाना चाहता था। उसे इस बात की बड़ी खुशी थी कि वह अपने दोस्तों को यह काबिले-गौर चीज़ दिखा पाएगा। उसने अपने एक दोस्त को बत्ख का शिकार देखने के लिए बुलाया। कुछ देर में उन्होंने कई बत्खों को बंदूक से मार गिराया। उसके बाद उस आदमी ने कुत्ते को उन चिड़ियों को लाने का हुक्म दिया। कुत्ता चिड़ियों को लाने

आज को बेहतर बनाएँ और इसका भरपूर आनंद लें। इसका यह मतलब नहीं है कि हमें भविष्य के लिए कोई योजना नहीं बनानी चाहिए, बल्कि पैगाम यह है कि हमें आगे की योजना बनाने की ही ज़रूरत है और अगर हम अपने 'आज' का भरपूर इस्तेमाल खुशहाली के लिए कर रहे हैं, तो हम खुद-ब-खुद आने वाले बेहतर कल के लिए बीज बो रहे हैं।



के लिए दौड़ पड़ा। उस आदमी को उम्मीद थी कि उसका दोस्त कुत्ते के बारे में कुछ कहेगा, या उसकी तारीफ करेगा; लेकिन उसका दोस्त कुछ नहीं बोला। घर लौटते समय उसने अपने दोस्त से पूछा कि क्या उसने कुत्ते में कोई खास बात देखी। दोस्त ने जवाब दिया, "हाँ, मैंने उसमें एक खास बात देखी। तुम्हारा कुत्ता तैर नहीं सकता।" **चेतावनी** - अच्छे पहलू पर ध्यान देने का यह मतलब नहीं है कि कमियों को नज़रअंदाज़ कर दिया जाए।

हर काम फौरन करने की आदत डालें

हम सभी ज़िंदगी में कभी न कभी टालमटोल करते हैं। टालमटोल की आदत की वजह से हमारा नज़रिया नकारात्मक बन जाता है। किसी काम को न करने से अधिक थकान उस काम को न करने के लिए की जाने वाली टालमटोल की वजह से होती है।

कोई भी काम पूरा होने पर खुशहाली लाता है और हौसला बुलंद होता है, जबकि आधा-अधूरा काम हमारी हिम्मत को वैसे ही खत्म कर देता है, जैसे पानी के टैंक में कोई छेद टैंक को खाली कर देता है। अगर हम सकारात्मक नज़रिया बनाना और कायम रखना चाहते हैं, तो आज में जीने और हर

काम को तुरंत करने की आदत डालें।

● जब मैं बड़ा हो जाऊंगा

यह वैसे ही बात है, जैसे कि कोई छोटा बच्चा कहता है - मैं बड़ा होने पर फलों काम करूंगा, जिससे मुझे खुशियाँ मिलेंगी। जब वह बड़ा हो जाता है तो कहता है - मैं खुशियाँ पाने के लिए फलों काम कॉलेज की पढ़ाई समाप्त करने के बाद करूंगा। जब वह कॉलेज की पढ़ाई समाप्त कर लेता है, तो कहता है कि उसे खुशियाँ पहली नौकरी हासिल करने पर मिलेंगी। पहली नौकरी मिलने के बाद वह कहता है कि उसे खुशियाँ शादी हो जाने पर मिलेंगी। शादी हो जाने पर वह कहता है कि उसे खुशियाँ तब मिलेंगी, जब उसके बच्चे स्कूल जाने लगेंगे। जब उसके बच्चे स्कूली पढ़ाई पूरी कर लेते हैं, तो वह कहता है कि उसे खुशियाँ रिटायर होने के बाद मिलेंगी। और रिटायर होने के बाद वह क्या देखता है? वह देखता है कि उसकी आँखों के सामने ही उसकी पूरी ज़िंदगी गुज़र चुकी है।

कुछ लोग अपनी टालमटोल की आदत को भारी-भरकम शब्दों की आड़ में छिपाते हैं। वे कहते हैं, "मैं बारीकी से सोच रहा हूँ।" और छः महीने के बाद भी वे सोच ही रहे होते हैं। वे यह नहीं समझते कि दरअसल उन्हें एक बीमारी है, जिसे बारीकी से सोचने का लकवा कहते हैं। इस वजह से वे कभी सफल नहीं हो पाते। टालमटोल करने वालों की एक और नस्ल होती है। ये लोग कहते हैं, "मैं तैयारी कर रहा हूँ।" न केवल एक महीने, बल्कि छः महीने के बाद भी वे तैयारी ही कर रहे होते हैं। ये लोग भी नहीं समझ पाते कि उन्हें 'बहानेबाज़ी' की बीमारी है। वे लगातार बहाने बनाते रहते हैं।

● वर्तमान में जीएँ

ज़िंदगी कोई ड्रेस रिहर्सल नहीं है। हम किसी भी दर्शन में विश्वास करते हों, पर हमें ज़िंदगी का खेल खेलने का मौका एक ही बार मिलता है। दांव पर इतनी कीमती चीज़ें लगी होती हैं कि आप ज़िंदगी यूँ ही बरबाद नहीं कर सकते। दांव पर आने वाली पीढ़ियों का भविष्य लगा होता है।

● हम कहां हैं और किस दौर में हैं?

जवाब है कि इसी दौर में हैं और यहीं हैं। इसलिए हम आज को बेहतर बनाएँ और इसका भरपूर आनंद लें। इसका यह मतलब नहीं है कि हमें भविष्य के लिए कोई योजना नहीं बनानी चाहिए, बल्कि पैगाम यह है कि हमें आगे की योजना बनाने की ही ज़रूरत है और अगर हम अपने 'आज' का भरपूर इस्तेमाल खुशहाली के लिए कर रहे हैं, तो हम खुद-ब-खुद आने वाले बेहतर कल के लिए बीज बो रहे हैं।

जो काम आप आज कर सकते हैं, उसे कभी भी कल पर न टालें। यकीनन जीत हासिल करने वालों के मन में भी टालमटोल करने की इच्छा ज़रूर पैदा हुई होगी, पर उन्होंने उसे अपने ऊपर कभी हावी नहीं होने दिया।



सिरोही-राज. अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में सिरोही पेन्शनर समाज में आयोजित कार्यक्रम के अंतर्गत एडवोकेट सुरेश सुराजा, ब.कु. अरुणा, नारी चेतना मंच की अध्यक्ष रोजी बानु शेख एवं डॉ. उषा चौहान।



दिल्ली-कालकाजी. आर. डब्ल्यू. ए. के प्रेसिडेंट कमल अरोड़ा, आर. दास. कुमार, पैट्रॉन, प्रवीन वाधवा, अमित सरिन तथा ब.कु. बहनें समूह चित्र में।



मणीनगर-अहमदाबाद. सीनियर सिटिज़न क्लब के सदस्यों के समक्ष आध्यात्मिक जादू का कार्यक्रम प्रस्तुत करते हुए ब.कु. प्रो. हेमन्त। साथ हैं ब.कु. जया एवं क्लब प्रमुख बंसी भाई।



सासाराम-विहार. जिला परिषद अध्यक्षा प्रमिला सिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु. सुनीता।



ओलपाड-गुज. शिवजयंती महोत्सव के अंतर्गत परमात्म स्मृति में ब.कु. रंजन, सांसद दर्शना जरदाशेन, विधायक मुकेश पटेल, आचार्य प्रवीण भाई ब.कु. धर्मिष्ठा तथा अन्य।



उज्जैन-म.प्र. 'नारी सुरक्षा-हमारी सुरक्षा' अभियान का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब.कु. उषा, डी.एफ.ओ. पदमप्रिया बालकृष्णन, पूजा जैन, संध्या ऐरन, डॉ. गायत्री अटल, डॉ. सतविन्दर कौर सलूजा, पार्षद ऋतु बाला व्यास तथा अन्य।



ग्रेटर नोएडा। “परमात्म प्यार अनुभूति महोत्सव” के उद्घाटन अवसर पर डॉ. बृजेश कुमार, रिटायर्ड फर्स्ट सी.ई.ओ. ऑफ ग्रेटर नोएडा तथा उनकी धर्मपत्नी रेखा। साथ हैं ब.कु.आशा,ओ.आर.सी., ब.कु.उषा, ब.कु.अमृता तथा अन्य।



नवसारी-गुज.। बी.जे.पी. महिला मोर्चा द्वारा 'नारी गौरव सम्मान' कार्यक्रम में महिला मोर्चा प्रमुख श्रीमती चेतना बिरला ब.कु. गीता को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करते हुए। मंचासीन हैं नगरपालिका प्रमुख हेमलता चौहाण, जिला पंचायत प्रमुख शोला पटेल, नगर सेवक सहित अन्य सम्मानित महिलायें।



वार्शी-महा.। महाशिवरात्रि पर ध्वजारोहण के बाद ईश्वरीय स्मृति में मोहन भाई, के.गढ़ाणे, लोकमत के पत्रकार, विनोद बुद्ध, अध्यक्ष लायन्स क्लब, प्रकाश महामुनी, अध्यक्ष लायन्स क्लब, तेजस खारिया, अध्यक्ष रोटरी क्लब, ब.कु.संगीता, वर्षा खांडवीकर, अध्यक्ष लायन्स क्लब, ब.कु.राणी, ब.कु.महादेवी, ब.कु.वैजीनाथ तथा अन्य।



सोहेला-संवलपुर(ओडिशा)। शिवरात्रि “आर्ट ऑफ पॉजिटिव थिंकिंग” विषय पर आयोजित कार्यक्रम में जीतेन्द्रिय प्रधान, ब्लॉक एजुकेशन ऑफिसर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु.पारबती।



गदरवाड़ा-म.प्र.। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में ‘एक शाम शिव पिता के नाम’ कार्यक्रम में शिवरात्रि की शुभकामनाएं देते हुए विधायक गोविंद सिंह पटेल। साथ हैं ब.कु.प्रीति तथा अन्य।



राउरकेला-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर हुए कार्यक्रम के पश्चात् यातायात मंत्री सुब्रत तराई को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु.विमला।

परमात्म मिलन का अनुभव

शास्त्रों व वेदों की गुत्थियाँ पुनः जीवंत होते देखा...।

जैसे श्रीमद्भागवद्गीता के लिए कहा जाता है कि स्वयं भगवान के श्रीमुख से उच्चारण गया इसके अलावा और कोई शास्त्र नहीं है वैसे ही मधुवन ऐसा स्थान है जहाँ साक्षात् परमात्मा अपने बच्चों से मिलन मनाने आता है। यहाँ जो चल रहा है वो पूरे विश्व में कहीं और नहीं। यहाँ आते ही व्यक्ति पवित्र हो जाता है। मन में पवित्र भावना ही उत्पन्न होती है। यह कहना है डॉ.सुरेन्द्र मोहन मिश्रा, कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, भारतीय दर्शन आचार्य, संस्कृत विभाग का जो कि दिव्य परमात्म मिलन के पश्चात् ओम शान्ति मीडिया से रूबरू हुए। वार्तालाप के कुछ अंश यहाँ प्रस्तुत हैं:

प्र: आप ब्रह्माकुमारीज के सम्पर्क में कैसे आए?

