om 24 final Delhi_Page 1 and 2 18/03/2015 10:54 Page 1

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 15 अंक - 24 मार्च-II, 2015 पाक्षिक माउण्ट आबू ₹ 8.00

परमात्मा अच्छाइयों से भरने वाला है : ओबेरॉय

भारत व नेपाल सहित 90 देशों से आये करीब तीस हज़ार लोग शिवजयंति महोत्सव में शरीक हुए

शांतिवन। शिवध्वज फहराने के बाद अपने विचार व्यक्त करते हुए अभिनेता सुरेश ओबेरॉय। 79वीं शिव जयंती के अवसर पर कैंडल लाइटिंग करते हुए दादी हृदयमोहिनी, दादी जानकी, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. निर्वैर, ब्र.कु. मुन्नी तथा अन्य।

संस्था में महाशिवरात्रि महोत्सव का हुआ आयोजन, फिल्म अभिनेता सुरेश ओबेरॉय ने भी की शिरकत

शांतिवन। हज़ारों की संख्या में उमड़े देश विदेश के लोगों के बीच, आसमान में शांति का संदेश देते गुब्बारे तथा परमात्मा शिव की धुनी के साथ महा-शिवरात्रि पर परमात्म अवतरण का उद्घोष हुआ। इस मौके पर ब्रह्माकुमारी संस्था के शांतिवन में आयोजित कार्यक्रम में शिवध्वजारोहण कर कार्यक्रम का आगाज़ किया गया। कार्यक्रम में फिल्म अभिनेता सुरेश ओबेरॉय ने कहा कि पिछले लंबे समय से मैं परमात्मा शिव की शिक्षाओं को जीवन में अपनाता रहा हूँ। परमात्मा पर बुराइयों को अर्पण करने से परमात्मा अच्छाइयों से भर देता है। यह मेरे जीवन का अपना अनुभव है। इसलिए शिव की शिवरात्रि मनाते हैं। यही इसका रहस्य है। संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि हम परमात्मा शिव की संतान हैं। वह सभी आत्माओं का परमपिता परमात्मा है, जिसका स्वरूप ज्योतिर्बिन्दु है। उसे जान तथा पहचान कर उसे याद करने से जीवन से अज्ञान अंधकार दूर हो जाते हैं।

नई दुनिया बनाने के लिए हुआ परमात्मा का अवतरण

ब्रह्माकुमारी संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि परमात्मा का अवतरण नई दुनिया बनाने के लिए ही हुआ है। ऐसे में स्वयं तथा परमात्मा को पहचान कर जीवन में ज्ञान को उतारने का प्रयास करें। यही शिवरात्रि का संदेश है तथा पर्वों की सार्थकता भी। इस मौके पर अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. रमेश, सूचना निदेशक ब्र.कु. करुणा, शांतिवन प्रबंधक ब्र.कु. भूपाल समेत कई लोग मौजूद थे। ग्राम विभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. मोहिनी, कार्यक्रम प्रबंधिका ब्र.कु. मुन्नी समेत कई लोगों ने विचार व्यक्त किए। भारत व नेपाल सहित 90 देशों से आये करीब तीस हज़ार लोगों ने मौजूद रहकर शिवध्वज लहराया।

एक महान घटना है शिवरात्रि-दादी हृदयमोहिनी

माउण्ट आबू। शिव जयंती के पावन अवसर पर परमात्मा शिव का ध्वज लहराने के पश्चात् अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने इस त्योहार को ऐतिहासिक बताते हुए कहा कि सृष्टि चक्र में शिव परमात्मा का अवतरण होना, और वही समय अभी चल रहा है, ये अपने आप में एक महान घटना है। जिन्होंने इसको समझा और जाना है वे बहुत ही भाग्यशाली हैं, क्योंकि उनका ही मिलन सर्वशक्तिवान परमात्मा शिव से होता है और वे अपने पिता से मिलन मनाकर सद्गति के मार्ग पर चलते हैं। उन्होंने आगे बताया कि परमात्मा का अवतरण होता है और जबकि मनुष्यों का देह के द्वारा जन्म होता है, ये अंतर को स्पष्ट करते हुए कहा। जिन्होंने भी इस रहस्य को समझा, वे अपने जीवन में इसे अपनाकर धन्य-धन्य महसूस करते हैं। उन्होंने कहा कि हमें इस कालचक्र में अपना जीवन निर्वाह करते हुए भी परमात्मा की स्मृतियों से तरोताज़ा रहते हुए जीवन को खुशियों से जीना है।

इस अवसर पर करीब 90 देशों से हज़ारों आगंतुक उपस्थित थे। दादी जी ने सबको खुशियों में रहकर जीवन जीने की शुभकामनाएं दीं। मुख्यालय के ओमशान्ति भवन में शिवध्वजारोहण किया गया। विशेष रूप से ज्ञानसरोवर अकादमी की डायरेक्टर ब्र.कु. डॉ. निर्मला, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. मुन्नी, ब्र.कु. शशिप्रभा, राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. शीलू तथा मधुबन के समर्पित भाई बहनें उपस्थित थे। इसके पूर्व दादी ने आबू में स्थित म्यूज़ियम के प्रांगण में भी शिव-ध्वजारोहण किया।

ज्ञानसरोवर अकादमी में भी दादी ने कहा कि वो दिन दूर नहीं कि जब भारत में परमात्मा के अवरण का संदेश विश्व के कोने-कोने में पहुंचेगा, और सभी कहेंगे कि दु:ख हरने वाला परमात्मा आ गया और फिर से विश्व में शांति-सुख का साम्राज्य स्थापित होगा। सभी को शिव अवतरण की खूब खूब बधाइयां दीं और सभी से बुराइयों से मुक्त रहकर जीवन को खुशियों के साथ जीने की शुभ-कामनाएं दीं। इसके पूर्व दादी ने म्यूज़ियम में भी शिवध्वज लहराया।

माउण्ट आबू। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहरण करते हुए दादी हृदयमोहिनी, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. मुन्नी व अन्य। शिवरात्रि महोत्सव में शरीक हुए देश-विदेश से आये ब्र.कु. भाई बहनें।

om 24 final Delhi_Page 1 and 2 18/03/2015 10:54 Page 2

मय से 'मैं' को अलग करना अध्यात्म

स्वामी विवेकानंद बारंबार एक कथा का उल्लेख करते थे, एक सिंहनी सगर्भा थी, ऐसे में वे ऊँची जगह से छलांग लगाकर सामने के किनारे जा रही थी और बीच में ही उसका प्रसव हो गया। सिंहनी तो छलांग लगाकर आगे निकल गई, लेकिन उसका बच्चा नीचे जाते हुए भेड़ों के समूह में जा गिरा। सिंह के बच्चे को तो पता ही नहीं था कि वो खुद सिंह है, थोड़े ही समय में वो बैठ गया और फिर खड़ा होकर भेड़ों के साथ चलने लगा। धीरे-धीरे वह भी भेड़ों की तरह ही उनके साथ बड़ा होता गया। उनके साथ तुलना करने का तो कोई सवाल ही नहीं था, और उसको समझ भी कौन देवे? सिंहनी के बच्चे ने यह स्वीकार कर लिया कि वह भी एक भेड़ ही है और जैसे ये जीते हैं वैसे खुद को भी जीना है।

- ब्र. कु. गंगाधर

मानव के बच्चों का भी वैसा ही हाल है। जिसके बीच में वो बड़ा होता है, उस जैसा वह भी बन जाता है और उनके जैसा ही वह जीने लगता है। हिन्दु के घर में जन्मे तो हिन्दु बन जाता है। मुसलमान परिवार में जन्मे तो खुद को मुस्लिम मानने लगता है, और सब जैसे जीते हैं वैसे वो भी जीने लग जाता है। उनके संस्कार, उनके रीति-रिवाज़ और उनकी जीवनशैली तथा परंपरागत चली आ रही मान्यताओं को स्वीकारने लगता है। सिक्ख या जैन परिवार में कोई जन्मता है तो सिक्ख या जैन के रूप से पहचाना जाता है। और जैसा भेड़ के समूह को देख सिंहनी का बच्चा करता था, वैसा ही वो भी करने लग जाता है। वो उनकी भाषा, उनकी धारणाएं, उनके हावभाव, शास्त्र व सम्प्रदाय को अपना लेता है। जिस परिवार व कौम के मध्य में जन्मता है वो उसी के अनुरूप उनकी भावनाएं तथा मान्यताएं स्वयं की बना लेता है और जीवन में उसी को आधार बनाकर जूंझता है। जब मानव के बच्चे को भी यह ख्याल नहीं आता तो बिचारा सिंह का बच्चा क्या करेगा!

दिन प्रतिदिन भेड़ों की तरह ही वह बड़ा होने लगा, भेड़ की तरह चलना और जैसे वे डरते, वैसे सिंह का बच्चा भी डरना सीख गया। फिर एक बार भेड़ों के समूह के साथ सिंह का बच्चा भी जा रहा था, ऐसे में एक वृद्ध सिंह की नज़र उनपर पड़ी। उसे आश्चर्य हुआ, कतारबद्ध चलते भेड़ों के मध्य एक अकेला सिंह...! ना तो वो भेड़ों का समूह उससे डरता है और ना ही सिंह उनको खाने के लिए तत्पर है!... कुछ असंभव जैसा बना हुआ दिख रहा है। नीची मुंडी करके चलने वाले भेड़ों की तरह युवा सिंह भी चल रहा था। वो वृद्ध सिंह, ये दृश्य देख भेड़ों के समूह की ओर आगे बढ़ा। उसको देख सारे भेड़ का समूह बें...बें... करते भागने लगा। वो युवा सिंह भी उस भेड़ के समूह के साथ भागने लगा। वृद्ध सिंह को आश्चर्य हुआ। वृद्ध सिंह उस युवा सिंह के पीछे दौड़ा और बड़ी मेहनत के बाद उसको पकड़ पाया। युवा सिंह उससे डर रहा था और उसे छोड़ देने की विनती कर रहा था। वृद्ध सिंह ने कहा, ''ऐ नासमझ! ऐसे कहाँ भाग रहा है? तुम भेड़ नहीं हो, सिंह हो सिंह!'' लेकिन उसकी बात को सुने कौन? उसे तो इस बात में कुछ चालबाज़ी हो ऐसा लगा। वो किसी शड्यंत्र में फंस तो नहीं गया है...? ऐसे विचार के साथ वो घबराने लगा। वर्षों तक इसी रीति से जिया था, जिस रीति से उसने सोचा था। उससे ये बात बिल्कुल विपरीत थी, इसलिए वो मान भी कैसे सकता था? इस संदर्भ में परमात्मा ने बताया है कि **''आपको कोई कहे कि आप देह नहीं हैं, तो आपको इस बात पर विश्वास हो सकता है? जब कोई महान पुरुष आपके पास आकर कहता है कि आप तो शुद्ध-चित्त, चैतन्य स्वरूप आत्मा हो... तो क्या ये बात भरोसेमंद लगती है?... आप भी ऐसे महान पुरुषों की बात सुनने के लिए कहाँ तैयार होते हो! आपको भी उस बात में चालबाज़ी या कुछ शड्यंत्र जैसा तत्व लगता है। लेकिन महान पुरुष वृद्ध सिंह की तरह ही ज़िद्दी होते हैं। उसने युवा सिंह का पीछा छोड़ा नहीं। खींचते-खींचते वो उसे एक सरोवर के किनारे पर लेकर गया। महान पुरुष भी जैसे-वैसे को नज़रअंदाज़ कर उसको जगाने में ही लगे रहते हैं।** उनसे छिटकने के लिए हम कितनी भी कोशिश करें तो भी वे महान पुरुष सत्य की ओर ले जाने की ही कोशिश करते हैं, और ही सत्य की ओर धकेलते हैं। हम सबने असत्य मुखौटा ओढ़ के रखा है, इसीलिए दर्पण के सामने जाने से डरते हैं। वो सिंह भी डरता था, वृद्ध सिंह ने उसे पकड़कर सरोवर किनारे पर खड़ा किया और पानी में देखने को कहा-''ऐ नासमझ! नीचे पानी में तो देख, तेरे और मेरे चेहरे में कुछ फर्क है? ये तू देख। उसमें कुछ अंतर है? जैसा मैं हूँ वैसा तू भी है।'' महान पुरुष भी यही बात - शेष पेज 8 पर...

कुछ भी हो अपने आपको सीधे राह पर ले आना है

बाबा की श्रीमत पर जो चलते हैं उनको देख के चलना होता है, उनसे राय ले सकते हैं। जो बाबा ने सिखाया है वो अगर हमारे जीवन में नहीं है तो यह हमारी कमज़ोरी है। हमारी कमज़ोरी के कारण सेवा में जो सफलता मिलनी चाहिए या जो मुझे बड़ों की दुआयें मिले या जिनकी सेवार्थ निमित्त हूँ, वहाँ से भी मुझे बल मिले, वह नहीं हो सकता। तो ऐसा पहले जो कुछ भी था, आज उसमें परिवर्तन दिखाई दे, लगे कि वंडर है कैसे यह बदल गई है। ऐसा परिवर्तन दूसरों को प्रेरणा देने वाला हो जाये, इतना अभी हमको अपने ऊपर ध्यान देना है। ध्यान न होने के कारण कई संस्कार, स्वभाव हमारे को अधीन बना देते हैं। प्रेज़ेन्ट समय हर एक ने अपनी स्थिति, अपने संस्कार के अनुसार जान बूझ करके बनाके रख ली है। जैसी हमारी स्थिति है, जैसी यज्ञ की परिस्थितियां हैं, अनुभवी हो चुके हैं, अपनी स्थिति अच्छी ठीक रहे, यथायोग्य यथा शक्ति अपने आपको फिक्स करके रखा है इसलिए कहते हैं आप मुझे ज़्यादा फोर्स नहीं करो।

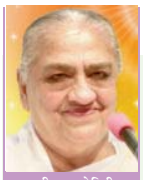
फोर्स नहीं करेंगे लेकिन सच की राह बताना छोड़ेंगे नहीं क्योंकि आप अपनी कमज़ोरी के कारण ऐसा बोल रहे हो, आज इतने बड़े संगठन से, इतनी बड़ी प्राप्ति, इतना बड़ा भाग्य वो छोड़ के हम अपने नाज़ुक स्वभाव के कारण अपनी स्थिति ऐसी बनाके रखूं, दूरबाज खुशबाज... तो क्या होगा? मेरा क्या हाल होगा और जिनके निमित्त हैं उनका क्या होगा? तो जो बाबा कहता है वही स्वभाव संस्कार बनाके रखो। बाबा भी कहता है मैं साथ दे रहा हूँ, और समय भी कहता है-तुम ऐसा स्वभाव बनाओ। अपनी कमज़ोरी से मैं हार न खा लूं। मुझे वैजयन्ती माला में आना है, बस। कुछ भी हो जाये अपने आपको सीधे राह पर लेके जाना है। बड़ों की दया दृष्टि है जो मुझे अपना समझकर बहुत प्यार किया है क्योंकि सीखने की भावना रही है, जो कह रहे हैं वो मानने की भावना है। अगर मुझे मान चाहिए तो पहले मानने का गुण सीखो। मुझे मान देना है, यह नहीं कहो यह छोटी कौन है जो मुझे कहती है। अगर यह कहा तो रिश्ता टूटा। रूहानियत में रहना माना सबको रूहानी दृष्टि से देखना।

जिसको अपनेपन की फीलिंग न आती हो तो वो क्या है! दादियां, ऐसे दादियां नहीं बनी हैं, बड़ी दिल रखी है। सबको स्नेह दिया है। और जो प्यार से शिक्षा को स्वीकार करता है उसको सदा शिक्षाओं से प्यार है, शिक्षक के लिए रिगार्ड है। श्रीमत पर चलकर एक ही दीदी मिसाल बनी जिसको नियम, मर्यादा, सभ्यता में सारी लाइफ देखा। किसी के नाम रूप में फंसता हुआ नहीं देखा। कोई दीदी के नाम रूप में फंसे तो सही, वो हर एक को नाक कान से पकड़ करके बाबा के साथ प्यार करना सिखा देती। सर्वशक्तिवान बाबा से शक्ति ले करके सिर्फ सत् की राह पर चलते उड़ते रहें। खास जो नाम रूप में फंसी हुई आत्मा है, उनसे बाबा को बांस आती है। थोड़ा भी किसके नाम रूप में कोई झुका तो भी बाबा को पसंद नहीं है इसलिए कहा जाता है मंज़िल ऊँची है।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

