ओमशान्ति मीडिया

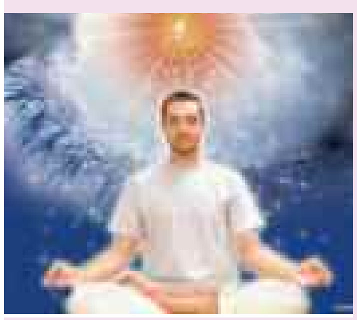
मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 16 | अंक-6 | जून-II, 2015 | पाक्षिक | माउण्ट आबू | ‘ 8.00

बहुत ही सहज है राजयोग...

जहां में रहना आपको दूभर नहीं लगेगा, सब कुछ अच्छा लगने लगेगा, चेतना जागृत हो जायेगी और कुछ, और की तलाश आपको इस तरफ खींचेगी। जीवन सभी रसों से भर जायेगा, अंतर्द्वन्द्व शान्त हो जायेगा और आह्लादित चित्त में परमात्मा बस जायेगा! वह होगा केवल राजयोग से.....

उठो जागो, फिर न रुको, क्योंकि जागृति से ही अपनी उन्नति होती है। वैसे भी भोर की पहली किरण आपको वह सब कुछ दे जाती है, जो पूरे दिन आपको ढूंढ़ने के बाद भी नहीं मिलता। उस पहली किरण को लेने के लिए भी तो थोड़ा उठना पड़ेगा। बस हम आपको अपने मन के दायरे से थोड़ा सा बाहर निकालना चाहते हैं, जहां उस तम पर प्रकाश की एक किरण भी पड़े तो उजाला हो ही जायेगा।



क्या है असमंजस?

सभी को आज क्या चाहिए? अच्छा स्वास्थ्य और खुशहाल जीवन। उसके लिए प्रयास यह है कि यह त्वरित साधन या सुविधा द्वारा ही संभव है। इसके लिए लोग वस्तु, ज्योतिष के साथ सुविधानुसार योग पद्धतियों को भी अपना रहे हैं जो क्षणिक रूप से सांतवना प्रदान करती हैं। लेकिन स्थायी सुख कौन दे सकता है, यह सोचनीय विषय है। परंतु समस्या यह है कि किस पर भरोसा किया जाए! विकल्प हैं भी? और संसार में फैली हुई योग पद्धतियां भी! इस भ्रमपूर्वक स्थिति से राजयोग निकाल सकता है।

सुख बौद्धिक या भावनात्मक?

कुछ लोग मानते हैं कि सुख बौद्धिक है। आज के समय में सुख को भौतिकता के साथ जोड़ा जाता है। अर्थात् बुद्धिमान वो है, जो चतुर है, सबसे काम निकलवा कर खुश हो जाता है। लेकिन भावनात्मकता हमारी मूल सम्पत्ति है। सुख शारीरिक न होकर मानसिक है। यदि आप होशियारी से सब कुछ जुटा भी लो, फिर भी मन उन बातों को लेकर बार-बार कोसता है, जो इसकी प्रकृति के बिल्कुल विरुद्ध है। इस सुख को केवल राजयोग ही दे सकता है। परन्तु सीखना तो पड़ेगा जीवन को चमत्कारिक बनाने के लिए!

राजयोग द्वारा पाएं सब कुछ!

राजयोग क्या है? इसको कैसे सीखें? इसके लाभ, आदि पर एक श्रृंखला हम ला रहे हैं, जिसे सहज रीति से आप अपना सकते हैं। वह सब कुछ मिलेगा जिसे आप इतनी मुश्किल से प्राप्त करते हैं। बस इस श्रृंखला को ध्यान से पढ़िये .....