1981 में मैं गीता जयन्ती मेले, जो कि कुरुक्षेत्र में लगता था, के ज़रिए संस्था के संपर्क में आया। तब मुझे गीता के भगवान के बारे में नई जानकारी मिली। मैं बचपन से ही गीता का अभ्यासी था तो इस संस्था में दिया जा रहा व्याख्यान मुझे आधुनिक लगा। ऐसा लगा कि इस प्रकार की गीता व्याख्या समाज में फैली कुरीतियों को दूर कर सकती है। अभी तो मैं इस मार्ग में जैसे प्राइमरी का विद्यार्थी हूँ।

प्र: आप माउण्ट आवू में स्वयं परमात्मा से रूबरू हुए, आपको कैसा लगा?

मैं तो उसी मुख्य उद्देश्य से यहाँ आया था कि शिव बाबा को देखूँ, जानूँ, पहचानूँ। उनकी अमृत वाणी को सुनूँ। यह मेरा स्वप्न साकार हुआ। जब मैं उनको देख रहा था, सुन रहा था तो उनकी सरल शब्दावली के माध्यम से मुझे बहुत सारी गुत्थियाँ, शास्त्रों व वेदों के वाक्य ऐसे प्रतीत हुए मानो वे पुनः जीवंत हो उठे अथवा नए अर्थ को प्राप्त हुए। इस युग परिवर्तन के समय दुनिया को जिस प्रकार की वाणी की आवश्यकता है, जहाँ मनुष्य मात्र का ध्यान जाना चाहिए उसे नज़र में रखते हुए, सभी बच्चों के कल्याण के लिए परमधाम निवासी शिव बाबा ने जो बातें बताईं वे अपने आप में विशाल हैं। जैसे श्रीमद्भागवद्गीता के लिए कहा जाता है कि स्वयं भगवान के श्रीमुख से उच्चारण गया इसके अलावा और कोई शास्त्र नहीं है वैसे ही मधुवन ऐसा स्थान है जहाँ साक्षात् परमात्मा अपने बच्चों से मिलन मनाने आता है। यहाँ जो चल रहा है वो पूरे विश्व में कहीं और नहीं। यहाँ आते ही व्यक्ति पवित्र हो जाता है। मन में पवित्र भावना ही उत्पन्न होती है।

देश-विदेश में गीता पर जितनी व्याख्याएँ हुईं वे अपने प्रसंग में ठीक हो सकती हैं। गीता का वास्तविक मर्म यदा यदा हि धर्मस्य... इसी श्लोक में है। गीता का समय युगान्त का है, माना कलियुग का अंत। इस समय जब परमात्मा धरा पर आते हैं तो संगमयुग कहलाता है और फिर वे सतयुगी सृष्टि की स्थापना करते हैं। ब्रह्मा बाबा ने अपने जीवन में कदम-कदम पर इस बात की ओर ही इशारा किया। ब्रह्मा बाबा श्रीमद्भागवद्गीता की जीवंत प्रतिमूर्ति थे।

प्र: क्या आप समझते हैं कि परमात्मा की शिक्षा से ही परिवर्तन होगा तथा मनुष्य का दैवीकरण होगा?

आत्मा में ही दिव्यता, मनुष्यता एवं दानवता होती है। आज एक ओर समय है मनुष्यता को जगाने का तो वहीं दिव्यता को भी हमें जागृत करना होगा। इसके लिए स्वयं में निहित शक्तियों को पहचानना होगा तथा



परमात्मा शिव बाबा से जुड़कर उनसे भी शक्तियों को दृढ़ और पुष्ट करना होगा। आज के समय लोग या तो मनुष्यता को मानने वाले हैं जैसे कि वैज्ञानिक इत्यादि। कुछ लोग हैं जो दानवता को बढ़ावा दे रहे हैं जिससे समाज में बहुत दुःख-दर्द बढ़ रहा है। अब शिव बाबा ने सिखाया है कि कैसे अपने गुणों का दैवीकरण करना है जिससे आदि सनातन देवी-देवता धर्म, जिसका वर्णन गीता में भी होता है, की स्थापना होगी।

प्र: गीता को सर्व शास्त्रमयी शिरोमणि कहा गया है। इस पर आपके क्या विचार हैं?

गीता का स्थान वेदों से भी ऊँचा माना गया है। और वेदों के अनुसार भी इस सृष्टि चक्र की पुनरावृत्ति होती रहती है और चारों युगों - सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग एवं कलियुग - से मनुष्य मात्र को गुजरना ही पड़ता है। इन सभी गहरे राजों को शिव बाबा ने ब्रह्मा बाबा के श्रीमुख द्वारा सरलता से स्पष्ट किया है। उन्होंने बताया है कि यह सृष्टि-चक्र 5000 वर्ष का है। ब्रह्मा बाबा ने गीता के महावाक्यों को आम व्यक्ति के लिए स्पष्ट किया है। गीता की टीकाएं सभी के लिए समझना शायद कठिन हो लेकिन बाबा की मुरली हर कोई समझ सकता है। मैं अधिकतर कुरुक्षेत्र को धर्मक्षेत्र कहना

पसंद करता हूँ। समूची गीता का लक्ष्य कुरुक्षेत्र को धर्मक्षेत्र बनाना ही है। 13वें अध्याय के शुरुआत में बताया गया है कि यह हमारा देह ही कुरुक्षेत्र है। इसमें देह-अभिमान जुड़ा हुआ है। इसे ही धर्मक्षेत्र बनाना है। धर्म वह पवित्र कर्म है जिसके लिए गीता शास्त्र बना है।

तो यही तल्लीनता मुझे ब्रह्माकुमारीज के हर सेवाकेन्द्र में देखने को मिली। ऐसा कहीं और नहीं देखा मैंने। जितनी अंतर्मस्तता मैंने यहाँ देखी ऐसी कहीं तभी हो सकती है जब आध्यात्मिक जागृति हो।

प्र: गीता में वर्णित युद्ध हिंसक है या अहिंसक?

गीता में स्वयं भगवान ने वर्ण-संकर (इसका सामान्य अर्थ जो कि स्त्री-पुरुष के संबंध से उत्पन्न संतान से है) के अर्थ को बिल्कुल ही क्रांतिकारी रूप में प्रस्तुत किया है। जब अर्जुन इस बात से विचलित होता है कि उसके युद्ध करने से कितनी हिंसा होगी इत्यादि तो भगवान कहते हैं कि वर्ण-संकर तब होगा जब तुम स्वधर्म, यानि आत्मा के गुण, उन्हें छोड़कर परधर्म, यानि देह के संबंधों में फँस जाओगे।

ठीक जैसे कोई रंगमंच पर अपना संवाद भूल जाए तो उसको पर्दे के पीछे से प्रेरित करने वाला कोई न कोई होता है वैसे ही 'अर्जुन' उस आत्मा का प्रतीक है जो अपने स्वधर्म को भूल गई है, विस्मृत हो गई है और भगवान उसे प्रेरित कर रहे हैं कि अपनी शक्तियों को पहचान देव-पद को प्राप्त करो।

तो 'अर्जुन' से हिंसक युद्ध किसी प्रकार भी हो ही नहीं सकता। वह तो आत्मा, परमात्मा से प्राप्त शक्तियों द्वारा, अपनी ही बुराइयों से 'लड़कर' उन पर जीत पाती है।

प्र: यहाँ की शिक्षाएं सुनकर आप आगे परमात्मा का संदेश जन-जन तक कैसे पहुँचाना चाहेंगे?

अब मेरा यही लक्ष्य है कि कुरुक्षेत्र में 'गीता और विश्व शांति' विषय पर एक अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित करना है। मैं मानता हूँ कि यह एक ऐसा मंच है जिसके ज़रिए समस्त विश्व का कल्याण हो सकता है। इस दिशा में ब्रह्माकुमारीज संस्था जो कार्य कर रही है वह सराहनीय है। यह स्वयं परमात्मा का इशारा है और आज मानवता को इसी की ज़रूरत है।

“में” और शख्सियत - ब.कु.प्रीति

वचनबद्धता के बगैर रिश्ते छिछले और खोखले होते हैं। ये सुविधा पर निर्भर होते हैं, और इसलिए थोड़े समय तक ही टिकते हैं। वचनबद्धता के बिना आज कोई स्थायी चीज़ नहीं रची जा सकती।

● तर्क करें पर तकरार न करें
तकरार और बहस से बचा जा सकता है, और थोड़ी सावधानी बरतकर इंसान मन की बहुत तकलीफों से बच सकता है। किसी बहस को जीतने का सबसे अच्छा तरीका है उसमें पड़ा ही न जाए। बहस एक ऐसी चीज़ है जिसे जीता नहीं जा सकता, क्योंकि अगर हम जीतते हैं तो भी हारेंगे और हारते हैं तो भी हारेंगे। अगर हम एक बहस में जीतते हैं मगर एक अच्छी नौकरी, ग्राहक, दोस्त, जीवनसाथी खो देते हैं, तो यह कैसी जीत है? बिलकुल खोखली। बहसबाज़ी झूठे अहंकार से पैदा होती है।

बहस करना हारी हुई लड़ाई को हारने के समान है। अगर कोई जीतता भी है तो उसे हारी हुई चीज़ से ज़्यादा कीमत चुकानी पड़ती है। जज़्बाती लड़ाइयाँ हमारे जीत जाने के बाद भी दिल में दर्द छोड़ जाती हैं।

बहस में दोनों व्यक्ति अपनी-अपनी बात मनवाने पर तुले होते हैं। बहसबाज़ी केवल अहंकार की ऐसी लड़ाई है, जिसमें एक-दूसरे पर चिल्लाने की होड़ सी लग जाती है। जो यह समझता है कि वह सब कुछ जानता है वह तो बेवकूफ है ही, लेकिन उससे बड़ा बेवकूफ वह है जो उससे बहस करता है।

क्या बहस से लाभ है?

हम जितनी बहस जीतते हैं, हमारे दोस्त उतने ही कम होते चले जाते हैं। सवाल यह है कि हम ठीक भी हों तो क्या बहस करना ज़रूरी है? जवाब साफ है, बिलकुल नहीं। क्या इस बात का यह मतलब हुआ कि हमें किसी की बात के विरोध में कोई मुद्दा उठाना ही नहीं चाहिए? ज़रूर उठाना चाहिए, लेकिन नरमी और समझदारी से, निष्पक्ष बात कहते हुए। अगर दूसरा व्यक्ति बहस कर रहा हो और हम उसे गलत साबित कर भी सकते हों, तब भी क्या यह उचित होगा? नहीं। एक बार अस्वीकार किए जाने के बावजूद क्या हम दोबारा अपना विचार प्रकट करेंगे? नहीं। क्यों? क्योंकि बहस उस तंग दिमाग से आ रही है जो क्या ठीक है के बजाए, कौन ठीक है साबित करने की कोशिश कर रहा है।

तर्क और बहस में अंतर क्या?

