

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 15

अंक-18

दिसंबर-II, 2014



पाक्षिक

माउण्ट आबू

₹ 8.00

शक्तिस्वरूपा नारी द्वारा ही विश्व परिवर्तन संभव



अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी, महामहिम राज्यपाल बलरामदास टंडन का कार्यक्रम में पहुँचने के उपरांत अभिनंदन करते हुए।

शांतिवन। भारत देश नारी की भूमिका को देवी की उपाधि देता रहा है। इस भूमि के संस्कार के अंदर जगत ने नारी को सर्वोपरि माना है, जिससे संसार चलता है और परिवार चलता है। नारी

के अंदर इतनी शक्ति है जोकि समाज और परिवार को कार्य करने की प्रेरणा देती है, तो किसी मानव को गलत रास्ते पर जाने से रोक भी सकती है। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित

सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए छत्तीसगढ़ के राज्यपाल बलरामदास टंडन ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा, मैं देखता हूँ कि ब्रह्माकुमारीज़ में बहनों ने जिस तरह से विश्व परिवर्तन का जिम्मा उठा रखा है वह आज के लोगों के लिए नज़ीर की तरह है। संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने ब्रह्माकुमारीज़ की समर्पित बहनों के प्रति अपनी दिली खुशी व्यक्त की। राज्यपाल द्वारा नारी शक्ति की महिमा को भी उन्होंने बहुत सराहा और कहा कि हमारे पिता परमात्मा, जिन्हें हम प्यार से शिवबाबा कहते हैं, उनका भी यही कहना है कि नारी शक्ति द्वारा ही विश्व परिवर्तन संभव है। 'टाइम टू रिसीव गॉड्स पॉवर फॉर ग्रेट ट्रांसफॉर्मेशन' के त्रिदिवसीय मल्टी डिसीप्लिनरी कॉन्फ्रेंस-कल्चरल फेस्टिवल में पाँच हज़ार से अधिक विभिन्न प्रोफेशन से जुड़े लोगों ने भाग लिया।



कार्यक्रम में नेपाल तथा रशिया की कुमारियों द्वारा रंगारंग प्रस्तुति

त्रिदिवसीय मल्टी डिसीप्लिनरी सम्मेलन के उद्घाटन सत्र को अति सुंदर रशिया व नेपाल के डिवाइन ग्रुप की कुमारियों ने हिन्दी में 'मेरा भारत महान बनेगा' गीत के साथ नृत्य प्रस्तुत किया तब देश-विदेश से आये मेहमानों ने दांतों तले

अंगुली दबा ली। इसके अलावा भी उन्होंने आध्यात्मिक व देशभक्ति गीतों पर मन-मोहक प्रस्तुतियाँ देकर सभी आगंतुकों को भावातीत किया। सभी ने नृत्य व गीतों का भरपूर आनंद लिया और खुले दिल से प्रशंसा की।



ब्र.कु. शीलू बहन, महामहिम राज्यपाल को मुख्यालय का अवलोकन कराते हुए।

माउण्ट आबू मुख्यालय का किया अवलोकन

छत्तीसगढ़ राज्यपाल बलराम दास टंडन ने ब्रह्माकुमारीज़ के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पाण्डव भवन परिसर का अवलोकन किया। इस मौके पर उन्होंने कहा कि आत्मिक शक्तियों के क्षीण होने से ही सामाजिक समस्याओं में वृद्धि हो रही है। उन्होंने देश के सुख, समृद्धि

व खुशहाली की कामना करते हुए कहा कि वर्तमान परिवेश में बढ़ती भौतिकता में व्यस्त होता मनुष्य आंतरिक शांति से दूर हो रहा है। वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शीलू, ग्लोबल अस्पताल निदेशक डॉ. प्रताप मिश्रा ने उनका स्वागत किया। इसके पश्चात्

राज्यपाल ने संगठन की गतिविधियों को बारीकी से देखते हुए ध्यान-योग कक्ष का अवलोकन करते हुए शांति की अनुभूति की और प्रजापिता ब्रह्माबाबा की तपस्यास्थली कुटिया, संगठन के इतिहास की यादगार हिस्ट्रीहॉल का अवलोकन किया।

सकारात्मक जीवन द्वारा ही सुरक्षाकर्मियों के जीवन की रक्षा

ओ.आर.सी.-गुडगांव। इस सुंदर परिसर में प्रवेश करते ही मुझे बहुत ही शांति और शक्ति का अनुभव हुआ। मुझे यहाँ आकर महसूस हुआ कि हम अपनी जिम्मेदारियाँ निभाते हुए भी किस प्रकार से सकारात्मक जीवन जी सकते हैं। मैं यहाँ से जो कुछ भी सीखकर जाऊँगा, उसे बाहर जाकर दूसरों को भी सिखाने का प्रयास करूँगा। ये कहना था पूर्व एयर मार्शल दलजीत सिंह का, जो उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ के सुरक्षा प्रभाग द्वारा 'रिट्रीट फॉर रिज्युवनेटिंग द सेल्फ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये। साथ ही साथ वर्तमान समय सुरक्षा क्षेत्र से जुड़े लोगों के जीवन में आध्यात्मिकता की बहुत आवश्यकता है, क्योंकि आज की परिस्थितियों में उन्हें अनेक प्रकार के तनाव से गुज़रना पड़ता है।

कमांडर हर्षद दतार का कहना था कि मुझे

बहुत खुशी हुई कि जो लोग आज देश की सुरक्षा में लगे हुए हैं, उनका सुरक्षा के लिए भी एक ऐसा कार्यक्रम रखा गया। इस कार्यक्रम में सेना, अर्धसेना व पुलिस के अनेक अधिकारियों ने भाग लिया।



कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए एयर मार्शल दलजीत सिंह, कमांडर हर्षद दतार, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. शुक्ला व अन्य

ब्रिगेडियर नवनीत कुमार ने कहा कि आत्मिक ज्ञान के आधार पर ही हम अपने जीवन को बेहतर से बेहतर बना सकते हैं। ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि हम बाहर की सुरक्षा तो करते

हैं, लेकिन क्या कभी हम स्वयं के भीतर की सुरक्षा की तरफ भी ध्यान देते हैं। बाहर के शत्रुओं को तो हम पहचान लेते हैं परन्तु स्वयं के भीतर के शत्रुओं को पहचानने के लिए हमें एकान्त की आवश्यकता है।

उन्होंने कहा कि आज प्रत्येक के जीवन में कई ऐसी बुराइयाँ हैं जो स्वयं के ही व्यक्तित्व को कमज़ोर करती जा रही हैं। जो स्वयं की सुरक्षा अच्छी तरह से कर सकता है, वो ही दूसरों को भी सुरक्षा कर सकता है। ब्रह्माकुमारीज़ के सुरक्षा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शुक्ला ने कहा कि जीवन एक ईश्वरीय वरदान है, सद्गुण इसकी पहचान है और नम्रता इसका कवच है। जब कोई युद्ध में जाते हैं तो कवच पहनकर जाते हैं, ठीक इसी प्रकार हमें स्वयं की सुरक्षा के लिए आत्मिक बल ही हमारा कवच है। अच्छे संस्कारों व अच्छे विचारों से जो स्वयं की रक्षा करता है, वही दूसरों की रक्षा भी आसानी से कर सकता है। पूर्व स्ववार्डन लीडर ब्र.कु. अशोक गाबा ने सुरक्षा प्रभाग के द्वारा की जा रही सेवाओं की जानकारी दी।

आकांक्षा से अभीप्सा तक...

आकांक्षा यानी संसार की आकांक्षाएं। आकांक्षा यानी आकांक्षाएं। एक नहीं, अनेक। संसार अर्थात् अनेक। जब आकांक्षा मिटकर अभीप्सा बनती है – अभीप्सा यानी आकांक्षा, आकांक्षाएं नहीं। एक की आकांक्षा का नाम अभीप्सा, अनेक की अभीप्सा का नाम आकांक्षा। जब सारी आकांक्षाओं की किरणें इकट्ठी हो जाती हैं और एक सत्य पर, परमात्मा पर, केन्द्रित हो जाती हैं, तो अभीप्सा। आकांक्षा और आकांक्षाओं का जाल जब संग्रहीभूत हो जाता है, तो अभीप्सा पैदा होती है। किरणें जब इकट्ठी हो जाती हैं, तो आग पैदा होती है। किरणें अनेक, आग एक।

यहां तक तो समझ में बात आ जाती है कि आदमी धन को चाहता है, पद को चाहता है, पत्नी को चाहता है, बेटे को चाहता है, भाई को चाहता है, जीवन चाहता है, लंबी उम्र चाहता है। यह सब चाहत, ये सब चाहतें जब इकट्ठी हो जाती हैं और आदमी सिर्फ परमात्मा को चाहता है – यहाँ तक भी समझ में आ जाता है। क्योंकि बहुत आकांक्षाएं जिसने की



- व. कु. गंगाधर

हैं वह इसकी भी कल्पना तो कम से कम कर ही सकता है कि सभी आकांक्षाएं इकट्ठी हो गयीं, सभी छोटे नदी-नाले गिर गए एक ही गंगा में और गंगा बहने लगी सागर की तरफ। लेकिन जब आकांक्षा के बाद अभीप्सा भी खो जाती है तब क्या बचता है? नदी-नाले खो जाते हैं गंगा में; फिर जब गंगा खो जाती है सागर में, तो क्या बचता है? सागर बचता है। गंगा नहीं बचती।

पहले आपकी आकांक्षाएं खो जाएंगी, तुम बचोगे। फिर आप भी खो जाओगे, परमात्मा बचेगा। जब तक तुम आकांक्षाओं में भटके हुए हो, तब तक तुम तीन-तेरह हो, टुकड़े-टुकड़े हो। जब आपकी सारी आकांक्षाएं अभीप्सा बन जाएंगी, तुम एक हो जाओगे, आप योग को उपलब्ध हो जाओगे। योग यानी जुड़ जाओगे।

सांसारिक आदमी खंड-खंड है, एक भीड़ है। एक मजमा है। आध्यात्मिक आदमी भीड़ नहीं है, एक एकांत है। आध्यात्मिक आदमी इकट्ठा है। योग को उपलब्ध हुआ है। सारी आकांक्षाएं सिकोड़ लीं उसने। लेकिन अभी है। अभी होना की मात्र बाधा बची। अभी तुम हो-अभीप्सा में-और परमात्मा है। यद्यपि तुम एक हो गए हो, लेकिन परमात्मा अभी दूसरा है, पराया है।

इसे थोड़ा समझो।

सांसारिक आदमी भीड़ है। अनेक है। आध्यात्मिक आदमी एक हो गया, इकट्ठा हो गया। इंटीग्रेटेड, योगस्थ। लेकिन अभी परमात्मा बाकी है। तो द्वैत बचा। सांसारिक आदमी अनेकत्व में जीता है, आम आदमी द्वैत में। भक्त बचा, भगवान बचा। खोजी बचा, सत्य बचा। सागर बचा, गंगा बची। अब भक्त को अपने को भी डुबा देना है, ताकि भगवान ही बचे, ताकि सागर ही बचे। गंगा को अपने को भी खोना है। अपने से एक, फिर एक से शून्य, तब कौन बचेगा? जहां से तुम आए थे, वहीं तुम लौट जाओगे। जो तुम्हारे होने के पहले था, वही तुम्हारे बाद बचेगा। वर्तुल पूरा हो जाता है। जन्म के पहले तुम जहां थे, मरने के बाद वहीं पहुंच जाते हो। थोड़ा सोचो; गंगा सागर में गिरती है, गंगा सागर से ही आई थी-सूरज की किरणों पर चढ़ा था सागर का जल, सीढ़ियां बनाई थीं सूरज की किरणों की, फिर बादल घनीभूत हुए थे आकाश में, फिर बादल बरसे थे हिमालय पर, बरसे थे मैदानों में, हजारों नदी-नालों में बहे थे गंगा की तरफ-गंगोत्री से बही थी गंगा, मेघ से आई थी, मेघ सागर से आए थे; फिर चली वापस, फिर सागर में खो जाएगी।

वही बचेगा, जो तुम्हारे होने के पहले था। उसे सत्य कहो...। तुम एक लहर हो। सागर तुम्हारे पहले भी था। लहर खो जाएगी, सो जाएगी, सागर फिर भी होगा। और ध्यान रखना, सागर बिना लहरों के हो सकता है, लहर बिना सागर के नहीं हो सकती। कभी सागर में लहरें होती हैं, कभी नहीं भी होतीं। जब लहरें होती हैं, उसको हम सृष्टि कहते हैं। जब लहरें नहीं होतीं उसको हम प्रलय कहते हैं। अगर सारी लहरों को सोचें, तो सृष्टि और प्रलय। अगर एक-एक लहर का हिसाब करें, तो जन्म और मृत्यु। जब लहर नहीं होती, तो मृत्यु। जब लहर होती है, तो जन्म। लेकिन जब लहर मिट जाती है तब क्या सच में मिट जाती है? आकार मिटता होगा, जो लहर में था। जो लहर में -शेष पेज 3 पर..

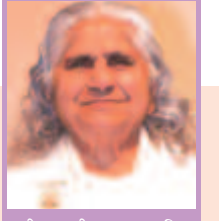
अवगुण चित्त न धरो...

जिसकी जो सेवा है, जहाँ हैं निमित्त हैं, निमित्त भी निमित्त मात्र, हुआ ही पड़ा है क्योंकि ड्रामा की नॉलेज इतनी अच्छी है। इतनी सेवा की वृद्धि में आप सब निमित्त यहाँ बैठे हो, तो मैं क्या हूँ? कुछ नहीं। मैंने नहीं माखन खायो रे मैय्या... रीयली मैंने कुछ नहीं किया। वंडर है बाबा का, सेकेण्ड में जो बात हुई, उसमें जो निमित्त बना, उससे किसी का भला हुआ तो बस, ठीक है ना! चिंतन नहीं है। तो निमित्त बनने में बहुत फायदा है, कोई भी निमित्त बनें, कोई कहे मैं क्या करूँ मुझे समझ में नहीं आता है... अरे क्या बोलते हो? निमित्त भाव वाले का संस्कार और स्वभाव अपना चला गया। तो औरों का भी अगर कुछ होगा तो वह भी चला जायेगा। अगर मेरे में सम्बन्ध में खिटपिट है और जहाँ रूहानियत है, भावना अच्छी है, इसमें कल्याण भरा पड़ा है, पास्ट की बात कभी मिक्स नहीं करेंगे।

एक बार मम्मा को मैंने पूछा कि मैं पुरुषार्थ में क्या ध्यान रखूँ? तो मम्मा ने कहा किसका अवगुण थोड़ा भी चित्त पर नहीं रखना। वो दिन और आज का दिन। अगर कोई भी बात मेरे चित्त पर है तो मैं एकाग्रचित्त नहीं हो सकती। अन्तर्मुखता से एकाग्रता होती है। चित्त में माना मेमोरी के अन्दर कोई बात प्रिंट हुई पड़ी है तो वही बात बुद्धि में, मन में रहती है। तो एकाग्रता के लिए मन को शान्त करना पड़ता है, चित्त को साफ रखना पड़ता है। ऐसा डीप पुरुषार्थ करके एक मिसाल बनो तो बाबा बहुत प्यार करता है, दुआयें देता है, सकाश देता है।

यह जो हमको अच्छी पालना, पढ़ाई मिली है, अन्तिम जन्म है, अन्तिम घड़ियां हैं, अभी पुरुषार्थ करेंगे तो आदत पड़ जायेगी। अगर अभी ऐसा पुरुषार्थ नहीं करेंगे, अपने को मिया मिट्टू कहलायेंगे, दिखावे वाला पुरुषार्थी बनेंगे तो बाबा का राइट इन्स्ट्रुमेंट नहीं बन सकेंगे। थोड़ा माइन्ड नहीं करना कई ऐसी आत्मायें हैं जो बुक लिखने वाले हैं, या कोई भी विशेषतायें, स्थूल कलायें हैं वो करते, दिखाते, कभी -न-कभी, कुछ -न-कुछ उन्हें अभिमान आ जाता है। पर बाबा जो मुरली चलाता है उस मुरली से कितना फायदा लिया है। एक-एक मुरली हमारे जीवन को बदलने वाली है। बाबा के यज्ञ से हमें कितनी पालना मिल रही है, कितनी ऊँची पढ़ाई हमें मिल रही है। तो मैं निमित्त बनने वालों की तरफ इशारा करती हूँ। मेरी सबके प्रति यही भावना है। जैसे बाबा ने हमको कहा सुबह को उठना, मुरली पढ़ना, क्लास करना, भोग बनाना, खाना बनाके खिलाना...तब लण्डन मधुबन का मॉडल बना है। बहुत करके जो भी सेंटर खुले होंगे, गुरुवार को भोग न लगता हो तो भोग बनाने वाले, भोग लगाने वाले सभी के ऊपर बहुत ज़िम्मेवारी है। सब निमित्त बने हुए पर बहुत ज़िम्मेवारी है, लेकिन यह ज़िम्मेवारी सिरदर्द वाली नहीं है, स्नेह वाली, सच्चाई वाली, प्रेम वाली है। जो भी कुछ सेवा करता है उनकी रिज़ल्ट बहुत अच्छी है, जो आज यह सब देख रही हूँ। मुझे पता नहीं था मेरी इतनी एज होगी और मैं इतनी रिज़ल्ट देखूंगी। यह भी आप लोगों की