प्रारंभ: जब भी आप किसी को अपना परिचय देते हैं, तो क्या कहते! कि, मेरा नाम, मेरे पिताजी का नाम, मेरा घर, मेरा स्थान यहाँ-यहाँ है। तो आप देखें कि आपने जो भी परिचय दिया वह `मेरा' का दिया, लेकिन आप (मेरा शरीर, मेरा घर, मेरा परिवार) मेरा नहीं हैं। आप इससे अलग `मैं' हैं, अर्थात् इसके मालिक, इससे अलग। उदाहरण के लिए मैं आत्मा हूँ, यह मेरा (शरीर, वस्तु, व्यक्ति व पदार्थ) है। मैं इसका प्रयोग करने वाली मालिक एक शक्ति हूँ, एक ऊर्जा हूँ, एक पावर हूँ, जिसे हम `आत्मा' कहते हैं, या रूह कहते हैं, या प्राण या जीव, मेटा फिज़िकल ऊर्जा भी कहते हैं। यही ऊर्जा आपसे कह रही है कि `आप आत्मा हैं, शरीर नहीं'। आपके मुख से बार-बार निकलता है कि मेरे सिर में दर्द, मेरे पैर में दर्द, मेरे मुख में दर्द, पर मैं पैर में दर्द नहीं। यह कौन कह रहा है, ``आत्मा''। वही जब शरीर से निकल जाती है तो उसे अर्थी कहते हैं। -क्रमशः

विकास के साथ सांस्कृतिक व आध्यात्मिक तरक्की भी ज़रूरी

‘मूल्य और आध्यात्मिक शिक्षा द्वारा स्वच्छ और श्रेष्ठ भारत का पुनर्निर्माण’ विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय अखिल भारतीय उच्च माध्यमिक शिक्षकों के महासम्मेलन में शरीक हुए गुजरात के राज्यपाल ओ.पी. कोहली।

शांतिवन। आज हम दो राहे पर खड़े हैं। एक तरफ भौतिक और आर्थिक तरक्की है, तो दूसरी ओर सामाजिक, सांस्कृतिक व आध्यात्मिक विकास। कई बार ऐसा लगता है कि कहीं हम भौतिक तथा आर्थिक तरक्की में सांस्कृतिक व आध्यात्मिक तरक्की भूल न जाएं। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ के शांतिवन परिसर में उच्च माध्यमिक शिक्षकों के अधिवेशन में जुटे देशभर के हज़ारों शिक्षाविदों को सम्बोधित करते हुए गुजरात के राज्यपाल ओम प्रकाश कोहली ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि सिर्फ रोज़गार दिलाना ही शिक्षा का स्तर नहीं होना चाहिए, बल्कि वो ऐसे लोगों का सृजन करे जो सामाजिक दायित्व को पूर्ण करें। केवल शब्द का ज्ञान प्राप्त करना ही शिक्षा का मकसद नहीं होना चाहिए। इस मौके पर संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि संस्थान का प्रयास एक ऐसा समाज बनाना है जिसमें प्रत्येक मनुष्य के अंदर श्रेष्ठ और सुंदर गुणों की पराकाष्ठा हो। इस अवसर पर शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय, मूल्य आधारित शिक्षा पाठ्यक्रम के निदेशक डॉ. पांड्यामणि, गुजरात ज़ोन की निदेशिका ब्र.कु. सरला, प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक हरीश शुक्ला व गांधीनगर सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. कैलाश समेत कई लोगों ने अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम का आरंभ मधुरवाणी के सुंदर गीत द्वारा हुआ।

शांतिवन। शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित उच्च माध्यमिक शिक्षकों के अधिवेशन के दौरान राज्यपाल ओम प्रकाश कोहली को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय व राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी।

हवाई पट्टी पर राज्यपाल का किया स्वागत

गुजरात के राज्यपाल ओ.पी. कोहली के मानपुर हवाई पट्टी पर पहुंचने पर कलेक्टर वी. सरवन कुमार, एस.पी. डॉ. समीर सिंह व एस.पी. निर्मला विश्नोई ने उनकी अगवानी की। इस दौरान पुलिस के सशस्त्र जवानों ने राज्यपाल को गार्ड ऑफ ऑनर दिया। राज्यपाल कोहली का ब्रह्माकुमारी संस्थान व भाजपा के पदाधिकारियों व कार्यकर्ताओं ने माल्यार्पण कर उनका स्वागत किया। इसके पश्चात् वे ब्रह्माकुमारी संस्था के कार्यक्रम में शामिल होने के लिए शांतिवन रवाना हुए।

शांतिवन। वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय व ब्रह्माकुमारीज़ के शिक्षा प्रभाग द्वारा संयुक्त रूप से चलाए जा रहे रहे पी.जी. डिप्लोमा व सर्टिफिकेट कोर्सेज़ के प्रथम दीक्षांत समारोह में डिग्री प्रदान करते हुए बायें से शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय, राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी व वी.एम.ओ.यू. की रिजनल को-ऑर्डिनेटर डॉ. रश्मि बोहरा।