बुद्धि में कोई खराब प्रकार का डिफेक्ट, इफेक्ट न आ जाये। किसके भी भाव-स्वभाव का मेरे ऊपर इफेक्ट आया या पेन महसूस हुआ तो दुःख देने वाले का दोष नहीं है। दुःखी मैं हुई तो मेरा दोष है। दुःख देने वाले ने अपना काम किया। अगर अपमान करने वालों से मैंने अपना मुँह सदा के लिए मोड़ लिया तो यह कौन-सी रूहानियत है? हेलो ही न करूँ, वो मेरे सामने ही न आ सके, वो आवे तो मैं पीठ दे दूं। अभी यह जिस प्रकार की हमारे मन में संकल्प की लेन-देन है, उसी अनुसार वाणी निकलती है, कर्म होते हैं, तो यह कितना बड़ा हिसाब-किताब जोड़ रहे हैं। पहले का ही इतना कड़ा हिसाब-किताब चुक्तु नहीं हुआ है, अभी यह इतना कड़ा हिसाब-किताब कब चुक्तु करेंगे? इसलिए हम महान भाग्यशाली हैं, स्वयं भगवान ने हमको कर्मों की गुह्य गति समझाई है। उस समझानी का हमको ही अगर इतना कदर नहीं है तो और हमारा क्या कदर करेंगे।

सबसे बड़ा खजाना संगमयुग का समय है



दादी हृदयमोहिनी अति.मुख्य प्रशासिका

बाबा को हम सदैव अपने सामने लाते रहें। हमें तो बाबा की मूर्त में ही सम्पन्नता दिखाई दी। उसकी निशानी यह है कि स्वयं अशरीरी स्थिति में रहते थे। जब बाबा झोपड़ी में बैठते थे तो जब भी कोई बाबा के सामने जाता था तो बाबा की दृष्टि मिलते ही उनको पूछना भूल जाता था। एकदम बाबा की मूर्त से अशरीरीपन का अभ्यास ऑटोमेटिकली हो जाता था। तो साकार बाबा के सामने जाने से ही जो पूछना कहना होता था वो एकदम भुला करके ऐसे साइलेंस में अशरीरी स्टेज पर ले जाता था। यह प्रैक्टिकल अनुभव हम सभी ने किया है।

तो ज्ञान, शक्तियां और गुण तो हैं ही हमारा खज़ाना लेकिन चौथा बाबा ने अटेन्शन दिलाया है-सबसे बड़ा खज़ाना है समय का। यह जो संगम का समय है-यह सबसे बड़ा खज़ाना है क्योंकि कोई भी प्राप्ति, कोई भी कर्म समय अनुसार ही होता है। सुबह से लेकर हमारी जो भी दिनचर्या चलती है, वो समय के आधार पर चलती है। तो अगर समय के खज़ाने को सही रीति विधिपूर्वक हम कार्य में लगाते हैं, तो हमारे सारे कल्प का भविष्य निश्चित हो ही जाता है क्योंकि यह संगम का समय, एक सेकेण्ड 5 हज़ार वर्ष की प्रालब्ध का आधार है और कोई भी युग में हमारी प्रालब्ध नहीं बन सकती है। यही संगम का समय है जिसमें हमारी चढ़ती कला होती है। तो संगम समय पर राज्य-अधिकारी बनने से भविष्य में भी राज्य अधिकार निश्चित है ही फिर भक्तिकाल में पूज्य भी ज़रूर बनना ही है। भले द्वापर से गिरना शुरु करते हैं लेकिन हमारा पूज्य रूप तो कायम होता है। हम सब पूज्य ज़रूर बनने वाले हैं लेकिन जैसे यहाँ पुरुषार्थ में नम्बर हैं वैसे पूज्य में भी नम्बर हैं।

किसी-किसी बड़े-बड़े मंदिरों में रोज़ हर कर्म का यादगार पूज्य के रूप में विधिपूर्वक पूजा जाता है और कहीं-कहीं ऐसा नहीं होता है। मंदिरों में भी फर्क है। यह सारा फर्क इस संगम समय के पुरुषार्थ और प्राप्ति के ऊपर है। तो हमको देखना है कि सबसे बड़ा खज़ानों का आधार जो समय का खज़ाना है उसको हम कितना और कैसे यूज़ करते हैं? क्योंकि बाबा का कहना है कि अब नहीं तो कब नहीं का पाठ पक्का करना है। एक सेकेण्ड में कुछ भी हो सकता है, अचानक होगा तब तो माला में नम्बरवार होंगे। तो अचानक होना है, उसके कारण बाबा कहता है-संगम के एक-एक सेकेण्ड का अटेन्शन हो। ऐसे ही साधारण रूप में इसे न गंवायें। समय का बहुत ध्यान रखना है इसके लिए अटेन्शन बहुत रखना पड़ेगा। ऐसे ही साधारण रीति से हमारा दिन बीता तो वहाँ भी साधारण ही बनना पड़ेगा। तो अपनी लगन में मगन और अपनी कमाई जमा करने में मस्त रहें।

ज्ञान माना यह नहीं कि सिर्फ हमने समझ लिया फिर भी बाबा कहते ज्ञानी तो बने लेकिन अभी पावरफुल नहीं बने हैं। बाबा से प्यार का सर्टिफिकेट तो हम सबने ले लिया, प्यार नहीं होता तो छोड़ के आते क्यों? इसलिए प्यार में तो पास हैं। हम कोर्स करा सकते हैं, बड़ी-बड़ी जगहों पर भाषण कर सकते हैं, बुद्धि में सारी नॉलेज है रचता और रचना की, लेकिन ज्ञान माना समझ। ज्ञान का अर्थ ही है समझ। तो समझ सिर्फ बोलना, ज्ञान वर्णन करना नहीं है। समझ हर कर्म में चाहिए, मानो हम संकल्प करते हैं उसमें भी समझ चाहिए-राइट है या रॉंग है। हम फालतू को ही बढ़ाते रहते हैं, तो यह ज्ञान है क्या? समझ है क्या? तो सोच-समझ के काम करना है इसको कहते हैं ज्ञानी तू आत्मा। ज्ञान, गुण और शक्तियां... इसके लिए भी बाबा ने खास यह इशारा दिया है कि समय अनुसार, समस्या अनुसार जिस शक्ति की आवश्यकता है वो काम में आ जावे। तो ज्ञानी माना हर संकल्प, हर कर्म सोच समझकर करें। अगर समझ के आधार पर हम काम करेंगे तो हमारे कर्म कभी भी विकर्म नहीं होंगे, सुकर्म ही होते रहेंगे।

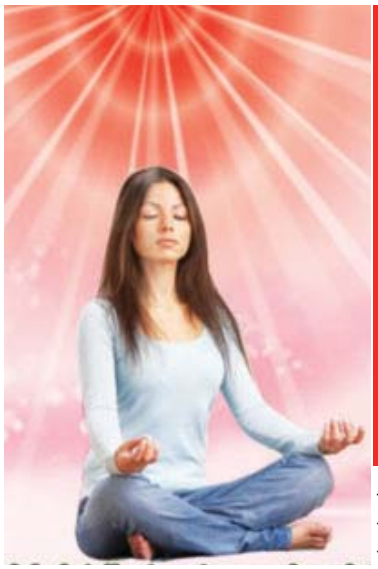
om 24 final Delhi_Page 1 and 2 18/03/2015 10:54 Page 3

स्व-अनुगामी बन देह की क्रियाओं को निहारो....

ज़रा अपनी किताब में लिखे गये कल के पन्ने को खोलकर देखें तो! कल की गई क्रियाओं पर एक नज़र डालें और फिर विचार करें कि उनमें से कितनी क्रियायें आपके शरीर के हुक्म से हुई।

हरेक व्यक्ति का शरीर उसे हुक्म (आदेश) देता रहता है। मनुष्य स्वयं अपने शरीर से 'हिप्नोटाइज़' हो जाता है और फिर वह उसके सम्मोहन में इतना डूब जाता है कि 'शरीर' कुछ मांगता है तो वो उसके वश में आकुल-व्याकुल होकर अविरत प्रयत्न करता है। शरीर कोई वासना-युक्त सुख मांगता है, तो मानव वह सुख देने के लिए रात दिन एक कर देता है। शरीर अपनी अनुकूलता की इच्छा रखता, तो मानव उस अनुकूलता को प्राप्त करने के लिए व्यापार-धंधे के लिए भाग-दौड़ करता है।

शरीर को गर्मी लगती है तो मानव ठंढक



हरेक व्यक्ति का शरीर उसे हुक्म (आदेश) देता रहता है। मनुष्य स्वयं अपने शरीर से 'हिप्नोटाइज़' हो जाता है और फिर वह उसके सम्मोहन में इतना डूब जाता है कि 'शरीर' कुछ मांगता है तो वो उसके वश में आकुल-व्याकुल होकर अविरत प्रयत्न करता है।

की शोध में निकल पड़ता है और यदि एयरकंडीशन नहीं है तो उसका मन उचाट हो जाता है। ये शरीर की आवाज़ सुनने जैसा है! अधिकतर व्यक्ति उसी आवाज़ के अनुसार जीवन व्यतीत करते हैं।

ऐसे सम्मोहन से घिरे हुए व्यक्ति कभी भी स्वयं (आत्मा) तक पहुँच नहीं सकते। खिस्ती धर्म के 'नया करार' (रोमियो C/12-14) में तो स्पष्ट रूप से कहा गया है कि: 'हे भाइयों, इस शरीर के आप दावेदार नहीं हैं, जो आप शरीर के कहने अनुसार दिन व्यतीत करें, क्योंकि शरीर के अनुसार दिन व्यतीत करेंगे, तो मरेंगे। जो आत्मानुरूप बन देह की क्रियाओं को मारेंगे वो ज़िंदा रहेंगे। इसलिए जो लोग आत्मा के अनुसार चलते हैं वे ही ईश्वर के पुत्र हैं।

यहाँ स्पष्ट रूप से कहा गया है कि जो शरीर के दिशा निर्देश अनुरूप चलेंगे वो मृत्यु को प्राप्त होंगे। इसलिए साधक को शरीर के अनुगामी बनने के बदले आत्मा का अनुगामी बनकर व्यवहार करना चाहिए।

इसका कारण यह है कि शरीर तो नश्वर है। उसकी अकाले मृत्यु हो जाती है, अकस्मात ही मृत्यु हो जाती है, और अनिवार्य रूप से भी मृत्यु तो होगी ही! यही उसकी क्षणभंगुरता है। शास्त्रों में और अन्य विचारकों ने भी शरीर की क्षणभंगुरता की बात ज़ोर-शोर से कही है।

चीन के प्रसिद्ध विचारक कनफ्युशियस ने तो कहा है कि यह हड्डी-मांस तो ज़मीन में वापिस समा जायेंगे, लेकिन आत्मा स्वयं की शक्ति से कहीं भी जा सकती है।

खिस्ती धर्म में तो यहां तक कहा गया है कि वो मानव जिसका चित्त शरीर से चिपका हुआ है; वो मनुष्य परमेश्वर से वैर रखता है।

शिंतो धर्म में ये स्पष्ट रूप से कहा गया है कि, 'तेरा शरीर स्वच्छंदता के लिए नहीं है।' इस तरह शरीर के निर्देश अनरूप जीवन व्यतीत करने वाला जीवन पर नियंत्रण खो बैठता है। हम अपने चारो तरफ देखते हैं कि शराब के व्यसन से बर्बाद कितने लोग हैं! गुटके, तम्बाकू आदि के व्यसनी कैंसर की यातना भोगने वालों की तादात कितनी है! इन सबके मूल में तो यही बात है कि आप शरीर और मन के अनुगामी बने और उसके परिणामस्वरूप मन कलूषित और शरीर रा-गग्रस्त बना। इसीलिए जैन धर्म के आगम ग्रंथ के श्री उत्तराध्ययन सूत्र में कहा गया है कि, 'शरीर नाव है और आत्मा नाविक है। संसार को समुद्र कहा गया है जिसे महर्षि पार कर जाते हैं।'

शरीर के सदुपयोग का सतत् विचार करना चाहिए। उसी संबंध में गुजरात के मूकसेवक रविशंकर महाराज ने कहा है कि 'घिस कर उजले होना' व्यक्ति शरीर के सम्मोहन से दूर हो सकता है।

सिक्ख धर्म के पवित्र ग्रंथ गुरुग्रंथ साहेब से स्मरण होता है 'जो दूसरों की निंदा सुनता है, ऐसे कान का कोई अर्थ नहीं। जो दूसरों के धन को चुरा लेता है, उसके हाथ स्वच्छ नहीं। जो पर नारी को विकृत रूप से देखता है वो नेत्र विफल है। भोजन के स्वाद में डूबा हुआ जीभ कोई काम का नहीं। दूसरों का नुकसान करने के लिए दौड़ते पैर (चरण) व्यर्थ हैं। दूसरों के पदार्थों का लोभ करने वाला मन व्यर्थ है। परोपकार में लीन नहीं, ऐसा शरीर किसी काम का नहीं। विकार में से उद्भव होती गंध लेने वाली नाक व्यर्थ है। ''यह ज्ञान बिन सब नष्ट हो गये, हे नानक, शरीर की सफलता तो हरि स्मरण में ही है।''

पवित्र गुरुग्रंथ साहिब की ये उक्ति है कि व्यक्ति शरीर रूपी साधना का उपयोग जीकर करता है। शरीर और सम्मोहन से बाहर आने के लिए सबसे ज़रूरी है निरंतर जागृति। ये निरंतर जागृति ही प्रत्येक साधक को उनके साधना पक्ष को दर्शाने वाला प्रथम सोपान है। वे कहते हैं कि आज तक देह के बाह्यसुख और मन की अनेक रंगी लीला में आप जिये। अब जागो! आज तक उनकी मोह-माया में उलझे रहे। अब उनसे बाहर निकलो। यदि शरीर के मोहजाल से नहीं निकलेंगे तो आत्मा की पहचान भी कभी नहीं होगी। मन के मोहजाल से मुक्त नहीं होंगे तो सुख नहीं मिलेगा। मन का मोहजाल ऐसा है कि वे वन को रण (रेगिस्तान) और रण को वन बना सकती है।

उसकी (मन) की आसक्ति ऐसी है कि संसार छोड़कर जंगल में बसने वाला सन्यासी भी उसके मन के कारण संसार भोगता रहता है। मन से परिग्रह छूटा नहीं है तो कितना भी अपरिग्रह का दिखावा करे, फिर भी साधु-सन्यासी या साधक बनकर भी नये-नये परिग्रह खड़ा करेगा। मन पदार्थ पर चित्त को रखता है और फिर व्यक्ति बाहर से पदार्थ को छोड़े, तो भी वो आसक्तिपन को नहीं छोड़ सकता। व्यक्ति किसी हिलस्टेशन पर जाकर या आश्रम में रहकर भी आसक्ति के कारण शांति पा नहीं सकता।

इसके लिए सबसे ज़रूरी है जागृति। अगर जागृति नहीं होगी तो मोह की एक तरंग भी वासना के सागर में डुबा देगी। दयालु और रहमदिल नणराजा के तलवे से काल प्रवेश हुआ जिससे नणराजा बाहुबली बन गये, उस विकार ने दयालु राजा को क्रूर बना दिया। इसी तरह यदि जागृति नहीं होगी तो कोई भी वृत्ति की छोटी सी मोह की तरंग भी महासागर की तरह हिला देगी। इसलिए ज़रूरत है देह के सुख की कामना और मन की निरंतर चलती दुविधा और मायाजाल की व्यूह रचना से बाहर निकलने की।

जैसे शरीर की वृत्ति-तृप्ति की इच्छा प्रबल होती है, इसी तरह मन की कामनायें भी अपरंपार होती हैं।

अध्यात्म ग्रंथों की रचना करने वाले उपाध्याय यशोविजयी जी महाराज कहते हैं कि, 'मानव को मोहमल्ल के साथ युद्ध करना चाहिए। मोह उनके सामने आक्रमण करे और साधक उनका सखी से सामना करे।'

विचारक कृष्णमूर्ति ने इसीलिए 'अवेयरनेस' शब्द का उपयोग किया है। जागृति आयेगी तो अजागृति दूर होगी। असावधानी दूर हो जायेगी। और सबसे विशेष बात तो यह है कि देह और मन के अनुगामी बनने के बदले आत्म-अनुगामी बनेंगे।

-ब्र.कु. प्रीति

वीरगंज-नेपाल। 'त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव मेला' का उद्घाटन करते हुए पूर्व प्रधानमंत्री माधव कुमार, ब्र.कु. राज, संविधान सभा के सदस्य सुरेन्द्र प्रसाद चौधरी व बिचारी यादव, मुख्य जिला अधिकारी हेमंत दवाड़ी, ब्र.कु. रविना तथा अन्य गणमान्य जन।

फरीदाबाद-से.21डी.। सूरजकुंड मेला के दौरान डी.सी.पी. सुमित कुमार को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. हरीश बहन, ब्र.कु. प्रीति व ब्र.कु. मधु।

फर्रुखाबाद-बीबीगंज। ब्र.कु. मंजू को उत्कृष्ट आध्यात्मिक व सामाजिक सेवाओं के लिए सम्मानित करते हुए पुलिस अधीक्षक विजय कुमार यादव, जिलाधिकारी एन.के.एस. चौहान एवं जिला न्यायाधीश राजन चौधरी।

जम्मू-कश्मीर। त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव के दौरान मंचासीन हैं एडवोकेट पुष्पा डोगरा, ब्र.कु. सुदर्शन बहन, ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. रजनी, ब्र.कु. रविन्दर व ब्र.कु. डेनिस।