दुआयें हैं, प्यार है जो मुझ आत्मा को इस जीवन में अच्छा जीना



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

सिखाया है। मुझे गैरंटी है मैं पूरे 84 जन्म ही ब्रह्माबाबा के साथ होंगी। अन्तिम जन्म में भी साथ थी, बाबा अच्छा लगता था तो और जन्म में भी साथ ही रहूंगी क्योंकि ब्रह्माबाबा को फॉलो करना अच्छा लगता है, ईज़ी है।

निमित्त यानी एक सेकेण्ड में न्यारा, अगर न्यारा नहीं तो बाबा से वह प्यार खैच नहीं सकता। नहीं खींचता है तो औरों को भी नहीं दे सकता है। तो न्यारा बनने से बाबा देखता है ये मेरे काम के लायक बच्चा है। टाइम पर बच्चा कहाँ भी हाज़िर होगा तो बाप वहाँ हाज़िर हो जायेगा, यह बाबा का वरदान है। हज़ूर सदा आपके सामने हाज़िर रहेगा।

अभी घर जाने की घड़ियां सामने खड़ी हैं और घर जाने की तैयारी वो करता है जिसने स्नेह में सम्मन बनने की गिफ्ट ले ली है। मेरी भावना है जैसे बाबा ने मुझे आप समान बनाने की गिफ्ट दी है, यह गिफ्ट ही लिफ्ट का काम करती है। लिफ्ट में बैठो ऊपर चले जाओ। सीढ़ी चढ़ने की मेहनत करने की आवश्यकता ही नहीं है। इस लिफ्ट को वरदान के रूप में जीवन में लाने वाला निमित्त ऐसा लायक बनता है, जो उनसे अनेक प्रकार की सेवायें चलते-चलते हो जाती हैं। वह यह नहीं समझते हैं सेवा है, नैचुरल है। तो ऐसे मिसाल बनो। स्ट्रांग बनो।

बाबा के तीन शब्दों से बनें शब्दातीत



दादी हृदयमोहिनी अति. मुख्य प्रशासिका

हम सबका मन कहता है कि हम सभी बाबा के समान बन जायें, सबके दिल में यही शुभ आशा व संकल्प है क्योंकि बाबा समान बनने के बिना न फरिश्ता बन सकते हैं, न देवता बन सकते हैं इसलिए संगम पर हमको बाबा समान तो बनना ही है। बाबा समान बनने के लिए जो शिवबाबा ने ब्रह्मा बाबा द्वारा लास्ट में हम सब बच्चों के प्रति तीन शब्द उच्चारें थे, अगर वह तीन शब्द हम अपने जीवन में ध्यान पर रखें तो मैं समझती हूँ इन तीन शब्दों में बाप समान बहुत सहज बन सकते हैं।

तो बाबा के लास्ट यही शब्द थे कि निराकारी, निर्विकारी और निरहंकारी। शिवबाबा है निराकार और हम साकार में हैं। अगर हमें निराकारी स्टेज तक पहुँचना है, तो बाबा ने जो कहा है वह बनना ही है, करना ही है, यह लगन हो। जैसे अमृतवले उठकर बाबा से रूहरिहान करते हैं। हमारा यह ब्राह्मण जन्म, नया जन्म है। इसमें बाबा ने यही अटेन्शन खिंचवाया है कि तुम अपने को अवतार समझो। जैसे मैं ऊपर परमधाम

से इस शरीर में अवतरित हुई हूँ कार्य करने के लिए। तो अवतार हूँ माना कहाँ से अवतरित हुई हूँ। तो अपना परमधाम, निराकार धाम याद आयेगा और निराकार धाम से मैं निराकार आत्मा इस साकार शरीर में प्रवेश हुई हूँ। हम परमात्मा भले नहीं हैं लेकिन आत्मा भी तो निराकार है ना। तो जब हम अपने को अवतार समझते हैं तो मैं आत्मा कहाँ से आई हूँ और क्यों आई हूँ? अवतार जो भी आये हैं वह कोई-न-कोई विशेष कार्य करने के लिए ही आते हैं। वह अपने को पैगम्बर व मैसेन्जर कहते हैं। तो मैं भी परमधाम से आत्मा उतरी हूँ, इस साकार ब्राह्मण तन में। यह हमारा अलौकिक जन्म ब्रह्मा बाबा द्वारा हुआ है, इसलिए हम बी.के. लिखते हैं। तो हम निराकार आत्माएं अवतरित हुई हैं। हम विश्व परिवर्तन करने वाले विश्व कल्याणकारी हैं, यही हमारा ऑक्यूपेशन है। जब हम अपने को विश्व कल्याणकारी कहते हैं तो हमें क्या कल्याण करना है? परिवर्तन क्या करना है? अपवित्र सृष्टि को पवित्र बनाना है, कलियुग को सतयुग बनाना है, यही हमारी ऑक्यूपेशन है। तो जब विश्व को परिवर्तन करना हमारा ऑक्यूपेशन है

तो ज़रूर पहले स्व का परिवर्तन होगा तब विश्व का परिवर्तन होगा। स्व-परिवर्तन के बिना विश्व परिवर्तन कोई कर ही नहीं सकता है। विश्व की तो बात छोड़ो लेकिन कोई एक आत्मा का भी कल्याण नहीं कर सकते हैं, क्यों? क्योंकि प्रभाव पड़ता ही है स्व-परिवर्तन से।

वायुमण्डल नहीं है फिर तो कई बहाने हैं लेकिन अच्छा-अच्छा कहके जाते हैं लेकिन स्वयं अच्छे नहीं बनते हैं इसका भी कारण बाबा सुनाते हैं, आप एक समय पर एक सेवा करते हैं। करनी है एक समय पर तीन सेवा, तो कैसे होगा? जब याद में बैठते हैं तो बहुत आनंद आता है, उस समय स्टेज बहुत अच्छी होती है - “वाह बाबा और मैं” दूसरा न कोई। लेकिन जब वाणी में आते हैं तो मन्सा जो पावरफुल होनी चाहिए वह नहीं होती। वाणी पावरफुल होती है इसलिए उनकी भी वाणी में आता है - बहुत अच्छा, बहुत अच्छा... इस प्रकार वाणी तक तो आये लेकिन मन्सा कहाँ बदलती है। इसलिए एक समय पर तीन सेवा इकट्ठी करनी चाहिए वह नहीं होती। तभी वह प्रभाव पड़ेगा तीनों रीति से, मन्सा से भी, वाणी से भी और कर्मणा का कर्मणा में प्रभाव पड़ेगा।

रात की असीम शांति में अचानक ही एक आवाज़ हमें चौंका देती है 'जागते रहो'। क्या हमने इस बात पर कभी विचार किया है कि यदि हमें ही जागते रहना है तो उस चौकीदार का क्या काम? उसकी क्या आवश्यकता है तथा उसे क्यों रखा गया है? कहीं ऐसा तो नहीं कि आँखें खुली होने के बाद भी हम अंदर से सोये हुए हैं? तो आज हमें अपने अंतर्मन पर ध्यान देना होगा कि कहीं बाह्य आवाज़ों को सुनते-सुनते हमने अपने अंतर्मन की आवाज़ को सुनना बंद तो नहीं कर दिया है? हमारा बुद्धि रूपी चौकीदार हमें बार-बार 'जागते रहो' की आवाज़ लगाकर जगाने का प्रयत्न कर रहा है लेकिन हम आलस्य, सुस्ती, परतंत्रता, मूर्खता इत्यादि की चादर से कानों को ढककर सो रहे हैं और वो आवाज़ नहीं सुन पा रहे।

कई बार बाह्य चौकीदार जिसे हम चेतन मन भी कहते हैं उसे कुछ नई खुराक देकर जगाना पड़ेगा। जगाने का अर्थ यह है की बाह्य इन्द्रियों के कारण हमारा चेतन मन आदती हो गया। उसे एक नई शक्ति देकर फिर से उठाना पड़ेगा ताकि वो उन चीजों को अन्दर आने न दे जो व्यर्थ है। जिससे हमारा बुद्धि रूपी पेट खराब न हो। जागता हुआ व्यक्ति कभी अपनी गलतियों को नहीं दोहराता। अब प्रश्न ये उठता है कि सोता कौन है? आलसी और सुस्त पड़े रहकर कोई स्वयं की उन्नति नहीं कर सकता। आज अधिकतर मनुष्य इस निद्रा के शिकार हैं और अज्ञानतावश स्वयं को सबसे अधिक जागृत समझते हैं।

स्थिर चित्त योगी... - पेज 5 का शेष... और मृगतृष्णा सम भौतिक रसों में फंसकर स्वयं को अविनाशी व सर्वश्रेष्ठ सुखों से वंचित नहीं करना चाहिए। कोई भी आसक्ति मन को बार-बार विचलित करने वाली है। अतः एकाग्रता के इच्छुक को एक परमात्मा में ही सर्व रस देखने चाहिए।

सरल चित्त योगी ही स्थिर-चित्त मन पर चाहे कोई भी बोझ हो, मन को विचलित करेगा। इसलिए ज्ञान-बल से बोझमुक्त होना सीखना पड़ेगा। हमें कोई भी बात बोझ न लगे क्योंकि करनकरावनहार परमपिता सबकुछ स्वतः ही करा रहा है। पालनहार परमात्मा हमारी व सर्व की पालना स्वतः ही करा रहा है। और वही हो रहा है, जो सत्य है, वही होगा जो निश्चित है। इस प्रकार चिंताओं के बोझ से हल्का मन ही एकाग्रता का रस ग्रहण कर सकता है। जहां सरलता नहीं वहां स्थिरता भी नहीं।

प्रभु-प्रेम में डूबा मन ही एकाग्र प्रेम ही मग्न बनाता है। ईश्वरीय प्रेम मन को एकाग्र करता है। हमें सोचना है कि जिसने हमें सत्य पथ दर्शाया है, जिसने हमारा भटकना बंद

आकांक्षा से ... - पेज 2 का शेष वस्तुतः था, वह तो कैसे मिटेगा? जो था, वह तो नहीं मिटता, वह तो सागर के साथ में फिर भी होता है। बड़ा होकर होता है, विराट होकर होता है। तुम रहोगे, तुम जैसे नहीं। तुम रहोगे, बूंद जैसे नहीं। तुम रहोगे, सीमित नहीं। पता-ठिकाना न रहेगा, नाम-रूप न रहेगा। लेकिन जो भी तुम्हारे भीतर घनीभूत है इस क्षण, वह बचेगा, विराट होकर बचेगा। तुम मिटोगे, लेकिन मिटना मौत नहीं है। तुम मिटोगे, मिटना ही होना है। चैतन्य ऊर्जा अविनाशी है। जब आप उन्हें भूल जाते हो, वास्तविकता से परे हो जाते हो तब भटकाव के भंवर में उलझते हो। फिर जब होश में हो तब ही आप बाह्य प्रभाव से मुक्त हो। यहां आप एक ही स्मृति में हो, यह आपकी अभीप्सा है। आप परमात्मा से जुड़ जाते हो। जो तुम थे वही हो जाते हो।

- जो व्यक्ति अपनी वास्तविक शक्तियों, बुद्धिमता की तारीफ करते नहीं थकता वही गुणों आदि से अपरिचित है वही सोता है। सोता है।

जागते रहो...

स्वयं से प्रश्न करें कि हम इस दुनिया में क्यों आये हैं, आखिर हमारा उद्देश्य क्या है? अपने आप को जगाने का प्रयास करें और इन प्रश्नों पर विचार करें। जागें तो ऐसे कि आँखें बंद होते भी आपका मन सदैव जागृत रहे ताकि कोई चोर आपकी प्रसन्नता, उन्नति, खुशहाली को चुरा न ले जाये।

- जिसने अपने भाग्य लिखने की कलम दूसरे के हाथों में सौंप दी है वही सोता है।
- जो व्यर्थ की इच्छाओं एवं आकांक्षाओं में फंसा रहता रहता है वही सोता है।
- जो स्वयं के मान-सम्मान की कामनावश कोई कार्य करता है वही सोता है।
- जो खुद की पहचान भूल दूसरी पहचान के पीछे भागता रहता है वही सोता है।
- जो दूसरों की बुराइयों एवं कमी-कमजोरियों को देखने में अपना समय व्यर्थ गंवाता है वही सोता है।
- जो दूसरों की उन्नति देख ईर्ष्यावश उसकी आलोचना में लगा रहता है वही सोता है।
- जो मियां मिट्टु बनता है खुद ही खुद की

कराकर हमें ठिकाना दिया है, उससे हमारा कितना प्रेम है! जिसने हमारी डूबती नैया को सहारा दिया है, जिसने हमारे सभी दुख हर लिये, जिसने हमारे जीवन को प्रकाशित किया, उससे हमारा कितना प्यार है! संसार में यदि कोई हमें समय पर मदद करता है, हमारी रक्षा करता है, उससे हमारा बहुत प्यार हो जाता है। तो क्या इस प्राणों के रक्षक सुखों के दाता से हमारा असीम प्यार है? यह प्यार यदि कम है तो संबंधों में प्यार बंट जाता है। और बंटा हुआ मन स्थिर नहीं हो पाता। अतः मन को स्थिर करने के लिए प्रेम को स्थिर करो, जितनी सूक्ष्मता से हम अपने परमपिता को जानते जाएंगे, उतना ही उनसे प्यार बढ़ता जाएगा और मन स्थिर होता रहेगा।

कर्म-क्षेत्र पर सफल आत्मा ही स्थिर सारे दिन स्वस्थिति के श्रेष्ठ अभ्यास करने वाले ही कर्म-क्षेत्र पर सफल होते हैं और तब ही कर्मों का प्रभाव मन को भारी नहीं करता। यदि कर्म-क्षेत्र पर माया से द्रुत है, मनुष्यों से टकराव है, या मन में संतुष्टता नहीं है तो मन एकाग्र नहीं हो सकेगा। इसलिए कर्म में बार-बार योगयुक्त होने का अभ्यास करना चाहिए। प्रतिघंटा यदि

- जो अपने जीवन में कोई विशेष योजना या लक्ष्य लेकर नहीं चलता, यदि वो नहीं जानता कि उसे क्या करना है वही सोता है।

इस प्रकार की कई बातें हैं जिनके बारे में आपको सोचना पड़ेगा। यदि अब तक भी आप सोये हुए इन्हीं बातों में पड़े हैं तो ये समय फिर लौटकर नहीं आने वाला। आप अपने वर्तमान को खो रहे हैं माना अपना भविष्य खो रहे हैं और याद रखें जो चीजें आज आपको जगाने नहीं दे रहीं वे आपको भविष्य में बेहद दुःख पहुँचाने वाली हैं। आज ही समय है अपनी इस घोर निद्रा से जागने का, यदि आज भी नहीं जागे तो पछताना पड़ेगा।

- इस निद्रा से जागें और स्वयं से प्रश्न करें कि चौबीस घंटों में से कितना समय आप आत्मचिंतन में व्यतीत करते हैं।
- कितना समय आप दूसरों की निःस्वार्थ सेवा में लगाते हैं।
- कितना समय आपने परमात्मा को याद किया।
- अपने दुःखों का रोना रोने के बजाय उसका निवारण करने का आपने कितनी बार प्रयत्न किया।
- कितना समय भूत एवं भविष्य की चिंता छोड़ वर्तमान को सफल करते हैं।

- ब्र.कु. शोभिका, शांतिवन

5 मिनट भी योगयुक्त रहने का अभ्यास किया जाये और प्रत्येक कर्म के आदि व अंत में यदि थोड़ा भी योग-अभ्यास कर लिया जाये तो कर्म करते हुए आत्मा निर्लिप्त जैसी स्थिति में रहेगी, तब मन एकाग्र होगा।

एकांत और एकाग्रता राजयोग का अभ्यास करने वाले योगी को चाहिए कि एकांत में जाकर श्रेष्ठ संकल्पों के प्रवाह से मन को आनंदित अवश्य करे। यदि कोई योगी एकांत-प्रिय नहीं तो उसे रस कैसा? एकांत-वास मन में नई प्रेरणाएं जागृत करता है। अतः मन को स्थिर करने में अभ्यास बड़ी भूमिका निभाता है। तो आओ, हम सब मिलकर धीरे-धीरे एकाग्रता की शक्ति बढ़ाकर चमत्कारी शक्तियां प्राप्त करें, ताकि इस शक्ति के बल से, हम संकल्प मात्र से ही दूसरों को शांति दे सकें, उन्हें बल दे सकें, उन्हें संदेश दे सकें और उन्हें सहयोग दे सकें। इस स्थिरता के बल से जग में स्थिरता, जीवन में स्थिरता आयेगी और मनुष्य ईश्वरीय शक्ति को स्वीकार कर सकेंगे।