- बहस से आग निकलती है और तर्क से

रोशनी।

- बहस अहंकार और बंद दिमाग से उपजती है, जबकि तर्क खुले दिमाग से उपजता है।

- बहस में अज्ञानता की अदला-बदली होती है, जबकि तर्क में ज्ञान की।

- बहस में लोगों के मिज़ाज का पता चलता है, जबकि तर्क से उनकी समझदारी का।

- बहस में यह साबित करने की कोशिश की जाती है कि कौन सही है, जबकि तर्क में यह साबित किया जाता है कि क्या सही है।

मन में पहले से राय बनाए बैठे व्यक्ति के साथ बहस करना समझदारी नहीं है। ऐसा आदमी बंद दिमाग का होता है, इसलिए हम उसे तर्क से नहीं समझा सकते। एक छोटा दिमाग और बड़ा मुँह आम तौर पर बेबुनियाद बहस को जन्म देता है।

तर्क करने के लिए, बिना किसी रुकावट के दूसरे इंसान को भी अपने मन की बात कहने का अवसर दें। उसे मन का मैल निकालने दें। उसे हर कदम पर गलत साबित करने



की कोशिश न करें। उसे यह मौका कभी न दें कि वह हमको अपने स्तर तक गिरा दे। उसे इज़्जत दें, और तहजीब से पेश आएँ। इससे वह दुविधा में पड़ जाएगा। कारण चाहे कोई भी हो, स्थिति को संभालने का सही तरीका है कि:

1. धैर्य से सुनें
2. झगड़ा या जवाबी आक्रमण न करें - इससे दूसरा दुविधा में पड़ेगा क्योंकि उसे झगड़े की उम्मीद रहती है
3. माफी मांगे जाने की उम्मीद न करें
4. छोटी-छोटी बातों में राई का पहाड़ न बनाएं

तर्क करने का मतलब सिर्फ सही समय पर सही बात कहना ही नहीं है, बल्कि यह भी है कि जो नहीं कहना चाहिए उसे न कहिए। बच्चों को भी अपनी बात कहने की कला तो सिखाई जाए, लेकिन पलटकर जवाब देने की नहीं। बड़े होने के नाते हमें भी झगड़ालू बने बिना असहमति व्यक्त करने की कला सीखनी चाहिए।

बहस के दौरान एक व्यक्ति जैसा व्यवहार करता है उससे उसकी परवरिश का पता चलता है।

● पीठ पीछे बात न करें

याद रखें, जो लोग हमारे सामने दूसरों की बातें करते हैं, वे हमारी पीठ पीछे हमारे बारे में भी बात करते हैं।

गप्प हाँकने और झूठ बोलने के बीच करीबी रिश्ता है। एक गप्पी बातें सुनता तो जल्दबाज़ी में है, मगर उन्हें मज़े ले-लेकर सुनाता है। वह अपने काम पर कभी ध्यान नहीं देता क्योंकि न तो उसके पास काम होता है और न ही दिमाग। गप्पी की दिलचस्पी काम की बातों से ज़्यादा उड़ती खबरों को सुनने में होती है। गप्प मारना एक ऐसी कला है, जिसमें कुछ खास कहा भी नहीं जाता और न ही कुछ अनकहा छूटता है।

किसी ने ठीक ही कहा है, “छोटे लोग दूसरों के बारे में बात करते हैं, मध्यम स्तर के लोग चीज़ों के बारे में बात करते हैं, और महान लोग विचारों के बारे में बात करते हैं।” गप्प मारने से किसी के चरित्र की निंदा और बदनामी भी हो सकती है। गप्प सुनने वाले उतने ही दोषी हैं, जितने कि गप्प मारने वाले। गप्प हाँकने वाला प्रायः अपनी ही बातों के जाल में फँस जाता है। गप्पी इंसाफ का आदर नहीं करता। वह दिलों को तोड़ता है, जिंदगियों को तबाह करता है। वह धूर्त और दुर्भावनाओं से भरा होता है। वह असहाय और कमज़ोर इंसान को अपना शिकार बनाता है। गप्प की रोकथाम मुश्किल होती है, क्योंकि न तो उसकी कोई शक्ल होती है, न ही नाम। गप्प लोगों की प्रतिष्ठा को आँच पहुँचाती है, सरकारों का तख्ता पलट देती है, वैवाहिक जीवन में दरार डाल देती है, दिल को चोट पहुँचाती है और नींद उड़ा देती है। गप्प मारने से बचें। याद रखें, छोटे मुँह वाले बड़ी बात करते हैं।

● अपने वादे को वचनबद्धता में बदलें

वादा और वचनबद्धता में क्या अंतर है? वादा इरादे को ज़ाहिर करता है। वचनबद्धता का मतलब यह होता है कि वादा हर हाल में निभाया जाएगा चाहे कुछ भी हो। वचनबद्धता चरित्र की देन होती है, और विश्वास को बढ़ाती है। क्या हम कल्पना कर सकते हैं कि अगर लोग एक-दूसरे को दिए गए वचन को न निभाएं तो यह संसार कैसा होगा? वचनबद्धता के बगैर रिश्ते छिछले और खोखले होते हैं। ये सुविधा पर निर्भर होते हैं, और इसलिए थोड़े समय तक ही टिकते हैं। वचनबद्धता के बिना आज कोई स्थायी चीज़ नहीं रची जा सकती। बहुत से लोग वचनबद्धता को बंध जाना समझते हैं। वास्तव में यह सच नहीं है। वचनबद्धता हमारी आज़ादी नहीं छीनती, वास्तव में यह हमको और आज़ादी देती है, क्योंकि इससे हम सुरक्षित महसूस करते हैं। हमारी सबसे महत्वपूर्ण वचनबद्धता अपने मूल्यों के साथ होती है। इसलिए यह ज़रूरी है कि हमारे मूल्य अच्छे हों। मिसाल के तौर पर, अगर हम एक ऐसे नेता को समर्थन का वचन देते हैं जो बाद में चरस-गांजे का व्यापारी बन जाता है तो क्या हमें अपना वचन निभाना चाहिए? नहीं, बिल्कुल नहीं। वचनबद्धता सुख और दुःख के रिश्तों की मज़बूती बनाए रखती है। यह इंसान की शख्सियत और रिश्तों से झलकती है। प्रभावी शख्सियत कैसे बनाए इसके बारे में हम आगे के अंकों में भी चर्चा करेंगे।



पुणे। पूर्व राष्ट्रपति श्रीमती प्रतिभा देवी सिंह पाटिल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु.सविता, माउण्ट आबू।



दिल्ली-जहांगीरपुरी। 'नारी सुरक्षा-हमारी सुरक्षा' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में अपने उद्गार व्यक्त करते हुए रामकिशन वंशीवाल, पार्षद दि.न.नि.। साथ हैं ब.कु. मंजू, ब.कु. लाज व ब.कु. अल्पा।



चरोदा-रायपुर(छ.ग.)। महाशिवरात्रि के अवसर पर द्वादश ज्योतिर्लिंगम दर्शन का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए प्राचार्य मदन राजपूत, पार्षद ममता बहन, ब.कु. शिवानी, ब.कु. किरण तथा अन्य।



धमतरी-छ.ग.। 'नारी सुरक्षा-हमारी सुरक्षा' कार्यक्रम के अंतर्गत अपने विचार व्यक्त करते हुए ब.कु. मनोरमा, इलाहाबाद। साथ हैं ब.कु. आशा, भिलाई, अनिमा कुजुर, डिस्ट्रीक्ट कमान्डेंट, धमतरी तथा ब.कु. सरिता।



कुल्लु-हि.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के अंतर्गत विद्याधर भाई, ब.कु. किरण, एच.ए.एस. शरण ठाकुर, हिमाचल के पूर्व महिला आयोग की अध्यक्ष अंबिका सूद, ब.कु. कृष्णा, पुलिस अधिकारी सरस्वती बहन तथा अन्य।



वारंगल-काजीपेट(आंध्र प्रदेश)। बी.एस.सी. नर्सिंग कॉन्वोकेशन सेरेमनी के दौरान बिशप बाला को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु.श्री देवी।

प्रयासरत हो करें मन-बुद्धि के किचड़े को समाप्त



जयपुर। "पॉज़ीटिव चेंज एण्ड स्ट्रेस मैनेजमेंट" विषय पर भारतीय डाक विभाग के कर्मचारियों को प्रशिक्षण देते हुए ब्र. कु. चन्द्रकला। मंचासीन हैं ब्र. कु. सुष्मा, चीफ पोस्टमास्टर जनरल डी.के. चौहान, दुष्यंत मुखर्जी।



दिल्ली-दिलशाद कॉलोनी। स्नेह मिलन कार्यक्रम में विधायक बीर सिंह धिगान को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र. कु. तनुजा।



कवाँट-छोटा उदेपुर(गुज.)। नए सेवाकेन्द्र के उद्घाटन अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र. कु. राज, बड़ौदा, पूर्व रेल राज्यमंत्री नारायण राठवा, ब्र. कु. गंगाधर, माउण्ट आबू, जिला विकास अधिकारी जे.डी. राठवा, ब्र. कु. मोनिका तथा अन्य।



भुच्यो मण्डी-भटिण्डा। मोहित कुमार, प्रेसीडेंट ऑफ यूथ बी.जे.पी. पंजाब को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र. कु. कैलाश।



नदवई-राज। 'व्यापार में आध्यात्मिक व्यवहार' विषय पर स्नेह मिलन कार्यक्रम में अपना वक्तव्य देते हुए करते हुए फूलचंद गर्ग, अध्यक्ष, वैश्य समाज। साथ हैं मदन मोहन गुप्ता, महामंत्री, वैश्य समाज, ब्र. कु. कविता तथा ब्र. कु. बबिता।



पटियाला-पंजाब। महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् सी.ओ.सर्कल एजुकेशन ऑफिसर प्रीतपाल कौर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र. कु. राखी। साथ हैं ब्र. कु. शांता, भूपेन्द्र सिंह, एम.डी. माता गिजारी स्कूल एवं मोटीवेशनल स्पीकर परमजीत सिंह।

मन को हमेशा ज्ञान की बातें, आध्यात्मिक बातें अच्छी लगती हैं। मन को कभी भी फालतू बातें अच्छी नहीं लगती हैं। लेकिन हम क्या करते हैं नित्य उसको फालतू बातें परोसते जाते हैं। इसलिए मन चिड़चिड़ा हो जाता है। जो उसको पसंद नहीं वो उसको क्यों दे रहें हैं? उसको जिसमें रूचि है, वो चीजें उसको दे दें, तो मन प्रसन्न रहने लगेगा। ज्ञान की बातों का, अच्छे सतसंग की बातों का मनुष्य अपने मन में चिंतन करे तब परिवर्तन आता है।

रोज़ जब अपने मन को ज्ञान की बातों से स्वच्छ करते जायेंगे तो मन सुंदर, निर्मल एवं पवित्र होने लगेगा। मन के अंदर का किचड़ा साफ होने लगेगा। कई बार कई लोग कहते हैं कि हमारे मन के अंदर कभी-कभी बहुत बुरे विचार चलते हैं, चाहते नहीं है फिर भी चल जाते हैं, क्या करें?