खड़गपुर। 8 दिवसीय 'सर्व कल्याणकारी ईश्वरीय अनुभूति मिलन मेला' के दौरान मीडिया कर्मियों के लिए आयोजित सेमिनार में उपस्थित हैं विकास वर्मा,दैनिक जागरण, रघुनाथ शाहू,सलाम दुनिया, जहीर चौधरी, ग्लोबल न्यूज़, शंकर राय,ई.टी.वी. बंगला, ब्र.कु. अल्पना तथा अन्य।

नोएडा-से.26। त्रिमूर्ति शिव जयंती पर निकाली गई 'शिव जयंती यात्रा' को हरी झंडी दिखाते हुए ब्र.कु. शील। साथ हैं अन्य ब्र.कु. बहनें।

om 24 final Delhi_Page 1 and 2 18/03/2015 10:54 Page 4

भदोही-वाराणसी(उ.प्र.)। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. विजयलक्ष्मी, ब्र.कु. बृजेश, ब्र.कु. आरती तथा गणमान्य जन।

बलरामपुर-उ.प्र.। 'किसान सशक्तिकरण अभियान' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए कृषि डायरेक्टर विनय प्रकाश श्रीवास्तव, कृषि उपनिदेशक शैलेन्द्र कुमार शाही, ब्र.कु. अमिता तथा अन्य।

असंसोल-ओडिशा। शिव जयन्ती पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डी.आर.एम. संजय सिंह गहलोक, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।

उदयपुर-राज.। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रीटा। साथ हैं महापौर चन्द्रशेखर कोठारी व अन्य गणमान्य जन।

सोनीपत-से.15। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिवध्वज फहराते हुए कैबिनेट मिनिस्टर कविता जैन व ब्र.कु. प्रमोद बहन। साथ हैं बी.पी.एस.एम. की डीन अमृता शर्मा, आर.पी. जैन, संजय प्रागल, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।

सम्बलपुर-ओडिशा। '79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती' पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए भाजपा उपाध्यक्ष प्रसन्न आचार्य, प्रसिद्ध समाज-सेवी व संयुक्त कमिश्नर रघुनाथ मिश्रा, ब्र.कु. पार्वती तथा ब्र.कु. बिनी।

प्रकृति के साथ सद्भाव में रहें

हम सभी अपनी माँ से बहुत प्यार करते हैं, इसमें कोई संदेह नहीं। दुनिया में शायद ही ऐसा कोई इंसान होगा कि जो अपनी माँ से प्यार नहीं करता होगा, परंतु अपनी माँ के साथ-साथ हम प्रकृति माँ, जोकि हमारे जीवन में एक निर्णायक भूमिका निभाती है, उसके योगदान को पूर्ण रीति से भूल जाते हैं। ऐसा क्यों? क्योंकि खुद को 21वीं सदी का आधुनिक मानव समझने वाले अधिकांश लोग माँ प्रकृति से मीलों दूर होकर अत्यंत कृत्रिम जीवन जीने के आदी बन चुके हैं। एयर कंडीशनर की बनावटी ठंडक में सारा दिन बैठ-बैठकर हम हवा की सरसराहट के साथ, पत्तों की टकराहट को सुनते हुए, कहीं दिशाहीन होकर प्रकृति के आंचल में खो जाने का लुत्फ उठाना जैसे भूल ही गए हैं। खुद के चुने हुए स्वार्थी संबंधों के जाल में फंसकर हम यह भूल जाते हैं कि वास्तव में प्रकृति ही हमारी सच्ची साथी है, क्योंकि जब कोई हमारे साथ नहीं होता है, तब केवल माँ प्रकृति का आंचल ही हमें अपनी ममता से दुलारता है। भले ही हम मनुष्य अपने जीवन की आपाधापी में प्रकृति को भुला देते हैं, परंतु वह हमेशा हमें अपने होने का एहसास नित्य प्रति पल कराती ही रहती है।

प्रकृति और उसके मौसम हमें यह सिखाते हैं कि इस ब्रह्माण्ड में हर एक तत्वों के बीच में एक अंतर्निहित संतुलन और सामंजस्य है, मगर जब हम उस संतुलन में खलल पैदा करते हैं, तब हम प्रकृति प्रणाली से बाहर हो जाते हैं।

जिस प्रकार सृष्टि का छोटा से छोटा भौतिक कण भी प्रकृति के नियमों के अधीन है, ठीक उसी प्रकार से मनुष्य सृष्टि को शासित-संचालित करने के लिए परमात्मा द्वारा आध्यात्मिक कानून की रचना की गई है, जिसके दायरे में जीवन जीना हम सभी मनुष्य आत्माओं के लिए अनिवार्य है। यदि हम उन

कानूनों का उल्लंघन करते हैं तो हमारी आत्मा बेचैन और अशांत हो जाती है। इसलिए जब हम प्रेम और शांति की अपनी वास्तविक प्रकृति को भूलकर नकारात्मक विचारों और भावनाओं के साथ अपने मन को प्रदूषित करने के कार्य को जारी रखते हैं, तो उसका क्या परिणाम निकलता है? हम सभी यह भली-भांति जानते ही हैं! स्वतंत्र मनुष्य के रूप में, हमें अपने जीवन में व्यक्तिगत पसंद या नापसंद बनाने का पूर्ण अधिकार है। हम या तो अधिकांश लोगों की तरह जीवनभर सभी वस्तुओं की आलोचना एवं शिकायत करते-करते उसी प्रवाह में बहते जा सकते हैं या फिर हिम्मत करके प्रवाह के विरुद्ध जाकर हमारी वास्तविक प्रकृति के साथ संरेखित होकर अन्यों के लिए एक नया प्रेरणादायक मार्ग बना सकते हैं, क्योंकि अंततः हम कैसा जीवन जीते हैं, उसका सम्पूर्ण मदार हमारे द्वारा चयन किये गए विकल्पों पर आधारित है। अतः सयानापन सही विकल्प चुनने में है, न कि गलत प्रवाह में बहने के बाद बाहर निकलने का रास्ता ढूंढने में।

स्मरण रहे! खुशमिजाज़ लोग अपनी कमियों पर ध्यान देने के बजाय अपनी आंतरिक ताकत के ऊपर खुद का ध्यान केन्द्रित करते हैं, ठीक उसी प्रकार से वह जीवन में होने वाले नुकसान से मुख मोड़कर अपनी बुद्धिमता से संभावित लाभ की ओर अपना ध्यान केन्द्रित करते हैं। इसलिए हमें अपने जीवन की लय के साथ संपर्क बनाने के लिए अपनी आंतरिक प्रकृति के चक्रिय उतार-चढ़ाव को पहचानने की ज़रूरत है, ताकि हम माँ प्रकृति के साथ सद्भाव में रहकर उनका सम्मान करके अपने जीवन को खुशहाल और तनाव मुक्त रख सकें। तो आओ, जीवन के प्राकृतिक संकट से अप्रभावित रहने के लिए जीवन की सामान्य लय के साथ रहें और माँ प्रकृति की गोद में स्वयं को सदा सुरक्षित और सुदृढ़ रखें।

अपने अनुभव और मान्यताओं को बदलो

प्रश्नः- हम पूर्ण अनुभव क्यों नहीं करते हैं? हमें पूरी अवधारणा को समझना होगा। हमारी बाहर से ये जो इच्छा है चाहे प्यार की, चाहे ज्ञान की, चाहे किसी भी चीज़ की या प्राप्ति की, ये फिर क्यों है?

उत्तरः- मान्यताओं के कारण, क्योंकि अनुभव किस पर आधारित होता है? मान्यताओं पर। अगर मेरी मान्यता ये है कि ये होगा तो मैं अच्छा महसूस करूंगी, ये होगा तो मैं अच्छा महसूस करूंगी।

प्रश्नः- हम इसे हमेशा बदलने की कोशिश करते हैं कि जबकि मैं पहले से ही खुश हूँ।

उत्तरः- आई ऐम कम्पलीट एण्ड फुल एण्ड ब्यूटीफुल।

प्रश्नः- अब मैं नई मान्यताएं कैसे बनाऊँ?

उत्तरः- अभी हमने यह विचार पहले ही बना लिया। अब इसको क्या करना है। इस मान्यता को जीवन की यात्रा में साथ लेकर चलना है। जैसे ही कोई विचार आये कि 'ये होगा' तो मुझे अच्छा लगेगा। जबकि मुझे पहले से ही अच्छा लग रहा है, हाँ, ये हो तो बहुत अच्छा। लेकिन मेरी फीलिंग इसके होने पर निर्भर नहीं है। एक दिन इसको करके देखो। यू विल सडेनली स्टार्ट फीलिंग वेरी..वेरी.. लिबरेटेड क्योंकि अभी तो हम इतनी चीज़ों से बंधे हुए हैं कि ये सब होगा तो मैं अच्छा महसूस करूंगी और ये सब कुछ मेरे अनुसार होना चाहिए।

प्रश्नः- हमारी मान्यता ये थी कि ये मुझसे अच्छी तरह से बात करेंगे तो मैं अच्छा महसूस करूंगी। क्या हर जगह यही तरीका चलेगा? अब मैं इसके पीछे की बात सोचती हूँ कि उससे पहले 'विचार शक्ति' की बात होती है कि 'आप क्या चाहते हैं'। स्थूल में भी करें या जो भी चीज़ आपको चाहिए उसको क्रियेट करो, उस भविष्य को देखो और उसके बाद उसको विजुअलाइज़ करो।

मान लो मुझे कम्पनी का सी.ओ. बनना है। तो आप उसके लिए विचार बनाना शुरू कर दो और साथ-साथ विजुअलाइज़ भी करते जाओ कि मैं कम्पनी का सी.ओ. बन गया हूँ। इस प्रकार के विजुअलाइज़ेशन में किसी भी प्रकार की शंका या दुविधा नहीं होनी चाहिए।

उत्तरः- कुछ लोग इस प्रकार से प्राप्त करने में सक्षम होते हैं। एक ही समय में कुछ लोग इसे प्राप्त नहीं कर पाते हैं। जब हमें ये समझ में आ गया तो हमने इसको किन चीज़ों के लिए

ब्र.कु. शिवानी

उपयोग करना शुरू किया। मैंने यह विचार बनाना शुरू किया कि मुझे ये मिलेगा, ये मिलेगा, प्रमोशन मिलेगा, हमने वो ऊर्जा उसके ऊपर लगानी शुरू कर दी। लेकिन हम लोगों में बहुत कम लोग ऐसे हैं जो एक भी शक के विचार नहीं करते हैं। क्योंकि जैसे हमने पहले भी देखा कि ये होना ही चाहिए। तो हम उस प्लान के साथ जुड़ जाते हैं कि मुझे ये चीज़ मिलनी ही चाहिए। इस बीच में कहीं न कहीं एक विचार शक का ज़रूर बनता है कि अगर नहीं मिला तो....? भविष्य में जो मिलने वाला है उस पर मैं बहुत ज्यादा निर्भर हो जाती हूँ कि ये होना ही है। यदि हुआ तो बहुत अच्छा, अगर नहीं हुआ तो....! अगर वो नहीं हुआ जो सब कुछ हो रहा है, वो सारा कुछ मेरे कंट्रोल में नहीं है।

जब हम कहते हैं 'विचार हमारे भाग्य का निर्माण करती है' तो हमें ये समझना पड़ेगा कि जो विचार मैं बना रही हूँ वो अभी भी मेरा भाग्य बना रही है। उसी प्रकार से अभी जो मेरे साथ हो रहा है, वह अतीत में बनाये गये हमारे विचारों के कारण ही तो हो रहा है। अब क्या होता है कि मैंने अभी तो अपने विचार की गुणवत्ता को बदल लिया, हो सकता है पहले हमने बहुत सारी ऊर्जा, बहुत सारे विचार पहले बनाये थे, जो ब्रह्माण्ड में चली गई हैं। वो ऊर्जा भी तो वापस हमारे पास आनी है। और हम तुरंत परिणाम की आशा करते हैं कि अभी हमने ये विचार बनाया कि मेरे साथ ये होना चाहिए। माना कि हम कहीं न कहीं भविष्य के साथ जुड़ जाते हैं। इससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण यह हो सकता है कि अभी आप अपना ध्यान रखते जायें एक तो अंदर से और एक तो बाहर काम कर रहे हैं, आप मेहनत कर रहे हैं बहुत ही ध्यान से कर रहे हैं। हर क्षण को पहले वाले क्षण से अच्छा बिताते जायें। और आप देखेंगे कि जैसे-जैसे एक-एक पल अच्छा बितेगा तो अगला पल स्वतः ही अच्छा बितेगा। ये करने से आपके अंदर इतनी ताकत, इतनी शक्ति जमा हो जाती है कि अगर कोई परिस्थिति आपके पक्ष में नहीं भी होगी तो भी आपके अंदर इतनी क्षमता आ जायेगी कि आप उस परिस्थिति का सामना बहुत ही आसानी से कर सकते हैं। अगर आपने अपना समय भय में या पूर्वानुमान में बिता दिया तो आप इतने कमज़ोर हो जायेंगे कि साधारण सी परिस्थिति का भी सामना आप नहीं कर पायेंगे।

om 24 final Delhi_Page 1 and 2 18/03/2015 10:54 Page 5

आदिकाल से अदरक है अपरिहार्य

परंपरागत चिकित्सा पद्धति एवं आयुर्वेद में अदरक का उपयोग औषधि के रूप में प्राचीन समय से होता आ रहा है। आयुर्वेद में अदरक को महा औषधियों में गिना जाता है। अदरक के सेवन से अपच, गैस, कब्जियत वगैरह में फायदा होता है। अदरक को अंग्रेजी मे जिंजर कहते हैं। उसका वैज्ञानिक नाम 'जिंजिबार ऑफिसिनेल' है। अदरक की तरह जो भी जमीन के अंदर होता है उसका उपयोग करना चाहिए।

दुनिया के सर्व देशों में अदरक दवा के रूप में उपयोग होता है। चीन में अदरक को पेट के दर्द, दस्त, हिचकी, कोलेरा, दम, हृदय, श्वसनतंत्र के रोग, दाँत का दर्द, गठिया या वात, जोड़ों के दर्द वगैरह के उपचार के लिए एक तथा अन्य रूप से उपयोग करते हैं।

अदरक में पोषक तत्व: ताजे अदरक में लगभग 80 ग्राम पानी, 2.5 प्रतिशत प्रोटीन, 1 प्रतिशत चर्बी, 2.5 प्रतिशत वसा और 12 प्रतिशत शर्करा होता है। उसमें आयरन, कैल्शियम, फॉस्फेट और खनिज क्षार, रिबोफ्लेविन, नियासीन, विटामिन-सी आदि पर्याप्त प्रमाण में होते हैं। सूखे अदरक को सौठ के नाम से जाना जाता है जिसमें लगभग 9.12 प्रतिशत पानी, 9 प्रतिशत प्रोटीन, 3.5 प्रतिशत रेशा, 60-70 प्रतिशत शर्करा और 3.6 प्रतिशत चर्बी होती है। इसके अलावा अदरक में बहुत सारे रसायन भी होते हैं जिसमें जिंजरआल मुख्य है। अदरक में विशिष्ट सुगन्ध, उसमें उपलब्ध वाष्पशील तेल में मुख्य रूप से आलीयोरेसीन उपलब्ध होता है।

अदरक की परंपरागत औषधि

दुनिया के सभी देशों में अदरक का दवा के रूप में उपयोग किया जाता है। चीन में अदरक को पेट में होने वाले दर्द में, दस्त, हिचकी, कोलेरा, दम, हृदय रोग, श्वसनतंत्र के रोग, दाँत के दर्द, गठिया, घुटने के दर्द के उपचार के लिए उपयोग करते हैं। आयुर्वेद व घरेलू दवाई के रूप में इसका उपयोग होता है। अपच, गैस्टिक, पेट के दर्द, खाँसी के उपचार में, रक्त प्रवाह के सुधार के लिए, भूख जगाने के लिए, सूजन को दूर करने के लिए, यूरिन का प्रमाण बढ़ाने के लिए भी इसका उपयोग करते हैं। खास शीत ऋतु के दौरान अदरक का व्यापक प्रमाण में उपयोग किया जाता है। अदरक डली हुई चाय पीते हैं, अदरक की घी, गुड़ डालकर सूखा मेवा बनाते हैं।

अमेरिका में जब प्रवास के दौरान जी घबराता है, या गर्भावस्था में होने वाली उल्टी को रोकने के लिए भी इसका उपयोग होता है।

अदरक का उपयोग

किचन में बनाए जाने वाले ज्यादातर व्यंजनों में अदरक का उपयोग होता है। जैसे कि साग, चटनी, सूप, अचार, सॉस, टॉफी, पेय पदार्थ, बिस्किट, ब्रेड वगैरह में स्वाद और सुगन्ध के लिए व्यापक रूप से इसका इस्तेमाल किया जाता है।