सूचना

ग्लोबल हॉस्पिटल में बच्चों/शिशुओं के लिए हायड्रोसेफालस न्युरोसर्जरी शिविर का आयोजन 10 जनवरी से 14 जनवरी 2015 तक किया गया है। हायड्रोसेफालस नामक बीमारी का इलाज शंट सर्जरी द्वारा संभव है। इस सर्जरी के द्वारा मरीज के मस्तिष्क में एक पतली नली डाली जाती है जिसे शंट कहते हैं। इस शंट के द्वारा मस्तिष्क में जमा द्रव्य निकाला जाता है। अमेरिका, फ्लोरीडा(मियामी) के विश्व विख्यात न्युरोसर्जन डॉ. संजीव भाटिया, एम.डी. पेडियेट्रिक न्युरोसर्जन से निःशुल्क परामर्श तथा सर्जरी की सुविधा प्राप्त करने के लिए जल्द से जल्द अपना नाम दर्ज करवाएं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें : 09413775349 , भर्ती होने की अंतिम तारीख: 7 जनवरी 2014, नोट: फोन पर रजिस्ट्रेशन कराना आवश्यक है।



आगरा-उ.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री अखिलेश यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु। साथ हैं ब्र.कु. माला तथा ब्र.कु. राखी।



गुवाहाटी-असम। माननीय मुख्य न्यायाधीश के. श्रीधर राव को आत्म स्मृति का तिलक लगाकर स्वागत करते हुए ब्र.कु. शीला। साथ हैं ब्र.कु. संहिता तथा अन्य।



पालनपुर-गुज.। बनासकांटा मध्यस्थ बैंक के स्वच्छता कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए बैंक के मैनेजिंग डायरेक्टर एम.बी. पटेल, मैनेजर एम.आर. भाटोल, ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. रेणुका तथा अन्य।



पनवेल। कच्ची पटेल समाज की ओर से आयोजित शिव महापुराण ज्ञान यज्ञ कथा में ब्र.कु. तारा को सौगात देकर सम्मानित करते हुए कच्ची पटेल समाज के अध्यक्ष आशीष पटेल।



रशिया-तवेर। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. चक्रधारी, ब्र.कु. लता तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



जोधपुर-राज.। संत तारा बाई को महिला प्रभाग द्वारा आयोजित सेमिनार का निमंत्रण देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शीला। साथ हैं महिला सेवा समिति की अध्यक्ष कृष्णा बहन तथा ब्र.कु. राणा।



अंजमेर। राजस्थान की माननीय मुख्यमंत्री को ईश्वरीय सेवाओं के बारे में अवगत कराने के पश्चात ब्र.कु.अंकीता ओर ब्र.कु. शिल्पी।



डिब्रूगढ़-असम। 'सिकरेट्स ऑफ हैपिनेस थू राजयोगा' तथा 'आर्ट ऑफ पॉजिटिव थिंकिंग' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.करण राणा, ब्र.कु. बिनीता तथा अन्य।



छिंदवाड़ा। 'स्वच्छ मन स्वच्छ धरा अभियान' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए एस.डी.एम. नमः शिवाय अरजरिया, रोटरी क्लब के अध्यक्ष अनिल गुप्ता, ब्र.कु.भावना, ब्र.कु.गणेशी तथा अन्य।



चन्द्रपुर-महा.। विधायक नाना भाऊ शामकुले को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करने के पश्चात् साथ में ब्र.कु. दीपक।



बुटवल-नेपाल। स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में माननीय मुख्य न्यायाधीश शारदा प्रसाद घिमिरेजी, मुख्य न्यायाधीश प्रकाशचंद्र गजुरेल, न्यायाधीश बिरेन्द्रकुमार कर्ण, ब्र.कु.कमला, ब्र.कु.नारायण दाजु तथा अन्य।



भोपाल-म.प्र.। केन्द्रीय कारागार में व्यसन मुक्ति और व्यवहार शुद्धि विषय पर कार्यक्रम के बाद समूह चित्र में ब्र.कु.भगवान, माउण्ट आबू, जेल अधीक्षक पटेल जी, डिप्युटी जेलर चौरे जी, ब्र.कु.रानी, ब्र.कु.दिलीप, ब्र.कु.सरिता, ब्र.कु.लीला तथा अन्य।

अखाद्य वस्तुएं और उनका

शरीर पर प्रभाव

अपनी माँ का दूध अमृतदूसरे की माँ का दूध रोग कारक

शैशव अवस्था के बाद प्रकृति द्वारा जल के सिवाय कोई भी तरल पदार्थ मानव के लिए नहीं रचा गया है:

5. पशुओं का दूध स्वयं उनके बच्चों के लिये उत्तम आहार है किन्तु मनुष्यों के लिए दूध उत्तम आहार सिद्ध नहीं हो सकता। इसका कारण यह है कि पशुओं के बच्चों के अमाशय की बनावट मानव बच्चों से सर्वथा भिन्न होती है। वस्तुतः यह चारा पचाने वाले अमाशय से मिलकर बना होता है जो स्थूल और भारी पदार्थों जैसे घास, भूसा आदि पचाने की क्षमता रखता है। अतः इस प्रकार के अमाशय के अनुकूल ही मादा पशुओं के थन से दूध की उत्पत्ति भी होती है।

6. दूध पीने वाले देर-सवेरे भयंकर कब्ज से ग्रस्त हो जाते हैं। दूध लसदार चिपचिपा तरल

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



ब्र.कु. ललित शांतिवन

कफ है। यही कफ हमारे शरीर की प्रक्रिया के संयोग से शरीर के कोमल अंगों में, नाड़ियों में स्थान बनाकर रुकावट, फँसावट करता है। दूध लेई जैसा काम करता है, यही रोग है। दूध शरीर की छोटी आँत व बड़ी आँत और अन्य मल निष्कासन मार्गों में बाधा, रुकावट डालता है व शरीर में ही मल व कफ के रूप में जगह करता रहता है, जिसे कब्ज कहते हैं। यही तो रोग है और दुःख तो इस बात का है कि इस बेडौलपन को ही हम स्वास्थ्य कहते हैं। यह मापदण्ड गलत है, भ्रम है। श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायण की तरह स्वाभाविक और सन्तुलित शरीर ही आदर्श है।

7. श्री जे.एच. टोबे एक डॉक्टर का अनुभव बताते हुए लिखते हैं कि नाक की तकलीफ, टॉन्सिल की तकलीफ, ग्रंथियों का विकार और निर्बलता, फोड़े, फुन्सी, बाल तथा चमड़ी के



आत्मा की सुख या दुःख की ऊर्जा एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाती है।



प्रश्न:- अगर मैं इसे स्वीकार कर लूँ कि आपका हिसाब-किताब अब किसी और के साथ है, या तो मैं दुःख की भावना में रहूँ कि वो आज मेरे साथ क्यों नहीं हैं! इसका मतलब यह भी रहता है कि जब वो चले गये तो उनको याद ही नहीं रहती। क्योंकि हिसाब-किताब पूरा हो गया।

उत्तर:- अगर हम एक पल के लिए देखें कि हम उनको याद नहीं रहते, तो ये उनके लिए अच्छा है। मैं एक ऐसी माँ से मिली जिनके 21 साल के बेटे की दुर्घटना में मृत्यु हो गयी थी। वो अपना पास्ट का अनुभव शेयर कर रही थी। उसका बेटा किसी दूसरे देश में रहता था। उसने कहा कि उसके साथ हमारा इतना मज़बूत संबंध था कि अगर मैं यहां पर दुःखी या परेशान होती तो उसको वहां पता चल जाता था या उसके साथ कुछ होता तो यहां मुझे पता चल जाता था। हमारा और उसका संबंध इतना गहरा था। कहती हैं कि हम तुरंत एक-दूसरे को फोन करते और पूछते कि सब ठीक है, कुछ हुआ तो नहीं है। यह सही था कि एक-दूसरे के साथ कुछ भी होता था तो हमें पता चल जाता था। अब वो बच्चा, वो आत्मा कहीं और चली गयी। ये माँ रोज़ रोती है, बहुत रोती है। मैंने कहा कि कल तक आपका और उस आत्मा के साथ इतना गहरा संबंध था कि आपका एक संकल्प उधर तक पहुंचता और उसका एक संकल्प आप तक पहुंचता। अब उस आत्मा का शरीर बदल गया है। आत्मा ने दूसरा शरीर ले लिया लेकिन क्या वो संबंध समाप्त हो गया होगा, क्या उस एनर्जी की लेन-देन खत्म हो गयी होगी? अगर आज आप कहीं और भी चले गये, क्या वो आपको भूल गये, आपको याद नहीं आयेगी? आयेगी। अब क्या होगा पहले वो दूसरे देश में था उसको याद आता या उसको कैच होता था तो वह तुरंत फोन करता था। अब एक मिनट के लिए समझने की ज़रूरत है कि वो आत्मा अब एक दूसरे शरीर में है। वह माता के गर्भ में है, अभी वह एक नन्हा सा शिशु है। वह अभी आपको

फोन नहीं कर सकता है, आपसे बात नहीं कर सकता है। इसलिए बेहतर यही होगा कि इस भावना को भुलाकर हम उसे आने वाले जीवन के लिए शुभभावना प्रदान करें।

प्रश्न:- क्या उसे याद नहीं रहता है!
उत्तर:- शुरू-शुरू में तो याद रहती है। आप एक बच्चे को देखो उसे शुरू-शुरू में अपना पिछला जन्म याद रहता है। कभी वो हंसता है तो कभी वो रोता है। जैसे-जैसे वह बड़ा होता जाता है वैसे-वैसे वह अपना पिछला जन्म भूलता जाता है। प्रकृति की नेचर ऐसी बनी हुई है कि जब बच्चा बोलने की अवस्था में आता है तो वह अपना पिछला जन्म भूल जाता है, क्योंकि वर्तमान जन्म की सूचना रूपी लेयर उसके ऊपर कोड होने लगती है। कई बच्चे ऐसे होते हैं जिनको अपना पिछला जन्म याद होता है। यह 19 वर्ष, 20 वर्ष या 25 वर्ष की आयु में नहीं होता है यह 5, 6 या 7 वर्ष की आयु तक ही होता है। क्यों? क्योंकि उस समय याददाश्त बहुत मज़बूत होती है, जो बात दो-तीन साल में भूल जानी चाहिए थी वह चार, पांच, छः साल तक भी उसे याद रहती है और फिर वो उसका वर्णन करना शुरू करता है।

लेकिन जब वो आत्मा माँ के गर्भ में है या अभी एक नन्हा सा बच्चा है तो उसको सारा कुछ याद है और वो पिछले जन्म की बातों को ही याद करके रोता और हंसता है। उस आयु में बच्चा कभी भी वर्तमान से बहुत ज्यादा संबंधित नहीं होता है। हम जब हॉस्पिटल में बच्चे को झूले में देखते हैं तो हमें ऐसा लगता है कि वो हमें ही देखकर हंस रहा है लेकिन ऐसा नहीं है। वो अपने पिछले जन्म की बातें याद करके हंस रहा होता है।

अब यहां वो माँ है, वहां वो आत्मा है। अगर पहले वो आपके एक-एक दर्द को ऐसे ही कैच

अधिक चिकने होने की तकलीफ वाले युवक और बालक उनके पास आए थे। उनमें से 80 प्रतिशत को उन्होंने केवल दूध बन्द करने के बाद ठीक किया था।

विजयानगरम के वैक्टराव भाई, उम्र-50 वर्ष पिछले 30 वर्षों से अस्थमा एवं नाक की एलर्जी से पीड़ित थे। स्टेरोइड के इन्हेलर का उपयोग करना पड़ता था। मार्च-2014 से स्वर्णिम आहार पद्धति का प्रयोग शुरू किया और अब काफी सुधार है।

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।

अधिक जानकारी-सदा स्वस्थ जीवन पुस्तक और डीवीडी,

website: www.everhealthylife.org

M - 07791846188

healthywealthyhappyclub@gmail.com

संपर्क करें केवल 1pm से 3pm के बीच में

करता था तो क्या अब वह कैच नहीं करेगा? अभी भी करेगा। यहां आप इतना रो रहे हैं...किसको याद करके रो रहे हैं, उस आत्मा को याद करके रो रहे हैं तो उस आत्मा तक आपके दुःख के वायब्रेशन्स तो पहुंच ही रहे हैं।

प्रश्न:- अब वो किसी और 'शरीर' में है।
उत्तर:- शरीर को तो हम याद नहीं करते। ऊर्जा का जो आदान-प्रदान है वह शरीर और शरीर के बीच नहीं है वह आत्मा और आत्मा के बीच है। हम इसे संबंध भी कहते हैं। अब जब हम रो रहे हैं तो दर्द की ऊर्जा प्रकट कर रहे हैं। हम यह नहीं जानते हैं कि यह ऊर्जा एक स्थान से दूसरे स्थान तक गतिशील होती है और ये ऊर्जा वहाँ तक जायेगी जहाँ वो आत्मा रहती है। हम कहते कि इस दर्द से हम निकल नहीं सकते। लेकिन अगर हम अपने आपको प्यार से और तार्किक रूप से समझाये कि जब वो आत्मा यहां थी तो मेरा चाहे कुछ भी हो जाता, मैं उसे पता भी लगने नहीं देती। मैं कुछ भी करती लेकिन उसे अपने दुःख में शामिल नहीं होने देती और आज मैं ही बैठकर क्या भेज रही हूँ? मैं दर्द भेजते जा रही हूँ। सिर्फ इसलिए कि वो मेरे सामने नहीं है। इसका तो मुझ पर कोई प्रभाव नहीं पड़ रहा है लेकिन हमें ये नहीं मालूम कि उस आत्मा के ऊपर इसका क्या प्रभाव पड़ रहा है। अपने लिए ध्यान नहीं रखना चाहते, ठीक है मुझे अपना ध्यान नहीं रखना है। लेकिन उस आत्मा की शांति के लिए अपना ध्यान तो रखना ही पड़ेगा, क्योंकि ये तकलीफ, ये दर्द उस आत्मा तक जरूर पहुंचती है।

इस लेख का भाव यह है कि जो हुआ वो हो चुका है, अब उसपर सोचने से अच्छा है कि बुद्धि से विचार कर उस आत्मा के आनेवाले जीवन के लिए कुछ अच्छे संकल्प करने हैं यदि आप उसे दिल से प्यार करते थे तो! आप उसके लिए मंगलकामना करें। नहीं तो आपका प्यार स्वार्थ व मोह से भरा हुआ था।



ब्र.कु. शिवानी

कुछ भी चिंतन न चले और दूसरे फिर यह संकल्प की गति भी शांत होकर मन एक ही श्रेष्ठ संकल्प में स्थित हो जाये और बुद्धि परमात्मा के स्वरूप पर पूर्णतया स्थिर हो जाये। यह है योग में एकाग्रता। अब प्रश्न है कि मन व बुद्धि स्थिर कैसे हों? यद्यपि बार-बार के अभ्यास से भी मन को स्थिर किया जा सकता है, तथापि हम कुछ अनुभव युक्त धारणाओं की यहां चर्चा करेंगे जिनकी सहायता से एक योगी स्थिर-चित्त होकर निरंतर अलौकिक अनुभूति कर सकता है।

बाह्य-मुखी मनुष्य एकाग्रता की कल्पना भी नहीं कर सकता

बाह्य-मुखी मनुष्य को सच्चा ज्ञानी नहीं माना जा सकता है। उसे उसके सर्वश्रेष्ठ खजाने—“संकल्प शक्ति” का ज्ञान नहीं होता। वह सारा दिन अनजान मनुष्य की तरह हीरों को पत्थर समझकर यत्र-तत्र फेकता रहता है। फलतः उसका कमजोर मन व उसकी कमजोर बुद्धि



एकाग्रता का आनंद नहीं ले सकती, अतः योगियों को चाहिए कि अपने एक-एक संकल्प के मूल्य को जानें। उसे व्यर्थ न बहायें। नहीं तो हमारा ही मन हमारी परेशानियों का कारण बनता रहेगा। अतः स्थिरता के अभ्यासी को मन व मुख की अन्तर्मुखता को धारण करके अपनी सूक्ष्म शक्तियों को नष्ट होने से बचाना चाहिए।

ज्ञान-अमृत से भरपूर मन ही एकाग्र जैसे अर्ध खाली गगरी छलक-छलक कर मनुष्य को भी गीला कर देती है, वैसे ही ज्ञान-अमृत से खाली मन छलक-छलक कर आत्मा को उदास कर देता है। अतः जैसे नशों की गोलियों से मस्तिष्क की गति शांत हो जाती है, वैसे ही ईश्वरीय नशों से एंव श्रेष्ठ संकल्पों के बल से मन लंबे समय के लिए शांत हो जाता है। क्योंकि सारा दिन मनुष्य के मन पर अनेक बातों का, दृश्यों का व घटनाओं का प्रभाव पड़ता रहता है। परन्तु यदि मन पर श्रेष्ठ संकल्पों का प्रभाव छाया है तो अन्य किसी भी बात का प्रभाव मन पर ठहर नहीं सकेगा। अतः योगी को चाहिए कि श्रेष्ठ संकल्पों का खजाना जमा करें। क्योंकि ज्ञान-स्वरूप आत्मा ही—

1. माया के सूक्ष्म स्वरूप को पहचान कर माया के युद्ध से दूर रह सकती है। ज्ञान विस्मृत होना मानो युद्ध में हथियार चलाने की विद्या का विस्मृत होना। और तब भला दुश्मन पर विजय कैसे होगी।
2. ज्ञान-स्वरूप आत्मा ही दुःख-सुख, हार-जीत, मान-अपमान में समान रहकर एकाग्रचित्त हो सकती है।
3. ज्ञानयुक्त मन में ही विश्व-द्रामा का ज्ञान स्मृति स्वरूप में रहता है। इस कारण वह सबके पार्ट को खेल की तरह साक्षी होकर देखने से विचलित नहीं होती। अतः प्रतिदिन अमृतवले मन को ज्ञान-अमृत से इतना भरपूर कर दो कि मन कम-से-कम एक बार आनंदित हो उठे। क्योंकि आनंदित मन ही एकाग्र हो सकता है—

“स्थिर चित्त योगी”

- ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू

यदि मन प्रसन्न नहीं, यदि मन आनंदित नहीं तो उसका बाह्य झुकाव समाप्त नहीं होता। उसकी तृष्णाएं उसे विचलित करती रहती हैं और मन आनंद के लिए तृष्णाओं के पीछे भागने लगता है। अतः ईश्वर प्राप्ति के नशों से, अपने सर्वश्रेष्ठ भाग्य के स्मरण से व ईश्वर द्वारा वर्तमान में अनगिनत प्राप्तियों के स्मरण से, प्रातः या शाम को सूरज ढलते समय एक बार अवश्य मन की सलवटें खोल



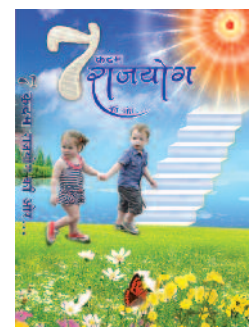
देनी चाहिए तब मन सहज रूप से स्थिरता की ओर बढ़ेगा।

कामना-युक्त मन एकाग्र नहीं

मनुष्य यदि भगवान को पाकर भी छोटी-छोटी, अल्पकालीन कामनाओं का गुलाम बना रहे तो भला गुलाम मनुष्य कैसे आनंदित होगा, और उसका विचलित व अशांत मन क्यों एकाग्र होगा। जन्म-जन्म की इच्छा पूर्ण होने पर भी इच्छाओं की दौड़ अवश्य ही मन को बे-लगाम घोड़ा बना देगी। और ऐसा प्राणी

7 कदम राजयोग की ओर ...