एक मटका है जिसके अंदर गंदा पानी भरा है। मटका फिक्स है उसको उठा नहीं सकते हैं। तो क्या करेंगे? साफ पानी के नल को खोल दो, वो पानी गिरते-गिरते फिर अंदर का पानी ओवरफ्लो होता जायेगा और ओवरफ्लो होते...होते...होते, एक समय ऐसा आयेगा, कि मटके के अंदर से सारा गंदा पानी निकल गया होगा और वह साफ पानी से भर गया होगा।

ठीक इसी तरह बुद्धि के अंदर नकारात्मक सोचने की आदत पड़ी हुई है, उसको निकालने की विधि क्या है? उसको

निकालने की विधि यही है कि रोज उसको ज्ञान की बातों से, ज्ञानामृत से, उसको सींचते जाओ तो किचड़ा निकलता जायेगा... निकलता जायेगा और एक समय आयेगा जब मन और बुद्धि स्वच्छ और निर्मल बन जाएंगे। तो क्या हम अपने मन और बुद्धि को इतना स्वच्छ और निर्मल बनाना नहीं चाहते हैं? उसके लिए तो अध्ययन करने की आवश्यकता है। तब हमारा मन, स्वच्छ और निर्मल हो जायेगा।

रोज़ उसका अध्ययन करेंगे तो जीवन कितना सुंदर बन जायेगा। भगवान भी अर्जुन से पूछते हैं कि क्या तुमने इस गुह्य ज्ञान को एकाग्रचित होकर सुना है? क्या अब तुम्हारा अज्ञान और मोह दूर हो गया है?

तो अर्जुन कहता है, हे प्रभु! अब मेरा मोह दूर हो गया है। फिर वह प्रभु की शरण में आ जाता है और कहता है कि आपके अनुग्रह से मुझे स्मृति आ गई है, अब मेरे मन में कोई संशय नहीं, कोई सवाल

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र. कु. उषा



संजय भी गीता में यही कहता है कि इस प्रकार मैंने व्यास जी की कृपा से ये अद्भुत संदेश सुना, जो मेरे शरीर को भी रोमांचित कर रहा है। जब मैं इस पवित्र वार्ता का बारंबार स्मरण करता हूँ, तब प्रतिक्षण गद्गद् हो उठता हूँ। जहाँ योगेश्वर है, वहाँ ऐश्वर्य, विजय, अलौकिक शक्ति तथा नीति भी निश्चित रूप से रहती है। ऐसा मैं मानता हूँ। संजय ने जो अनुभव किया वही धृतराष्ट्र को सुनाया। इतना सुन्दर संदेश कि उसकी स्मृति करने से भी मैं गद्गद् हो उठता हूँ।

नहीं है। अब मैं संशय रहित तथा दृढ़ हो गया हूँ कि मुझे क्या करना है। अपने जीवन में उसके लिए मैं दृढ़ हूँ और आपको दिए हुए वचन का पालन करूंगा। कम से कम इतना संकल्प हम सभी अवश्य करें कि आज के बाद नित्य प्रतिदिन ज्ञान की बातों से अपने मन को निरंतर सुविचारों से भरते हुए, हम अपने जीवन को सुंदर, सुगंधित, खुशबूदार बनाते हुए, अपने गृहस्थ को सुखमय बनाएंगे।

परमात्म मिलन का अनुभव

नया जहान बनाते देखा...

"टाइगर" जीत सिंह, भारतीय मूल के केनेडियन प्रोफेशनल कुश्तीबाज बाबा मिलन के अपने अनुभव में बताते हैं कि बाबा से मैं पहली बार मिला तो उनकी शक्तिशाली दृष्टि से मन ही मन बहुत खुश हो गया। बाबा ने कहा भी यही कि सदा खुश रहना और खुशियाँ बांटना। जैसे पिता निश्चिन्त कर रहा है कि बच्चे चिन्ता मत करो मैं बैठा हूँ। मन एकदम शांत हो गया। यह एक बहुत पावरफुल अनुभव था जिसका शब्दों में वर्णन नहीं किया जा सकता।



एक कहानी सुनी थी कि व्यक्ति गलत काम करेगा तो नरक व अच्छे काम करेगा तो स्वर्ग जायेगा। परन्तु यहाँ आकर मुझे यह अनुभव हुआ कि यह कहानी झूठी है, नरक व स्वर्ग इसी दुनिया में हैं कहीं और नहीं हैं। पहली बार हम यहाँ मधुबन में आए हैं यहाँ आकर आश्चर्य हो रहा है कि कमाल है शिव बाबा की जो ऐसी दुनिया बनाई है। कैसा ये अलग ही जहान बना दिया है, पहाड़ों में आकर ऐसे पेड़-पौधे, फूल व बिल्डिंग्स ऐसी चीजें हमने दुनिया में कहीं और देखी नहीं हैं। यह स्वर्ग की तरह है। हमने लगभग सारी दुनिया घूमी है लेकिन ऐसी जगह हमने कहीं नहीं देखी। पेड़-पौधे, पानी और भी जगह देखे लेकिन ऐसा वातावरण, ऐसी दिव्यता और कहीं नहीं। बाहर नरक है लेकिन यहाँ स्वर्ग है। यहाँ रहने वालों का प्यार भी देखा, नम्रता देखी, सेवाभावना भी देखी। ये सब हमने बाहर की दुनिया में नहीं पाया, यहाँ मधुबन में ही पाया

है। मेरी पहली मुलाकात हुई दीदी मोहिनी (न्यूयॉर्क) से। उनका व्यक्तित्व बहुत अनोखा लगा। उन्हें देखकर लगा कि जैसे मुझे अपनी कोई बिछड़ी हुई बड़ी बहन मिल गई है। उनकी विशेषताओं व गुणों का मैं वर्णन ही नहीं कर सकता। उनसे मैंने जो विशेष बात सीखी वह है कम बोलना। अपनी शक्तियों को बचाओ। सुनो ज़्यादा। यह बहुत मज़बूत पक्ष है व्यक्तित्व का। मेरे जीवन में वर्तमान समय प्रोफेशनली मैं सभी को प्रशिक्षित करने का कार्य करता हूँ तो मेरा काम है बस सबको सुनाना और जैसे मैं कहूँ वैसा अभ्यास कराना। तो दूसरों की सुनने का अभ्यास मेरे जीवन में कम हो गया था। दीदी से मुझे बहुत व्यावहारिक ज्ञान भी प्राप्त हुआ। वे बाबा का ही रूप हैं उनमें कुछ एक्स्ट्रा पावर है। बाबा से मैं पहली बार मिला तो उनकी शक्तिशाली दृष्टि से मन ही मन बहुत खुश हो गया। बाबा ने कहा भी यही कि सदा खुश रहना और खुशियाँ बांटना।

जैसे पिता निश्चिन्त कर रहा है कि बच्चे चिन्ता मत करो मैं बैठा हूँ। मन एकदम शांत हो गया। यह एक बहुत पावरफुल अनुभव था जिसका शब्दों में वर्णन नहीं किया जा सकता। बहुत खुशी का अनुभव हुआ। सभा तो मैंने बहुत देखी है लेकिन ऐसी सभा नहीं देखी। यहाँ तो विदेशी, सरदार व मुसलमान भी थे। बाबा एक ही है और बाकी सभी उसके बच्चे हैं। ऐसी सभा मैंने पहली बार देखी। होली भी यहाँ अलौकिक रूप से मनाई गई। अलग-अलग देशों के लोग यहाँ एक परिवार की तरह मिलकर भारतीय पर्व को मनाएँ, ऐसा दृश्य मैंने पहली बार देखा। ऐसा अनुभव हुआ कि भगवान स्वयं हमारे साथ मिलकर होली खेल रहा है। मन कह उठा वाह बाबा वाह, क्या कमाल है, ऐसी भी दुनिया इस संसार में है आश्चर्य है। ऐसा लग रहा है कि खाली हाथ आए थे अब भरकर जा रहे हैं।

कथा सरिता

विश्वास

एक अमीर आदमी था। उसने समुद्र में अकेले घूमने के लिए एक नाव बनवाई। छुट्टी के दिन वह नाव लेकर समुद्र की सैर करने निकला। समुद्र के मध्य पहुंचा ही था कि अचानक एक ज़ोरदार तूफान आया। उसकी नाव पूरी तरह तहस-नहस हो गई लेकिन वह लाइफ जैकेट की मदद से समुद्र में कूद गया। तैरता हुआ वह एक टापू पर पहुंचा, लेकिन वहां भी कोई नहीं था। टापू के चारों ओर समुद्र के अलावा कुछ भी नज़र नहीं आ रहा था। उस आदमी ने सोचा कि जब मैंने पूरी ज़िंदगी में किसी का कभी भी बुरा नहीं किया तो मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ..? उस आदमी को लगा कि भगवान ने मौत से बचाया तो आगे का रास्ता भी भगवान ही बतायेगा। धीरे-धीरे वह वहाँ पर उगे झाड़-पत्ते खाकर दिन बिताने लगा। अब धीरे-धीरे उसकी श्रद्धा टूटने लगी, भगवान पर उसका विश्वास उठ गया। उसको लगा कि इस दुनिया में भगवान है ही नहीं। फिर उसने सोचा कि अब पूरी ज़िंदगी यहीं इस टापू पर ही बितानी है, तो क्यों न एक झोपड़ी बना लूं। फिर उसने डालियों व पत्तों से एक छोटी सी झोपड़ी बना ली। उसने मन ही मन सोचा कि आज से झोपड़ी में सोने को मिलेगा बाहर नहीं सोना पड़ेगा। रात होने ही वाली थी कि अचानक मौसम बदला बिजली कड़कने लगी और अचानक बिजली उस झोपड़ी पर आ गिरी और झोपड़ी जलने लगी। यह देखकर वह आदमी दूट गया और आसमान की ओर देखकर बोला 'तू भगवान नहीं है। तुझमें दया जैसा कुछ नहीं है, तू बहुत क्रूर है।' वह आदमी हताश होकर सिर पर हाथ रखकर रो रहा था कि अचानक एक नाव टापू के पास आई। नाव से उतरकर दो आदमी बाहर आए और बोले कि हम तुम्हें बचाने आये हैं। दूर से इस वीरान टापू पर जलती हुई चीज़ देखकर लगा कि कोई इस टापू पर मुसीबत में है और मदद मांग रहा है। अगर तुम यह झोपड़ी नहीं जलाते तो हमें पता नहीं चलता कि टापू पर कोई है। उस आदमी की आँखों से आँसू गिरने लगे। उसने ईश्वर से माफी मांगी और बोला कि मुझे क्या पता कि आपने मुझे बचाने के लिए मेरी झोपड़ी जलाई थी।