स्वच्छ "मन" ही प्रभु उपवन

सिक्ख धर्म के गुरुग्रन्थ साहेब में भी मन की शुद्धि के लिए कहते हैं कि `सांप अपनी खाल का त्याग करता है परंतु विष का त्याग नहीं करता, बगुला पानी में खड़ा रहकर ध्यान लगाता है परंतु उसके मन में मछली ही रहती है।' जब तेरा अपना मन ही शुद्ध नहीं है तब भला ध्यान और जप से क्या लाभ? इसका अर्थ ये है कि मन सच्चा त्याग मांगता है, मात्र बाह्य त्याग या आडंबर नहीं। मन सच्चा ध्यान मांगता है, मात्र बाह्य दिखावा नहीं। मन सच्चा जप मांगता है, लोगों को बताने के लिए सिर्फ माला फेरकर दिखावा करना नहीं। इस तरह मन की शुद्धि ही सबसे महत्वपूर्ण है।

- ब्र. कु. गंगाधर

इसलिए तो गुरुग्रन्थ साहेब में कहा गया है, कि मन तू जोत स्वरूप है, अपना मूल पहचान।

मन की लीला अपरंपार है, मनुष्य को समझना सरल है लेकिन मनुष्य के मन को समझ पाना बहुत मुश्किल है। व्यक्ति के जीवन की गति, प्रगति या अवनति ये सब मन के साथ जुड़ा हुआ है। अगर मन को उन्मुक्त दिशा में छोड़ दिया जाए या स्वच्छंद बना दिया जाए तो जिसकी कल्पना भी न कर सकें, ऐसे विचार मन में जागृत होते हैं।

महावीर स्वामी ने मन को `तूफानी घोड़ा' के समान बताया है। जब अश्व तूफानी मूड में होता है तब अश्वरोहक को ख्याल नहीं होता कि ये आगे का पैर ऊँचा कर कितना कूदेगा? और वो किस दिशा में दौड़ेगा? उसके मन में पल-पल की जागृति रहती है कि ये तूफानी अश्व उसे कभी भी हवा में फेंक देगा और सिर्फ उसको पीठ पर से ही उड़ा नहीं देगा, बल्कि ज़मीन पर पटक देने के बाद भी पग से उसको मार-मार कर उसके प्राण पखेरू निकाल देगा। इसलिए `महाभारत' के `वन पर्व' में महर्षि वेदव्यास ने कहा है,

``मनः शिघ्रतरं वातात्'' – मन वायु से भी अधिक शीघ्रगामी है।

वहीं महाभारत का काल कहता है कि मन को वश में रखना, ये वायु को वश में रखने जैसा ही मुश्किल है। मन के वशीकरण के लिए महर्षि वेदव्यास ने अभ्यास और वैराग्य के सम्बन्ध में महत्व की बात बताई है।

कई लोग इसे उदासीन वृत्ति कहते हैं। जगत के सम्बन्ध के प्रति उदासीनता। सामान्य व्यक्ति में जगत के उस सम्बन्ध के प्रति उत्साह होता है, ये वृत्तियों का आकर्षण होता है, जबकि उदासीनता को तालीम देने वाला, मन से उन सब चीज़ों व सम्बन्धों से दूर रह सकता है। यहां संत कबीर का स्मरण होता है। उन्होंने कहा है कि ``मन, ये तो मद-मस्त हाथी है, उसे ज्ञानांकुश के द्वारा स्व-वश रखें और विलाषिता को छोड़ स्व-स्वरूप के ज्ञान का शांति फल चाखें''।

स्वयं का भाव संत कबीर इस तरह से प्रकट करते हैं।

`कबीर मनहिं गयंद हैं, अंकुश दे दे राखो।

विष की बेली परिहारो, अमृत का फल चाखो।।

इस साखी में गागर में सागर की तरह स्वयं के विचारों को दर्शाया है। एक तो मन, ये मदमस्त हाथी जैसा निरंकुश है। उसका अर्थ ही है कि मन को अंकुश में रखने की ज़रूरत है। किस तरह मन को अंकुश में रख सकते हैं, उसके बारे में कबीर कहते हैं कि बारंबार `ज्ञानांकुश' द्वारा उसे स्व-वश रखना चाहिए।