आधुनिक संसोधनों में अदरक का गुण

अदरक में अत्यंत फायदेकारक गुण होता है, ऐसा आधुनिक संसोधनों में साबित हुआ है। पाचनतंत्र, हृदयरोग, माइग्रेन, जोड़ों का दर्द, कैंसर जैसे रोग में भी अदरक का उपयोग बहुत ही असरकारक और कारगर साबित हुआ है।

अदरक और पाचन तंत्र

अदरक में उपलब्ध बहुत सारे सक्रिय तत्व पाचन शक्ति को सुधारते हैं। वे आँतों में खाये हुए पदार्थों के अवशोषण की प्रक्रिया को त्वरित बनाता है, जिससे कब्जियत और गैस जैसी तकलीफ में आराम मिलता है, और मांसपेशी और स्नायु खूब सक्रिय हो जाते हैं। संसोधन के द्वारा ऐसा प्रस्थापित हुआ है कि लगभग एक ग्राम अदरक का सेवन करने से प्रवास दर्मियान संवेदनशील व्यक्ति को होने वाली घबराहट और उल्टी में राहत मिलती है। ऐसी तकलीफ में अदरक से बनी हुई दवाइयों का उपयोग बहुत ही असरकारक साबित होता है।

अदरक एक शक्तिशाली किटाणु नाशक है। बहुत हद तक वह फंगस का नाश करने की क्षमता रखता है। ये संसोधनों के द्वारा मालूम पड़ा है कि अदरक बड़ी आँत में होने वाली बैक्टीरिया की वृद्धि को कम करता है। जिसके कारण गैस के कारण होने वाले दर्द में आराम मिलता है।

इसी तरह लगभग 250 मि.ग्रा. सौठ दिन में दो से तीन बार लेने से स्त्री को गर्भावस्था के दौरान घबराहट और उल्टी में आराम मिलता है। ये लेने के पूर्व स्त्री की प्रकृति पर भी ध्यान देकर ही इसका उपयोग करें, नहीं तो कई बार इसका प्रतिकूल प्रभाव भी पड़ सकता है।

सूजन कम करने के लिए

हड्डियों व जोड़ों में सूजन व दर्द होता है, हाथ-पैर चलाने में मुश्किलात होती है, ऐसे प्रसंग में अदरक का सेवन बहुत ही फायदेकारक है और बहुत ही राहत देता है। ये संसोधन से साबित हुआ है। अदरक के सेवन से सूजन तथा अन्य मुश्किलें उत्पन्न करने वोले रशायन, हार्मोन जैसेकि प्रॉस्टिग्लेडिन, ल्युकोटिन आदि का उत्पादन कम हो जाता है। डेनमार्क में हुए अभ्यास से साबित हुआ है कि 0.5 से 0.75 ग्राम अदरक लगभग तीन मास सेवन करने से आस्टियो ऑर्थाइटिस, रोमेटाइड, ऑर्थाटाइड तथा स्नायु के दर्द के रोगों में फायदा होता है।

कैंसर और अदरक

देश और विदेश के अनेक संसोधनों में ये साबित हुआ है कि अदरक में कैंसर की संभावनाओं से बचाने के बहुत सारे गुणधर्म पाये गये हैं। ऐसा माना जाता है कि अदरक में एंटी-ऑक्सिडेंट गुण हैं जिससे कैंसर से बचाव के मददरूप एंजाइम सक्रिय हो जाता है। अदरक में उपलब्ध तत्व कैंसर से उत्पन्न कोशों को निष्क्रिय बना देता है।

अदरक का भोजन में उपयोग करने से भोजन स्वादिष्ट तो होता ही है, साथ साथ आरोग्य दायक भी बनता है।

अदरक में पाई गई किटाणु प्रतिरोधक लाक्षणिकता

अदरक के उपयोग से विविध प्रजाति के बैक्टीरिया, जैसे कि दस्त के रोग में उत्पन्न होने वाले किटाणु को भी नाश करता है। अदरक अनाज में उत्पन्न होने वाले फंगस के किटाणु को भी नाश करता है, जोकि ज़हरीले तत्व 'एफ्लोटोसीन' के श्राव से लिवर के कैंसर को उत्पन्न करता है।

अदरक और हृदयधमनीतंत्र

चीन में परंपरागत रूप से अदरक का सेवन शरीर में प्रवाही द्रव्य का वहन योग्य रीति से हो, इसके लिए किया जाता है। अदरक पूरे शरीर में रक्त के प्रवाह को बढ़ा देता है। हृदय की स्नायु और मांसपेशियाँ ज्यादा शक्ति से संकुचन करती हैं, रक्त वाहीनियाँ फैल जाती हैं, और रक्त प्रवाह बढ़ जाता है। स्नायु और मांसपेशियाँ जकड़ जाने से तनाव के द्वारा उत्पन्न दर्द में भी अदरक से आराम मिलता है।

जापान में शोध से ये साबित हुआ है कि अदरक के सेवन से ब्लड प्रेशर कम होता है और हृदय को आराम मिलता है, और उससे हृदय रोग की संभावनाएं भी कम हो जाती हैं। अदरक के प्रभाव से रक्त प्लेटलेट कोशिका की चिकनाहट कम हो जाती है, जिससे रक्त की गाठें बनने की संभावना कम हो जाती है। इससे खराब कोलेस्ट्रॉल बढ़ता नहीं है। परिणामस्वरूप अनेक रोग जैसेकि हृदयाघात, पक्षाघात वगैरह से बच सकते हैं। अदरक का भोजन में उपयोग करने से, कोलेस्ट्रोलयुक्त भोजन लेने के बावजूद भी कोलेस्ट्रोल लेवल घटता है। अदरक में एक्सिडेंट प्रतिरोधक गुण है। सक्रिय नुकसानकारक ऑक्सीज़न फ्री-रेडिकल अनेक रोगों के लिए जवाबदार होते हैं, अदरक के सेवन से उन रोगों को काबू में रख सकते हैं।

अदरक और माइग्रेन

माइग्रेन दर्द का आभास होते ही 500 से 600 मि.ग्रा. सौठ का सेवन हर चार से पाँच घंटे के दौरान करने से माइग्रेन के असर से बचा जा सकता है या कम किया जा सकता है।

कोलकाता-रायवगान। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती तथा सेवाकेन्द्र की स्वर्णजयंती के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं सधन पांडे, मिनिस्टर, कंज्यूमर अफेयर्स, श्यामल सेन, पूर्व गवर्नर, ब्र.कु. बिन्दु, स्वामी महाबहू दास, भक्तिवेदान्त इंस्टीट्यूट तथा अन्य।

ओ.आर.सी.। युवाओं के लिए आयोजित 'राष्ट्रीय एकता शिविर' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. विजय, ब्र.कु. रजनी, डॉ. दुर्गेश, ब्र.कु. वीरेन्द्र, ब्र.कु. मदन तथा अन्य।

सिवान-बिहार। शिव जयंती के पावन अवसर पर परमात्म परिचय के साथ निकाली गई सात दिवसीय रैली को झण्डी दिखाकर रवाना करते हुए ब्र.कु. सुधा, ब्र.कु. रिंकी, ब्र.कु. मुकेश, ब्र.कु. के.डी. भाई, ब्र.कु. रविन्द्र तथा शिक्षक संघ के सचिव नवीन कुमार राय।

बाढ़-बिहार। महाशिवरात्रि के अवसर पर वार्ड अध्यक्ष निर्मला देवी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. ज्योति। साथ हैं अन्य ब्र.कु. बहनें।

आगरा। 'शिव अवतरण महोत्सव' के दौरान मंचासीन हैं दादी विमला, छगन लाल वर्मा, स्वर्णकार जनजागृति एसोसिएशन, सुनील कुमार वर्मा, अध्यक्ष, सर्राफ स्वर्णकार व्यवसायिक कमेटी, राजू मेहरा, महामंत्री स्वर्णकार कमेटी, ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. अश्विनी व अन्य।

फरीदाबाद। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर निकाली गई शोभयात्रा के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. सपना तथा अन्य।

om 24 final Delhi_Page 1 and 2 18/03/2015 10:54 Page 6

इन आँखों ने क्या-क्या देखा

-ब्र.कु सूर्य, माउण्ट आबू

नई दिल्ली। नव निर्वाचित मुख्यमंत्री माननीय केजरीवाल को बधाई देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. उर्मिल, ब्र.कु. सविता, विधायक सोमनाथ भारती तथा अन्य।

दिल्ली-पाण्डव भवन। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. बृजमोहन, न्यायाधीश वी.ईश्वरैय्या, ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

डुंगरपुर-राज.। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर शिव ध्वज फहराने के बाद भाई-बहनों से स्थूल पदार्थों से अनासक्त रह सभी के प्रति शुभकामना एवं शुभभावना रखने की प्रतिज्ञा कराते हुए ब्र.कु. विजयलक्ष्मी।

ब्रह्मपुर-ओडिशा। महाशिवरात्रि महोत्सव में दीप प्रज्वलन के बाद ईश्वरीय स्मृति में क्षेत्रिय उच्च शिक्षा निदेशक डॉ. लक्ष्मीकांत त्रिपाठी, बोर्ड एज्युकेशन के डिप्युटी सेक्रेट्री सूर्य नारायण साहू, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. माला तथा अन्य।

वोंगईगांव-असम। 79वीं शिव जयंती के पावन अवसर पर शिव ध्वज फहराते हुए असम कृषक मुक्ति संग्राम समिति के अध्यक्ष अखिल गोगोई। साथ हैं ब्र.कु. लोनी तथा अन्य भाई बहनें।

वीकानेर-राज.। महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् परमात्मा शिव के लिंग रूप का पूजन करते हुए विधायक डॉ. गोपाल जोशी। साथ हैं ब्र.कु. कमल तथा अन्य भाई बहनें।

''इन आँखो ने देखा शिव को नया जहान बनाते भूमण्डल पर आ रूहों को, अमृत पान कराते''

सृष्टि चक्र में सतयुग से कलियुग तक मनुष्य ने अनेक दृश्य देखे। कभी वह देवी-देवताओं के आँचल में खेला, तो कभी उनके पूजन में मग्न रहा। कभी उसने सम्पूर्ण सुखमय स्वर्ण काल निहारा, तो कभी वसुन्धरा पर रक्त-सरिता बहते देखा। कभी उसने समस्त विश्व पर शासन किया तो कभी भारत में विदेशी शासकों की अधीनता देखी। मनुष्य असंख्य दृश्य अवलोकन करता हुआ अपनी लम्बी यात्रा तय करके उस दिव्य दृश्य के समक्ष आ पहुँचा है, जहाँ प्रभु स्वयं अपनी दिव्य लीलाएँ कर रहे हैं। जो कुछ शास्त्रों में पढ़ा, वो साकार है, जिसे देखने का इन्तज़ार था, वो सम्मुख है।

यों तो मनुष्य ने अनेक सुखदाई दृश्य देखे, परन्तु हम प्रभु के बच्चों ने इस अन्तिम जन्म में क्या-क्या देखा, यहां हम उन आँखो देखे दृश्यों का उल्लेख करेंगे। हमारे साथ वे अनेक आत्माएँ भी निशिदिन अपने सर्वोच्च भाग्य का गुणगान करती हैं जिन्होंने अनेक बार ये अलौकिक दृश्य देखे और जिनका मन इतना मुग्ध हो गया कि पुन: संसार में लिप्त नहीं हुआ।

हमने उस परम सत्ता को धरती पर उतरते देखा

अनगिनत बार हमने उस परम सत्ता, परमपिता को इस धरती पर उतरते देखा। हमने देखा कि वह परम सत्ता परकाया में प्रवेश करके मनुष्यों की कैसे जन्म-जन्म की प्यास बुझाते हैं। उसने इस धरा पर आकर अलौकिक यज्ञ रचा और हमने अनेक मनुष्य रूपी परवानों को उस यज्ञ में स्वाहा होते देखा। अनेकों ने अपना तन, मन, बुद्धि, धन व सर्वस्व उसमें स्वाहा कर दिया। और यहीं पर जीवनमुक्त स्थिति प्राप्त की। जो कल्पना का विषय था वो सत्य हो गया। जो तर्क का विषय रहा वो अनुभवों का खज़ाना बन गया।

प्यार के सागर को प्यार लुटाते देखा -

हमने उस प्यार के सागर में सैंकड़ों बार डुबकी लगाकर तो देखा ही परन्तु हमने उस प्यार के सागर को छलकते भी देखा और उसकी छलक से अनेक प्यासी आत्माओं को तृप्त होते भी देखा। इन नयनों से देखा कि भगवान के भी अपने प्यारे वत्सों के प्रेम में नयन छलक जाते हैं। हमने उन्हें रूहों के नयन पोंछते भी देखा और प्यार की दृष्टि देकर संसार भुलाते भी। कितनी भाग्यशाली हैं वे आत्माएँ जिन्होंने प्रभु का साक्षात् प्यार देखा! जिन्हें उन्होंने कृत्य-कृत्य कर दिया। भक्त तो भगवान के प्रेम की एक-एक बूँद के लिए चातक रहे परन्तु हम प्रभु-सन्तान तो उसके पुनीत प्यार का निशिदिन रसास्वादन करते हैं। इतना ही नहीं, हमने उसे अपने बच्चों को गले से लगाकर पुचकारते भी देखा और पल भर में रूहों के दर्द हरते भी देखा।

भगवान को गीता-ज्ञान देते देखा

जो कान युगों से प्रभु की सुखदायिनी, मन भावनी आवाज़, क्षण भर को सुनने के लिए प्यासे थे, उन्हीं कानों से हमने, मन को रस देने वाली, प्रभु के मुख से निकली वाणी घण्टों तक सुनी। भक्त जब सुनते हैं कि भगवान ने स्वयं गीता ज्ञान दिया था तो वे सोचते हैं कि काश! वे भी प्रभु से गीता-ज्ञान सुन पाते। परन्तु वह कल्पना अब साकार है। ब्रह्मा-वत्स रोज़ उन्हें गीता-ज्ञान सुनाते हुए देखते हैं। इन आँखों द्वारा हमने ज्ञान-सागर को ज्ञान के सम्पूर्ण रहस्य खोलते देखा। रचयिता व रचना के गुह्य राज़ स्पष्ट करते हुए देखा। अपने वत्सों के समक्ष तीनों लोकों व तीनों कालों के गूढ़ रहस्य समझाते देखा। जबकि एक काठ की वीणा भी मनुष्य के मन को मुग्ध कर देती है, तो भगवान की ज्ञान-वीणा मनुष्यों के मन को कितना मुग्ध करती होगी! लोग कहते हैं कि उसने प्रेरणा से ज्ञान दिया परन्तु हमने तो उसको सम्मुख ज्ञान देते हुए देखा। हमने उसे मुक्ति व जीवनमुक्ति का सत्य पथ दर्शाते भी देखा तो पुरातन मान्यताओं को निराधार बताते भी देखा।

प्रभु को नव-युग रचते देखा

सृष्टि-रचना के बारे में प्रचलित अनेक दर्शनों को असत्य सिद्ध करते हुए हमने इन आँखों से देखा कि भगवान नवयुग का निर्माण कैसे कर रहे हैं। लोग कहते हैं कि उसने सूर्य, चाँद, तारे, ग्रह, पृथ्वी व फिर मनुष्य बनाये, परन्तु हमने देखा कि उसने मनुष्य को देवता कैसे बनाया। कैसे उसने कीटसम मानव को पारस तुल्य बनाया। कैसे उसने मनुष्यों के मन के काँटों को चुन-चुन कर उन्हें दिव्यता प्रदान की। हम अब भी साक्षात् देख रहे हैं कि वे परम प्रभु कैसे नवयुग का निर्माण कर रहे हैं।

भगवान को शक्ति-सेना तैयार करते देखा -

रावण को पराजित करने के लिए, माया के साम्राज्य का सफाया करने के लिए उस सर्व शक्तिवान ने कैसे अपनी सेना तैयार की, यह इन नयनों से प्रत्यक्ष देखा। कमज़ोर नर-नारियों में ज्ञान-योग के बाण भरते हुए, उनकी कमज़ोरियों को बार-बार नष्ट करते हुए, उन्हें विजय का तिलक लगा कर युद्ध-क्षेत्र में भेजते हुए हमने उस महान सत्ता को देखा। हमने देखा कि भगवान ने किस तरह अपनी शक्ति सेना को सुसज्जित किया। उनमें आत्म-विश्वास जागृत किया। हम शक्ति सेना व रावण की सेना का युद्ध भी देख रहे हैं और यह भी देख रहे हैं कि रावण सेना पराजित होकर पीछे हट रही है और शिवशक्ति सेना विजय का नगारा बजाते हुए तीव्र गति से आगे बढ़ रही है। हम प्रतिदिन उस परम सत्ता को अपनी सेना की मार्ग प्रदर्शना करते हुए देखते हैं।

भगवान को रूहों को धीरज देते देखा -

हमने देखा कि भगवान अपने प्रिय बच्चों के प्यार में सारी-सारी रातें बैठकर बच्चों की करुण कहानियाँ कैसे सुनते हैं। और उन्हें गले से लगाकर धीरज कैसे देते हैं। अनेक रूहों के दु:ख की गाथाएँ सुनकर उनके दु:ख निवारण करते देखा! हमने देखा कि वे प्यार के सागर बिगड़ी को बनाने वाले, आत्माओं की जन्म-जन्म की प्यास बुझाने के लिए किस प्रकार उनके भारी दिल को हल्का करते हैं। उनकी हर बात सुनकर समा लेते हैं। उस क्षमा के सागर को रूहों के पाप क्षमा करते हुए भी देखा और दया-निधान का दयालु स्वरूप भी देखा।