साधु की सीख

किसी गाँव में एक साधु रहा करता था, वो जब भी नाचता था तो बारिश होती थी। अतः गाँव के लोगों को जब भी बारिश की ज़रूरत होती थी, तो वे लोग साधु के पास जाते और उनसे अनुरोध करते कि वो नाचे, और जब वो नाचने लगता तो बारिश ज़रूर होती। कुछ दिनों बाद चार लड़के शहर से गाँव में घूमने आये। जब उन्हें यह बात मालूम हुई कि किसी साधु के नाचने से बारिश होती है तो उन्हें यकीन नहीं हुआ। शहरी पढ़ाई-लिखाई के घमंड में उन्होंने गाँव वालों को चुनौती दे दी कि हम भी नाचेंगे तो बारिश होगी और अगर हमारे नाचने से नहीं हुई तो उस साधु के नाचने से भी नहीं होगी। फिर क्या था अगले दिन सुबह-सुबह ही गाँव वाले उन लड़कों को लेकर साधु की कुटिया पर पहुंचे। साधु को सारी बात बताई गयी। फिर लड़कों ने नाचना शुरू किया। आधा घण्टा बीता और पहला लड़का थक कर बैठ गया पर बादल नहीं दिखे, कुछ देर बाद दूसरे लड़के ने भी यही किया और एक घण्टा बीतते-बीतते बाकी दोनों लड़के भी थक कर बैठ गये, पर बारिश नहीं हुई। अब साधु की बारी थी, उसने नाचना शुरू किया, एक घण्टा बीता, बारिश नहीं हुई। साधु नाचता रहा..दो घण्टे बीत गये बारिश नहीं हुई...पर साधु तो रुकने का नाम ही नहीं ले रहा था, धीरे-धीरे शाम ढलने लगी कि तभी बादलों की गड़गड़ाहट सुनाई दी और जोरों की बारिश होने लगी। लड़के दंग रह गये। और तुरंत साधु से क्षमा मांगी और पूछा - "बाबा भला ऐसा क्यों हुआ कि हमारे नाचने से बारिश नहीं हुई और आपके नाचने से हो गयी?" साधु ने उत्तर दिया - "जब मैं नाचता हूँ तो दो बातों का ध्यान रखता हूँ, पहली बात मैं ये सोचता हूँ कि अगर मैं नाचूंगा तो बारिश को होना ही पड़ेगा और दूसरी ये कि मैं तब तक नाचूंगा जब तक कि बारिश न हो जाये। सफलता पाने वालों में यही गुण विद्यमान होता है। वो जिस कार्य को करते हैं उसमें उन्हें सफल होने का पूरा यकीन होता है और वे तब तक उस चीज़ को करते हैं जब तक कि उसमें सफल न हो जाएं।

अकल्याण के पीछे एक कल्याण

बुद्ध एक गाँव में उपदेश दे रहे थे, उन्होंने कहा कि "हर किसी को धरती माता की तरह सहनशील तथा क्षमाशील होना चाहिए। क्रोध ऐसी आग है जिसमें क्रोध करने वाला दूसरों को जलाएगा तथा खुद भी जल जाएगा।" सभा में सभी शांति से बुद्ध की वाणी सुन रहे थे, लेकिन वहां स्वभाव से अति क्रोधी एक ऐसा व्यक्ति बैठा था जिसे ये सारी बातें बेतुकी लग रही थी। वह कुछ देर ये सब सुनता रहा फिर अचानक ही आग-बबूला होकर बोलने लगा, "तुम पाखंडी हो, बड़ी-बड़ी बातें करना यही तुम्हारा काम है। तुम लोगों को भ्रमित कर रहे हो, तुम्हारी ये बातें आज के समय में कोई मायने नहीं रखती।" ऐसे कई कटु वचनों को सुनकर भी बुद्ध शांत रहे। उसकी बातों से न वह दुःखी हुए, न ही कोई प्रतिक्रिया दी। यह देखकर वह व्यक्ति और भी क्रोधित हो गया और उसने बुद्ध के चेहरे पर थूक दिया और वहाँ से चला गया।

अगले दिन जब उस व्यक्ति का क्रोध शांत हुआ तो अपने बुरे व्यवहार के कारण पछतावे की आग में जलने लगा और वह बुद्ध को ढूँढते हुए उसी स्थान पर पहुंचा। पर बुद्ध कहां मिलते वह तो अपने शिष्यों के साथ पास वाले एक अन्य गाँव निकल चुके थे।

वह व्यक्ति उन्हें ढूँढते-ढूँढते वहां पहुंचा जहां बुद्ध प्रवचन दे रहे थे। उन्हें देखते ही वह उनके चरणों में गिर पड़ा और बोला, "मुझे माफ कीजिए प्रभु!" बुद्ध ने पूछा, कौन हो भाई? क्यों क्षमा मांग रहे हो? उसने कहा, क्या आप भूल गये। मैं वही हूँ जिसने कल आपके साथ बहुत बुरा व्यवहार किया था। मैं शर्मिंदा हूँ। मैं मेरे दुष्ट आचरण की क्षमायाचना करने आया हूँ। बुद्ध ने प्रेमपूर्वक कहा, बीता हुआ कल तो मैं वहीं छोड़कर आ गया और तुम अभी भी वहीं अटके हुए हो। तुम्हें अपनी गलती का आभास हो गया, तुमने पश्चाताप कर लिया, तुम निर्मल हो चुके हो। अब तुम आज में प्रवेश करो, बुरी बातें एवं बुरी घटनाएं याद करते रहने से वर्तमान तथा भविष्य दोनों बिगड़ते हैं। बीते हुए कल के कारण आज को मत बिगाड़ो। उस व्यक्ति के मन से सारा बोझ उतर गया। उसने बुद्ध के चरणों में पड़कर क्रोध त्याग का तथा क्षमाशीलता का संकल्प लिया। बुद्ध ने उसके सिर पर आशीष का हाथ रखा। उस दिन से उसमें परिवर्तन आ गया और उसके जीवन में सत्य, प्रेम व करुणा की धारा बहने लगी।

झील बन जाओ

एक बार एक नवयुवक किसी जेन मास्टर के पास पहुंचा। "मास्टर, मैं अपनी ज़िंदगी से बहुत परेशान हूँ, कृपया इस परेशानी से निकलने का उपाय बताएं।" युवक बोला। मास्टर बोले, "पानी के गिलास में एक मुट्ठी नमक डालो और उसे पीयो।" युवक ने ऐसा ही किया। "इसका स्वाद कैसा लगा?" मास्टर ने पूछा। युवक थूकते हुए बोला, बहुत ही खराब..एकदम खारा। मास्टर मुस्कराते हुए बोले, "एक बार फिर अपने हाथ में एक मुट्ठी नमक ले लो और मेरे पीछे-पीछे आओ।" दोनों धीरे-धीरे आगे बढ़ने लगे और थोड़ी दूर जाकर स्वच्छ पानी से बनी एक झील के सामने रुक गये। मास्टर ने कहा, चलो, अब इस नमक को पानी में डाल दो। युवक ने ऐसा ही किया। "अब इस झील का पानी पीयो," मास्टर बोले। युवक पानी पीने लगा। एक बार फिर मास्टर ने पूछा, "बताओ, इसका स्वाद कैसा है, क्या अभी भी तुम्हें ये खारा लग रहा है?" युवक बोला, नहीं, ये तो मीठा है, बहुत अच्छा है। मास्टर युवक के बगल में बैठ गए और उसका हाथ थामते हुए बोले, "जीवन के दुःख बिल्कुल नमक की तरह हैं, न इससे कम ना इससे ज्यादा। जीवन में दुःख की मात्रा वही रहती है, बिल्कुल वही, लेकिन हम कितने दुःख का स्वाद लेते हैं ये इस पर निर्भर करता है कि हम उसे किस पात्र में डाल रहे हैं। इसलिए जब तुम दुःखी हो तो सिर्फ इतना कर सकते हो कि खुद को बड़ा कर लो...। गिलास मत बने रहो, झील बन जाओ।"



थाईलैंड-बैंकॉक। थाई रेयॉन पब्लिक कंपनी में "होलिस्टिक डेवलपमेंट" विषय पर भाषण देने के पश्चात् ब.कु.भारत भूषण, मधुलिका सिपानी, ब.कु.दमयन्ती, जी.एम.अल्का भट्टाचार्यी तथा अन्य।



मुंबई-डोबिवली। 78वीं त्रिमूर्ति शिवजयन्ती पर डोबिवली सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित 'स्वर्णिम युग की चाबी' कार्यक्रम में उपस्थित 150 विशेष श्रोतागणों को आध्यात्मिक रहस्य समझाते हुए ब.कु.शकु।



कुन्डली-सोनीपत(हरियाणा)। 'नारी सुरक्षा-हमारी सुरक्षा' अभियान व 78वीं शिवजयन्ती समारोह के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर अदिति बहन, राजयोगिनी ब.कु. चक्रधारी, कपूर भाई, प्रबन्धक टी.डी.आइ. क्लब, जवाहर भाटिया, निदेशक, प्रभु दयाल पब्लिक स्कूल, ब.कु. रानी तथा अन्य।



फर्रुखाबाद-उ.प्र.। शिव संदेश रथ यात्रा का उद्घाटन चारों धर्म गुरुओं के द्वारा करने के बाद सूफी संत पपन मिर्चा, ब.कु.मंजु, ब.कु.साधना, ग्रंथी गुरुवचन सिंह ज्ञानी, पादरी किसन मसीह, सनातन धर्म के अरुण प्रकाश तिवारी ददुआ, पूर्व हेल्थ डायरेक्टर रामबाबू तथा अन्य।



ऊँझा-गुज.। नेशनल नेटबॉल स्पर्धा की विजेता टीम को ट्रॉफी देते हुए ब.कु. जिज्ञा तथा ब.कु. जिनल।



गोरखपुर-उ.प्र.। गोरक्षपीठ के उत्तराधिकारी एवं गोरखपुर सदर सांसद योगी आदित्यनाथ को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु.पारुल एवं ब.कु.बेला।

‘मौन सर्वोत्तम भाषा है’

मौन सर्वोत्तम टॉनिक है।

मौन वाणी का संयम है।

चुप रहने की क्रिया को मौन कहा जाता है। उर्दू में मौन के लिए खामोशी शब्द का प्रयोग करते हैं। मौन रहस्यात्मक शब्द है। कहा जाता है, जो काम हम बोलकर नहीं कर पाते, वह हमारा मौन कर देता है। मौन रहना एक कठिन ही नहीं, दुष्कर कार्य है, इसे भी तपस्या का एक रूप माना जाता है। मौन से साधना में शीघ्र सिद्धि प्राप्त होती है। मौन-साधना को सभी तपों में श्रेष्ठ माना गया है। प्राचीन काल में जो व्यक्ति मौन-व्रत धारण करते थे, वे मुनि कहलाते थे। सभी जैन तीर्थंकरों का यह शाश्वत नियम रहा है कि जब तक वे सर्वज्ञ समदर्शी नहीं बन जाते, तब तक मौन-साधना करते थे, उपदेश भी नहीं देते थे। मौन वाणी का संयम है, उससे ध्यान में एकाग्रता बढ़ती है, आत्मिक ऊर्जा प्रकट होती है। मनु ने तीन स्थानों पर सभी व्यक्तियों