सभी को समाधान चाहिए! समस्या की उलझनों से उबरने का मन भी है, परन्तु राह दिखाई नहीं देती। इसी राह को आसान करने के लिए एक



प्रकाश की किरण '7 कदम राजयोग की ओर' हम लेकर आ रहे हैं, जिसमें आपके अपने जीवन की अनासुलाइयाँ पहलियों, रोजमर्रा के जीवन में

आनेवाली चुनौतियों, समाज तथा सामाजिक सम्बन्धों की समरसता आदि को कायम करने हेतु ये पुस्तक अति उपयोगी सिद्ध होगी। क्रोध, तनाव, अवसाद ग्रस्तता आदि को ठीक करने के लिए सहज और सरल तरीके से राजयोग पाठ्यक्रम इस पुस्तक में दिया गया है, जिसे कोई भी पढ़ व समझ सकता है।

योगानंद का अधिकारी नहीं बन सकेगा।

इसलिए इच्छाओं की अधीनता छोड़, अब अधिकारीपन की स्थिति का आह्वान करो। परन्तु यदि अनेक कामनाओं के त्याग के बाद भी यदि कोई काम की सूक्ष्म कामनाओं का त्याग न करे तो उसका मन विषय आसक्त हुआ भटकता रहेगा और लाख यत्न करने पर भी स्थिर नहीं होगा, क्योंकि मन की चंचलता मन व बुद्धि दोनों

को कमजोर कर देती है।

अतः प्रत्येक कर्म, सेवा निष्काम भाव से हो। बोल भी निष्काम हो। मन की कामनाओं को, संपूर्ण प्राप्ति के लिए त्याग दो तो स्थिर योगी बनकर आत्मा पूर्ण आत्म-संतोष प्राप्त करके देह का विसर्जन करेगी।

शक्तिशाली बुद्धि ही एकाग्र

जैसे कमजोर मनुष्य स्थिर नहीं बैठ सकता, स्थिर खड़ा नहीं हो सकता, वैसे ही कमजोर बुद्धि भी बारम्बार विचलित होती है। अतः सच्चे योगी को चाहिए कि वह बुद्धि के हास को रोके। बार-बार परेशान होने से विवेक-शक्ति नष्ट हो जाती है। दूसरों के प्रति दुर्भावनाएं, ईर्ष्या व क्रोध और अहंकार से भी विवेक-शक्ति नष्ट होती है। अतः ज्ञान-स्वरूप आत्मा को ज्ञान के बल से बुद्धि को शक्तिशाली बनाना चाहिए। एक बार डिस्टर्ब होने से ही बहुत समय से इकट्ठी की गई शक्ति नष्ट हो जाती है। अतः छोटी-छोटी बातों में परेशान होना विवेकशीलता नहीं है। आत्मिक दृष्टि व अशरीरीपन से स्थिरता का बल भरता है।

दैनिक दृष्टि व वृत्ति मन को पुनः-

पुनः चलायमान करती है। बार-बार देह पर दृष्टि व देह का आकर्षण बुद्धि की शक्ति को क्षीण करता रहता है। इसलिए इस स्थिति में योगी को स्थिरता प्राप्त नहीं होती।

अतः दिन में बार-बार अशरीरीपन के अभ्यास से मन बाह्यमुखी नहीं होगा, मन का प्रवाह रुकता रहेगा और मन सहज ही एकाग्र होगा।

इसलिए जो भी सामने आवे, उसे आत्मिक दृष्टि देने से मन अनेक संकल्पों में विचरण नहीं करेगा। और यह आत्मिक दृष्टि स्थिर मन का अनुभव करायेगी। आत्मिक दृष्टि के अभ्यास से ही आत्मा ज्ञान-स्वरूप स्थिति में स्थित रहेगी, मन में ज्ञान छलकता रहेगा। फलस्वरूप मन का अज्ञान व व्यर्थ समाप्त होता रहेगा और मन सदाकाल के लिए स्थिरता प्राप्त करने लगेगा।

अनेक रसों में लिप्त आत्मा एकाग्र नहीं मन की एकरस स्थिति के लिए उसे अनेक रसों से निकालना होगा। हमने अपने मन को अनेक रसों का अभ्यासी बना दिया है। इसलिए वह सदा परमात्मा के रस में डूबा नहीं रह सकता। अनेक कर्मेन्द्रियों का रस अंत में मन को नीरस बना देता है और नीरस मन एकाग्र नहीं हो पाता...

इसलिए अंतिम जीवन का ये अंतिम समय खान-पान, वस्त्र, श्रृंगार व्यर्थ श्रवण, इन्हीं रसों में न बीत जाए। कहां ईश्वरीय सुख, कहां ईश्वरीय मिलन और कहां ये खान-पान... अतः समझदार ज्ञानी पुरुष को चाहिए कि दैनिक इच्छाओं की पूर्ति के रसों में ही इन अनमोल क्षणों को न गवां दे। ये प्रकृति के रस, मुख के रस, देखने के रस, सौन्दर्य के रस तो स्वर्ग में बाहुल्यता से प्राप्त होंगे, परन्तु अब इनका त्याग ईश्वरीय रस का सुखद पान करायेगा।

अतः मुख का रस मुख से ज्ञानामृत की धारा बहाने में है, कानों का रस ईश्वरीय वाणी सुनने में है, मन का सच्चा रस मनमनाभव होने में है। ऐसा समझकर दुःखद - शेष पेज 3 पर...



कोशी कलाँ-उ.प्र. 1 'द फ्यूचर ऑफ पावर' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए अविनाश गुप्ता, प्रेसीडेंट, एन.एम. आई.ए., ब्र.कु. सविता, एनी वॉलथम, एन्थनी फिलीप्स, निज़ार जुमा, बियांका काँग, ब्र.कु. ज्योत्सना, मथुरा, ब्र.कु. कविता तथा सचिन गुप्ता, चेयरमैन, संस्कृत गुप ऑफ इंस्टीटयुशन।



फरीदाबाद-सेक्टर 9 'परमात्म शक्ति द्वारा मूल्यनिष्ठ समाज का पुनर्निर्माण' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए मनमोहन शर्मा, प्रेसीडेंट, लायन्स क्लब, श्रीमती अन्नपूर्णा गुप्ता, जज, ट्रिब्यूनल कोर्ट, ब्र.कु. मुन्नी, ब्र.कु. आशा तथा ए.के. गुप्ता, वाइस चान्सलर।



नरसिंगपुर त्रिदिवसीय जीवन उत्सव शिविर 'वाह जिनंदगी वाह' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए कलेक्टर नरेश पॉल, प्रो. ब्र.कु. ई.वी. स्वामीनाथन, ब्र.कु. कुसुम तथा अन्य।



रीवा-देव तालाब पत्रकारों के सम्मेलन में पत्रकार सुषमा बहन को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. लीला। साथ हैं जिला पंचायत उपाध्यक्ष राहुल गौतम तथा कुशुमाकर।



गुम्मा-शिमला आध्यात्मिक मेले का अवलोकन करने के पश्चात् विधायक अनिरुद्ध सिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.शकुन्तला। साथ हैं प्रधान कृष्णा बहन तथा अन्य।



दिल्ली-मजलिस पार्क चैतन्य देवियों की झाँकी के अवलोकन के पश्चात् समूह चित्र में 'सद्भावना संदेश' पत्रिका के सम्पादक भूपेन्द्र जैन, ब्र.कु. राजकुमारी तथा रिपोर्टर बहन।



उज्जैन। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए स्कूल शिक्षा मंत्री पारस जैन, कलेक्टर कवीन्द्र किवायत, ब्र.कु. रामप्रकाश सिंघल, एस.पी. अनुराग, इनकम टैक्स कमिश्नर मुखेन्द्र सिंह पवार, सिंहस्थ प्राधिकरण के अध्यक्ष दिवाकर नातू, लॉयन्स क्लब के डि.गवर्नर भगवानदास ऐरन, विधायक मोहन यादव, ब्र.कु.उषा तथा ब्र.कु.मंजू।



नालागढ़-हि.प्र.। बुड्डी में रेडक्रॉस मेले के अवसर पर आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए विनीत चौधरी, एडिशनल चीफ सेक्रेटरी, हेल्थ एण्ड अर्बन डेवलपमेंट, एस.डी.एम. ललित जैन, ब्र.कु.शकुंतला तथा अन्य।



सिवनी-म.प्र.। महर्षि स्कूल में 'मेमोरी मैनेजमेंट एवं नैतिक मूल्य' विषय पर समझाते हुए ब्र.कु.गीता।



राजूर-महा.। विधायक वैभवराव पिचड को गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु.सुनीता।



रायपुर-छत्तीसगढ़। बी.एस.एन.एल. के अधिकारियों को 'बैलेन्स इन लाइफ' विषय पर समझाने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु.प्रियंका, ब्र.कु.रश्मि तथा अधिकारीगण।



शिलांग। शिलांग हिन्दु धर्म सभा द्वारा आयोजित धर्म सभा में उपस्थित हैं गजपति महाराज श्री दिव्य सिंह देव, पूज्य बाबाजी सच्चिदानंद दास महाराज, झांजिपिटा मठ पुरी, ब्र.कु.नीलम तथा अन्य।

अहंकारी व्यक्ति स्वयं भी परेशान रहता है व दूसरों को भी परेशान करता है। अहंकार का भूत जिस मनुष्य पर सवार हो, तनाव उसके जीवन का अंग बन जाता है। अहंकारी मनुष्य सदा ही स्वयं को ठीक व दूसरों को गलत समझता है। वह दूसरों का सम्मान खो देता है, इसलिए तनावग्रस्त रहने लगता है।

एक घटना

एक मैनेजर को हमने देखा, उसकी परेशानी का कारण उसका अहं था। यद्यपि उसे अपनी बुद्धि व पढ़ाई का बहुत घमण्ड था, लेकिन अपने अहं को पहचानने की बुद्धि उसके पास नहीं थी। उसके प्रत्येक बोल से अहंकार झलकता था, उसके उठने-बैठने, चलने-फिरने में अहंकार की दुर्गन्ध आती थी, परन्तु उसे इसका आभास न था। वह किसी का भी अपमान करने में देर नहीं करता था। परिणाम क्या हुआ? सभी अधिकारियों व कर्मचारियों का मन खिन्न रहने लगा। वे सच्चे मन से काम नहीं करते थे। डांट व अपमान का डर उन पर सवार रहता था और सारे माहौल में तनाव के प्रकम्पन अनुभव किए जा सकते थे।

होता क्या था?

ऐसे वातावरण में कार्य सफल नहीं होते थे और मैनेजर साहब का तनाव और अधिक बढ़ जाता था। आखिर एक शुभ दिन आया जब एक ईश्वरीय सत्संग में उसे इसका बोध हुआ। उसने अपनी गलतियों को स्वीकार किया और वह व्यक्ति बहुत नम्र हो गया, मिलनसार हो गया। कुछ ही दिनों में उसका व सबका तनाव लोप हो गया और उत्पादन बढ़ने लगा।

आपने क्या समझा?

अहंकार, क्रोध व अशान्ति का जन्मदाता है। क्रोध से विवेक नष्ट होता है और मनुष्य पापकर्मों की ओर प्रवृत्त होता है। अहंकारी व्यक्ति जिद्दी स्वभाव वाला हो जाता है, वह दूसरों की राय को सम्मान नहीं देता, वह दूसरों की बात सुनना भी नहीं चाहता और यही स्वभाव तनाव की उत्पत्ति करता है।

क्या करना है?

आप नम्रचित्त बनें। अहंकार किस बात का करें? जिसका आप अहंकार करेंगे, वह चीज आपके लिए दुखदाई होगी। अहंकार मनुष्य को पतन की राह पर ले जाता है। अहंकारी मनुष्य एक दिन इस संसार में अकेला ही रह जाता है। आप यह न भूल जाएं कि जो कुछ भी आपके पास है, वह ईश्वरीय देन है। ईश्वरीय देन का अहंकार उस योग्यता को नष्ट करने का कारण बन सकता है।

आपने अनेकों का अहंकार नष्ट होते देखा होगा। अहंकारवश कई मनुष्य अपने अधिकारों का दुरुपयोग करते हैं। कुर्सी पर बैठकर वे अपने को सर्वोपरि समझते हैं। परन्तु कुर्सी सदा ही किसी का साथ नहीं देती। आपने बड़ी-बड़ी राजाईयों को नष्ट होते देखा होगा या सुना होगा। कहावत है — आसमान का थूका मुँह में आता है। सुख देना सीखो, तुम्हारा जीवन सुखों की खान बन जाएगा और तुम जीवन की सम्पूर्ण यात्रा तनाव मुक्त होकर तय कर सकोगे।

अहंभाव बनाम स्वभाव

- ब्र.कु. जगदीश हसीजा

स्वभाव में अहंभाव का त्याग

अहंकार मनुष्य के चित्त को अस्थिर कर देता है व शनैः शनैः स्वभाव चिड़चिड़ा होने लगता है। फलस्वरूप ठीक समय पर ठीक निर्णय नहीं होते और गलत कार्य होने पर सभी की भौहें तन जाती हैं। इसलिए चित्त को स्थिर करो।

आपकी नम्रता ही आपका 'कवच' है। इस कवच में तनाव के तीर चुभ नहीं सकते। यह कवच अपने कर्मक्षेत्र पर साथ ले चलो क्योंकि तुम्हारा कर्मक्षेत्र भी एक युद्ध क्षेत्र ही है। चाहे कोई तुम्हें कितने भी कटु वचन रूपी तीर मारे, तुम इस कवच को कभी न उतारना। नम्रता तुम्हारे जीवन को दिव्यता की ओर ले चलेगी। जो व्यक्ति नम्र स्वभाव वाला है, जो सभी को अपना समझकर व्यवहार करता है, जो बड़े छोटे का भेद नहीं करता, सभी उसके मित्र बन जाते हैं, सभी उसके पूर्ण सहयोगी बन जाते

तो बदल लें आप अपनी दिनचर्या को। यदि आपको देर तक काम करना पड़ता है तो उसका कुछ हिस्सा सवेरे पूर्ण करें। यदि आपकी रात्रि ड्यूटी है तो कोई बात नहीं, दिन में पर्याप्त विश्राम कर लें। तो आपका जीवन ऐसा शान्तमय व श्रेष्ठ बन जाएगा जो आपको देखकर दूसरे भी तनाव मुक्त होने लगेंगे।

हैं और उसके इशारों पर कुर्बान होने के लिए तैयार रहते हैं। इस प्रकार उनका मन सदा-सदा के लिए प्रेम-युक्त व तनाव-मुक्त हो जाता है।

अहंभाव परिवर्तन के कुछ टिप्स:-

1. कलियुग के इस तनाव युग में विज्ञान के साधनों ने जहाँ मनुष्यों को सुख देने की कोशिश की, वहीं मनुष्य ने अपनी अल्प बुद्धि के द्वारा उन्हें पतन का व विनाश का कारण बना दिया। विज्ञान की देन टेलीविजन एक अद्भुत गिफ्ट है, परन्तु उस पर आने वाले कई कार्यक्रम मनुष्य को दुश्चरित्र की ओर ले जाते हैं।