भाग्य विधाता को भाग्य बाँटते हुए देखा -

हमने देखा कि वह अवढर दानी भोलानाथ सर्व खज़ाने बाँटने धरती पर आते हैं। और रूहों के समक्ष सब कुछ लुटा देते हैं। परन्तु कोई कुछ लेता है और कोई कुछ! सुना था कि कभी भगवान ने भाग्य बाँटा था। परन्तु कैसे बाँटा, वो अब हमने देखा। और हमें भी उसने मास्टर भाग्य विधाता बनाकर सर्व खज़ानों से भरपूर कर दिया। वह अब भाग्य बाँट रहे हैं, जो चाहो ले लो।

उस बागवान को चेतन पुष्पों में सुगन्ध भरते देखा -

हम आत्माएँ उस परम बागवान के चेतन बगीचे के चेतन पुष्प हैं। हम पुष्पों से पँखुड़िया सूख-सूखकर गिर रही थीं, कोई भी हमें पानी देने वाला नहीं था। सुगन्ध, दुर्गन्ध में परिणित हो चुकी थी। ऐसे में वह बागवान पुन: आया और हमने देखा कैसे वह एक-एक पुष्प में दिव्य सुगन्धी भरता जा रहा है। तथा एक-एक पुष्प की अलौकिक सुगन्ध से समस्त विश्व महक उठेगा और विकारों की दुर्गन्ध सदा के लिए समाप्त हो जायेगी।

दिव्य-दृष्टि दाता को दिव्य-दृष्टि देते हुए देखा -

भक्त तो क्षणिक दर्शन को तरसते हैं परन्तु हमने देखा कि वो दिव्य दृष्टि का विधाता अनेक आत्माओं को दिव्य दृष्टि का वरदान देकर सम्पूर्ण अलौकिक साक्षात्कार करा रहे हैं। जो अब तक रहस्य थे, वे सब साक्षात् हो गये। कितनी महान हैं वे आत्माएँ जो यहीं पर बैठे स्वर्ग के व तीनों लोकों के दृश्य देख सकती हैं। जो अप्रत्यक्ष था, वो सब प्रत्यक्ष देखा।

इन नयनों ने अनेक रूहों को भगवान के नयनों का नूर बनते भी देखा और अनेकों को प्रभु से दिव्य प्रकाश प्राप्त करके समस्त विश्व को प्रकाशित करते भी देखा। इन नयनों ने ज्ञान सागर से ज्ञान गंगाओं को जल भरते भी देखा और ज्ञान-सरिताओं को सागर से मिलने के लिए प्रवाहित होते भी देखा। धन्य हैं वे आत्माएँ जो भगवान के बच्चे बने और जिन्होंने भगवान को अपना बना लिया, जो उसके प्यार के व पावन दृष्टि के अधिकारी बन गये और जिन्हें भगवान ने स्वयं कहा कि ''तुम मेरे हो''।

हमने अनेक रूहों को प्रभु की असीम छत्र छाया में परम आनन्द व अतीन्द्रिय सुख पाते भी देखा। और प्रभु मिलन का परम आनन्द पाकर ईश्वरीय प्रेम में जगत से विरक्त होते भी देखा।

हम अब भी देख रहे हैं कि अनेक आत्माएं जो कि बहुत काल से अपने प्यारे परम पिता से बिछुड़ गई थीं, दौड़ी-दौड़ी आकर मिलन मना रही हैं। और अनेक आत्माएं पुन: अपना श्रेष्ठ भाग्य निर्माण कर रही हैं। प्रभु अखुट खज़ाने बाँट रहे हैं, कोई अपनी झोलियाँ भर

om 24 final Delhi_Page 1 and 2 18/03/2015 10:54 Page 7

मेरे मौन का साम्राज्य...

आज हम जिस परिवेश में रह रहे हैं, उसमें धैर्य की कमी साफ तौर पर दिखाई देती है, किसी ने हमसे कुछ कहा और हमने फौरन उसका जवाब दे दिया, हम खुद को उस कही हुई बात को सोचने और समझने का वक्त नहीं देते, जबकि चुप और शांत रहकर जब हम किसी बात का चिंतन करते हैं तो यह हमेशा ही हमारे लिए लाभकारी होता है।

भारतीय संस्कृति में 'मौन व्रत' का बड़ा गायन है। प्राचीन ऋषि मुनियों के अनुभव प्रमाण, मौन अपने आप में ही एक बहुत बड़ी तपस्या और साधना है जिसे केवल साहसिक लोग ही कर सकते हैं। क्योंकि चंद घंटों के लिए अपना मुख कुछ-कुछ लोग तो बंद कर लेते हैं, परंतु अपने मन को विचारों से मुक्त कर 'मन का मौन' धारण करना, यह तो करोड़ों में से कोई विरला ही कर सकता है।

मौन अनुपम अभिव्यक्ति होती है

कहा जाता है कि जो समझदार होता है वह कम बोलता है और कई बार मौन रहकर भी वह संवाद साधने की कला का बखूबी इस्तेमाल कर लेता है। अनुभव कहता है कि मौन में रहकर मनुष्य खुद को बड़ी से बड़ी परेशानी से बचा सकता है। परंतु यदि कोई अपनी आदत से मजबूर होकर एक के बदले दस जवाब देता है और कहता है कि मै चुप क्यों रहूँ? किसी से दबकर क्यों रहूँ? तो वह बहुत बड़ी मुसीबत में फंस सकता है।

मौन की अपनी अनुपम अभिव्यक्ति होती है, जो किसी भाषा की मोहताज नहीं होती। सामान्य तौर पर अगर देखा जाए तो लोग अपनी वाणी के विराम को ही मौन की परिभाषा समझने लगते हैं, लेकिन यदि किसी व्यक्ति के मन में संकल्पों की उथल-पुथल हो रही हो, किसी अन्य व्यक्ति के प्रति उसके मन में द्वेष भावना का ज्वार-भाटा उठ रहा हो, विषय-वासना उसके मन में अंदर ही भभक रही हो तो क्या इसे मौन कहा जाएगा? नहीं ना, इसे तो वास्तव में मौन की एक अति खतरनाक स्थिति कहा जाएगा, जिससे मनुष्य को फायदा तो नहीं अपितु बड़ा नुकसान ही होता है। कहते हैं कि पानी सा रंगहीन नहीं होता मौन, आवाज़ की तरह इसके भी होते है हज़ार रंग। वास्तव में देखा जाए तो मन और वाणी दोनों के शांत होने को ही पूर्ण मौन कहा जाता है

> हम सभी में यह समझ होनी चाहिए कि जहां चुप रहकर बात को सुलझाया जा सकता है,वहां बोलकर हमें खुद के लिए किसी तरह का झमेला नहीं खड़ा करना चाहिए।

समझो मौन की परिभाषा

अगर मौन की परिभाषा ही समझनी है तो इसे कुछ इस तरह से देखो। मुख के मौन को 'बाह्य मौन' कहा जाता है तथा मन का मौन 'अंत: मौन' कहलाता है। मन को स्थिर रखना, बुरे विचार न करना, आत्मस्थिति में मग्न रहना, आंतरिक सुख में डूबे रहना, आध्यात्मिक विचार करना और मन को इंद्रिय समूहों से हटाकर आत्मस्थिति में टिकाना यह सब आंतरिक मौन में रहने की बुनियादी धारणायें हैं। एक मशहूर कहावत है कि 'जितना मीठा बोलना सुखकारी है, उतना ही कम बोलना भी लाभकारी है।' परंतु हमें यह समझ भी होनी चाहिए कि जहाँ मौन रहना चाहिए, वहाँ बोलकर अपने लिए झमेला कभी भी खड़ा नहीं करना ची तरह से समझें। यानि की जो हमारे मुख से निकले हुए बोल है वो बिल्कुल एक्सीलेटर की तरह हैं और ब्रेक मुख का मौन है अर्थात् जहाँ नहीं बोलना चाहिए वहाँ मौन रूपी ब्रेक का इस्तेमाल करना फायदेमंद सिद्ध होता है।

हम सभी में यह समझ होनी चाहिए कि जहाँ चुप रहकर बात को सुलझाया जा सकता है, वहाँ बोलकर हमें खुद के लिए किसी तरह का झमेला नहीं खड़ा करना चाहिए।

मौन रहने से शक्तियां होती हैं संचित

मौन से हमारा चित्त शुद्ध तथा शान्त रहता है। यह हमें सहिष्णुता, क्षमा एवं अनुशासन सिखाता है। मौन से हम अंदर की गहराई में जाकर स्थायी सुख-शान्ति प्राप्त कर सकते हैं क्योंकि मौन मनुष्य के मस्तिष्क के सभी स्नायुओं एवं इन्द्रियों को संयमित रखता है, चुप रहने से वाणी और वाणी के साथ खर्च होने वाली मस्तिष्क की शक्ति संचित होती है। तभी तो कहा गया है कि जो व्यक्ति अपने मुख और जुबान पर संयम रखता है, वह अपनी आत्मा को कई संतापों से बचा पाता है। मौन में रहकर ही हम जीवन जगत के गूढ़ और सत्य पहलुओं का साक्षात्कार कर सकते हैं। धर्म हो, अध्यात्म हो, विज्ञान हो, कला हो या संस्कृति हो, सभी नूतन और दिव्य भावों-विचारों और दर्शनों का अवतरण और आविष्कार एकांत और नीरज मौन में ही संभव हुआ है। जिस उत्तम धारणा से इतने लाभ प्राप्त होते हैं तो क्यों न हम उसको अपने जीवन का अंग बना लें? तो आओ, मौन के इस लाभकारी व्रत को रख अपने जीवन की सभी तृष्णाओं और कामनाओं पर विजय पायें और खरा सोना बनकर निखरें।

मौन से हम अंदर की गहराई में जाकर स्थाई सुख-शांति प्राप्त कर सकतें है क्योंकि मौन हमारे मस्तिष्क की सभी इंद्रियों को संयमित रखता है।

- ब्र.कु. निकुंज,घाटकोपर मुम्बई

मंसा सेवा का ...

-पेज 10 का शेष

के अंदर परिवर्तन आना सहज होगा। लोग उसे स्वीकार करेंगे।

✦ टेलीपैथी या मंसा सेवा द्वारा संबंधों, परिस्थितियों आदि में मनचाहा परिवर्तन लाया जा सकता है। इससे आप अपने पूर्व के कर्मों को देखकर उन्हें दूर से ही खत्म कर सकते हैं। इस विधि से हम समय और सीमाओं से परे चारो युगों का एक सेकेण्ड में चक्कर लगा सकते हैं।

सिवान-विहार। 79वीं शिव जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित 'सर्वधर्म स्नेह मिलन' कार्यक्रम के दौरान मंच पर उपस्थित हैं नगर सभापति बबलू चौहान, मौलाना मो. असलम नज़ामी, पास्टर जी, सरदार पूरन सिंह, ब्र.कु. सुधा तथा अन्य।

✦ टेलीपैथी में एक ही सिद्धान्त कार्य करता है कि हम सभी इस विश्व ब्रह्माण्ड में आपस में जुड़े हुए इस सृष्टि के अभिन्न अंग हैं। जिस तरह से पानी से भरे हुए टब में यदि एक तरंग उठे तो उसका प्रभाव पूरे जल को तरंगित कर देता है, उसी प्रकार इस विधि से हम कहीं भी किसी को भी प्रभावित कर सकते हैं। बशर्ते वो बहुत अधिक शक्तिशाली होना चाहिए।

✦ यदि हम समुद्र के अंदर एक कंकड़ फेंके तो उसके द्वारा उठी हुई तरंग का प्रभाव कितना होगा! वैसे ही इस विशाल ब्रह्माण्ड को यदि हम बदलना चाहते हैं तो उसके लिए बहुत शक्तिशाली और एकाग्रचित्त तरंगें भेजनी होंगी।

✦ दुनिया के लोग यदि टेलीपैथी का प्रयोग करते हैं तो वे एक व्यक्ति को फोकस करते हैं जो कि गलत है। यहां परमात्मा कहते कि तुम सिर्फ मेरे से शक्तियां लेकर पूरे विश्व ग्लोब को प्रदान करो जिससे सभी को ये उपचारी शक्तियाँ मिलें। इसमें किसी व्यक्ति व परिस्थिति पर हमारा अटेन्शन नहीं है, बल्कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड के चर व अचर सभी प्राणी इसमें शामिल हैं। इससे हमारा प्रकृति या व्यक्ति से कोई भी बंधन नहीं बनता और हम उपचार करके भी अलग रहते हैं।

काठमाण्डू-नेपाल। महाशिवरात्रि पर आयोजित शान्ति पदयात्रा का उद्घाटन करते हुए माननीय कानून, न्याय, संविधान सभा तथा संसदीय मामला मंत्री नरहरि आचार्य। साथ हैं सभासद भीमसेन दास प्रधान, ब्र.कु. राज व अन्य।

रेवाड़ी-हरियाणा। महाशिवरात्रि पर आयोजित आध्यात्मिक रैली को झण्डी दिखाकर रवाना करते हुए विधायक रंधीर कपड़ीवास। साथ हैं बी.जे.पी. प्रेसीडेंट लक्ष्मण यादव, ब्र.कु. बृजेश, ब्र.कु. निर्मला व अन्य।

अबोहर-पंजाब। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर शिव ध्वजारोहण करते हुए एस.डी.एम. राजपाल सिंह, डॉ. जगदीश चन्द्र, जिला भाजपाध्यक्ष सीताराम शर्मा, ब्र.कु. पुष्पलता व ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं ब्र.कु. दर्शना व अन्य।

वद्दी-सोलन। महशिवरात्रि के पावन अवसर पर निकाली गई शोभायात्रा में उपस्थित हैं ब्र.कु. शकुंतला, ब्र.कु. पार्थ तथा अन्य।

मैनपुरी। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर जिलाधिकारी एस.पी. मिश्र को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अबन्ति। साथ हैं ए.डी.एम. डॉ. चन्द्रभूषण, चेयरमैन साधना गुप्ता व अन्य।

बरवाला-हरियाणा। त्रिमूर्ति शिव जयंती के पावन अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में रमेश राम,डिप्युटी कमांडेंट,सी.आई.एस.एफ., असिस्टेंट कमांडेंट पी.एस. नागरा, आर.बी. नोटियाल,सी.आई.एस.एफ., ब्र.कु. इन्द्रा तथा अन्य।

om 24 final Delhi_Page 1 and 2 18/03/2015 10:54 Page 8

सादुलशहर-राज.। ज्ञानचर्चा के बाद डॉ. रामप्रताप,कैबिनेट मिनिस्टर, सिंचाई एवं जल संसाधन को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. माधवी।

लखनऊ-जानकीपुरम। चार दिवसीय 'विश्व शांति मेला' का उद्घाटन करते हुए पूर्व पुलिस कमिश्नर रिज़वान अहमद तथा राष्ट्रीय महिला आयोग की अध्यक्षा ज़रीना उस्मानी। साथ हैं ब्र.कु. बहनें व अन्य।

हाथरस। 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए पूर्व एम.एल.सी. विवेक बंसल, ब्र.कु. रीना, ब्र.कु. राजेन्द्र, ब्र.कु. यादराम तथा अन्य।

हरिद्वार। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए महामण्डलेश्वर स्वामी अर्जुनपुरी,अध्यक्ष,तुलसी मानस मंदिर। साथ हैं स्वामी जमुना दास,रंगी राम आश्रम तथा ब्र.कु. मीना।

गया-ए.पी.कॉलोनी। महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर निकाली गई शोभायात्रा के दौरान उपस्थित हैं राजकुमार सिंह,सेकेण्ड ऑफिसर इन मरचेंट नेवी, एस.पी. जैसवाल,मैनेजर,सिविल,आयरन इंटरनेशनल लि., सीनियर एडवोकेट ब्र.कु. अरुण, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।

फरीदाबाद। महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान मंचासीन ब्र.कु. लक्ष्मी तथा शहर के गणमान्य जन।

अपने अनुभव और मान्यताओं को बदलो

भगवान ने यज्ञ का महत्व बतलाया कि कर्मयोग मानव का सनातन कर्म है, कर्त्तव्य है। यहाँ बहुत सुंदर गुह्य रहस्य स्पष्ट किया गया है कि यज्ञ की प्रक्रिया ही कर्म है। अब इसका मतलब ये तो नहीं है कि हम सभी गृहस्थियों को कहें कि हर रोज़ नित्य यज्ञ करते रहें। किसी के पास इतना समय कहाँ है? लेकिन यज्ञ का भावार्थ यहाँ क्या है? इसको थोड़ा स्पष्ट करना पड़ेगा।