मन को कैसे पहचान सकते हैं? या मन के भावों को किस तरह पहचान सकते हैं? मन में रहा हुआ विकार छः प्रकार से प्रकट होता है, एक तो आकार द्वारा प्रकट होता है, दूसरा गति द्वारा सूचित होता है, मन में कोई विचार तेज़ हवा की तरह चलता है तो वो व्यक्ति भी तेज़ हवा की तरह दौड़ता होगा। उनकी गति भी उसी प्रकार की होगी। मन में अगर कामभाव है, तो वो चेष्टा के द्वारा प्रकट होता है। मन को अच्छा लगे या ना लगे, पसंदगी या नापसंदगी - ये सब व्यक्ति के हाव-भाव में दिखाई देता है। उसी तरह वचन, नेत्र और मुख द्वारा भी विकारों से घिरे हुए मन को भी पहचाना जा सकता है।

नेत्र माना कि आँख भी मन का दर्पण है, मन में जैसा भाव होगा, ऐसा भाव नेत्र में भी प्रज्वलित होगा और आखिर में मुख द्वारा भी वे विकार प्रकट होते रहेंगे।

अगर इस तरह से देखें तो मन भले ही अदृश्य है, फिर भी उसका प्रागट्य दृश्य है। भले ही हम अपनी नज़र से उसे सामने निहार नहीं सकते, फिर भी मन में चलते, संचालित

- शेष पेज 6 पर

ड्रामा में हीरो एक्टर बनना हो तो हीरे मिसल बनो

बाबा, मुरली, मधुबन यह तीनों हमारे लिए बहुत जीयदान देने वाले हैं। जो अच्छी तरह से मुरली सुनते, पढ़ते हैं बाबा उनको देख खुश होता है। ब्राह्मण है तो कैसा... फिर क्षत्रिय है तो ऊं आ करता है थोड़ा बिचारा, वैश्य को चिंता होगी, शुद्र का नाम नहीं लेना। ज़रा भी अंदर से कोई बुरी बात न हो। जब संगमयुग का ज्ञान मिला, कलियुग की अंत है, सतयुग की आदि है, बीच में हम बैठे हैं या खड़े हैं या चलते-फिरते भी संगम याद है।

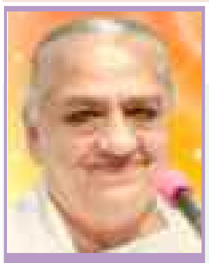
संगम पर भटकी हुई आत्मायें बाप से मिली हैं। पहले बुद्धि भटकती थी, अभी बाप के मिलने से मन शांत हो गया, मन शांत हो तब बुद्धि से योग लगे। माया देखती है यह मेरे गुलाम अब परमात्मा बाप के बन गये, अब मैं भी इनको खींचकर वापस ले लूं। माया कितने प्रकार की आती है! अभी हम तो मायाजीत बन गये ना, तो सोचते नहीं हैं। योगाग्नि में माया को जला दिया। उसकी अस्थियों को भी ज्ञान गंगा में डाल दिया। जब किसी की अर्थी को जलाने के लिए शमशान में ले जाते हैं तो अर्थी का मुँह घुमा करके शमशान की तरफ कर देते हैं कि फिर वापस नहीं आना। कितना भी प्यारा होगा तो भी, वो गया तो रोयेंगे भी परन्तु अर्थी वापस यहाँ मुँह न करे, यह बड़ा ध्यान रखते हैं इसलिए बाबा ने जीते जी मारा, जीते जी मर गये तो ब्राह्मण मरजीवा हो गये इसलिए गुरुवार को भोग लगाते हैं ना।