2. देर तक टी.वी. देखना, फिर देर से उठना व जल्दी-जल्दी स्कूल जाना, मन में चिड़चिड़ेपन का संस्कार परिपक्व करने लगता है, इससे स्मरण शक्ति नष्ट होती है व कोर्स भी तनाव पैदा करने लगता है। देर से उठकर जल्दी-जल्दी दफ्तर जाने वाले



मसूरी। आई.टी. बी. पी. के अधिकारियों को स्ट्रेस मैनेजमेंट के बारे में बताते हुए अन्य पिछड़ा वर्ग आयोग के अध्यक्ष वी. ईश्वरैया, ब्र.कु.सुशील तथा अन्य।

किस तरह तनाव में रहते हैं, ये जहाँ-तहाँ देखा जा सकता है।

3. जिस मनुष्य ने कभी सूर्योदय ही नहीं देखा, जिसके शरीर पर कभी प्रभात के ऊषा काल की शीतल रश्मियाँ ही नहीं पड़ी, उसका मन खिन्नता का ग्रास अवश्य बनेगा। जब प्रातः कालीन प्रकृति हमारे तन, मन व बुद्धि को शीतलता प्रदान करती हो, तब आलस्यवश करवटें बदलते रहना, समस्याओं को निमन्त्रण देना है।

4. जो मनुष्य देर से उठते हैं, उनकी बुद्धि धीरे-धीरे मलीन होती जाती है। पिछले दिन की समस्याएं व अप्रिय घटनाएं उनकी स्मृति पर दृढ़तापूर्वक छपी रहती हैं जो कि उसके नए दिन पर बुरा प्रभाव डालती हैं। देर से उठते ही, जल्दी-जल्दी करने से मन की स्थिरता भंग होने से मनुष्य तनाव का शिकार हो जाता है। इतना ही नहीं देर से उठने से अनेक शारीरिक व्याधियाँ भी मनुष्य को अपने चंगुल में लेने लगती हैं।

5. यदि आप जीवन में सम्पूर्ण शान्ति व मन में सम्पूर्ण सन्तुलन चाहते हैं, तो देर से सोने की आदत छोड़िए। मध्य रात्रि के आस-पास का तमोगुणी वातावरण मनुष्य के विचारों पर व उसकी बुद्धि पर विपरीत प्रभाव डालता है। इसलिए रात्रि का ये समय सोने के लिए निश्चित किया गया है। अतः आप दस बजे के आस-पास सोने की योजना बनाएं और फिर जल्दी उठें।

6. देर से सोने से नींद भी पूरी नहीं होती, सिर व दिमाग भारी रहते हैं और मनुष्य की सहन शक्ति जवाब देने लगती है। आपको ज्ञात रहे कि रात्रि 12 बजे से पूर्व की निद्रा 12 बजे के बाद की निद्रा की तुलना में डबल विश्राम देती है, परन्तु यदि आप रात्रि 12 बजे या इसके बाद सोते हैं तो नींद की कमी आपको तनाव ग्रस्त अवश्य करेगी। इसलिए अपनी आदत में परिवर्तन करें।

7. आप सवेरे शीघ्र ही उठिए। सूर्योदय से कम से कम एक घण्टा पूर्व उठकर प्रातःकालीन भ्रमण कीजिए। खुली हवा में अच्छे विचार कीजिए, एकान्त में कुछ प्रभु चिन्तन कीजिए, अपने सम्बन्धों को मधुर बनाने पर विचार कीजिए तथा अपने स्वभाव को परिवर्तन करने की सोचिए। आपका मन खुशी व शान्ति से भर जाएगा और तनाव को प्रवेश करने का अवसर ही नहीं मिलेगा।

8. जल्दी सोना, जल्दी खाना व जल्दी उठना — स्वास्थ्य, सुख व बुद्धि विकास का मुख्य साधन है। जल्दी खाने का तात्पर्य जल्दी-जल्दी खाने से नहीं परन्तु सोने से 3 घण्टे पूर्व खाने से है। रात्रि को सोने से पूर्व भी आप किसी सुखदाई साहित्य का, कुछ प्रेरक बातों का अध्ययन करें, ताकि उठते ही आपके मन-मन्दिर में सुन्दर विचारों का आविर्भाव हो।

तो बदल लें आप अपनी दिनचर्या को। यदि आपको देर तक काम करना पड़ता है तो उसका कुछ हिस्सा सवेरे पूर्ण करें। यदि आपकी रात्रि ड्यूटी है तो कोई बात नहीं, दिन में पर्याप्त विश्राम कर लें। तो आपका जीवन ऐसा शान्तमय व श्रेष्ठ बन जाएगा जो आपको देखकर दूसरे भी तनाव मुक्त होने लगेंगे।



आगरा-उ.प्र.। 'द फ्यूचर ऑफ पॉवर' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में निज़ार जुमा, ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. कविता, राजा महेन्द्र अरिदमन सिंह, कैबिनेट मिनिस्टर उ.प्र., राम सकल गुर्जर, टेक्निकल एजुकेशन स्टेट मिनिस्टर, एंथनी फिलीप्स, एन्नी वॉल्थम, लाइस कोच काउन्सलर ट्रेनर, मेलेसा ओबेरोन लेवोफ, डॉ. रमेश सी.मिश्रा, सेक्रेट्री, न्युरोलॉजिकल सोसायटी ऑफ इंडिया, अरुण कुमार वर्मा, जी.एम.कैनेरा बैंक, बी. सेलवा कुमार, पोस्टमास्टर जेनरल, इंडियन पोस्टल सर्विसेज़, प्रो. के.डी. स्वामी, डॉ. पंकज महेन्द्र, वाइस चेयरमैन, कैन्टोनमेंट बोर्ड, राजा रघुराज सिंह, एम.डी., लक्ष्मी विलास पैलेस हेरिटेज होटल, भरतपुर, डॉ. श्रीकांत प्रसाद त्रिपाठी, डायरेक्टर, नेशनल जालमा इंस्टीट्यूट फॉर लेप्रॉसी, बियांका काँग तथा अन्य।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान-मैं इस धरा पर सबसे अधिक भाग्यवान हूँ।

जिससे मिलने के लिए लाखों आत्माएं गुफाओं-कंदराओं में भटक रही हैं... जिसकी एक झलक पाने के लिए व्रत, पूजा, पाठ आदि कर रही हैं... वह परमात्मा मेरे मात-पिता, शिक्षक व सद्गुरु हैं, वाह मेरा श्रेष्ठ भाग्य वाह... भगवान मेरी अंगुली पकड़कर चला रहे हैं... मुझे ज्ञान, गुण व शक्तियों से श्रृंगार रहे हैं...।

योगाभ्यास - एक तरफ मेरा देवताई स्वरूप... दूसरी तरफ लाइट का स्वरूप... और बीच में मेरा संगमयुगी ब्राह्मण स्वरूप... ऊपर बाबा छत्रछाया के रूप में विराजमान... मैं आत्मा अपने संगमयुगी

ब्राह्मण स्वरूप से निकलकर कभी देवतायी स्वरूप में तो कभी फरिश्ते स्वरूप में स्थित हो जाता हूँ...। मैं आत्मा परमधाम में सर्वशक्तिमान शिव बाबा की किरणों के नीचे बैठा हूँ... बाबा की सर्व शक्तियों की किरणों मेरे ऊपर आ रही हैं और मेरे सभी पुराने संस्कार नष्ट होते जा रहे हैं, मैं सम्पूर्ण पवित्र व निर्मल होता जा रहा हूँ।

धारणा - त्यागमूर्त स्थिति - महान आत्माएं केवल एक ही बार किसी चीज़ का त्याग करती हैं, त्यागने के पश्चात् उसे ग्रहण नहीं करती, हमने जिन बुराइयों का त्याग कर दिया उसकी तरफ अब संकल्प से भी हमें

नहीं देखना है, ऐसा दृढ़ संकल्प करें।

चिन्तन - भाग्यवान कौन? भाग्यवान की निशानी? भाग्य कैसे बढ़ायें? भाग्य कैसे कम होता है? सूक्ष्म व स्थूल भाग्य कौन-कौन से हैं?

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - प्रिय आत्मन! आपको याद ही होगा कि इस वर्ष को प्यारे बापदादा ने एक्स्ट्रा मदद का वरदान दिया है। इस वर्ष किसी भी कार्य में (सेवा वा स्व उन्नति) हिम्मत का एक बढ़ाने पर बापदादा की एक्स्ट्रा मदद मिलेगी। क्या आप इस सुनहरे अवसर का लाभ उठा रहे हैं?

स्वमान-मैं प्रकृति का मालिक हूँ।

सारे संसार में प्राकृतिक आपदाएं बढ़ती जा रही हैं। जब कभी हम इस प्रकार की घटना सुनते हैं तो हमारा कर्तव्य है कि हम अपने पीड़ित भाई-बहनों को शांति व शक्ति की सकाशा दें। हमारी सकाशा उनके लिए सम्बल बन जायेगी। स्थूल सहयोग तो सभी कर सकते हैं लेकिन यह सहयोग सिवाए हम ब्राह्मणों के कोई और नहीं कर सकता है।

योगाभ्यास - प्रकृति के पाँचों तत्वों को पवित्र वायब्रेशन्स दें... कभी सागर के ऊपर जाकर, तो कभी आकाश में स्थित होकर, हम प्रकृतिपतियों से पवित्र वायब्रेशन्स पाकर धरा पुनः सतोप्रधान हो जाएगी...। दिन में अनेक बार

अपने देह रूपी प्रकृति से न्यारा होने का अभ्यास करें।

धारणा - मैं-पन का त्याग - मैं-पन की समर्पणता से योग सहज हो जाता है। जीवन में दिव्यता आने लगती है। मन शीतल और शांत होने लगता है। सेवाओं में मैं-पन आते ही जमा का खाता कटने लगता है।

चिन्तन - हमें प्रकृति का मालिक बनने के लिए क्या-क्या करना होगा? प्रकृति हलचल कर रही हो तो हमें क्या करना चाहिए? हम अपनी प्रकृति (देह) के मालिक कैसे बनें? कहीं अब तक किसी कर्मोन्द्रिय के अधीन तो नहीं हैं?

ध्यान दें - प्यारे बापदादा की पूरे सीज़न की

दस अति सुंदर, दिव्य वरदानों और सूक्ष्मातिसूक्ष्म रहस्यों से भरी अव्यक्त मुरलियाँ हैं। तो आइये प्रति सप्ताह एक मुरली का गहन अध्ययन करें और निम्नलिखित पाँच प्रश्नों के उत्तर लिखकर रविवार की क्लास में सबके साथ बाँटें - इस मुरली से धारणा के लिए आप क्या चुनेंगे? इस मुरली से योग का विशेष कौन-सा अभ्यास लेंगे? इस मुरली में प्यारे बापदादा ने कौन से विशेष इशारे दिये? इस मुरली से आपको पुरुषार्थ की कौन-सी विशेष प्रेरणा मिली और उसे प्रैक्टिकल में लाने के लिए आप क्या करेंगे? इस मुरली से आपको चिन्तन की कौन-सी नई प्वाइंट मिली?

भुज-कच्छ। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् समूह चित्र में राज्यमंत्री ताराचंद छेडा, सांसद विनोद चावड़ा, नगरपति श्रीमती हेमलता गारे, चेम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज़ के प्रेसीडेंट अनिल गारे, भुज सत्ता विकास के चेयरमैन किरिटी सोमपुरा, सिविल सर्जन डॉ. जिज्ञा दवे, ब्र.कु. रीना, ब्र.कु. भारती तथा अन्य।

धर्मशाला-हि.प्र.। ग्राम व शहरी विकास मंत्री सुधीर शर्मा को भाई दूज के अवसर पर आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. उमा। साथ हैं ब्र.कु. कमलेश तथा अन्य।



दिल्ली-बख्तावरपुर। भारत सरकार कृषि मंत्री राधामोहन जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता।



वारंगल। आध्यात्मिक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करते हुए ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू, कादियम श्रीहरी, म.प्र., ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. शान्ता व अन्य।



दाहोद-गुज.। वसंत मसाला प्रा. लि. तथा ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा व्यापारी वर्ग के लिए आयोजित आध्यात्मिक स्नेह मिलन में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. गीता, मुख्यालय संयोजक, व्यापार एवं उद्योग प्रभाग, माउण्ट आबू।



फरीदाबाद। विधायक सीमा त्रिखा को ईश्वरीय सौगात व संदेश देने के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. कौशलया तथा अन्य।



करनाल-सेक्टर 7। नेशनल इन्टिग्रेटेड फोरम ऑफ आर्टिस्ट एण्ड एक्टिविस्ट द्वारा हार्मनी 2014 कल्चरल फेस्टिवल में लगाई गई आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के बाद आई.जी. राजबीर देसवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रेम व ब्र.कु. मेहरचन्द।



दिल्ली-लोधी रोड। रेल भूमि विकास प्राधिकरण, रेल मंत्रालय के अधिकारियों हेतु 'टीम प्रबंधन' विषय पर कार्यशाला के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. गिरिजा, ब्र.कु. सुनीता व प्रतिभागी।

--- सूचना ---
एक हिन्दी व अंग्रेजी टाइपिस्ट की आवश्यकता है। वो बाबा के ज्ञान योग में रुचि रखता हो। इच्छुक भाई इस नं. 8107119445 पर सम्पर्क करें।



तुंगा-बस्सी। पूर्व विधायक कन्हैया लाल मीणा, **राजकोट।** आध्यात्मिक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित थानाधिकारी राजेन्द्र कुमार शर्मा तथा अन्य गणमान्य करते हुए ब्र.कु. भारती, रामजी भाई तथा जीवा जनों को प्रदर्शनी समझाते हुए ब्र.कु. राखी।

भाई चावड़ा।



मेरठ। ममता शर्मा, आर.टी.ओ. के साथ ज्ञान चर्चा करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.श्वेता तथा ब्र.कु.हेमा।



कामठी-बिना। ओम शान्ति पीस पार्क का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए विधायक सुनील केदार, ब्र.कु.प्रेमलता, ब्र.कु.भाऊ राव बंडू, महाजन वामन भडंग तथा अन्य।



जम्मू-कश्मीर। डिवीज़नल कमिश्नर, आई.ए.एस. शान्तमणु को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुदर्शन।



मऊ। जिला अधिकारी चंद्रकांत पाण्डे तथा पुलिस अधीक्षक अशोक कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.विमला।



केशोद-गुज.। वासावाडी पे सेंटर स्कूल में 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम में सत्कर्मों के विषय पर समझाते हुए ब्र.कु. अल्पा। साथ हैं प्रिंसिपल कानाबार साहेब तथा अन्य।



मालिया हाटीना-गुज.। आई.टी.आई. कॉलेज में 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में राठोड़ साहब, ब्र.कु.मीता तथा स्टाफ।

सातो गुणों से हम कुछ भी बदल सकते हैं...