आज जब भी कोई व्यक्ति यज्ञ करता है तो किसलिए करता है? यज्ञ किया जाता है, शुद्धिकरण के लिए। यदि नया घर लिया है, तो नया घर लेते ही हम वहाँ पर रहने जाने से पहले यज्ञ करते हैं, ताकि वहाँ के वातावरण का शुद्धिकरण हो जाये। जब भी कोई ऐसी कष्ट की बात आती है, तो हम यज्ञ करते हैं कि शुद्धिकरण हो जाये, ताकि जो बाधा है, वह समाप्त हो जाए। इसी भाव से यज्ञ किया जाता है। तो यज्ञ की प्रक्रिया ही कर्म है। तो शुद्धिकरण के लिए भी जो यज्ञ किया जाता है, उसका नाम है यज्ञ। उसमें हमेशा तीन चीज़ों की आहुति डाली जाती है। जौ, तिल और घी। लेकिन आज न जाने संसार में कितने यज्ञ हो गये? कितने जौ, तिल और घी को हमने स्वाहा कर दिया होगा? फिर भी संसार में शुद्धिकरण नहीं हुआ क्योंकि स्थूल प्रक्रिया को हम अपनाते गए हैं, उसके सूक्ष्म भावार्थ को हमने कभी समझा ही नहीं। 'जौ' लम्बा होता है, ये तन का प्रतीक है, 'तिल' सूक्ष्म होता है, जो कि मन का प्रतीक है और 'घी' तरल होता है जो कि धन का प्रतीक है। मनुष्य जीवन का अगर अशुद्धिकरण हुआ है, तो उसके ये तीन कारक हैं। उदाहरण के लिये, आज जैसे किसी के जीवन में टेंशन आया, उसकी शांति नष्ट हो गयी, संगदोष में वो आ गया। संग ने उसको कहा अरे! सिगरेट पी लो, ठीक हो जायेगा तेरा टेंशन दूर हो जायेगा। वह व्यक्ति सिगरेट पीता है। सिगरेट पीने के बाद, ये पहली प्रक्रिया शुरु हुई अशुद्धिकरण की ओर। अब दूसरे दिन जैसे ही कोई मन की परेशानी बढ़ती है किसी बात को लेकर तो क्या होता है? वो सोचता है कि एक सिगरेट पी लेना चाहिए, कल अच्छा लगा था। अर्थात् मन गया कहाँ? अशुद्धि के मार्ग पर। जैसे ही मन गया तो वहाँ से उठकर व चलकर वह दुकान तक जाता है । तो उसका तन गया अशुद्धि के मार्ग पर। जैसे ही तन गया उसके बाद, पैसा देकर सिगरेट खरीदता है, तो धन भी गया और जीवन में अशुद्धियां आने लगीं। उसके तीन कारण हैं, पहले मन जाता है, फिर तन जाता है और फिर धन जाता है। इसी के आधार पर जीवन में अशुद्धि आई। इसलिए इस अशुद्धि को खत्म करने के लिए व शुद्धिकरण की प्रक्रिया के लिए वास्तव में मन के विचारों को शुद्ध बनाओ। अपने तन को हमेशा सही रास्ते पर ले जाओ और अपने धन को हमेशा सत्कार्य में सफल करो, तब शुद्धिकरण की प्रक्रिया होगी। इस भाव को किसी ने समझा नहीं और जब इस तरीके से शुद्धिकरण करना नहीं आया, तो तन के प्रतीक के रूप में जौ (छिलके वाला होता है) को स्वाहा कर दिया। ये छिलका है इतना बड़ा आत्मा के ऊपर चढ़ा हुआ उसको स्वाहा कर दिया, तिल को स्वाहा कर दिया और घी को स्वाहा कर दिया और सोचते हैं शुद्धिकरण हो गया। भावार्थ यह है कि हम इतनी प्रथाओं को अपनाये हुए हैं। लेकिन इसके भावार्थ को हमने कभी समझा ही नहीं। जब इसको यथार्थ रूप में हम जीवन में अपनाते हैं तो यज्ञ की प्रक्रिया ही यथार्थ कर्म है। अर्थात् शुद्धिकरण के लिए जो किया जाता है, वही कर्म है। आत्मोन्नति के लिए जो किया जाता है वही यथार्थ कर्म है। इसलिए तीनों को शुद्ध करने की आवश्यकता है। इस तरह का यज्ञ अर्थात् हमारा जीवन एक यज्ञ है। जब ये जीवन एक यज्ञ बन जाता है तो उसमें नित्य शुद्धिकरण की आवश्यकता होती है। इसलिए भगवान ने सबसे पहले, कर्मयोग के विषय में भी यही बताया कि संगदोष से बचे रहो। कहा हे अर्जुन! संगदोष से बचे रहो क्योंकि आज की दुनिया में अशुद्धि के मार्ग पर ले जाने वाला संग ही होता है। तब आगे बताया कि यज्ञ की प्रक्रिया ही कर्म है, उससे यज्ञ पूर्ण होता है। इससे जीवन सम्पूर्ण होता है। इसके अतिरिक्त जो कुछ भी करते हैं। वह बंधन है वो आत्मा को बांधने वाले कर्म हैं। यज्ञ पूर्ति के लिए फिर से कहा कि संग-दोष से अलग रहकर कर्म का आचरण करो।

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा

भय से मैं को...

-पेज 2 का शेष

कहते हैं। ''जो मैं हूँ वैसे आप भी हो।'' उपनिषद भी यही बात बताता है जो मैं हूँ वैसे ही आप भी हो..., ज़रा भी अंतर नहीं है। डरते-डरते युवा सिंह ने पानी में देखा, उसको एक स्वप्न जैसा लगा। आज तक उसने तो ये मान रखा था कि वो एक भेड़ है, और आज यहां कुछ अलग ही दिख रहा है। थोड़ी देर तक तो उसे विश्वास ही नहीं हुआ। महान पुरुष भी इस तरह की बात करके प्रतिति कराये तो भी क्षणभर वो बात हम स्वीकार नहीं करते, फिर भी सत्य तो सत्य ही है। उसे नकार कैसे सकते हैं! सिर्फ बातचीत हो तो भी ठीक, लेकिन सामने तो सत्य दिखता है। सत्य स्वयं का ही अनुभव है, उससे इंकार कैसे किया जा सकता है!

उस वृद्ध सिंह ने गर्जना की, उसकी गर्जना सुनते ही सरोवर में अपना प्रतिबिंब देख रहे युवा सिंह से रहा नहीं गया। अंदर में सोया हुआ सिंह जैसे कि जग गया और उसने भी ऐसी गर्जना की, और सारा वातावरण गूंज उठा। सिंह तो वही था, सिर्फ भेड़ होने की जो धारणा मन में थी, वो धारणा, वो भ्रान्ति टूट गई। संस्कार कितने भी गहरे हों तो भी वे ऊपरी ही होते हैं। वे आत्मा नहीं बन सकते। कितनी भी कोशिश करें, आप तो फलानी जाति के नहीं है, ये एक ऊपर का भ्रम है, एक ख्याल है। यदि हिन्दु के घर में जन्मे बच्चे को धर्म का बोध न हुआ हो और उसे मुसलमान के घर में रख के आ जावें तो वो मुसलमान की तरह ही बड़ा होगा और मुसलमान की रीति-रस्म की तरह से ही वो जीयेगा और हिन्दु का विरोध भी करता रहेगा। इसी तरह मुसलमान होना भी एक ऊपर-ऊपर की मान्यता है। ये दृढ़ हुआ एक संस्कार है, चमड़ी की गहराई में वो तो जा नहीं सकता। आत्मा न तो हिन्दु है, ना मुसलमान, न सिक्ख, न पारसी, आत्मा कभी भी इसाई नहीं हो सकती, न जैन, न यहदी, आत्मा शरीर भी नहीं है। वह अमेरिकन व चीनी भी नहीं तो भारतीय कैसे हो सकती है? जो समझता है उसके लिए सब खेल है और जो नहीं समझता उसके लिए ही ये सब झगड़े हैं। राजनीति का ज़हर, सम्प्रदाय का जुनून मानव की सच्चाई से परिचित होने नहीं देता। लेकिन सत्य को समझने के लिए जो तत्पर हैं वो ऐसे किन्हीं चक्करों में फंसते नहीं हैं। सही धर्म व्यक्ति को ऐसे सब चक्करों से बाहर ले आता है। अध्यात्म आँख खोलने का एक विज्ञान है। जब तक आँख बंद है तब तक ही हिन्दु, मुसलमान, इसाई, पारसी, सिक्ख, ऐसे स्वप्न चलते हैं। आँख खुलने के बाद जो दिखता है, वो मान्यताओं से अलग ही होता है, और इसीलिए आध्यात्मिक पुरुषों की बातें कोई समझता नहीं। सुनते बहुत लोग हैं लेकिन समझकर स्वीकार करते हैं कौन!''

फिकर सबको खा गई, फिकर का सब पीर।
फिकर की फाकी करे, उसका नाम फकीर।

सीतापुर। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम के दौरान केक काटते हुए एम.एल.सी. भारत त्रिपाठी। साथ हैं पूर्व चेयरमैन आशीष मिश्रा, ब्र.कु. योगेश्वरी तथा अन्य।

राँची। 'द फ्यूचर ऑफ पॉवर' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए उद्योगपति निज़ार जुमा, ब्र.कु. निर्मला, एंथनी फीलिप्स, सूर्य निर्मल इन्फ्रास्ट्रक्चर के अध्यक्ष सूर्यभान सिंह, एच.ई.सी. के वित्त निदेशक एस.के. पटनायक, बिरसा कृषि विश्वविद्यालय के उपकुलपति जॉर्ज जॉन, डॉ. संजय, आयकर आयुक्त शिशीर धमीजा व अन्य।

om 24 final Delhi_Page 1 and 2 18/03/2015 10:54 Page 9

कथा सरिता

आदर्श निर्लोभी

परम भक्त तुलाधार शूद्र बड़े ही सत्यवादी, वैराग्यवान तथा निर्लोभी थे। उनके पास कुछ भी संग्रह नहीं था। तुलाधारजी के कपड़ों में एक धोती थी और एक गमछा। दोनों ही बिल्कुल फट गये थे। मैले तो थे ही। वे नाममात्र के वस्त्र रह गये थे, उनसे वस्त्र की ज़रूरत पूरी नहीं होती थी। तुलाधार नित्य नदी में नहाने जाते थे।

इसलिए एक दिन भगवान ने दो बढ़िया वस्त्र नदी के तीरे पर ऐसी जगह रख दिये, जहाँ तुलाधार की नज़र उनपर गये बिना न रहे। तुलाधार नित्य के नियमानुसार नहाने गये। उनकी नज़र नये वस्त्रों पर पड़ी। वहाँ उनका कोई भी मालिक नहीं था, परंतु उनके मन में ज़रा भी लोभ पैदा नहीं हुआ। उन्होंने दूसरे की वस्तु समझकर उधर से सहज ही नज़र फिरा ली और स्नान-ध्यान करके चलते बने। दूर छिपकर खड़े हुए प्रभु, भक्त का संयम देखकर मुस्करा दिये।

दूसरे दिन भगवान ने गुलर के फल जैसी सोने की डली उस जगह रख दी। तुलाधार आये, उनकी नज़र आज भी सोने की डली पर गयी। क्षणभर के लिए अपनी दीनता का ध्यान आया, परंतु उन्होंने सोचा यदि मैं इसे ग्रहण कर लूंगा तो मेरा अलोभ-व्रत अभी नष्ट हो जायेगा। फिर इससे अहंकार पैदा होगा। लाभ से लोभ, फिर लोभ से लाभ, फिर लाभ से लोभ-इस प्रकार निन्यानवे के चक्कर में पड़ जाऊंगा। लोभी मनुष्य को कभी शान्ति नहीं मिलती। नरक का दरवाज़ा तो सदा उनके लिए खुला ही रहता है। बड़े-बड़े पापों की पैदाइश इस लोभ से ही होती है। घर में धन की प्रचुरता होने से स्त्री और बालक धन के मतवाले हो जायेंगे, मतवालेपन से कामविकार पैदा होता है और कामविकार से बुद्धि मारी जाती है। बुद्धि नष्ट होते ही मोह छा जाता है और उस मोह से नया-नया अहंकार, क्रोध और लोभ उत्पन्न होता है।

इनसे तप नष्ट हो जाता है और मनुष्य की बुरी गति हो जाती है। अतएव मैं इस सोने की डली को किसी प्रकार भी नहीं लूंगा। इस प्रकार विचार करके तुलाधार उसे वहीं पड़ी छोड़कर घर की ओर चल दिये।

भाग्य और कर्म

हिमालय के पर्वतीय प्रदेश में एक राजा राज करता था। एक दिन राजा शिकार खेलने के लिए गया। एक खरगोश झाड़ियों से निकला। राजा ने उसका पीछा किया, किंतु अचानक वह खरगोश चीते में बदल गया और शीघ्र ही दृष्टि से ओझल हो गया। इस आश्चर्यजनक घटना से स्तंभित हुए राजा ने पंडितों की सभा बुलाई और उनसे इसका अर्थ पूछा। उन्होंने उत्तर दिया, 'इसका अर्थ यह है कि जिस स्थान पर चीता दृष्टि से ओझल हुआ था, वहाँ आपको एक नया शहर बसाना चाहिए,क्योंकि चीते केवल उसी स्थान से भाग जाते हैं, जहाँ मनुष्यों को एक बड़ी संख्या में बसना हो।' राजा को सपने का शुभ फल जानकर बहुत खुशी हुई। नया शहर बसाने के लिए मजदूर काम पर लगा दिए गए। प्रजा भी सहयोग करने लगी। हंसी-खुशी काम शुरु हुआ। अंत में ज़मीन की कठोरता देखने के लिए एक स्थान पर उन्होंने लोहे की एक मोटी कील गाड़ी। उस समय अचानक पृथ्वी में एक हल्का सा कंपन हो उठा। खुद को ज्ञानी कहने वाले लोग चिल्ला पड़े, 'इसकी नोंक सर्पराज शेषनाग की देह में धंस गई है। अब यहाँ शहर नहीं बनाना चाहिए। यदि बनाया गया तो शहर पर कोई भारी विपत्ति आएगी और राजा का अपना वंश भी शीघ्र ही नष्ट हो जाएगा।' राजा बोला, 'हम यहाँ पर शहर बनाने का निश्चय कर चुके हैं, इसलिए आप इसका कोई उपाय बताएं, मैं सब करने को तैयार हूँ। शहर तो बनेगा ही।' राजा के दृढ़ निश्चय से ज्ञानी पिघले और राजा से कुछ उपाय करवाये। ज़मीन वहाँ की उपजाऊ थी और पानी भी खूब था। कहते हैं, कई सौ साल से एक खूबसूरत शहर उस पहाड़ पर बसा हुआ है और उसके चारो ओर फैले खेत बढ़िया फसल पैदा करते हैं।

कर्म और संकल्प के आगे भाग्य को भी हार माननी होती है।

आपका राज्य कहाँ तक है

महाराजा जनक के राज्य में एक ब्राह्मण रहता था। उससे एक बार कोई भारी अपराध हो गया। महाराजा जनक ने उसको अपराध के फलस्वरूप अपने राज्य से बाहर चले जाने की आज्ञा दी। इस आज्ञा को सुनकर एक ब्राह्मण ने जनक से पूछा-'महाराज! मुझे यह बतला दीजिए कि आपका राज्य कहाँ तक है?' क्योंकि तब मुझे आपके राज्य से निकल जाने का ठीक-ठाक ज्ञान हो सकेगा। महाराजा जनक स्वभावत: ही विरक्त तथा ब्रह्मज्ञान में प्रविष्ट रहते थे। ब्राह्मण के इस प्रश्न को सुनकर वे विचारने लगे तो पहले तो परंपरागत सम्पूर्ण पृथ्वी पर ही उन्हें अपना राज्य तथा अधिकार-सा दिखा। फिर मिथिला नगरी पर वह अधिकार दिखने लगा। आत्मज्ञान के झोंके में पुन: उनका अधिकार घटकर प्रजा पर, फिर अपने शरीर में आ गया और अन्त में कहीं भी उन्हें अपने अधिकार का भान नहीं हुआ। अन्त में उन्होंने ब्राह्मण को अपनी सारी स्थिति समझाई और कहा कि 'किसी वस्तु पर भी मेरा अधिकार नहीं है। अतएव आपकी जहाँ रहने की इच्छा हो, वहीं रहिये और जो इच्छा हो भोजन करिये।'

इस पर ब्राह्मण को आश्चर्य हुआ और उसने उनसे पूछा-'महाराज! आप इतने बड़े राज्य को अपने अधिकार में रखते हुए किस तरह सब वस्तुओं से निर्मम हो गये हैं और क्या समझकर सारी पृथ्वी पर अधिकार सोच रहे थे?