हम ब्राह्मण हैं ना! भोग लगाने की सिस्टम प्यारे बाबा ने तब शुरु कराई जब बाहर की सेवायें शुरु हुई, बाबा ने कहा भोग लगाना चाहिए। पहले तो बाबा का ही समर्पण किया हुआ था, बाबा को देख जो और अच्छी-अच्छी आत्मायें थीं उन्होंने अपने आपको समर्पण किया। अच्छी माना जो बाप को फॉलो करे। फॉलो फादर और सी फादर करना दोनों साथ-साथ है क्योंकि बाप को न देख और कहीं इधर-उधर देखेंगे तो फॉलो उसको करेंगे। हमने और कोई बात देखी या सुनी...तो क्यों देखा, सुना? क्या हमें उसको फॉलो करना है! सी फादर फॉलो फादर का महान मन्त्र, अच्छा यंत्र है। वो यंत्र तो टाइम मनी एनर्जी खर्च किये बिना नहीं मिलते हैं। यहाँ हमारा खर्चा कुछ भी नहीं है और कमाई कितनी है! सेकेण्ड में साइलेंस में उड़के चले जाओ। तो इससे सारी एनर्जी, टाइम, मनी सब सफल होता है। जब मेरा बाबा दिल से निकलता है तो शक्ति आ जाती है। शान्त रहने की भी शक्ति, शान्त रहने से असली शान्ति, निज शान्ति...जिससे शक्ति जमा होती है, शक्तियों को जैसे अवतार बना देते हैं। जैसे मैं पहले कुछ और थी, अभी कुछ और। क्या है अभी, ज़रा भी इतना कोई संकल्प नहीं, वो जो शान्ति है वो शक्तिशाली शान्ति है। वायुमण्डल को शान्त बना देती है।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

ड्रामा में हीरो एक्टर बनना हो तो हीरे मिसल बनो। हीरो एक्टर और हीरे मिसल लाइफ सच्चा हीरा क्योंकि आजकल की दुनिया में इमीटेशन है, दिखावा बहुत है। भारत में शुरु शुरु में सबसे पहले जब इमीटेशन हीरे (नकली हीरे) निकले थे, लगते थे जैसे सच्चे हीरे हैं। तो सच्चे हीरों के व्यापारियों को बहुत चिंता लगी, अभी क्या होगा? देखने में भी इतने सुन्दर, शो ज़्यादा पर अन्दर झूठ है। यहाँ भी ऐसे चलते-चलते कई अच्छे हीरे जैसे इमीटेशन बन जाते हैं। तो ऐसे झूठे जो होते हैं वो सच को परख भी नहीं सकते हैं। सच्चा बन भी नहीं सकते हैं। तो यह ज्ञानमार्ग है, भक्तिमार्ग में बहुत मिक्सचर किया, दिखावा बहुत हुआ। भक्ति भी ठगी की करते हैं। तो अभी इस तरह से यहां दिखावा नहीं चाहिए, सम्भालो अपने आपको क्योंकि सच्चाई पर बाबा राज़ी है। न धोखे में आना, न धोखा देना। हीरों के व्यापारियों को बड़ी अच्छी परख होती है इसलिए उन्हें कोई ऐसे ठग नहीं सकते हैं। ऐसे सच्चे व्यापारी कोई विरले ही होते हैं जो झूठ ठगी से उनकी बनती नहीं है। वे अपना व्यपार करना अच्छी तरह जानते है।