राजयोग के माध्यम से गीता ज्ञान के वास्तविक स्वरूप से हम अपनी वास्तविकता की ओर वापस आते हैं। स्वधर्म के आधार पर जीवन जीयेंगे तो हर संघर्ष में विजय निश्चित है। कई बार लोग सवाल पूछते हैं कि क्या आज की वास्तविक दुनिया में स्वधर्म के आधार पर जीवन जीयेंगे तो हम सफल हो सकते हैं? क्या ये प्रैक्टिकल है? अगर हम शांति की बातें करेंगे, प्रेम की बातें करेंगे, आनंद की बातें करेंगे तो क्या आज के युग में जीवन जीना संभव है, लाभप्रद है? बहुत बड़ा फायदा है। आज दुनिया में जितनी भी महान हस्तियां समय प्रति समय होकर गई हैं, उनके जीवन की विलक्षणता में ऐसी कौन सी बात थी जिससे वे महानता के शिखर पर पहुँचे। अगर उनकी महानता को देखें तो उन्होंने संसार में कितना बड़ा परिवर्तन करके दिखाया, कितने लोगों के लिए वे प्रेरणास्रोत बन गए, कौन-सी बात उनके अंदर थी? उन्होंने इन्हीं सात गुणों की आभा को अपने जीवन में विकसित किया था, यही सात गुणों का प्रभाव उनके जीवन में था। चाहे वे स्वामी विवेकानंद हों, महात्मा बुद्ध हों, महावीर स्वामी हों, मदर टेरेसा हों, आदरणीया दादी प्रकाशमणि जी को भी हमने इन प्रत्यक्ष आँखों से उनके जीवन चरित्र को देखा तो उनके अंदर ऐसी कौन सी बात थी जिसने लोगों को प्रभावित किया? उनके अंदर आध्यात्मिक ज्ञान था, पवित्रता की शक्ति थी, प्रेम था, शांति थी, सुख था और आनंद था। **इससे जीवन के अंदर तीन बड़े फायदे होते हैं। पहला फायदा ये होता है कि हम परिस्थिति को बदल सकते हैं, परिवर्तन कर सकते हैं और परिस्थिति को अपने अनुकूल बना सकते हैं। दूसरा**

फायदा यह होता है कि हम लोगों की मनोवृत्ति को बदल सकते हैं और तीसरा फायदा यह होता है कि हम वातावरण को परिवर्तित कर अपने अनुकूल बना सकते हैं। स्वामी विवेकानंद के जीवन की बात है जब वो धर्म सम्मेलन में अमेरिका गये थे तो वहाँ गीता शास्त्र को अपमानित करने के उद्देश्य से उसे सभी शास्त्रों के नीचे रखा गया और सबसे ऊपर बाइबल को रखा और भरी सभा में हंसी उड़ायी गयी कि आपकी गीता तो आऊट डेटेड हो गई। हमारी बाइबल अभी टॉप पर है। आज की दुनिया का कोई डिस्वार्ज बैट्री वाला इंसान वहाँ होता तो वह क्या करता? वह हंगामा करता, लड़ाई-झगड़ा

आरंभ कर देता, खून-खराबा आरंभ हो जाता और शायद विश्वयुद्ध, धर्मयुद्ध आरंभ हो जाता। परंतु स्वामी विवेकानंद डिस्वार्ज बैट्री वाले नहीं थे। वे मुस्कराए और उन्होंने कहा कि आपने जो गीता का सम्मान किया, उसका मैं धन्यवाद कैसे करूँ? लोग हंसने लगे कि इस व्यक्ति को ये भी नहीं पता है कि हमने सम्मान किया या अपमान किया। स्वामी विवेकानंद आगे बढ़े और नीचे से गीता को खींचा और जैसे ही गीता को उन्होंने खींचा तो सारे शास्त्र गिर गए। उन्होंने कहा कि आपने तो गीता को आधार बना दिया। आज अगर संसार में गीता न हो तो दुनिया का कोई धर्म, कोई शास्त्र टिक नहीं सकता, फिर सारी परिस्थितियाँ बदल गयी, लोग उनके पीछे-

पीछे चल पड़े। चार्ज बैट्री और डिस्वार्ज बैट्री का यही सबसे बड़ा अंतर है। डिस्वार्ज बैट्री वाला व्यक्ति हंगामा करता है और चार्ज बैट्री वाला अपने विवेक से कार्य करता है और परिस्थिति को अपने अनुकूल बना लेता है। वे परिस्थिति के अधीन नहीं होते हैं बल्कि परिस्थिति के ऊपर अपना अधिकार बना लेते हैं।

आज संसार में इस बात की आवश्यकता है कि हम संसार की परिस्थितियों के अधीन न

गीता ज्ञान का

आध्यात्मिक

बहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



हो जायें लेकिन अपनी बैट्री को इतना चार्ज कर लें कि उस परिस्थिति को अपने वश में कर लें यही आध्यात्मिक शक्ति है। वहाँ बैठे हुए सभी लोगों की मनोवृत्ति बदल गयी। लोग उनके पीछे-पीछे चलने लग पड़ें। शिकागो वर्ल्ड ऑफ पार्लियामेंट में भारत को एक ऐसा स्थान दे दिया गया, जो आज भी स्थापित है, नहीं तो ये स्थान मिलना मुश्किल हो जाता। उस समय भारत के प्रति भावनायें व वातावरण बदल गया।

भाव यह है कि हमें उपरोक्त महान आत्माओं की भांति अपने सातो गुणों का चिंतन कर उन्हीं के विकास में लग जाना चाहिए। वे हमें किसी भी क्षेत्र में सफल होने में अति मददगार साबित होते हैं।

थल सेना में उच्च पद पर आसीन कर्नल कर्मजीत चुग एक अद्भुत व्यक्तित्व हैं। देश सेवा करने के पश्चात् आपने आर्मी की नौकरी छोड़ समाज सेवा के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दिखाई तथा उसके लिए एक कैंसर से सम्बन्धित स्वयं सेवी संगठन के साथ नाता जोड़ा। बहुत से जन जागृति कार्यक्रम करने के पश्चात् आपका रुझान कुछ नया करने का था। इसके लिए आपने राजयोग का अभ्यास किया, तत्पश्चात् आपके जीवन में एक नवीन ऊर्जा का संचार हुआ। वर्तमान समय आपने ब्रह्माकुमारीज से सम्बन्धित मूल्य शिक्षा में एम.एस.सी. की डिग्री प्राप्त की है। आपसे अपनी सुनहरी यादों से सम्बन्धित बातचीत के कुछ अंश यहाँ प्रस्तुत हैं।

राजयोग ने दिशा बदली

प्रश्न: आप इस संस्था से कब से जुड़े हैं और इससे पहले आप क्या करते थे?

उत्तर: इससे पहले मैं एन.जी.ओ. (ग्लोबल कैंसर कनसर्न इंडिया), में था। मैं स्कूलों में बच्चों के लिए अवेयरनेस प्रोग्राम करता था। मैंने इंदौर के आसपास डेढ़ सौ के करीब स्कूल को कवर किया और वहाँ से बहुत अच्छा रेस्पॉन्स मिला। इसमें सबसे अच्छी बात ये रही कि बच्चे मुझे पहचानने लगे।

प्रश्न: आप ब्रह्माकुमारी संस्थान के निकट पहली बार कब आये और इससे कैसे जुड़ा हुआ?

उत्तर: मैं एक एकाउंट मैनेजर के घर गया। उनसे बातचीत में मुझे पता चला कि वो ब्रह्माकुमारी संस्था से जुड़े हुए हैं। उन्होंने मुझे आश्रम आने की प्रेरणा दी। मैं शाम को गया उनका प्रोग्राम देखा तो मुझे बहुत अच्छा लगा

और अगले ही दिन दीदी ने मुझे कोर्स कराना शुरू कर दिया उसके बाद से ही मैं जुड़ा हुआ हूँ। मेरी पत्नी बच्चे सभी बाबा को याद करते हैं।

प्रश्न: हमें अपनी गलतियों और कमी-कमज़ोरियों को दूर करना थोड़ा मुश्किल लगता है तो आपको राजयोग मेडिटेशन से अपनी कमियों को छोड़ने की प्रेरणा और आत्मबल कैसे मिला?

उत्तर: मैं अपने पाँचों विकारों पर गौर करता था और पहले मुझे क्रोध बहुत आता था लेकिन अब मैंने क्रोध करना बहुत कम कर दिया है। अब जब लोग मिलते हैं और कोई गलती करते हैं तो मुझे ये ख्याल आता है कि इनको भी जैसे वे हैं वैसे ही स्वीकार कर लेना चाहिए। मैं पहले शराब पीता था। राजयोग सीखने के बाद मैंने बंद कर दिया।

प्रश्न: जब आप बाबा से पहली बार मिले तो

आपका क्या अनुभव रहा?

उत्तर: मैं तो उस वक्त स्वर्ग में था और मुझे अमृतवेले बहुत आनंद आता था। आज भी जब मैं बाबा के सामने बैठता हूँ तो वो समय याद आ जाता है। मैं अंदर से शांत हूँ कोई दुःख नहीं है और डिटैचमेंट भी शुरू हो गया है।

प्रश्न: यहाँ के मेडिटेशन और दूसरे जगहों पर जो मेडिटेशन सिखाते हैं उसमें क्या अंतर है?

उत्तर: दूसरे जगहों पर जो मेडिटेशन सिखाते हैं वो ज्यादातर एक्सरसाइज होती है, एक डिल पूरी करने के बाद दूसरी करते हैं। परन्तु यहाँ पर हम मन से बातें करते हैं और विचारों को सही दिशा देते हैं। जो आज तक मैंने अनुभव किया है कि मैं अभी अपने विचारों को समझकर उन्हें सही दिशा प्रदान कर पाता हूँ।

- शेष पेज 11 पर...

कथा सरिता

दिमाग में महल

एक संत जंगल में प्रभु-आराधना किया करते थे। उनकी तपस्या की ख्याति चारों ओर फैली हुई थी। एक बार राजा संत के दर्शन करने पहुँचे। संत ने राजा को अकेला देखकर पूछा-राजन, आपके साथ महारानी क्यों नहीं आयीं? राजा ने कहा- गुरुदेव! महारानी भी आपके दर्शन करना चाहती थीं, पर राजमर्यादा के कारण वह महल से बाहर जंगल में आपके दर्शन करने नहीं आ सकतीं। गुरुदेव आप स्वयं महल पधार कर महारानी को आशीर्वाद दें, तो आपकी बड़ी कृपा होगी। संत महल में चलने के लिए तैयार हो गए। महल पहुँचकर संत ने महारानी को आशीर्वाद दिया। राजा ने आग्रह किया-महाराज! आप आये हैं तो कुछ दिन महल में ही रुकिए ताकि हमें आपकी सेवा का मौका मिल सके।

संत महल में रुकने को तैयार हो गए। एक महीना बीत गया, पर संत वापस नहीं गए। राजा ने सोचा- संत तो यहीं जम गए हैं, महल छोड़ ही नहीं रहे हैं। क्या करें? एक दिन राजा ने कहा-महाराज! आपको तो जंगल में रहना अच्छा लगता है। मैं वहीं जा रहा हूँ, क्या आप भी चलेंगे? सन्यासी ने उत्तर दिया- हाँ अवश्य। राजा और संत जंगल की ओर चल दिये। चलते-चलते वे उसी स्थान पर जा पहुँचे, जहाँ पेड़ के नीचे संत बैठते थे। संत उसी जगह पर जाकर वापस बैठ गए। कुछ समय बाद राजा ने कहा-महाराज! मैं तो वापस महल में जा रहा हूँ, आप भी मेरे साथ चलेंगे? संत बोले- अब नहीं जाऊँगा। यहीं रहूँगा।

राजा ने सवाल किया-महाराज! मैं महल में रहता हूँ, आप भी कुछ दिन महल में रहे। आपमें और मुझमें अंतर क्या रहा? तब संत ने कहा-राजन! इतना ही फर्क है कि मैं महल में रहा और तुम्हारे दिमाग में महल रहता है।

राजा ने कहा-महाराज! मैं कुछ समझा नहीं। तब संत ने राजा को समझाया-राजन! मैं महल में जीवन चलाने के लिए रहा। यह मेरी ज़रूरत थी। पर तुम्हारे लिए तो महल में रहना ही जीवन बन गया है। यह शानोशौकत दिखाने का ज़रिया बन गया है। संत की बात सुनकर राजा को अपनी गलती का एहसास हुआ।

कायम रखा अनुशासन

घटना उन दिनों की है, जब बगदाद में खलीफा उमर का शासन था। वे अपनी प्रजा के सच्चे अर्थों में संरक्षक थे। उनके राज में कभी प्रजा अत्याचार का शिकार नहीं हुई। खलीफा नेकदिल और इंसानपसंद व्यक्ति थे। नियमों का पालन उनकी प्रजा से लेकर हर खास अधिकारी तक होता था। वे स्वयं भी नियमों के पाबंद थे। अनुशासनप्रियता उनके स्वभाव में थी। एक बार उन्हें शिकायत मिली कि राज्य में शराबियों का उत्पात बढ़ रहा है। खलीफा नैतिक मूल्यों को लेकर भी अत्यंत सजग थे। उन्होंने अपने राज्य के शराबियों की शराब की लत छुड़ाने के लिए घोषणा की, 'यदि कोई व्यक्ति शराब पीता हुआ या पीये हुए पकड़ा गया तो उसे भरे दरबार में 25 कोड़े लगाए जायेंगे।' उनकी इस घोषणा ने पूरे राज्य में शराबियों में खलबली मचा दी। चूंकि व्यसनों के आदी लोग इच्छाशक्ति के अभाव में अपने व्यसन नहीं त्याग पा रहे थे, इसलिए उन्होंने खलीफा को आदेश वापस लेने पर मजबूर करने के लिए खलीफा के पुत्र को शराब पिलाकर बाज़ार में छोड़ दिया। सैनिकों ने उसकी यह दशा देखकर उसे तुरंत खलीफा के समक्ष दरबार में पेश किया। खलीफा ने बिना संकोच आदेश दिया, 'अपराधी की नंगी पीठ पर 25 कोड़े लगाए जायें।' दरबारियों ने खलीफा को समझाने की बहुत कोशिश की, किंतु वे नहीं माने। अंततः खलीफा के पुत्र को कोड़े लगाए गए। वह बेहोश होकर गिर पड़ा और कुछ ही देर में उसकी मृत्यु हो गई। उस दिन से खलीफा का राज्य शराबियों से मुक्त हो गया। सभी के लिए समान रूप से नियमों का पालन करने पर अनुशासन बना रहता है और अनुशासन से सुगठित सामाजिक व्यवस्था स्थापित होती है।

खुशी का टोटका

एक नगर में एक आदमी रहता था। वह अपनी जेब में एक सिक्का रखता था। उसके एक ओर खुशी खुदी हुई थी और दूसरी ओर नाखुशी। वह रोज़ सुबह उठकर सिक्का उछालता, मुट्टी में लेता और खोलकर देखता। अगर खुशी वाला निकलता तो वह खुश हो जाता, कि आज तो मेरा दिन बहुत अच्छा कटेगा। अगर कभी नाखुशी वाला पहलू आता, तो वह उदास हो जाता, अपने भाग्य को कोसने लगता, पता नहीं आज का दिन कैसा बीतेगा?

एक दिन वह आदमी एक फकीर के पास गया। उसने फकीर को सिक्के की बात सुनाई और कहा कि जब खुशी वाला पहलू आ जाता है तो मैं बहुत खुश हो जाता हूँ और जिस दिन नाखुशी वाला पहलू आ जाए तो मेरा पूरा दिन बेकार जाता है। फिर मुझसे कोई काम नहीं हो पाता।

कृपा कर इस समस्या का कोई उपाय बताएं। फकीर ने कहा-अगर सिक्के से ऐसा होता है, तो कुछ समय के लिए अपना सिक्का मुझे दे दो। कल आकर ले जाना, मैं इसपर मंत्र फूंक दूंगा।

अगले दिन आदमी आया और फकीर ने उसका सिक्का वापस लौटा दिया। आदमी खुशी-खुशी अपने घर लौट गया। एक महीने बाद वह फकीर से मिलने आया और कहने लगा-बाबा, आपने गजब का मंत्र फूँका है। जिस दिन से आपने यह सिक्का मंत्र पढ़कर दिया है, उस दिन से नाखुशी वाला हिस्सा कभी उभरकर ही नहीं आया। जब भी सिक्का उछालता हूँ, खुशी वाला हिस्सा ही आता है। फकीर ने कहा-भक्त, मैंने सिक्के पर कोई मंत्र नहीं फूँका है। मैंने तो इसमें इतना ही टोटका किया है कि जहाँ पहले नाखुशी लिखा था, उसमें से ना शब्द हटा दिया। अब दोनों ओर खुशी है। इधर उछले तो भी खुशी और उधर उछले तो भी खुशी। फकीर की बात सुनकर भक्त समझ गया कि खुशी कहीं बाहर नहीं खुद के दिल में ही छुपी है। ज़रूरत बस नकारात्मकता को दूर करना भर है, फिर तो ज़िन्दगी में खुशियाँ ही खुशियाँ हैं।

ज्ञान का द्वार

एक गाँव में एक विद्वान रहता था। एक बार गाँव में एक ज्ञानी महात्मा आए। महात्मा पहाड़ी पर बनी झोपड़ी में ठहर गए। विद्वान, महात्मा से मिलने के लिए घर से निकला। उसने महात्मा से मिलने के लिए बहुत दूरी तय की। महात्मा की झोपड़ी तक पहुँचते-पहुँचते विद्वान थक गया। लम्बी यात्रा और थकान के कारण वह चिड़चिड़ा हो गया। महात्मा की झोपड़ी में जाने के लिए उसने ज़ोर से दरवाज़ा खोला और अंदर प्रवेश करके धड़ाम से दरवाज़ा बंद कर दिया। फिर जूतों को बेतरतीब इधर-उधर खोलकर वह महात्मा के पास गया। महात्मा को नमन करके विद्वान उनके पास बैठ गया और बोला-महात्मन्! मैं आपके पास ज्ञान के बारे में संवाद करने आया हूँ। महात्मा ने कहा-भाई! संवाद तो तभी हो सकता है जब तुम प्रेमपूर्ण बनो। अभी तो विवाद ही हो सकता है, क्योंकि तुम प्रेमपूर्ण नहीं हो। विद्वान ने कहा-महात्मन्! ये आप क्या कह रहे हैं? मेरी आपसे कोई दुश्मनी नहीं है। मैं तो प्रेमभाव से ही भरा हूँ। आपके प्रेम में डूबकर ही तो मैं इतनी दूर चला आया। महात्मा ने कहा- भाई! तुम भूल रहे हो। प्रेम केवल मुझसे नहीं करना है। तुम्हें उन जूतों के साथ भी प्रेमपूर्ण व्यवहार करना होगा, उस दरवाज़े के साथ भी प्रेमल व्यवहार करना होगा।

विद्वान सोच में पड़ गया। उसने पूछा- दरवाज़े और जूते से प्रेमपूर्ण व्यवहार करने से आपका क्या मतलब? उनसे प्रेमल व्यवहार कैसे करूँ? महात्मा ने कहा-जूतों के पास जाओ और उनसे माफी मांगो कि आगे से तुम उन्हें गुस्से में आकर बेतरतीब नहीं खोलोगे। इसी तरह दरवाज़े के पास जाओ और उनसे माफी मांगो कि अगली बार से तुम उसे प्यार से खोलोगे।