जनक ने कहा-'भगवन्! संसार के सब पदार्थ नश्वर हैं। शास्त्रानुसार न कोई अधिकारी ही सिद्ध होता है और न कोई अधिकार-योग्य वस्तु ही। अतएव मैं किसी वस्तु को अपनी कैसी समझूं? अब जिस बुद्धि से सारे विश्व पर अपना अधिकार समझता हूँ, उसे सुनिये! मैं अपने के लिए कुछ भी न कर देवता, पितर, भूत और अतिथि-सेवा के लिए करता हूँ। अतएव पृथ्वी, अग्नि, जल, वायु, आकाश और अपने मन पर भी मेरा अधिकार है।'

जनक के इन वचनों के साथ ही ब्राह्मण ने अपना चोला बदल दिया। उसका विग्रह दिव्य हो गया और बोला कि-'महाराज! मैं धर्म हूँ। आपकी परीक्षा के लिए ब्राह्मण वेष से आपके राज्य में रहा तथा यहाँ आया हूँ। अब भली-भाँति समझ गया कि आप सत्वगुणरूप नेमियुक्त ब्रह्मप्राप्तिरूप चक्र के संचालक हैं।'

सच्चा गुरु

एक बार संत उस्मान अपने शिष्य के साथ एक गली से निकल रहे थे कि किसी घर में से मालकिन ने राख से भरा बर्तन गली में उड़ेला। सारी राख संत उस्मान पर जा गिरी। संत ने बड़े सहज भाव से अपना सिर और कपड़े झाड़े और शांत भाव से हाथ जोड़कर बुदबुदाए-'हे दयामय ईश्वर! तुम्हें लाख-लाख धन्यवाद!' और वे आगे बढ़ गए।

साथ चल रहे शिष्य ने पूछा-'गुरुदेव! आपने परमात्मा को धन्यवाद क्यों दिया! राख से आपके कपड़े खराब करने की वजह से तो ईश्वर से आपको मकान-मालकिन की शिकायत करनी थी।'

संत उस्मान ने जवाब दिया-'तुम मेरे पूर्वजन्म के किए पापों के बारे में नहीं जानते हो। मैं तो आग में जलाए जाने योग्य हूँ और प्रभु ने तो राख से ही निर्वाह कर दिया, इसलिए इस कृपा के लिए ईश्वर को धन्यवाद क्यों नहीं दूं?' संत की बात सुनकर शिष्य को समझ में आ गया कि गुरु कष्ट सहन करके भी किसी को बुरा-भला कहने में भरोसा नहीं रखते हैं।

देहरादून। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए कृषि उत्पादन मंडी समिति के चेयरमैन रविन्द्र सिंह आनन्द, के.के. पाठक, ब्र.कु. प्रेमलता तथा ब्र.कु. मंजू।

पोखरा-नेपाल। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करने के पश्चात् मंच पर उपस्थित हैं एडमिनिस्ट्रेटिव ऑफिसर रामजी कोयराला, व्यवसायी रामचन्द्र थापा, शैलेष राज बराल, ब्र.कु. परिनीता, ब्र.कु.अप्सरा, ब्र.कु.पूनम, ब्र.कु.सुधा तथा सीनियर ब्यूटीशियन मीना गुरुंग।

कैलिफोर्निया। 'न्यूनेस इन 2015-हार्नेस द पावर ऑफ इन्टेशन' विषय पर आयोजित रिट्रीट के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. हंसा, ब्र.कु. डोरोथी, जेसिका एस.ब्रेवमैन बर्क,डायरेक्टर,जेविस कम्युनिटी, रिलेशन्स काउंसिल तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

चण्डीगढ़। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. सारिका, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

दिल्ली-परमपुरी। 79वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर शिव ध्वज फहराने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. उर्मिला,माउण्ट आबू, ब्र.कु. सुदेश, ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. नरेन्द्र तथा अन्य।

दिल्ली-राजीव नगर। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए विधायक वेद प्रकाश, ब्र.कु. वृन्दा, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. पूर्निमा तथा अन्य।

नोएडा-से.26। सड़क परिवहन चालकों के लिए आयोजित 'टेंशन फ्री लाइफ एंड राजयोगा मेडिटेशन' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुषमा।

om 24 final Delhi_Page 1 and 2 18/03/2015 10:54 Page 10

मंसा सेवा का एक प्रारूप 'टेलीपैथी'

टेलीपैथी में एक ही सिद्धान्त कार्य करता है कि हम सभी इस विश्व ब्रह्माण्ड में आपस में जुड़े हुए इस सृष्टि के अभिन्न अंग हैं। जिस तरह से पानी से भरे हुए टब में यदि एक तरंग उठे तो उसका प्रभाव पूरे जल को तरंगित कर देता है, उसी प्रकार इस विधि से हम कहीं भी किसी को भी प्रभावित कर सकते हैं। बशर्ते वो बहुत अधिक शक्तिशाली होना चाहिए।

सूर्य बहुत ऊर्जावान है, उसकी सामर्थ्य तथा उसकी शक्ति को जाना जा सकता है, वो भी कब, जब उसकी तरंगों को एक लेंस के माध्यम से किसी कागज़ पर एकत्रित किया जाए। वैसे ही मन को स्थिर व एकाग्र करने पर इसकी सामर्थ्य को जाना जा सकता है, इसकी क्षमताओं का उपयोग किया जा सकता है। वैज्ञानिक प्रगति की एक अनुपम सौगात मोबाईल फोन के माध्यम से हम दूर-दूर तक विचारों और भावनाओं को अभिव्यक्त करते हैं। लेकिन आपको शायद पता नहीं होगा कि विचारों व भावनाओं का दूरगामी सम्प्रेषण पहले भी होता था जिसे हम टेलीपैथी (टेली का अर्थ दूर + पैथी का अर्थ इलाज) नाम देते हैं। अर्थात् दूर से भी हम किसी भी चीज़ को ठीक कर सकते हैं।

टेलीपैथी है क्या?

अपने मानसिक विचारों या अवचेतन मन की उपचारात्मक तरंगों व भावनाओं को जगत में कहीं पर भी किसी के मन में भेजना या उसे प्रभावित करना, को टेलीपैथी कहते हैं।

टेलीपैथी व मंसा सेवा दोनों समानार्थी हैं। जिस प्रकार टेलीपैथी में हम अपने अवचेतन मन की तरंगों को कहीं भी बैठे हुए व्यक्ति, वस्तु या परिस्थिति पर भेज सकते हैं या ग्रह-सितारों आदि से सम्पर्क साध सकते हैं, ठीक उसी प्रकार मंसा सेवा द्वारा भी हम इन सभी उपरोक्त कही गई बातों से सम्पर्क साध सकते हैं।

✦ परमात्मा पिता क्यों कहते हैं कि सबसे बड़ी अच्छी सेवा मंसा सेवा है? वो इसलिए क्योंकि इस सेवा द्वारा हम बिना किसी अवरोध के उस व्यक्ति के मन को छू सकते हैं जिससे आपका विरोध है।

✦ ये कल्पना से शुरु होकर धीरे-धीरे वास्तविकता में बदल जाता है। उदाहरण के लिए जैसे हम कहते हैं कि बिना कुछ समझे या जाने हम बहुत सारी बातों में उलझे रहते हैं या कल्पनाओं में खोए रहते हैं, लेकिन इन कल्पनाओं का कुछ सार नज़र नहीं आता, क्योंकि हम वास्तविकता से बहुत दूर हैं। परन्तु परमात्मा पिता ने हमारी उन कल्पनाओं को एक नए परिदृश्य में बदल दिया है और बताया है कि आप ही सतयुग में देवता थे, आप ही फरिश्ता थे। तो यहां तो स्पष्ट है कि अगर हमें नई दुनिया बनानी है तो हम आसानी से अपने मन की शक्तियों से अपने खुद के विचारों को बदल सकते हैं और उसे साकार रूप प्रदान कर सकते हैं।

✦ चाहे वे सकारात्मक हों या नकारात्मक, दोनों का प्रभाव किसी भी वस्तु या व्यक्ति पर समान रूप से पड़ता है। इसी का प्रयोग लोग तंत्र-विद्या में भी करते हैं, जो कि पूर्णत: नकारात्मकता के साथ जुड़ी होती है। वो उस व्यक्ति को वैसा ही करने पर मजबूर कर देती है जो वो नहीं करना चाहता। वो उस अमुक व्यक्ति द्वारा संचालित होता है जो उसके लिए ऐसी कल्पनाएं भेज रहा होता है।

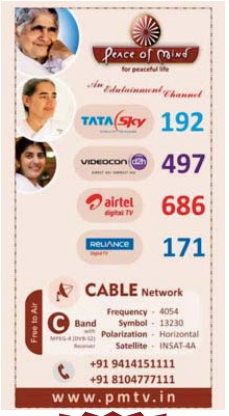
✦ नियमित रूप से कल्पनाएं भेजने से विचारों की तरंगें प्रबल होने लगती हैं और उस व्यक्ति को वैसा ही करने पर मजबूर करती हैं। तो क्यों ना हम सकारात्मक तरंगें बार-बार भेजकर अपने संबंधों को ठीक कर लें।

✦ वर्तमान समय सबका चेतन मन बहुत ही कमज़ोर है, इसलिए वो बहुत जल्दी नकारात्मक बातों से प्रभावित हो जाता है, इसी को लोग नज़र लगना भी कहते हैं।

जिसका चेतन मन जितना मज़बूत व शक्तिशाली होगा, वह इन बातों से अप्रभावित रहेगा।

✦ आज सभी का कमज़ोर मन है, इसलिए परमात्मा कहते कि आप यदि उन्हें सकारात्मक और शक्तिशाली तरंगें भेजेंगे तो सभी -शेष पेज 7 पर...

खुशियाँ आपके साथ...



7 कदम राजयोग की ओर...

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

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 कमज़ोर 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 धर्म भी बहुत शक्तिशाली था और राज्य भी 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 और शिव शक्ति का भी यही अर्थ है जिसको जो अच्छा लगे उसको वही अभ्यास कर लेना चाहिए। व्यर्थ और नेगेटिव संकल्पों से हमारी एनर्जी नष्ट होती है। जो मनुष्य बहुत ज्यादा सोचता है, वो उतना ही निर्बल बनता जाता है। दूसरी बात, मनोविकार मनुष्य को कमज़ोर करते हैं। उससे तन की शक्ति भी जाती है और 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 ह्रास होने लगता है। इच्छाएँ और ममता मन को कमज़ोर 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। 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 करुँ?

उत्तर:- नि:संदेह 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। सवेरे 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 कि शांति मेरा स्वभाव है, क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है। साथ-साथ अपने घर में 3 बार आधा-आधा घण्टा बैठकर राजयोग का अभ्यास करें। आप सबको आत्मा देखकर सबसे प्यार से बात करने का संकल्प करें। कामनाएँ मनुष्य में क्रोध को जन्म देती हैं। इसलिये अपनी कामनाओं को कम करते चलें। यदि कोई झूठ बोलता है या ठीक से काम नहीं करता या आपकी आज्ञा नहीं मानता तो आपको उसे प्यार से समझाना है। आपके व्यवहार को देखकर सभी लोग बाबा की ओर आकर्षित होंगे। सबको प्यार मिलेगा और राजयोग के प्रभाव से आत्मा सहज क्रोध मुक्त हो जाएगी।

प्रश्न:- मैं बी.कॉम.थर्ड ईयर की स्टूडेन्ट हूँ। बहुत मेहनत करने के बाद भी सेकण्ड ईयर में मेरे 60 प्रतिशत अंक ही आये। मुझे फाइनल में अपना प्रतिशत बढ़ाना है, मैं क्या करुँ?

उत्तर:- बहुत ज़्यादा पढ़ने या मेहनत करने से अच्छा है बुद्धि की क्षमता को बढ़ाना ताकि आपको मेहनत कम करनी पड़े और सफलता ज़्यादा मिले। बौद्धिक क्षमता बढ़ाने के लिए कुछ उपाय करने आवश्यक हैं। आपका भोजन और नींद पर्याप्त होने चाहिए। यदि आप बहुत सोचेंगी तो आपकी बौद्धिक शक्ति क्षीण होती जाएगी। दूसरी बात, बौद्धिक क्षमता बढ़ाने के लिए व्यर्थ व नेगेटिव संकल्पों से भी दूर रहना होगा। सवेरे उठते ही 5 बार सच्चे मन से संकल्प करें कि मैं बुद्धिमान हूँ और सच्चे मन से भगवान को धन्यवाद करें कि आपने मुझे बहुत अच्छी बुद्धि दी है। साथ-साथ रोज़ सवेरे राजयोग की एक बहुत अच्छी प्रैक्टिस करें कि मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ। मन-बुद्धि की मालिक हूँ। हे मेरी बुद्धि जो भी मैं पढ़ूँ या लेक्चरार पढ़ाये, तुम सबको याद कर लेना। इसको कॉलेज में और होमवर्क करते समय अवश्य करना। परीक्षा आने से 15 दिन पहले एक विज़न बना लेना कि मेरे इतने मार्क्स आयेंगे ही और उसमें सम्पूर्ण विश्वास रखना। उसका उतना ही आनंद लेना जबकि मार्कशीट आपके हाथ में होगी और आप देखेंगे कि इतने प्रतिशत हैं। रोज़ मार्कशीट अपने हाथ में देखें और विज़न देखें कि मेरे इतने प्रतिशत मार्क्स आयेंगे ही। साथ ही साथ इन 15 दिनों में रोज़ सवेरे उठते ही 7 बार यह प्रैक्टिस करना कि मैं मास्टर ऑलमाइटी हूँ और सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। ऐसा करने से आप मनइच्छित परिणाम प्राप्त करेंगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

om 24 final Delhi_Page 1 and 2 18/03/2015 10:54 Page 11

होली .....है...'आध्यात्मिक रहस्य'

होली का त्योहार भारत के मुख्य त्योहारों में से है। परन्तु आज इस त्योहार का रूप अपने आदिम रूप से बिल्कुल ही बदला हुआ है। वास्तव में तो यह एक महत्वपूर्ण आध्यात्मिक त्योहार था, परंतु आज इसे मनाते समय ज्ञान-ध्यान को एक तरफ रखकर हुल्लड़बाज़ी को ही प्रधानता दी जाती है जिसे देखकर बहुत-से शिष्ट लोगों के मन में इस त्योहार के प्रति घृणा पैदा हो गई है। अत: आवश्यकता है कि हम होली के आध्यात्मिक रहस्यों को जानें क्योंकि इनको जानने से मनुष्य को जीवन-मार्ग की दिशा मिल सकती है।

होली के आध्यात्मिक रहस्य

होली का त्योहार शिवरात्रि के बाद, फाल्गुन पूर्णिमा के दिन आता है और लोग इसे प्राय: चार प्रकार से मनाते हैं। 1) वे एक-दूसरे पर रंग डालते हैं, 2) अन्तिम दिन होलिका जलाते हैं, 3) मंगल-मिलन मनाते हैं और 4) कई लोग झूले में श्रीकृष्ण (श्री नारायण) की झांकी भी सजाते हैं। होली को मनाने की तिथि और उपर्युक्त चार रीतियों पर ध्यान देने से होली के वास्तविक रहस्यों को सहज ही समझा जा सकता है।

भारत में, देशी वर्ष फाल्गुन की पूर्णमासी को समाप्त होता है। इसलिए, फाल्गुन की पूर्णमासी की रात्रि को होलिका जलाने का अर्थ पिछले वर्ष की कटु और तीखी स्मृतियों को जलाना, अपने दु:खों को भुलाना और हँसते-खेलते नये वर्ष का आह्वान करना है। अत: उत्तर प्रदेश में कई लोग 'होलिका दहन' को 'संवत जलाना' भी कहते हैं। इसके अतिरिक्त, पुराने वर्ष के अंत में इस त्योहार का मनाया जाना वृहद् दृष्टि में इस रहस्य का भी परिचय देता है कि यह त्योहार पहले-पहले कल्प अथवा कलियुग के अंत में मनाया गया था जिसके बाद सतयुग के सुख-शान्ति के दिन शुरु हुए थे। कलियुग के अंत में होलिका जलाने से मनुष्य के दु:ख, दरिद्रता और वासना तथा व्यथा सब दूर हो गये थे। परंतु प्रश्न उठता है कि होलिका जलाने से मनुष्य के विकार और विकर्म तथा दु:ख और क्लेश भला कैसे नाश हो सकते हैं?