को मौन रहने का निर्देश दिया है। स्नान, हवन तथा भोजन करते समय। मनु संहिता में कहा गया है कि स्नान करते समय बोलने वालों का वरुण देव, हवन करते समय बोलने वालों का अग्नि देव तथा भोजन करते समय बोलने वालों का यम देवता हरण कर लेते हैं। इसलिए इन क्रियाओं के समय सदैव मौन रहना चाहिए। मौन रहने से मित्रता बढ़ती है। मौनी-साधक सबका प्रिय पात्र हो जाता है। वह सभी के लिए आकर्षण का केंद्र बन जाता है। उसे सभी सुनना चाहते हैं।

लौंग फैलो ने आत्मा के दो मित्र बताए हैं। मौन और एकांतवास। मौन रहने से मन में ताजगी और खोई हुई शक्ति वापिस लौट आती है। मौन से श्रेष्ठ मनुष्य का निर्माण होता है। मौन महामानव पैदा करता है। मौन से

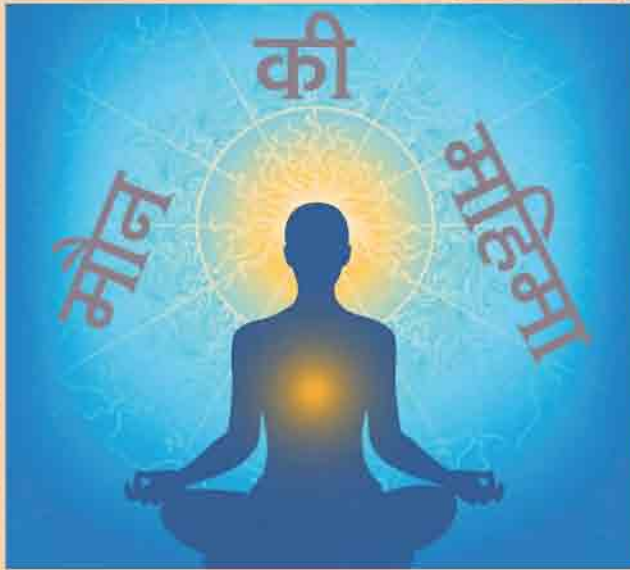
सभ्य मानवता का जन्म होता है। मौन का अर्थ सिर्फ चुप रहने तक ही सीमित नहीं है परन्तु मन को विधिपूर्वक लक्ष्य को अर्जित करने की दिशा में किए जाने

कलह, विग्रह, विद्वेष, फूट और हिंसा को भड़काता है। जितने भी दंगे-फसाद और खून-खराबे होते हैं, उनमें उत्तेजक शब्द, भड़कीले भाषण ही ज्यादा कारण

पक्ष मौन हो जाए, तो दूसरा पक्ष स्वतः ही शांत हो जाता है। इसलिए कहा जाता है- ‘मौन कलहोनास्ति’ अर्थात् मौन से कलह का नाश होता है।

मौन की महिमा:-

1. मौन से स्वयं के ऊपर नियंत्रण आता है।
2. मौन से क्लेश और संघर्ष दूर होते हैं।
3. मौन जीवन का परम मित्र है, परम सहायक है। धर्म की चेतना है।
4. मौन आध्यात्मिक और व्यावहारिक स्फूर्ति रूप है।
5. मौन में की हुई साधना पूर्ण बनती है।
6. मौन विचार के लिए टॉनिक बनता है।
7. मौन से आत्म चिंतन के लिए बल मिलता है।
8. मौन से मंत्र को बल मिलता है व वह फलदायी होता है।
9. मौन से जीवन में शांति आती है।
10. जहाँ मौन की पूर्णता होती है, वहाँ विवेक की प्रतिष्ठा होती है।
11. जिसकी जीभ लंबी, उसका संसार लंबा। जिसकी जीभ छोटी, उसका संसार छोटा।



बनते हैं। कहा जाता है कि पहले बोली चलती है, फिर गोली चलती है।

वाद-विवाद विष वर्धना, बोले बहुत उपाध।

मौन गहे सबकी सहे, सुमिरे नाम अगाध।।

भारत ही नहीं, अपितु विश्व इतिहास इस बात का साक्षी है कि जितने भी अनर्थ, युद्ध, नर-संहार हुए, उनमें बड़ा कारण वाणी ही रही है। बोलने से

अनर्थ होते हैं। ‘अंधे के बेटे अंधे होते हैं’, से महाभारत का युद्ध हुआ। दशरथ यदि कैकेयी को वचन नहीं देते, तो राम को 14 वर्ष का वनवास नहीं होता। घर, परिवार, समाज में लड़ाई-झगड़ा होता है। कई शब्द-अपशब्दों का प्रयोग होता है। यदि एक

सारा दिन मेरा मन चिड़चिड़ा और तनाव में रहता है। इससे मुझे कई बीमारियाँ भी लग गयी हैं। मैं अपने क्रोध को जीतकर परिवार में प्यार का माहौल बनाना चाहती हूँ। मैं क्या करूँ?

उत्तर - निःसंदेह क्रोध मनुष्य का बहुत भारी शत्रु है। सभी मनुष्य क्रोधी से किनारा करने लगते हैं। क्रोधी व्यक्ति से कोई भी व्यक्ति प्यार नहीं करता। क्रोध के कारण संबंधों में विष घुल जाता है। जब मनुष्य क्रोधित होता है तो उसे अपने बोल पर भी कण्ट्रोल नहीं रह जाता। इसलिये बाद में उसे बहुत पश्चाताप होता है। कभी-कभी मनुष्य का क्षण भर का क्रोध उसके जीवन के लिये बड़ा खतरनाक सिद्ध होता है। क्रोध पर विजय प्राप्त करना बहुत ज़रूरी है क्योंकि क्रोध से परिवार में बहुत अशांति की ज्वाला दहकती है। क्रोध तो मनुष्य को जीवन का सुख ही नहीं लेने देता।



मन की भी। इसलिये शक्तिशाली बनने के लिए विकारों को छोड़ना बहुत आवश्यक है। जितना-जितना हम निर्विकारी बनते जाएँगे, हमारी शक्ति बढ़ती जाएगी। क्रोध तो मानो आत्मा की शक्तियों को जलाने लगता है और अहंकार से सूक्ष्म रूप से शक्तियों का हास होने लगता है। इच्छाएँ और ममता मन को कमजोर बनाती हैं। त्याग और एकाग्रता आत्मा को शक्तिशाली बनाने के साधन हैं।

जो जितना अच्छा योग करेंगे, वो उतना ही शक्तिशाली बनते जायेंगे और मास्टर ऑलमाइटी के अभ्यास से सोयी हुई शक्तियाँ जागृत होती रहेंगी। शक्तिशाली बनने का प्रैक्टिकल स्वरूप होगा - हर परिस्थिति में स्थिति को अचल-अडोल रखना। कोई भी बात हो जाने पर मन को तनाव व चिंताओं से मुक्त रखना। कह सकते हैं जो जितना सरल है, वो उतना ही शक्तिशाली है।

प्रश्न - मैं एक गृहणी हूँ। मैं अपने क्रोध से स्वयं ही बहुत परेशान हूँ। कभी बच्चों पर क्रोध आता है तो कभी सास पर।

प्रश्न - हमारे गीत में आया है कि सतयुग में सृष्टि धर्म के चार पाँव पर खड़ी होगी। वो धर्म के चार पाँव कौन-से हैं?

उत्तर - सत्धर्म के चार पाँव होते हैं - सत्य, अहिंसा, प्रेम और पवित्रता। कोई भी धर्म जब इन चारों धारणाओं में सम्पन्न है तो वो अपने सर्वोच्च अवस्था में है और इनमें से कोई एक भी कमजोर पड़ने लगता है तो धर्म भी अपनी सतोप्रधान स्थिति से नीचे जाने लगता है। सतयुग में सत्य इतना नैचुरल था कि असत्य से कोई परिचित ही नहीं था। वहाँ की डिक्शनरी में झूठ शब्द का नाम निशान नहीं था। कर्म भी सत्य थे, बोल भी सत्य थे, विचार भी सत्य थे, व्यवहार में भी सम्पूर्ण सत्यता थी। अहिंसा तो मानो सतयुग का श्रृंगार था। वहाँ जानवर भी हिंसक नहीं थे या यों कहें कि हिंसक जानवरों का ही अस्तित्व नहीं था क्योंकि मनुष्य में सम्पूर्ण देवत्व था। इसलिये जीव-जंतु सभी अहिंसात्मक वृत्ति से भरपूर थे। इसीलिये ही कहावत है कि शेर व गाय एक घाट पर पानी पीते थे। वहाँ सभी के अंदर आत्मिक प्रेम था। देह-प्रेम या वासनात्मक प्रेम की वहाँ अविद्या थी। पशु-पक्षी, जीव-जंतुओं में भी परस्पर अति प्रेम था। पवित्रता से तो वहाँ प्रकृति भी सतोप्रधान थी। किसी भी विकार का अंशमात्र भी वहाँ विद्यमान नहीं था। इन चारों के कारण ही बहुत शक्तिशाली था।

प्रश्न - मैं बहुत निर्बल हूँ। मुझे स्वयं को शक्तिशाली बनाना है, कैसे बनाऊँ? इसके लिए मास्टर सर्वशक्तिवान का अभ्यास ज़रूरी है या शिव-शक्ति का?

उत्तर - स्वयं को शक्तिशाली बनाने के लिए ये दोनों ही अभ्यास आवश्यक हैं। मास्टर ऑलमाइटी का भी अर्थ है कि सर्वशक्तिवान की शक्तियाँ मेरे पास हैं

PEACE OF MIND - TV CHANNEL

Cable network service

“C” Band with Mpeg4 receiver
Frequency:4054,
Polarisation:Horizontal, Degree: 83
Symbol:13230, Satellite:INSAT 4A,
Peace of Mind: (Vision Shiksha)

DTH Services

Videocon D2H: Channel no. 697,
Reliance Big TV: Channel no. 171

Smart Phone Service

Android | Blackberry | iPhone | iPad |
Tablet | Visit: <http://pmtv.in>

Mobile Audio Service

Airtel - 55231 - Rs.2 per day
Vodafone - 552013 - Rs 1 per day
Reliance - 56300123 Rs 1 per day

अगर आप पीस ऑफ माइंड चैनल चालू करवाना चाहते हैं तो अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - 9414151111, 8104777111

आपकी खुशी आपके हाथ

जीवन की यात्रा करते-करते आती चुनौतियों, परिस्थितियों, समस्याओं एवं मूँझ से मुक्त हो जाएँ और खुशियाँ अपने हाथ में पाएँ। अब ओम शान्ति मीडिया आपकी मुट्ठी में Android पर उपलब्ध। Android mobile पर Play Store में सर्व करें Om Shanti Media.



सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं परिस्थितियों के प्रभाव से मुक्त संतुष्टमणि आत्मा हूँ।

संगमयुग पर सबसे बड़े से बड़ी स्थिति है संतुष्टता की। संतुष्ट आत्मा की स्थिति सदा प्रगतिशील रहती है। कोई भी परिस्थिति संतुष्ट आत्मा के ऊपर अपना प्रभाव डाल नहीं सकती। क्योंकि जहाँ संतुष्टता है वहाँ सर्व शक्तियाँ और सर्व गुण स्वतः ही आ जाते हैं। संतुष्ट आत्मा स्वयं प्रिय, प्रभु प्रिय और सर्व की प्रिय होती है। सदा संतुष्ट वही रह सकता है - जिसके पास सर्व प्राप्तियाँ हैं। परमात्मा बाप द्वारा सर्व शक्तियाँ, सर्वगुण, सर्व खजाने प्राप्त की हुई आत्मा सदा संतुष्ट रहती है।

योगाभ्यास - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ। मुझसे चारों ओर सर्व शक्तियों के वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान, सर्वशक्तिवान बाप से कम्बाइन्ड हूँ, सर्व शक्तिवान की शक्तिशाली किरणें निरंतर मुझ पर पड़ रही हैं और मैं सर्व शक्तियों से भरपूर हो रही हूँ।

बाबा के महावाक्य - मास्टर

सर्वशक्तिवान वह है जो जिस समय, जिस शक्ति को ऑर्डर करे वह शक्ति हाज़िर हो जाए। ऐसे नहीं, चाहिए सहनशक्ति और आ जावे सामना करने की शक्ति। तो शक्तियों को मास्टर सर्वशक्तिवान बन ऑर्डर करो और समय पर यूज करो। **धारणा** - मन, वचन और कर्म में व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त रहना है। प्यारे बापदादा ने हमें कितनी बार इशारा दिया है कि कुछ भी हो जाए...कैसी भी परिस्थिति सामने आ जाये लेकिन मन, वचन और कर्म में कम से कम 80 प्रतिशत व्यर्थ से मुक्त रहना है। संकल्प और स्वप्न में भी क्यों, क्या के प्रश्न न उठें। कितनी भी हलचल हो लेकिन हमारी स्थिति अचल रहे। तो चेक करें कोई भी बात आती है तो फुलस्टॉप लगता है या क्वेश्चन मार्क।

स्वचेकिंग के लिए - सारा दिन संतुष्ट रहे और सर्व को संतुष्ट किया? संकल्प, वाणी और कर्म में व्यर्थ से कहां तक मुक्त रहे? त्रिकालदर्शी बन, तीनों कालों को परख कर

कर्म किया? मास्टर सर्वशक्तिवान बन सर्वशक्तियों को ऑर्डर प्रमाण चलाया? हलचल में भी अचल रहे? फुलस्टॉप लगाया या क्वेश्चनमार्क?

चिंतन - मन, वचन और कर्म में व्यर्थ से कैसे मुक्त रहे? व्यर्थ का कारण और निवारण क्या है? व्यर्थ से नुकसान क्या है? व्यर्थ से मुक्त रहने वालों की निशानियाँ...और इससे फायदे क्या है?

साधकों के प्रति - बापदादा कुछ समय से बार-बार इशारा दे रहे हैं कि पढ़ाई का रिज़ल्ट अचानक सामने आना है...इसलिए सदा एवररेडी रहो। अभी समय है उड़ती कला में तीव्र पुरुषार्थ करने का...ऐसे नहीं कि चल रहे हैं...साधारण रीति से अपनी दिनचर्या व्यतीत करना अब वह कॉमन पुरुषार्थ का समय गया...इसलिए बापदादा इशारा दे रहे हैं कि हर सेकण्ड और हर संकल्प को चेक करो और स्वयं को चेज करो। बाप समान समर्थ बनो।

स्वमान - मैं रहमदिल आत्मा हूँ।

मैं रहमदिल हूँ इसलिए किसी पर भी अशुभ भावना नहीं रख सकता। किसी की भी कमी-कमजोरी को नहीं देख सकता। किसी के प्रति भी बदले की भावना नहीं रख सकता।

योगाभ्यास - बाबा के महावाक्य हैं - हे रहमदिल आत्माएं! तुम इस सृष्टि के पूर्वज हो। विश्व की दुःखी, अशांत आत्माएं तुम्हें पुकार रही हैं...अब इनकी पुकार सुनो और इन्हें सकाश दो। विज्ञान बनाएं...मैं फरिश्ता ग्लोब पर हूँ...बाबा से पवित्रता, सुख,

शान्ति की किरणें लेकर संसार की समस्त आत्माओं को सकाश दे रहा हूँ।

धारणा - रहमदिल की धारणा द्वारा हर आत्मा पर क्षमाभाव रखना। यदि आप अपने जीवन में आत्म-संतुष्टता का अनुभव करना चाहते हैं...तो यदि दूसरे से कोई गलती हो गई हो, तो उसे क्षमा कर दें और स्वयं से कोई गलती हो गई हो तो क्षमा मांग लें। क्षमा मांगना अथवा क्षमा करना ये बहुत ही विशाल दिल वाली आत्माओं की, रहमदिल आत्माओं की निशानी है।

चिन्तन - रहमदिल किसे कहेंगे? उनकी क्या-क्या निशानियाँ होंगी? हमें कहाँ-कहाँ रहमदिल बनना है? रहमदिल कैसे बनें?

साधकों के प्रति - तुम बाप समान रहमदिल आत्मा हो...तुम्हारा जन्म न केवल स्वयं के लिए लेकिन सारे विश्व की आत्माओं के लिए हुआ है...इसलिए अब दुःखी-अशांत आत्माओं की आवाज़ सुनो और उन्हें अपने प्योर वायब्रेशन्स द्वारा सकाश दो...तब कहेंगे बाप समान सच्चे-सच्चे रहमदिल।

अवचेतन का झुकाव... पेज 3 का शेष

मस्तिष्क फैसला कर लेता है और आपको अपने विश्वास के अनुरूप फल मिलता है।

➤ आस्था ही एकमात्र उपाय

अवचेतन मन की शक्तियों की मदद लेना किसी बाधा के खिलाफ संघर्ष करने की तरह नहीं है। ज़्यादा कड़ी मेहनत करने से ज़्यादा अच्छे परिणाम नहीं मिलते हैं। इच्छाशक्ति का ज़रा भी प्रयोग न करें। इसके बजाय इसके कारण मिलने वाले परिणाम और स्वतंत्रता की साकार तस्वीर देखें। आप पायेंगे कि आपकी बुद्धि टांग अड़ाने, समस्या को सुलझाने के तरीके खोजने और आपके अवचेतन पर उन तरीकों को थोपने की कोशिश करेगी। इसका प्रतिरोध करें। समस्या सुलझाने के अपने बौद्धिक प्रयासों को दूर हटा दें। सरल आस्था में जुटे रहें, यह तस्वीर देखें कि आपको कोई रोग या समस्या नहीं है। अपनी मनचाही स्थिति की भावनात्मक संतुष्टि की कल्पना करें। इस प्रक्रिया से सारी जटिलताएँ हटा दें। सरल तरीका सबसे अच्छा होता है। सफल प्रार्थना के लिए तीन मूलभूत कदमों की जरूरत होती है:-

1. समस्या को स्वीकार करें या मानें।
2. समस्या को अवचेतन मन के हवाले कर दें। सिर्फ वही इसे सुलझाने का सबसे प्रभावी समाधान जानता है।

3. गहन विश्वास की शांत अनुभूति रखें कि यह काम हो चुका है।

➤ प्रयासहीन तरीका उचित

झिझक और शंकाएं आपकी प्रार्थना को सिर्फ कमजोर करती हैं। खुद से यह न कहें, "काश मैं ठीक हो जाता" या "मुझे उम्मीद है यह कारगर होगा।" जो काम होना है उसके बारे में आपकी भावना से ही परिणाम तय होता है। मान लें कि आपको सामंजस्य अवश्य मिलेगा। मान लें कि आपको सेहत अवश्य मिलेगी। अवचेतन मन को असौमित उपचारक शक्ति का जरिया बनकर आप प्रभावी बनते हैं। सेहत के विचार को अवचेतन मन तक पूरे विश्वास के साथ पहुँचाएं; फिर आराम से बैठ जाएँ। खुद को इसकी शक्ति के भरोसे छोड़ दें। हर स्थिति और परिस्थिति में कहें, "यह भी गुजर जाएगा।" आराम और विश्वास के साथ आप अवचेतन मन में विचार भरते हैं। इससे विचार के पीछे की गतिमान ऊर्जा को क्रियाशील होने और विचार को साकार करने की सामर्थ्य मिलती है। कभी भी अपनी इच्छा-शक्ति द्वारा उससे अपना विचार स्वीकृत करवाने की कोशिश न करें। इस तरह की कोशिशों का नाकामयाब होना तय है। इस तरह आपको उस चीज़ की विपरीत चीज़ मिलती है, जिसके लिए

आपने प्रार्थना की है। प्रयासहीन तरीका ज्यादा अच्छा है।

➤ वह अवश्य होगा

अपनी इच्छाओं और कल्पना में सारे संघर्ष से बचने का तरीका निष्क्रिय उनींदी अवस्था में पहुँचना है, जो सारे प्रयास को न्यूनतम कर देती है। चेतन मन उनींदी अवस्था में काफी हद तक डूब जाता है। आपके अवचेतन को सराबोर करने का सबसे अच्छा समय सोने से ठीक पहले का है। ऐसा इस कारण है, क्योंकि अवचेतन सोने से ठीक पहले और जागने के ठीक बाद सबसे ज़्यादा सशक्त होता है। इस अवस्था में वे नकारात्मक विचार और तस्वीरें नहीं रहती हैं, जो आपकी इच्छा को नकारती हैं और आपके अवचेतन मन द्वारा उनकी स्वीकृति को रोकती हैं। जब आप मनोकामना पूरी होने की वास्तविकता की कल्पना करते हैं और उपलब्धि का रोमांच महसूस करते हैं, तो आपका अवचेतन आपकी मनोकामना पूरी कर देता है। बहुत से लोग अपनी सारी दुविधाओं और समस्याओं को अपनी नियंत्रित, निर्देशित तथा अनुशासित कल्पना से सुलझा लेते हैं। वे जानते हैं कि वे जो कल्पना करते हैं और जिसे सच महसूस करते हैं, वह होगा और अवश्य होगा।