विद्वान ने पूछा-इससे क्या होगा? क्या जूते और दरवाज़े मेरे प्रेम को समझ पायेंगे? महात्मा ने कहा-जैसा मैंने कहा है, तुम वैसा ही करो। जूता और दरवाज़ा तुम्हारी बात समझें न समझें, तुम स्वयं अवश्य समझ जाओगे और संसार में सबको प्रेम बांटते रहोगे। प्रेम ही ज्ञान का द्वार है। इसी रास्ते ज्ञान हृदय में प्रवेश करता है।



कोचीन। न्यायाधीश वी.आर. कृष्णा अय्यर के जन्मदिवस पर ब्रह्माकुमारीज की ओर से केक काटते हुए अय्यर जी। साथ हैं ब्र.कु. राधा, ब्र.कु. वसन तथा अन्य ब्र.कु. भाई।



राजकोट-गुज.। 16 नवम्बर 'वर्ल्ड डे ऑफ रिमेम्बरेन्स फॉर रोड ट्रैफिक विक्टिम' के दिन दुःखी अशांत आत्माओं को शांति का दान देते हुए ब्र.कु. रेखा। साथ हैं समाज सेवक संजय भाई हिरानी, किशोर भाई राठोड़ तथा अन्य।



मुम्बई-कल्याण। 'अलविदा डायबिटीज' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करने के बाद मंच पर डॉ. श्रीमंत साहु, विधायक नरेन्द्र पवार, कमिश्नर जीवन सोनावणे, ब्र.कु. अल्का, व्यापारी एसोसिएशन के अध्यक्ष विजय पंडित तथा अतिथिगण।



गिदड़वाहा-पंजाब। डी.ए.वी. कॉलेज में डायबिटीज अवेयरनेस और फास्ट फूड के विषय में समझाते हुए ब्र.कु. रजनी।



नारनौल-हरियाणा। 'वाह ज़िन्दगी वाह' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. शुक्ला, ब्र.कु. रतन, ब्र.कु. गीता तथा ब्र.कु. सुरेश।



कानपुर-घाटमपुर। एस.डी.एम. के.पी.सिंह को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करके मीडिया की गतिविधियों से अवगत कराते हुए ब्र.कु. कपूर तथा ब्र.कु. अनुराधा।



एक विद्यार्थी किसी कॉम्प्यूटेशन की लिखित परीक्षा पूरी कर साक्षात्कार के लिए जब जाता है तो वहां साक्षात्कार

-कर्ता द्वारा पूछे

गए प्रश्नों का सही जवाब देने में हिचकिचाता है, घबरा जाता है, उसे पसीने आने लग जाते हैं। तभी बाहर से एक आहट सी आती है, उसकी आँख खुलती है और देखता है कि उसकी माँ खड़ी है, जो पानी का गिलास हाथ में लिए उसके ऊपर पानी के छींटे मार रही होती है और कहती है कि उठ जा मेरे लाल, थोड़ा अपने आप को निखार तो लो, कहीं जाओ तो सभी कहें कि तू मेरा बेटा है और मेरा सिर गर्व से ऊपर हो जाये। तो बेटा झल्ला के कहता है, आप रोज़ रोज़ यही बात कहती हो तो आप इसके लिए मुझे कुछ बताते क्यों नहीं? तो माँ बड़े प्यार से कहती है, चलो! तुम्हें आज मैं व्यक्तित्व विकास की क्रमशः पाँच मुख्य बातें बताती हूँ,

उसपर तुम्हें ध्यान देना है। पहला, सबसे पहले आपको अपने विचारों पर ध्यान देना होगा, क्योंकि किसी भी विचार की उपज हमारे देखने से होती है, जैसे हम कुछ देखते हैं तो उसके ऊपर सोचने लग जाते हैं और

व्यक्तित्व विकास के पाँच कदम...

जितना हम सोचते जाते हैं वो एक चित्र के रूप में हमारे अंदर फिट होता जाता है। इस बात में हमें जागरूकता चाहिए कि किस विचार को मैं लूँ और किस विचार को छोड़ूँ, कौन सा विचार मेरे लिए अच्छा है और कौन सा विचार बुरा है। इसका चुनाव तुम ऐसे कर सकते हो, जिन विचारों से तुम्हें सुख मिलता है और दूसरों को भी सुख मिलता है, वो विचार अच्छे और सर्वश्रेष्ठ माने जाते हैं। इससे तुम्हारे दिन की शुरुआत अच्छी हो जाएगी और आप सबसे पहले सोचना उठते ही कि मैं यहाँ क्यों आया हूँ? जब तक यह प्रश्न रहेगा, आपके विचार श्रेष्ठ होते जाएंगे।

दूसरा, जैसे ही तुम ऐसा सोचना शुरू करोगे, तुम्हारी भावनायें एक-दूसरे के प्रति बदल जाएंगी। भावना बदलने का अर्थ है कि आप सभी को उसी रूप में स्वीकार करने लग जाएंगे जैसा वह है। उसके किसी भी रूप को देखकर

आप नाराज़ नहीं होंगे चाहे वह अच्छा है या बुरा है।

तीसरा, भावना प्रधान होने के पश्चात् आपकी मनोवृत्ति या मनोभाव या नज़रिया या दृष्टिकोण में परिवर्तन आना शुरू हो जाएगा। सबसे पहले तो स्वयं के प्रति नज़रिया बदलेगा और वह क्या होगा कि मैं तो बहुत अच्छा हूँ, मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ, मेरी बुद्धि बहुत अच्छी है, मैं किसी से भी अपनी तुलना नहीं करता हूँ, मैं अच्छे से अच्छा बनता जा रहा हूँ।

चौथा, उपरोक्त तीनों कदम तो आपके खुद के अंदर पनपते हैं या जन्म लेते हैं, इसे हम कच्चा माल भी कह सकते हैं

क्योंकि आपने इसकी शुरुआत अपने अंदर की है। अब जैसे ही आप इसको कर्म अथवा व्यवहार में लाएंगे उस वक्त पता चलेगा कि मैंने अपने साथ न्याय किया? क्योंकि जैसे ही कोई आपके साथ आपके नेचर के विपरीत व्यवहार करेगा तो आप उसे यदि प्रत्युत्तर में कुछ कहते हैं तो कहीं न कहीं कर्म ठीक नहीं हैं, क्यों? क्योंकि आपने नज़रिया तो बदला था कि सभी ठीक हैं, मैं ठीक हूँ तो सभी ठीक हैं। अब यहां पर अंतर क्यों आया? क्योंकि उसने अपने विचारों पर ध्यान नहीं दिया है।

पाँचवा, कर्म या व्यवहार करते-करते यह आपकी आदत बन जाएगी और इस आदत को आप अगर बार-बार रिपीट करते हैं तो यह आपका व्यक्तित्व बन जाएगा। व्यक्तित्व का सीधा सा अर्थ है, व्यक्ति के अंदर स्थित तत्व या सार। उदाहरण के लिए यदि किसी हीरो या हिरोइन की आंखें बहुत सुंदर हों लेकिन उसके अंदर दया न हो, दया का भाव न हो तो लोग कहेंगे ना कि बाहरी आवरण तो बहुत अच्छा है, अंदर का

व्यक्तित्व बिल्कुल निकृष्ट है। अब मैं इसका तुम्हें अपने घर का एक उदाहरण देती हूँ कि जब मैं तुमसे कहती हूँ कि तुम्हारे पापा कैसे दिखते हैं तो मैं पापा के बाहरी आवरण या उनके शारीरिक बनावट की बात करती हूँ जैसे वो काले हैं, मोटे हैं, लंबे हैं, गोरे हैं आदि आदि, लेकिन जैसे ही मैं कहती हूँ कि वो कैसे हैं तो मैं उनके नेचर की अर्थात् आंतरिक विशेषताओं की बात करती हूँ और आज भी लोग व्यक्ति को उन्हीं विशेषताओं से जानते और पहचानते हैं। कहते रहते हैं कि देखने में तो बहुत सुंदर है लेकिन जब बोल देता है तो पोल खुल जाती है।

अब उपरोक्त बातों का सरोकार यह है कि व्यक्ति का व्यक्तित्व उसके मूल गुणों के साथ जुड़ा हुआ है और जब वह उनपर ध्यान देना शुरू करता है तब वह किसी भी क्षेत्र में अपना विकास कर सकता है। वो कभी असफल नहीं हो सकता। समझा मेरे लाल।

-ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

Peace of Mind
for peaceful life

An Entertainment Channel

TATA SKY 192

VIDEOCON 497

airtel 686

REUNANCE 171

CABLE Network

Frequency - 4054
Symbol - 13230
Band with Polarization - Horizontal
Satellite - INSAT-4A

+91 9414151111
+91 8104777111

www.pmtv.in

सूचना

ग्लोबल अस्पताल में महिला नर्सस (जी.एन.एम) एवं नर्सिंग एज्युकएटर की आवश्यकता है। सम्पर्क -बी.के.रूपा -9414345997



प्रश्न : मैं कक्षा सी.ए. फाइनल ईयर में हूँ। जैसे-जैसे परीक्षा नज़दीक आ रही है, मेरा भय बढ़ता जा रहा है। टेंशन है कि क्या होगा? जो मैं याद करना चाहती हूँ वो याद नहीं होता, मैं क्या करूँ?

उत्तर: विद्यार्थीकाल जीवन का सर्वश्रेष्ठ काल है परंतु विद्यार्थियों पर बाहर की नेगेटिविटी का और गंदे वातावरण का बहुत गंदा प्रभाव होता जा रहा है। इसलिये अनेक विद्यार्थी पढ़ाई में बहुत कठिनाई महसूस कर रहे हैं।

आपको पहले तो अपने मन का भय निकालना है क्योंकि आप टेंशन में रहेंगी तो आपकी बौद्धिक क्षमता क्षीण होती जाएगी। जब मनुष्य का चित्त निर्भय और शांत रहता है, जब उसका आत्मविश्वास बहुत बढ़ा-चढ़ा रहता है तभी उसकी बुद्धि सबकुछ सहज ग्रहण करती है।

सबेरे जब भी आप उठो, उठते ही सात बार याद करना कि मैं मास्टर सर्वशक्तित्वान हूँ और सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और अपने मन को एक विजन दे देना कि मेरे इतने मार्क्स आयेंगे ही। इसके बाद आधा घण्टा योगाभ्यास करना और जब पढ़ाई शुरू करो तो ये अभ्यास करना।

मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ। मेरी स्मरण शक्ति तीव्र है। मैं मन-बुद्धि की मालिक हूँ। अपने मन-बुद्धि से बात करना। उन्हें कहना कि हे मेरे मन शांत हो जाओ। हे मेरी बुद्धि अब स्थिर हो जाओ। आज मैं जो पढ़ूँ, उसे तुम साथ-साथ ग्रहण कर लेना। ये अभ्यास दिन में तीन बार अवश्य करना। टी.वी., मोबाइल, इन्टरनेट इन सबको परीक्षा पूरी होने तक छुट्टी दे दो। ऐसा करने से आप अवश्य सफल होंगी। **प्रश्न:** हम ज्ञान में तीन साल से चल रहे हैं परंतु हमारे पिताजी पवित्रता शुद्ध भोजन की धारणा के कारण माताजी के साथ झगड़ा और मारपीट करते हैं। इससे घर का माहौल खराब हो जाता है, अशांति हो जाती है, क्या करें?

उत्तर: आपके पिताजी की रुचि ईश्वरीय ज्ञान में नहीं है और आप सभी पूरी वफादारी से ज्ञान को फॉलो करना चाहते हैं तो थोड़ा बहुत तो संघर्ष होगा ही। इसे स्वीकार करके अपने चित्त को शांत करो। यदि आपको ये नशा है कि भगवान हमारे साथ है तो आपको इन सब बातों से पूरी तरह निर्भय हो जाना चाहिए। ये बातें तो परीक्षा के रूप में हरेक के सामने

आती ही हैं परंतु याद रखना है कि इन परीक्षाओं में हमें अधिकतम अंक लेना है।

आप घर में भोजन बनाते हुए भोजन को बहुत श्रेष्ठ वायब्रेशन्स दें। बार-बार यह अभ्यास करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और जब भोजन खिलायें तो यह संकल्प करें कि इस पवित्र भोजन को खाने से इस आत्मा का चित्त शांत हो जाए।

साथ ही आपको अपने घर में 3 बार 15-15 मिनट बैठकर योग के वायब्रेशन्स फैलाने हैं। पहली बार घर में शांति के, दूसरी बार पवित्रता के और तीसरी बार शक्तियों की किरणों फैलानी है। इस अलौकिक माहौल में उनका चित्त शांत हो जाएगा।

प्रश्न: मैं एक बैंक में मैनेजर हूँ। मैं अपने क्रोध से बहुत परेशान हूँ। ऑफिस में

कर्मचारियों पर और घर में बच्चों पर क्रोध करता रहता हूँ। सारा दिन मेरा मन चिड़चिड़ा और तनाव में रहता है। मैं अपने क्रोध को जीतना चाहता 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 कंट्रोल 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।

सबेरे उठकर बहुत शांति में बैठकर 7 बार अभ्यास करें कि मैं आत्मा हूँ...शांत स्वरूप हूँ...इस शांति को बहुत गहराई से स्वीकार करें और अपने को संकल्प दें शांति मेरा स्वभाव है, क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है। साथ-साथ अपने घर में 3 बार आधा-आधा घण्टा बैठकर राजयोग का अभ्यास करें।



मन की बातें
-ब्र.कु. सूर्य

जीवन की गिनती वर्षों में नहीं होती। वरन् गिनती यह होती है कि जीवन में कितने समय का सदुपयोग किया गया। सफल होने के लिए, महान होने के लिए लम्बा जीवन नहीं चाहिए। चाहिए केवल समय का सदुपयोग। स्वामी विवेकानंदजी कुल 36 वर्ष तक जीवित रहे। क्या वे आज हमारे बीच जिन्दा नहीं है? आदिशंकराचार्य कुल 32 वर्ष जीवित रहे। इतनी छोटी अवधि में ही उन्होंने पांच पीठों की स्थापना कर डाली। सुकरात, जीसस, गुरु गोविन्द सिंह सभी छोटी उम्र में ही महान हो गए। महान होने के लिए समय की सदुपयोगिता ज़रूरी है न कि समय की प्रचुरता। आप समय को पीछे नहीं भेज सकते, समय को फॉरवर्ड नहीं कर सकते, समय को स्टोर नहीं कर सकते। समय का केवल उपयोग किया जा सकता है।

आज सुधरेगा। आज सुधरेगा तो यह भी हमारा विगत कल अर्थात् बीता हुआ कल होगा, जो सुखद कहा जाएगा। अतः हमें संकल्प करना चाहिए कि - "मैं आज ही काम करूंगा।" और चुनौती देनी होगी कि, "कल तू चाहे, जो कर लेना मैं कल से नहीं

समय...



क्योंकि समय का कोई विकल्प नहीं है। समय मुफ्त में मिला है कोई चार्ज नहीं है। गुलाब का फूल खिला, खुशबू बिखेरी, वातारण सुगन्धित हुआ। हवा का तेज़ झोंका आया व कुछ देर बाद ही पंखुड़ियां बिखर गईं। फूल निर्जीव हो गया। गुलाब को कौन पसन्द नहीं करता। कितना अल्प जीवन है लेकिन सभी को प्यारा है। समय का पैमाना तो सबके लिए अलग-अलग है। इसलिए समय रहते उसका सदुपयोग कर लो, नहीं तो हाथ मलते रह जाना होगा!