जिसके ऊपर भगवान की नज़र पड़ी है, वही तो यहां हैं



दादी हृदयमोहिनी अति.मुख्य प्रशासिका

इस वरदान भूमि के कोने-कोने में वरदान समाये हुए हैं। इसलिए यहां से सबको बहुत कुछ प्राप्तियां हो जाती हैं। यहां इतना बड़ा परिवार मिलता है, उन सभी ब्राह्मण आत्माओं की शुभ भावनायें और शुभ कामनायें जो एक दो के प्रति हैं, वह भी बहुत कुछ आत्मा में बल भरती है इसलिए इस भूमि का नाम ही है मधुबन, वरदान भूमि। तो जहां वरदान हैं, हर सेकण्ड में, हर कर्म में आप इस वरदान भूमि द्वारा अपने को वरदानों से भरपूर कर सकते हो। अभी कौन, कितना क्या करता है और क्या बनता है, वह तो खुद और खुदा ही जाने। खास यहां पर बेफिकर बादशाह की स्थिति का बहुत अच्छा अनुभव कर सकते हैं, करना चाहिए। यहां से जो जितना भरपूर होकर जाते हैं उतना फिर वह वहां जाकर सबको भरपूर करने की सेवा करते हैं। तो भगवान का वरदान अगर हम नहीं स्वीकार करेंगे तो क्या स्वीकार करेंगे! भगवान के होते भी अगर हम जो बनना चाहें, जो परिवर्तन करना चाहें वह नहीं करते हैं तो कब बनेंगे और क्या करेंगे? तो हमेशा पहले यह सोचना चाहिए कि हमारा स्वमान क्या है? बाबा हमें क्या बनाना चाहते हैं! हमसे क्या कराना चाहते हैं? हम जो चाहते हैं वह क्यों नहीं हो रहा है? गायन है कि जब स्वयं भगवान ने भाग्य बांटा तब तुम कहां थे? तो क्या यह गायन हमारा तो नहीं है? समस्या के समय क्यों, क्या को यूज़ न करके समाधान स्वरूप बनो। ज्ञान को स्पष्ट करने में भल यह क्यों, क्या यूज़ करो, इससे भाषण तैयार हो जायेगा। मैं और मेरा में ममता न हो, नहीं तो बोझिल हो जायेंगे। बोझ से थकते हैं तो फिर कहेंगे बाबा, बाबा... अब कुछ करो। बाबा जो कहते वो न करके हम अपना दूसरा ही कुछ करेंगे तो क्या होगा! इसलिए किसी बात में संशय की उत्पत्ति कभी भी न हो क्योंकि इससे संकल्प हल्के होने कारण ढ़ीले-ढ़ीले पुरुषार्थी रह जाते हैं। फलस्वरूप किसी बात में हमें सफलता नहीं मिलती है। तो बहुत समय का एकरस पुरुषार्थ चाहिए तब ही अन्त मते सो गति अच्छी होगी। इस अकाले मृत्यु के समय में कभी भी किसी का कुछ भी हो सकता है। इसलिए हमें अपनी कमज़ोरियों को खत्म करके विशेषताओं को देखते अपने को विशेष आत्मा बनाने का पुरुषार्थ करना चाहिए। जिसके ऊपर भगवान की नज़र पड़ी है वही तो यहां आकर पहुंचे हैं। इसलिए अभी सभी अपनी विशेषता को जानो और उसको कार्य में लगाओ, अभिमान में नहीं आओ तो विशेषता बढ़ती जायेगी और बुराई दबती जायेगी। इसलिए बाबा कहते हैं आप सदैव अपने स्वमान में रहो। ब्राह्मण जीवन की सम्भाल करो। समय की भी पहचान रखो।

प्रश्नः दादी जी, आपने साइलेन्स की शक्ति को बहुत धारण किया है, बाबा ने आपके द्वारा कई राज़ खुलवाये हैं, आपने ब्रह्मा बाबा की सम्पूर्ण मूर्ति का भी साक्षात्कार किया, आपका उस समय का क्या अनुभव है?

उत्तरः जब से साक्षात्कार का पार्ट शुरु हुआ तो चलते-फिरते अपने को अशरीरी अनुभव करती थी। शरीर के भान में आने की फुर्सत ही नहीं होती थी, चलते-चलते यही नशा रहता था कि बाबा ने हमें क्या बना दिया! बाबा ही बाबा नैनों में समाया हुआ रहता था।

प्रश्नः दादी जी, आप उस समय छोटे थे फिर भी साक्षात्कार के राज़ कैसे समझ जाते थे?

उत्तरः बाबा के सम्पूर्ण स्वरूप के साक्षात्कार में मुझे थोड़ी सी तकलीफ हुई लेकिन साक्षात्कार अव्यक्त बाबा का था। बाबा पूछते वो कैसे हैं? वो कैसे उठते हैं? कैसे बैठते हैं? बाबा मेरे से ही प्रश्न करते, मैं जितना समझ सकती थी उतना ही जवाब देती थी। बाबा ने हमें क्लिफ्टन में रखा था। बृजइन्द्रा दादी निमित्त थी, वह पूछती थी क्या देखती हो? उनके द्वारा बाबा हमसे पूछते थे, जो मैं बोलती थी वो दादी स्पष्ट करती थी। बाबा पूछते थे मैं तो नीचे बैठा हूँ फिर ऊपर ब्रह्मा कहां से आया? ये तो नई बात थी कि ब्रह्मा बाबा बैठा है और मैं अव्यक्त ब्रह्मा को ऊपर देखती थी।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

योग से मनुष्य होता दीर्घायु

-ब्र.कु.सूर्य, माउंट आबू

योग भारत की प्राचीन विद्या है। इसे प्राचीनकाल से ही आत्मशुद्धि के रूप में स्वीकार किया गया। इसके द्वारा ऋषियों ने प्राचीनकाल से अनेक कल्याणकारी शक्तियां प्राप्त की थीं। आजकल के परिवेश में योग सभी समस्याओं का हल है। यद्यपि भौतिकता के आकर्षण में उलझा हुआ मनुष्य योग के मार्ग को प्रायः नकार देता है, परंतु अब समय आ गया है भारत के इस महान योग को विश्व विख्यात बनाने का, और इसकी पहल हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी ने कर दी है। आइये हम सब उनके सहयोगी बनें।