स्पष्ट है कि लकड़ियाँ तथा गोबर जलाना ही 'होलिका दहन' नहीं है। लकड़ियों और गोबर को तो आज भी भारत के देहातों में रोज़ जलाया जाता है, परंतु यहाँ दु:ख और दरिद्रता तथा अपवित्रता का प्रज्वलन तो हुआ नहीं है बल्कि दिनोंदिन इनमें वृद्धि ही हो रही है। अत: विचार करने पर आप मानेंगे कि योगाग्नि प्रज्वलित करने से ही हमारी पुरानी कटु स्मृतियाँ मिट सकती हैं, हमारे दु:ख दूर हो सकते हैं और आने वाले नये वर्ष में हमारे जीवन में आनंद और उल्लास आ सकता है। इसलिए, होलिका के दिन गोबर और घास-फूस को अग्नि की ज्वाला में जलाना वास्तव में मन की ऊबड़-खाबड़ अथवा दूषित वृत्तियों को योगाग्नि द्वारा भस्मसात करने की प्रेरणा देता है। इसी कारण इस त्योहार को कई लोग 'राक्षस विनाशक त्योहार' भी मानते हैं क्योंकि यह माया रूपी राक्षसी को ज्ञान रूपी हो-हल्ले से भगाने का त्योहार है।

'होलिका' शब्द का अर्थ

कई लोगों का कहना है कि 'होलिका' शब्द का अर्थ है - 'भुना हुआ अन्न'। होलिका के अवसर पर लोग अग्नि में अन्न डालते हैं और गेहूँ और जौ की बाली को भुनते हैं। योगियों की बोल-चाल में ज्ञान अथवा योग को अग्नि से उपमा दी जाती है क्योंकि, जैसे भुना हुआ बीज आगे उत्पत्ति नहीं कर सकता वैसे ही ज्ञान-युक्त और योग-युक्त अवस्था में किया गया कर्म भी अकर्म हो जाता है, अर्थात् वह इस लोक में विकारी मनुष्यों के संग में फल नहीं देता। अत: 'होलिका' शब्द भी हमें इस बात की स्मृति दिलाता है कि परमपिता ने पुरानी सृष्टि के अंत में मनुष्यों को ज्ञान-योग रूपी अग्नि द्वारा कर्म रूपी बीज को भूनने की जो सम्मति दी थी, हम उस पर आचरण करें। चन्द लकड़ियों और उपलों को इकट्ठा करके जलाने को ही हम होली न मान लें बल्कि योगाग्नि में अपने पुराने एवं खराब संस्कारों को दग्ध करें और आगे के लिए कर्मों को ज्ञान-युक्त होकर करें।

होली पर रंग

होली के अवसर पर एक-दूसरे पर रंग डालने की प्रथा भी इसी भाव को व्यक्त करती है। जैसे ज्ञान के अन्य अनेक नाम 'अंजन, अमृत, अग्नि' इत्यादि हैं, वैसे ही ज्ञान को 'रंग' भी कहा गया है। ज्ञानी मनुष्य अपने संग से दूसरों पर भी ज्ञान का रंग चढ़ाता है, उनकी आत्मा रूपी चोली को भी परमात्मा की लाली में लाल करता है। जब तक मनुष्य स्वयं भी ज्ञान में न रंगा जाये और दूसरों पर भी ज्ञान-वर्षा न करे तब तक वह आनंदित तथा प्रफुल्लित नहीं हो सकता और तब तक परमात्मा से उसका मंगल-मिलन भी नहीं हो सकता। अत: आज एक-दूसरे पर रंग डालने तथा छोटे-बड़े, परिचित-अपरिचित सभी से प्रेमभाव से मिलने की जो रीति है, इसका शुरु में यही रूप था कि परमपिता परमात्मा शिव से ज्ञान प्राप्त करके मनुष्यों ने ज्ञान-पिचकारी से एक-दूसरे की आत्मा रूपी चोली को रंगा था और एक-दूसरे के प्रति मन-मुटाव तथा मलीन भाव त्याग कर मंगलकारी परमात्मा शिव से मंगल-मिलन मनाया था। ज्ञान के बिना मनुष्य भला मंगल-मिलन मना ही कैसे सकता है? अज्ञानी और मायावी मनुष्य तो अपने काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि राक्षसी स्वभावों से दूसरों का अमंगल करता है, उनके अधोपतन का निमित्त कारण बनता है; वह मंगल-मिलन तो तभी मना सकता है जब ज्ञान अबीर में आत्मा को रंगे और पुराने विचारों, आचारों और समाचारों को तथा मनोविकारों को योग की अग्नि का ईंधन बना दे।

झूले में श्रीकृष्ण जी की झांकी

ऊपर बताई गई रीति से होली मनाने से ही मनुष्य को श्रीकृष्ण जी की झांकी दिखाई देगी। आजकल होली के उत्सव पर वैष्णव लोग झूले में श्रीकृष्ण (श्री नारायण) की झाँकी सजाकर उसके दर्शन मात्र को ही पर्याप्त समझते हैं। उनका यह विश्वास है कि – ''इस दिन जो व्यक्ति झूले में झूलते हुए श्रीकृष्ण जी के दर्शन करता है, वह वैकुण्ठ में देव-पद का भागी बनता है। वह वैकुण्ठ में भी श्रीकृष्ण जी का निकटस्थ प्राप्त करता है अथवा वहाँ भी उसे उनके साथ झूलने का सौभाग्य प्राप्त होता है।'' परन्तु विचार कीजिए कि श्रीकृष्ण तो पूर्ण पावन हैं और आज का मनुष्य पूर्ण रूप से पतित है; तो अब दर्शन मात्र से वैकुण्ठ में दोनों का इकट्ठा निवास कैसे हो सकता है? इस प्रकार के दर्शन-मात्र से आज तक कितने मनुष्यों को वैकुण्ठ का सुख मिला है? वास्तव में 'दर्शन' का अर्थ 'ज्ञान' अथवा पहचान है। **अत: श्रीकृष्ण जी के दर्शन का मतलब है** – 'श्रीकृष्ण जी की जीवन-कहानी का वास्तविक ज्ञान।' जो मनुष्य स्वयं को ज्ञान के रंग में रंगता है और सच्चा वैष्णव बनता है, उसे तो वैकुण्ठ में झूलते हुए श्रीकृष्ण के दर्शन होते ही हैं। उसकी आँख तो इस कलियुगी दुनिया से हट जाती है और वैकुण्ठ पर ही लगी रहती है। वह तो इस दुनिया में रहते हुए भी मानो नहीं रहता बल्कि वैकुण्ठ में श्रीकृष्ण को झूलता देखता है। इतना ही नहीं, वह तो स्वयं भी ज्ञान-आनंद के झूले में झूलता है। जो एक बार उस झूले में झूलता है, उसे विषय-विकार फिर अपनी ओर आकर्षित नहीं करते। उसके लिए होली का उत्सव 'मल-उत्सव' नहीं है, मंथन (ज्ञान-मंथन) उत्सव है।

मेरठ। त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम के दौरान विधायक रविन्द्र भदाना को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बीना तथा ब्र.कु. प्रभा मिश्रा।

अमेठी-उ.प्र.। डी.एम. तथा एस.पी. के सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुमित्रा तथा ब्र.कु. सुदामा।

कायमगंज-उ.प्र.। शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में आये हुए अतिथियों चेयरमैन रीता गंगवार, डॉ. बी.के. गुप्ता, दिनेश राठौर, दिनेश गंगवार व जयकिशन गुप्ता को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मिथलेश।

मदनगंज-राज.। महाशिवरात्रि पर निकाली गई आध्यात्मिक रैली के दौरान शिव संदेश देने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. शांति व अन्य।

सहरसा। 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रानी, निदेशिका बिहार सेवाकेन्द्र। मंचासीन हैं एस.डी.ओ. राजेश कुमार, जिला व सत्र न्यायाधीश डॉ. कुमार देवदत्त, तनाव प्रबंधन विशेषज्ञ पूनम बहन,इन्दौर, विधायक आलोक रंजन, सिविल सर्जन डॉ. भोलानाथ झा व अन्य।

पूर्वी चम्पारन-विहार। महाशिवरात्रि पर शिव संदेश लिए हुए निकाली गई रथ यात्रा को हरी झंडी दिखाते हुए ब्र.कु. रानी। साथ हैं पूर्व मंत्री एवं गाँधी संग्रहालय सचिव ब्रज किशोर जी, ब्र.कु. अशोक तथा अन्य।

दिल्ली-जैतपुर। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए सुमन ओझा,एडीटर,खबरों का भंडार, नरसिंह शाह,समाजसेवक, ब्र.कु. उषा, विधायक नारायण दत्त शर्मा, ब्राह्मण सभा अध्यक्ष दिब्बन लाल शर्मा, जय भारती पब्लिक स्कूल के चेयरमैन नंदलाल गाबा व अन्य।

om 24 final Delhi_Page 1 and 2 18/03/2015 10:54 Page 12

राजयोग ध्यान से जीवन स्वस्थ होगा: ब्र.कु. शिवानी

आबू रोड। 'शिवरात्रि महोत्सव मेले' का उद्घाटन करते हुए दादी रतनमोहिनी, गौपालन एवं देव स्थान राज्य मंत्री ओटाराम देवासी ब्र.कु. भूपाल ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. भरत, ब्र.कु. भानू, ब्र.कु. सुधीर, ब्र.कु. अमरदीप तथा अन्य गणमान्य जन। मेले के दौरान आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शिवानी तथा ध्यानपूर्वक सुनते हुए सभा में उपस्थित गणमान्य जन।

आबू रोड। ब्रह्माकुमारी संस्थान की ओर से आबूरोड के कृषि उपज मंडी में आयोजित शिवरात्रि महोत्सव मेले के दौरान मन के उलझनों को सुलझाने, गुस्से को नियंत्रित करने तथा स्व-प्रबंधन पर व्याख्यान का आयोजन किया गया।

अंतर्राष्ट्रीय स्व तथा तनाव प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी ने जीवन के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करते हुए कहा कि जिस प्रकार से घर की प्रतिदिन सफाई न हो तो घर में कचरे का ढ़ेर लग जाता है, ऐसे ही मन की भी ज्ञान एवं सकारात्मक विचारों से सफाई करने की आवश्यकता है। साथ ही ब्र.कु. शिवानी ने जीवन के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डालते हुए कहा कि जिस प्रकार से हम शरीर को स्वस्थ रखने तथा रोगों से बचने के लिए परहेज करते हैं, वैसे ही मन को भी स्वस्थ एवं मज़बूत बनाने के लिए स्वस्थ विचारों की खुराक देनी चाहिए। इसके लिए राजयोग ध्यान और आध्यात्मिक ज्ञान को भी जीवन में शामिल करें। कार्यक्रम में आगा खां विकास बोर्ड के प्रबंध निदेशक, दक्षिण अफ्रीका के निज़ार जुमा, सिरोही की अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक निर्मला विश्नोई, चार्ट्ड इंस्टीट्यूट के चेयरमैन किशोर गांधी, समाजसेवी संजय मिश्रा, संस्थान के सूचना निदेशक ब्र.कु. करुणा, कार्यक्रम सचिव ब्र.कु. भरत समेत अन्य लोग उपस्थित थे।

बर्फानी बाबा के दर्शन को उमड़े लोग:

कृषि उपज मंडी में सजे बर्फानी बाबा के दर्शन के लिए बड़ी संख्या में लोग कतारबद्ध होकर अपनी अपनी बारी का इंतज़ार करते रहे। आध्यात्मिक मेले का समापन देश के कई हिस्सों से आए सांस्कृतिक कलाकारों की ओर से हुआ। इस कार्यक्रम में कई विशिष्ट लोग भी मौजूद रहे।

राजयोग के ज्ञान ने हमें बदल दिया: आबेरॉय

कार्यक्रम में भाग लेने आए फिल्म अभिनेता सुरेश ओबेरॉय ने कहा कि मैं कभी सोचता ही नहीं था कि मैं अपने जीवन तथा क्रोध पर काबू कर पाऊंगा, लेकिन संस्था का सानिध्य और राजयोग के ज्ञान ने मुझे बदल कर रख दिया। जब आपका मन अंदर से मज़बूत होगा तब आप आंतरिक एवं बाहरी समस्याओं का समाधान कर सकेंगे। परिस्थिति तभी हावी होती है जब हमारी स्वस्थिति कमज़ोर होती है।

वर्तमान समय मानवता ही सबसे बड़ा धर्म है : अब्बास रिज़वी

कोलकाता। 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन का समय' कार्यक्रम में शिव ध्वज लहराते हुए मौलाना अथर अब्बास रिज़वी,वाइस प्रेसीडेंट,ऑल फेथ फोरम, मौलाना अब्बास अली ज़ैदी, प्रिन्सीपल,आई.एम.ए.एम अलि एकेडमी, एच.पी. बुधिया,प्रसिद्ध उद्योगपति व समाजसेवक, धर्मरत्न थेरो,भिकू इंचार्ज,महाबोधी सोसायटी तथा ब्र.कु. कानन।

कोलकाता। परमात्म शक्ति द्वारा महा-परिवर्तन का समय विषय पर आयोजित कार्यक्रम में गणमान्य व्यक्तियों एवं बुद्धिजीवियों ने अपनी उपस्थिति दर्ज की। मौलाना अख्तर अब्बास रिज़वी, ऑल फेथ फोरम के उपाध्यक्ष ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व में शांति एवं सद्भावना का संदेश दिये जाने की खुले दिल से प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि भगवान एक है परंतु उनको सभी अलग-अलग नामों से याद करते हैं। आज के समय में यह महसूस होता है कि मानवता ही सबसे बड़ा धर्म है तथा प्रेम, प्रसन्नता, शांति आदि दिव्य गुण हमें मानव बनाते हैं।प्रसिद्ध उद्योगपति एवं समाजसेवी एच.पी.बुद्धिया ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ का ज्ञान आत्मा को पवित्र एवं दिव्य बनाने में मदद करता है। बहनों के चेहरे से सकारात्मक एवं पवित्र किरणें महसूस की जा सकती हैं। धर्मरत्न थेरो,भिक्षु इंचार्ज,महाबोधी सोसायटी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्था बच्चों में आध्यात्मिक शक्ति जागृत करके उनके आंतरिक गुणों का विकास करने की तथा अपने जीवन के सही लक्ष्य को पहचानने की प्रेरणा देती है। मौलाना अब्बास अली ज़ैदी, प्रिंसीपल, इमाम अली अकादमी ने कहा कि धर्म में विचारधाराओं का अंतर हो सकता है परंतु उसका सार एक ही है- आवश्यकता है दूसरों के समस्याओं को समझने की, उनसे प्रेम एवं सहानुभूति रखने की।फॉरमर बिशप पी.एस.पी.राजू ने कहा कि आज आंतरिक परिवर्तन की आवश्यकता है। हमें एक दूसरे को भाई और बहन की दृष्टि से देखना चाहिए तथा सभी के अधिकारों एवं उनकी गरिमा का सम्मान करना चाहिए। इस अवसर पर ब्र.कु. कानन ने कहा कि कोई भी व्यक्ति पवित्र एवं शुभ भावनाओं के साथ ईश्वर तक पहुँच सकता है। जब कोई परमात्मा से जुड़ जाता है तो वह सच्ची शांति, सुख एवं आनंद का अनुभव कर सकता है। यह वही समय है जब परमात्मा स्वयं धरा पर अवतरित हो चुके हैं और हमें आध्यात्मिक शक्ति प्रदान कर रहे हैं।

'द फ्यूचर ऑफ पावर' भारत

बड़ौदा-गुजरात। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा मेडिकल कॉलेज ऑडिटोरियम एस.एस.जी. हॉस्पिटल में 'द फ्यूचर ऑफ पावर' विषयक इंटरनेशनल कार्यक्रम में भाग लेने पहुँचे बड़ौदा के 700 बुद्धिजीवि। इस कार्यक्रम में बड़ौदा, ऑस्ट्रेलिया, केनया, रोमानिया तथा यू.के. के स्पीकर्स ने अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. डॉ निरंजना ने बताया कि आज पावर का अर्थ मनी पावर, मसल्स पावर, लश्कर और अणुशक्ति के पावर से लेते हैं। नैतिक मूल्य और सद्गुण ही सच्चे पावर हैं, सकारात्मक चिंतन, सुसंवादित संबंध और सौजन्यपूर्ण व्यवहार ही सच्चे पावर हैं। भारत फिर से आध्यात्मिक शक्ति के आधार से सिरमोर बन रहा है जिसके लिए हमें ही तैयार होगा पड़ेगा। प्रसिद्ध उद्योगपति व 'द फ्यूचर ऑफ पावर' के पायोनीयर निज़ार जुमा ने कहा कि भारत में जो भी बड़े-बड़े लीडर हैं यदि वे भारत की प्राचीन संस्कृति और ज्ञान का उपयोग करें तो आने वाले दिनों में भारत महासत्ता बने। 21वीं सदी भारत की होगी।

इसके साथ-साथ एक डायलॉग का भी आयोजन किया गया, जिसमें धारासभ्य जीतुभाई सुखाडिया, राजेन्द्र त्रिवेदी, कलेक्टर डॉ विनोद राव, वुडा के पूर्व चेयरमैन एन.वी. पटेल, पूर्व सांसद जयाबेन ठक्कर, ऑस्ट्रेलिया से आए स्टीफन बर्कले, रोमानिया के गोगा इयोना, फ्रान्स की एन्ने वेल्थर्म, डॉ. सी.एस. बुच तथा एज्युकेशनीष्ट, इनकमटैक्स कमिश्नर, ज्वैलर्स आदि महानुभावों ने भाग लिया।

बड़ौदा। 'द फ्यूचर ऑफ पावर' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए प्रसिद्ध उद्योगपति निज़ार जुमा, ब्र.कु. डॉ. निरंजना, एंथनी फीलिप्स तथा अन्य गणमान्य जन।

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 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/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 4th Mar- 2015
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.वी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।