न कल था, न कल होगा। केवल आज है, यही सत्य है। कल और अनिश्चितता को छोड़कर, निश्चितता में जीयो तो सफलता होगी। कल नाम का कोई जीव-जन्तु, समय, चक्र, अवस्था कुछ भी नहीं है। आपका समय तो आज और अभी ही है। भविष्य का चिंतन किया जा सकता है। मनन किया जा सकता है, योजना बनाई जा सकती है। लेकिन चिंता नहीं की जा सकती। क्योंकि भविष्य की ज्यादातर योजनाएँ अपना आकार ही नहीं ले पाती हैं। फिर यह भी तो सत्य है कि - "क्षण भंगुर जीवन की कलिका, कल प्रातः जाने खिले न खिले।" जब हमें अपने अगले पल का ही पता नहीं है तो हम कल की चिंता में अपना आज क्यों नष्ट करें? कल की चिंता से जो समय बचेगा उसे आज में लगाएंगे तो

समय की धूरी पर चलना बहुत कठिन है, लेकिन धूरी के साथ साथ चलना आसान है, क्योंकि वो 'पर है और ये 'साथ है। भाव यह है कि समय की गति एक समान है और हमारी गति कभी अति मंद कभी अति तीव्र है।

जीतता वही है जो समय के पहले तैयारी कर ले। जीतने के लिए तो हम पूरी दुनिया को जीत सकते हैं लेकिन उसके लिए सबसे पहले हमें आलस्य को जीतना होगा। समय का शिक्षक हमें बनना होगा। तभी समय के साथ हम निर्णय कर पायेंगे।

डरता।" जो बीत गया उसे कोई वापस नहीं ला सकता। किसी एक दार्शनिक ने लिखा है कि सब कुछ बदलता है केवल बदलाव का नियम नहीं बदलता। जीवन भी पल-पल बदलता है। केवल आज सत्य है। आज का उपभोग करो। आज का स्वागत करो। आज का अभिनंदन करो। केवल आज ही आपके कदमों के नीचे ठोस धरती है। एक कल चला गया और दूसरा कल अभी कोहरा है। जब हम ठोस धरती पर कदम रखेंगे तभी तो आगे कदम बढ़ा पायेंगे। आज तक वही लोग जीते

हैं जिन्होंने अपनी स्थिति को आज जैसी है उसी रूप में स्वीकार कर लिया है और अपने काम में जुट गए।

आज ही सत्य है। आज में न कुछ जोड़ना है और न कुछ घटाना है। जो कल बीत गया है, उसमें भी लोग कुछ जोड़ते घटाते रहते हैं। जो कल आने वाला है उसके लिए भी ताना बाना बुनना पड़ेगा। लेकिन आज तो वास्तविक है। "जिसने जाना आज, उसने पहना ताज़।" आप कल्पना भी नहीं कर सकते हैं कि आप कितनी असीम शक्ति के मालिक हैं। कितनी खुशियाँ आपका इन्तजार कर रही हैं। आपके ऊपर तो सफलता और खुशियों की बरसात हो सकती है, बशर्ते आप चाहें। नए बादल बरसने के लिए तैयार हैं लेकिन आप अतीत की चिन्ता में घुले जा रहे हैं। भविष्य की खोज में व्यस्त हैं। आप वर्तमान में नहीं हैं, जबकि बरसात केवल वर्तमान में होती है। कुछ पाने का एक ही समय है वर्तमान। जिस दिन आप वर्तमान में ही जीओगे, उसी दिन आपको सब कुछ मिल जाएगा। अगर आप आज का रहस्य जान गए तो महसूस करेंगे कि आज कितना सुन्दर है, कितना सुखद है, कितना आनन्ददायक है। इस सुन्दरता का वर्णन नहीं हो सकता। इसे केवल महसूस किया जा सकता है। केवल आनन्दित हुआ जा सकता है, क्योंकि आज में जीते हुए, आज में काम करने का संतोष ही सबसे बड़ा आनन्द है। कुछ सुखद घटनाएँ तो यहां स्वयं ही घटित हो रही हैं जैसे - किसी परिन्दे से पूछो कि वे सुबह-सुबह क्यों चहचहाते हैं? क्यों गीत गाते हैं?, फूलों से पूछो कि प्रातःकाल उनके खिलने का कारण क्या है?, दीपक से कोई पूछे कि उसकी रोशनी का क्या राज है?, मछली से पानी का स्वाद पूछा जाए। भौरों से पूछो कि वे क्यों गुनगुनाते हैं? इन सबका राज यही है कि ये सब न केवल वर्तमान में जीते हैं बल्कि हर पल को जीते हुए उसका सदुपयोग करते हैं, उसका आनन्द लेते हैं। किसी की प्रतीक्षा नहीं करते। आज प्रातः काल के लिए शुभकामना आज का दिन शुभ हो। दोपहर -बधाई हो आज के दिन के लिए और रात्रिकाल के लिए धन्यवाद कि आज का दिन बड़ा शुभ रहा।

- ब्र.कु. दिलीप राजकुले, शांतिवन

राजयोग ने... - पेज 8 का श्रेष

प्रश्न: आप इंदौर से ही हैं?

उत्तर: मैं पला-बढ़ा देहरादून में हूँ, बाद में मैं इन्दौर आया। मैं 1971 की लड़ाई में बंगलादेश गया कूच विहार सेक्टर में और फिर उस वॉर के बाद देहरादून में मेरी पोस्टिंग हुई। मैं हिमाचल प्रदेश में कमांडिंग ऑफिसर के पद पर कार्य करते हुए वहाँ के युनिट को अलवर लाया और अलवर में आके फिर मैंने आर्मी छोड़ दी।

प्रश्न: आपने जो ये वैल्यु एज्युकेशन में एम.एस.सी किया तो आपको क्यों ऐसा

लगा कि एम.एस.सी करना चाहिए?

उत्तर: वो इसलिए क्योंकि आजकल स्कूलों में वैल्यु एज्युकेशन के नाम पर लिप सर्विस करते हैं। मैं चाहता हूँ कि मैं दो काम करूँ, एक तो मैं वैल्यु एज्युकेशन के ऊपर लेक्चर दूँ स्कूल, कॉलेजेज़ में जाकर और दूसरा मैं काउंसलिंग करूँ। वैसे मैंने जर्नलिज़म भी किया है। बहुत सारी पत्रिकाओं में मेरे लेख भी प्रकाशित हुए हैं, परन्तु अब मैं इसमें समय कम दे पाता हूँ।



वुरुलिया-प.ब.। डॉ. निलंजना सेन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. संध्या। साथ हैं डॉ. के.के. दास, ब्र.कु. कुसुम तथा ब्र.कु. सोभन।



गोवा-पणजी। माननीय मुख्यमंत्री लक्ष्मीकांत पारसेकर को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. शोभा। साथ हैं ब्र.कु. सुरेखा।



विलासपुर-हि.प्र. भारत के केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री जगत प्रकाश नड्डा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनीता तथा ब्र.कु. रीना।



दिल्ली-हरीनगर। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान मंचासीन कमांडर हर्षद दतार, रिटायर्ड एयर मार्शल दलजीत सिंह, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. शुक्ला, रिटायर्ड स्क्वार्डन लीडर ब्र.कु. अशोक गाबा, ब्रिगेडियर नवनीत कुमार तथा ब्र.कु. हुसैन।



दीव। चपरदा आश्रम के बापू मुक्तानंद जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के बाद समूह चित्र में गुप्त प्रयाग के बापू विवेकानंद जी, दीव रिचिरिच होटल के मालिक प्रकाश जी, ब्र.कु. गीता तथा ब्र.कु. गायत्री।



दिल्ली-डेरावल नगर। बी.सी.एच. इलेक्ट्रिक लि. कम्पनी के डायरेक्टर और स्टाफ के लिए आयोजित कार्यक्रम में 'जॉय एट वर्क प्लेस' विषय पर समझाते हुए ब्र.कु. लता। साथ हैं अदिति सिंघल, गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर।



ब्रह्मापुर-पी.यु.आर.सी.। हृदय रोग पर आयोजित सेमिनार के उद्घाटन अवसर पर परमात्म स्मृति में दीपक राव, सेक्रेट्री, बी.एस.ई.टी., ब्र.कु. माला, ब्र.कु. वाला, ब्र.कु. डॉ. सतीश गुप्ता, माउण्ट आबू, डॉ. पी.सी. साहु, डॉ. पी.सी. पात्र तथा अन्य।

विश्व को एक सूत्र में पिरोती है मूल्य शिक्षा - चन्द्र शेखरन



आर.एम. चंद्रशेखरन सभा को संबोधित करते हुए। अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी के साथ केक काटते हुए ब्र.कु.निर्वैर, ब्र.कु.मृत्युंजय, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु.डॉ. हरीश, ब्र.कु.शिविका तथा अन्य।

दस भाषाओं में संचालित हो रहा है मूल्य शिक्षा का पाठ्यक्रम।

शांतिवन। आज देश में ही नहीं अपितु पूरे विश्व को मूल्यों की शिक्षा देने की आवश्यकता है। मूल्यों के अभाव में ही विश्व में अशांति व अस्थिरता है जिसे यही शिक्षा एक सूत्र में बांध सकती है। ये उद्गार अन्नामलाई विश्व विद्यालय तमिलनाडु के डायरेक्टर डॉ. आर.एम. चन्द्रशेखरन ने व्यक्त किये। मूल्य शिक्षा व अध्यात्म में पी.जी. व एम.बी.ए. पाठ्यक्रम में उत्तीर्ण लगभग

अभी तक 1500 विद्यार्थियों ने एम.बी.ए. कोर्स पूरा किया।

सात सौ विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र प्रदान करने हेतु अन्नामलाई विश्वविद्यालय और यशवंत राव चौहान विश्वविद्यालय नासिक की ओर से दीक्षांत समारोह का आयोजन ब्रह्माकुमारीज के शांतिवन परिसर में किया गया।

मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. आर.एम. शेखरन ने कहा कि शिक्षा का अर्थ केवल नौकरी प्राप्त करना नहीं होता बल्कि इससे जीवन जीने की कला

भी सीखी जाती है। प्राचीन समय में जो भी महापुरुष थे उनका जीवन भी मूल्यों से सम्पन्न था। ब्रह्माकुमारीज शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि मूल्यों की शिक्षा द्वारा व्यक्ति का चरित्र निर्माण व मानसिक उन्नति होती है। ये सिर्फ हमें डिग्री नहीं देती बल्कि दिव्यता प्रदान करती है। अभी तक 1500 विद्यार्थियों ने एम.बी.ए. का कोर्स मूल्य शिक्षा व अध्यात्म में पूरा किया है। यह पाठ्यक्रम दस भाषाओं में संचालित किया जा रहा है।

मूल्य शिक्षा से मानव दिव्यता की ओर होता है अग्रसर - दादियों के श्रीमुख से...

संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी का कहना था कि आध्यात्मिक शिक्षा का मतलब है चरित्र का विकास होना। साथ ही साथ संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने भी मूल्य शिक्षा को स्कूल व कॉलेजों में दी जा रही शिक्षा के साथ जोड़ने की प्रेरणा दी और कहा कि ये शिक्षा हमें सिर्फ शिक्षित ही नहीं बनाती बल्कि जीवन जीने की कला व सम्मान देना सिखाती है। संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि वर्तमान शिक्षा पद्धति से व्यक्ति का मानसिक स्तर तो ऊपर उठ गया है लेकिन उसका चरित्र दिन प्रति दिन नीचे गिरता जा रहा है। इसलिए मूल्य शिक्षा सभी जगह आवश्यक है। इस अवसर पर डॉ.आर.एम. चन्द्रशेखरन ने दादी जी को मारमेटो भेंट कर सम्मानित किया। कार्यक्रम के अंतिम पड़ाव में सभी विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र व मैडल देकर सम्मानित किया गया। प्राचीन गुरुकुल शिक्षा के मार्ग पर चलते हुए अन्नामलाई

विश्वविद्यालय व अन्य विश्वविद्यालय ब्रह्माकुमारीज के साथ मिलकर मूल्य शिक्षा व अध्यात्म को बढ़ावा देने का एक अद्भुत कार्य कर रहे हैं। यह अभियान युद्ध स्तर का है जिसमें विभिन्न वर्गों को अलग-अलग पाठ्यक्रमों के ज़रिए मूल्य शिक्षा दी जा रही है। मूल्य शिक्षा में डिप्लोमा, मूल्य शिक्षा में स्नातक तथा एम.बी.ए. कार्यक्रम शुरु किया गया है जिसमें अभी तक लगभग पाँच से सात हजार विद्यार्थियों ने मूल्य शिक्षा से लाभ प्राप्त किया है। इसके एम.बी.ए. पाठ्यक्रम में लगभग पंद्रह सौ विद्यार्थियों ने डिग्री प्राप्त की है। अभी तक लगभग 6-7 विश्वविद्यालयों ने ब्रह्माकुमारीज के साथ एम.ओ.यू. किया है जो इस पाठ्यक्रम को चलाने के निमित्त बने हैं। इसकी डिग्री पूर्णतः मान्य है। यह पाठ्यक्रम दस भाषाओं में संचालित किया जा रहा है जिसमें प्रमुख रूप से हिन्दी, अंग्रेजी, कन्नड़, उड़िया, तमिल, तेलगु आदि भाषाओं सम्मिलित हैं।

शिक्षा का अर्थ सिर्फ नौकरी प्राप्त करना नहीं है, बल्कि जीवन जीने की कला सीखना है। मूल्यों के अभाव में विश्व में अशांति व अस्थिरता का माहौल, तनाव और अवसाद ग्रस्तता से छुड़ाती है मूल्य शिक्षा - आर.एम. चंद्रशेखरन ने कहा...

प्राचीन गुरुकुल शिक्षा के मार्ग पर चलते हुए अन्नामलाई विश्वविद्यालय व अन्य विश्वविद्यालय ब्रह्माकुमारीज के साथ मिलकर मूल्य शिक्षा व अध्यात्म को बढ़ावा देने का एक अद्भुत कार्य कर रहे हैं। यह अभियान युद्ध स्तर का है जिसमें विभिन्न वर्गों को अलग-अलग पाठ्यक्रमों के ज़रिए मूल्य शिक्षा दी जा रही है। मूल्य शिक्षा में डिप्लोमा, मूल्य शिक्षा में स्नातक तथा एम.बी.ए. कार्यक्रम शुरु किया गया है जिसमें अभी तक लगभग पाँच से सात हजार विद्यार्थियों ने मूल्य शिक्षा से लाभ प्राप्त किया है। इसके एम.बी.ए. पाठ्यक्रम में लगभग पंद्रह सौ विद्यार्थियों ने डिग्री प्राप्त की है। अभी तक लगभग 6-7 विश्वविद्यालयों ने ब्रह्माकुमारीज के साथ एम.ओ.यू. किया है जो इस पाठ्यक्रम को चलाने के निमित्त बने हैं। इसकी डिग्री पूर्णतः मान्य है। यह पाठ्यक्रम दस भाषाओं में संचालित किया जा रहा है जिसमें प्रमुख रूप से हिन्दी, अंग्रेजी, कन्नड़, उड़िया, तमिल, तेलगु आदि भाषाओं सम्मिलित हैं।

राजयोग से आती है सच्ची नीति और राजनीति - दादी रतनमोहिनी

शांतिवन। ये भारत का नहीं अपितु पूरे विश्व का सबसे पवित्र स्थान है। आज तक हमने किसी भी आश्रम में इतना समय नहीं बिताया और समय बिताने के लिए चुना भी तो ब्रह्माकुमारीज आश्रम को। हमारा उद्देश्य था कि हम अपने व्यस्त जीवन में से कुछ समय निकालकर शांति में व्यतीत करें, जो हमने किया और अभीभूत भी हुए। उक्त विचार उड़ीसा विधानसभा के सब-मिशन कमेटी के अध्यक्ष प्रभात रंजन विश्वाल ने अपने अनुभव में सुनाते हुए व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि निजी जीवन से कुछ समय निकालकर मेडिटेशन का अभ्यास करने की जरूरत है।

ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने उड़ीसा

विधानसभा से आए विधायकों के लिए आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते



उड़ीसा से आये विधायकों को दादी रतनमोहिनी ने ज्ञान चर्चा कर राजनीति के गुर सिखाए। साथ हैं ब्र.कु. मृत्युंजय।

हुए कहा कि हमारा उद्देश्य देश व समाज का कल्याण करने का होना चाहिए। हमें सभी निर्णय इन्हें ध्यान में रखकर ही लेना चाहिए। इसमें राजयोग

का अभ्यास हमें मदद करता व निर्णय लेने की क्षमता का भी विकास करता

है। राजनीति प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. उषा का कहना था कि हमें अपने मन को कमजोर नहीं, शक्तिशाली बनाना है। यदि हमारा मन कमजोर होगा तो हमारी मानसिक स्थिति भी ठीक नहीं रहेगी। इसके कारण हमारा शरीर भी स्वस्थ नहीं रहेगा, हमें उड़ीसा के विधायकों ने देखी ब्रह्माकुमारीज की कार्य-प्रणाली, दादी से सीखे आध्यात्मिकता के गुर। बात-बात में गुस्सा आएगा और संस्कार चिड़चिड़ेपन वाले हो जाएंगे। सफलता तभी मिलती है जब हमारे मन में दृढ़ता होती है। भद्रक जिला परिषद् के सदस्य ने कहा कि राजयोग को मैं अपने जीवन में अपनाऊंगा। यहां मुझे अच्छे कार्यों को करने की प्रेरणा प्राप्त हुई है। मैंने ऐसा अनुभव किया है कि जैसे मैं भगवान के घर में हूँ और परमात्मा सदा हमारे साथ है। यहां के वातावरण में प्रवेश

करते ही मुझे दिव्य शक्ति की अनुभूति हुई है। सरल राजयोग आज के तनाव भरे जीवन में तनावमुक्त रहने के लिए आवश्यक है।

विधायकों ने आध्यात्मिक परिसर का किया अवलोकन

का किया अवलोकन

लगभग 25 विधायकों के इस सदस्यीय दल ने अपने पूरे परिवार सहित पीस पार्क, ज्ञानसरोवर, ग्लोबल हॉस्पिटल व ब्रह्माकुमारीज के नवनिर्मित स्थान सोलार प्लांट का भी अवलोकन किया। उड़ीसा विधानसभा के सभी विधायकों ने एक स्वर में कहा कि यहां की स्वच्छता, सादगी और पवित्रता से समाज को सीख लेने की ज़रूरत है। यहां का सादगी भरा जीवन, यहां की दिनचर्या और लोगों का सेवा भाव अनुकरणीय है।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, 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 190 रुपये, तीन वर्ष 570 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 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 5th Dec- 2014

संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।