आत्मा और परमात्मा के मिलन को योग कहा गया है। इसकी शुरुआत अब से लगभग 2500 वर्ष पूर्व महर्षि पतंजलि ने की थी। उन्होंने इस योग को 8 अंगों में विभाजित किया था और मनुष्य के मन को शुद्ध और निर्संकल्प बनाने का मार्ग दिखाया था, परंतु चलते-चलते आसन और प्राणायाम ही योग के पर्याय बनकर रह गए लेकिन इससे भी मनुष्य को बहुत लाभ हुआ। पिछले लगभग एक दशक से प्राणायाम की लहर विशेष भारत में अत्यधिक फैली और लोगों ने इससे स्वास्थ्य लाभ भी प्राप्त किया परंतु अकेला स्वास्थ्य ही मनुष्य को विकास के चरम लक्ष्य तक नहीं पहुँचा सकता। स्वास्थ्य के साथ मन की श्रेष्ठता और बुद्धि की दिव्यता भी परम आवश्यक है। अन्यथा स्वास्थ्य लाभ भी एक भौतिकता ही है, जबकि आध्यात्मिक अनुभूतियों के बिना मनुष्य के अंदर या देश के अंदर सम्पूर्ण मानवता को स्थापित नहीं किया जा सकता।

बड़े हर्ष की बात है कि संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता दी है। यह हमारी आध्यात्मिक सफलता है और हमारे देश का गौरव है। परंतु हमें देखना ये है कि ये योग पुनः शारीरिक क्रियाओं तक ही सीमित ना रह जाए, हमें इसे आत्मानुभूति और परमात्म मिलन के साथ संयुक्त करना है क्योंकि इससे ही आत्मा अपने सम्पूर्णता की ओर चलेगी। मनुष्य में नैतिकता व पवित्रता का विकास होगा और विश्व की सच्चे अर्थों में प्रगति होगी।

वर्तमान समय योगेश्वर भगवान ने आकर स्वयं जो राजयोग सिखाया, अब हम उसकी चर्चा प्रस्तुत करते हैं। आजतक मनुष्य मनुष्यों को अनेक तरह के योग सिखाते आए, परंतु किसी ने भी आत्मिक स्थिति की ओर ध्यान नहीं आकर्षित कराया। केवल विचारों की शुद्धि को ही अंतिम लक्ष्य मान लिया। विचारों की शुद्धि तो अति उत्तम है, परंतु आत्मा को शक्तिशाली बनाना और निर्विकारी बनाना भी परम आवश्यक है। परमशिक्षक परमात्मा ने राजयोग की शुरुआत ही यहाँ से करायी कि तुम देह नहीं, एक चैतन्य आत्मा हो। तुम अति सूक्ष्म हो, परम पवित्र हो, अजर-अमर-अविनाशी हो, आत्मा ही मूलतत्व है, आत्मा ने ही अनेक देह धारण किया है इसलिए तुम सभी अपने आत्मिक स्वरूप में स्थित हो जाओ। परमात्मा ज्योति स्वरूप हैं...वे निराकार हैं..अशरीरी और अव्यक्त हैं..सर्वशक्तिवान

योग भारत की प्राचीन विद्या है। इसे प्राचीनकाल से ही आत्मशुद्धि के रूप में स्वीकार किया गया। इसके द्वारा ऋषियों ने प्राचीनकाल से अनेक कल्याणकारी शक्तियां प्राप्त की थीं। आजकल के परिवेश में योग सभी समस्याओं का हल है। यद्यपि भौतिकता के आकर्षण में उलझा हुआ मनुष्य योग के मार्ग को प्रायः नकार देता है, परंतु अब समय आ गया है भारत के इस महान योग को विश्व विख्यात बनाने का, और इसकी पहल हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी ने कर दी है। ये दिन संसार के हर प्राणी के लिए कल्याणकारी हो। उनके जीवन में सुख चैन की बंसी बजे और भारत का ये महान राजयोग विश्व को नयी दिशा प्रदान करे। आइये हम सब उनके सहयोगी बनें।