कुवेर नगर-अहमदाबाद। 'अमरनाथ दर्शन प्रदर्शनी' के उद्घाटन के बाद अपना वक्तव्य देते हुए घनश्याम दास जी, संत निरंकारी मंडल के गुजरात ज़ोन प्रमुख। साथ हैं ब्र.कु.नीता तथा ब्र.कु.अनीता।



फतेहगढ़-उ.प्र.। 78वाँ महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए मुख्य अतिथि, भारतीय सेना में सेवारत ब्रिगेडियर संजीव जेटली, कमान्डेंट राजपूत रेजीमेन्ट सेन्टर फतेहगढ़ व उनकी धर्मपत्नी माला जेटली। साथ हैं ब्र.कु. सुमन तथा अन्य।



देवरिया-उ.प्र.। बी.एस.पी. के प्रदेशाध्यक्ष से ज्ञान चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.रुचे। साथ हैं ब्र.कु.संगीता तथा अन्य।



अशोकनगर-धुलिया(महा.)। महाशिवरात्रि पर शिवध्वजारोहण के पश्चात् धुलिया महानगरपालिका की महापौर जयश्रीताई अहिर राव जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.प्रमिला। साथ हैं ब्र.कु.कमल एवं गिरीधारी लाल जी।



वैशाली नगर-अजमेर(राज.)। वरिष्ठ नागरिकों के स्नेह मिलन कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए डॉ.महेश, ब्र.कु.शांता, ब्र.कु.कमला, डॉ.कमला गोखर, स्त्रीरोग विशेषज्ञ, दिनेश अग्रवाल, भारत विकास परिषद अध्यक्ष, डॉ.शर्मा, पूर्व डी.वाय.एस.पी. तथा ब्र.कु.भानु, माउण्ट आबू।



वाड़ी-धौलपुर(राज.)। 'राजयोग द्वारा व्यावसायिक उन्नति एवं भयमुक्त जीवन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् राजयोगिनी ब्र.कु. गीता तथा अन्य समूह चित्र में।

दृढ़ संकल्प आधार भाग्य निर्माण का

**हडपसर-पुणे। बुलंद
हौसले का साथ देती है
किस्मत। कोशिश करें
तो आसमान में भी हो
सकता है सुराख। दृढ़
इच्छा-शक्ति से जीवन
की हर लड़ाई को जीता
जा सकता है।**

दृढ़ता ही सफलता की चाबी है। दृढ़ संकल्प की शक्ति के आगे जीवन के सारे विघ्न धराशायी हो जाते हैं। मनुष्य के भीतर ही उसका भाग्य छिपा रहता है और दृढ़ संकल्प वाले उस भाग्य को बाहर ले आते हैं। जीत के लिए जोखिम उठाना पड़ता है। आप जितने भी महान लोगों की जीवितियों का विश्लेषण करेंगे तो पता लगेगा कि उनके जीवन में अनुकूल परिस्थितियों की जगह प्रतिकूल परिस्थितियाँ ज़्यादा रहीं।

उक्त उद्गार प्रख्यात तनाव मुक्ति विशेषज्ञ



हडपसर-पुणे। ब्र.कु.पूनम शिविर के लिए आए सभी शहरवासियों को बुराइयों को छोड़ने की प्रतिज्ञा कराते हुए।

ब्र.कु.पूनम ने अलविदा तनाव शिविर में 'मनोबल कैसे बढ़ाया जाए' विषय पर कहीं। साधारण व्यक्तियों के लिए जहाँ असफलता दुःखदायी होती है वहीं असाधारण लोग असफलता से हताश होने के बजाय उसे चुनौती के रूप में स्वीकार करते हैं। उन्होंने आगे आत्मविश्वास का महत्व बताते हुए कहा

कि जब संसार में सभी साथ छोड़ दें, पैरों के नीचे से सभी आधार खिसक जाएं तब वही जीवित रह सकता है जो आंतरिक रूप से प्रबल हो। हम सोचते हैं कि दूसरे सब बदल जाएं पर मैं न बदलूँ। हमारे स्वभाव-संस्कार, भावनाएं, नकारात्मक दृष्टिकोण ही हमारे मार्ग में बाधाएं बनकर खड़े रहते हैं। ज़रूरत है

इन्हें परिवर्तन करने की। यह सब परिवर्तन लाने के लिए मेडिटेशन के अभ्यासों द्वारा सभी मेहमानों को ब्र.कु.पूनम ने 'कोई बदले या न बदले, हम अपनी भावनाएं, विचार, स्वभाव, संस्कार, दृष्टिकोण सबमें परिवर्तन लाएंगे।' की प्रतिज्ञा करवाई।

सकारात्मक जीवन एवं संतुलित आहार से डायबिटीज़ पर नियंत्रण

गुड़गाँव। सकारात्मक जीवन पद्धति एवं संतुलित भोजन द्वारा ही हम डायबिटीज़ को नियंत्रित कर सकते हैं। आज दौड़ती-भागती ज़िंदगी में लोगों के पास समय नहीं है जो सही तरह से भोजन कर सकें, इसलिए फास्ट फुड

सकारात्मक बनाने की। डायबिटीज़ विशेषज्ञ डॉ.श्रीमंत साहू, माउण्ट आबू ने कहा कि हमारे चारों तरफ जैसे-जैसे प्रदूषण बढ़ता जा रहा है और भी नई-नई बीमारियाँ पैदा हो रही हैं। उन्होंने कहा कि आज हमें बाह्य स्वच्छता के



गुड़गाँव। कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए डॉ.एल.स्वास्तिचरन, ब्र.कु.बृजमोहन, ब्र.कु.डॉ.श्रीमंत साहू का चलन बढ़ता जा रहा है। यह विचार डॉ.एल.स्वास्तिचरन, मुख्य चिकित्सा अधिकारी, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार ने ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर में "होलिस्टिक अप्रोच टू डायबिटीज़ मैनेजमेंट" विषय पर आयोजित कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि जितना हम खुश रहते हैं उतना ही बीमारियाँ हमसे दूर रहती हैं। ब्रह्माकुमारीज़ के अतिरिक्त मुख्य सचिव ब्र.कु.बृजमोहन ने कहा कि वर्तमान समय जितनी भी बीमारियाँ बढ़ती जा रही हैं उनका प्रमुख कारण हमारे नकारात्मक विचार हैं। इनसे जीवन में तनाव उत्पन्न होता है। इसलिए हमें ज़रूरत है अपने मन को पवित्र एवं

साथ-साथ आंतरिक स्वच्छता की सबसे अधिक आवश्यकता है। उन्होंने आगे कहा कि स्वस्थ का अर्थ ही है स्वयं में स्थित रहना। जब हम स्वयं से दूर हो जाते हैं तो अस्वस्थ हो जाते हैं। वास्तव में जब हम अपने आत्मिक स्वरूप को भूल खुद को भौतिक शरीर समझना शुरू कर देते हैं तो हमारी आंतरिक ऊर्जा रुक जाती है और शरीर में बीमारियाँ शुरू होने लगती हैं। हम अपने संकल्पों की शक्ति से अपने अंदर की ऊर्जा को बढ़ा सकते हैं। यह प्रक्रिया केवल राजयोग के माध्यम से ही संभव है। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु.फाल्गुनी ने किया। इस अवसर पर 350 से भी अधिक लोग उपस्थित थे।

'द फ्यूचर ऑफ पावर' कार्यक्रम का आयोजन

काठमाण्डू-नेपाल। 'द फ्यूचर ऑफ पावर' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मेन पब्लिक फंक्शन के चीफ गेस्ट नेपाल के सुप्रीम कोर्ट के पूर्व चीफ जस्टिस माननीय खिलराज रेग्मी ने समाज, राष्ट्र और विश्व में चिर-स्थायी सुख-शांति और समृद्धि के लिए भौतिक उन्नति ही प्रगतिपूर्ण नहीं है, इसके लिए आध्यात्मिक शक्ति का होना ज़रूरी है बताते हुए इस क्षेत्र में ब्रह्माकुमारी संस्था का विश्वव्यापी योगदान प्रशंसीय है बताया।

प्रसिद्ध उद्योगपति निज़ार जुमा, केन्या ने बताया कि शक्ति की वर्तमान व्याख्या का आकलन भौतिक प्रचूरता, धन-दौलत, बम-बारूद से होने लगा है मगर इनसे एक शान्त, सभ्य और सुखद संसार का निर्माण हो नहीं सकता। आध्यात्मिक शक्ति का उद्गम स्थान भारतीय उपमहाद्वीप रहा है और फिर से आध्यात्मिक और भौतिक शक्ति का सु-मेल इस क्षेत्र से ही होने जा रहा है, इस रहस्य को बताना ही द



काठमाण्डू-नेपाल। 'द फ्यूचर ऑफ पावर' कार्यक्रम का कैडल लाइटिंग कर उद्घाटन करते हुए खिलराज रेग्मी, निज़ार जुमा, ब्र.कु.राज दीदी, एन्थनी फिलिप्स, डॉ.सारा ईंगर, फ्रॉन्सोआ बैकर।

प्यूचर ऑफ पावर का लक्ष्य है।

ब्र.कु.राज, डायरेक्टर नेपाल ज़ोन, काठमाण्डू ने आत्म-अनुभूति और परमात्मा की सत्य पहचान और राजयोग साधना से ही विद्यमान सभी प्रकार की समस्याओं का निदान हो सकता है बताया। इससे पहले होटल अन्नपूर्णा में आयोजित डायलॉग प्रोग्राम में संविधान सभा के माननीय सदस्यगण, पूर्व मंत्री, नेपाल सरकार के सेक्रेटरीज़, चीफ इलेक्शन कमीशनर, गवर्नमेंट डिपार्टमेंट

के डायरेक्टर जनरल, वैज्ञानिक, प्रोफेसर, उद्योगपति, डॉक्टर, इंजीनियर्स और वरिष्ठ समाजसेवियों ने भाग लिया। सभी को सेल्फ रियलाइजेशन का केन्द्र बिन्दु स्वयं में आत्मा ही हूँ इस बारे में अनुभूति कराई गई। पत्रकार प्रेस कॉन्फ्रेंस का भी आयोजन किया गया और द फ्यूचर ऑफ पावर की विस्तृत जानकारी दी गई।



वुटवल-नेपाल। राजयोग सभागृह के शिलान्यास समारोह का उद्घाटन करते हुए नेपाल के उप-प्रधानमंत्री बाम देव गौतम, ब्र.कु.सुरेन्द्र, ब्र.कु.कमला, सभासद विष्णु पौडेल, नालकृष्ण खंड, टोप बहादुर रायमाझी, छवीलाल विश्वकर्मा, भक्ति पाण्डे, समाजसेवी हिरा प्रसाद तथा अन्य।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510

सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 170 रुपये, तीन वर्ष 510 रुपये, आजीवन 4000 रुपये। विदेश - 2000 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/12-14, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2013-14, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 15th April
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।