हैं...ज्ञान के सागर हैं...हम सभी के परमपिता, परमशिक्षक और परम सद्‌गुरू हैं...वे ही विश्व कल्याणकारी हैं और नूतन सृष्टि के रचता हैं। वे कहते हैं अब मेरे से अपना बुद्धियोग लगाओ, मुझसे अपना नाता जोड़ो तो मेरी समस्त शक्तियाँ, सम्पूर्ण ज्ञान और सम्पूर्ण पवित्रता तुम्हारे अंदर समा जाएगी और तुम मनुष्य से देवता बन जाओगे। परमात्मा स्वयं कहते हैं कि मैं तुम्हारा परमपिता हूँ, तुम मेरे बच्चे बन जाओ। मुझे अपना सर्वस्व समर्पित करो और मेरे स्वरूप पर, मेरे ध्यान में स्थित हो जाओ। यह है आत्मा और परमात्मा का मिलन, इसे ही राजयोग कहते हैं। इसी के लिये श्री श्री भगवान ने गीता के चतुर्थ अध्याय में कहा है कि मैंने ही कल्प के आदि में राजयोग सिखाया था। चलते-चलते ये योग प्रायः लोप हो गया और अब मैं पुनः सिखाने आया हूँ। मनुष्यों से तो आपने बहुत से योग सीखे, अब हम आपका आह्वान करते हैं कि आकर स्वयं भगवान से राजयोग सीखें तो आपकी सदियों की खोज समाप्त हो जाएगी।

जिस योग में परमात्म चिंतन ना हो, जिसमें आत्मिक स्मृतियां ना हों और जिसमें बुद्धियोग ब्रह्मलोक में महाज्योति पर स्थित ना हो, वह योग सम्पूर्ण योग नहीं है। उससे कुछ सद्‌गुण तो आ सकते हैं, परंतु परमात्म मिलन से आत्मा दूर रह जाती है, जब तक परमात्मा से नाता ना जुड़े हम अपने मूल स्वरूप में स्थित नहीं हो सकते।

इसी योग को अग्नि भी कहा गया है। इससे मनुष्य के जन्म-जन्म के विकर्म नष्ट हो जाते हैं और आत्म-मुक्ति व जीवनमुक्ति की अधिकारी बन जाती है। इसी राजयोग से मन-बुद्धि सम्पूर्ण पवित्र बन जाती है, मनुष्य एकाग्रचित्त हो जाता है, उसके मन की भटकन शांत हो जाती है। फलस्वरूप वह सुख-शांति का अधिकारी बन जाता है। इसी योग से मनुष्य दीर्घायु को प्राप्त कर लेता है, उसके चित्त की वृत्तियां शुद्ध हो जाती हैं, वह अनेक अलौकिक शक्तियों से सम्पन्न हो जाता है। इसी योगबल से मनुष्य के अंदर समभाव पैदा होता है क्योंकि वह इस स्वरूप में स्थित हो जाता है कि ना कोई हिंदू है और ना मुसलमान, सभी आत्माएं हैं, सभी परस्पर भाई-भाई हैं। सभी एक परमपिता की संतान हैं। इसी राजयोग के बल से मनुष्य के अंदर प्रेम, दया और अहिंसा के भाव उत्पन्न होने लगते हैं, उसका चित्त निर्मल और निर्विकारी हो जाता है।

इस राजयोग का अभ्यास करते-करते हम परमात्मा के इतने समीप पहुंच जाते हैं कि वो हमारा और हम उसके, ये सहज अनुभूति होने लगती है। हम उससे जब तक चाहें, मिलन कर सकते हैं, मन की बातें कर लेते हैं और पूरे जीवन में ही वो हमारा सच्चा साथी बन जाता है। तो आइये, कलयुग के इस गहन तिमिर में अपने अंदर योग का प्रकाश उत्पन्न करें, इस योग के बल से ही संसार की सभी समस्याओं से निदान पाया जा सकता है। इस राजयोग से ही जीवन की यात्रा का सम्पूर्ण आनंद लिया जा सकता है क्योंकि सर्वशक्तिवान अपनी सम्पूर्ण शक्तियों सहित हमारा साथी बन जाता है। हम एक बहुत ही सुंदर समय से गुज़र रहे हैं जबकि संसार में एक ओर विकास की धारा बह रही है तो दूसरी ओर स्वयं भगवान ज्ञान की गंगा बहा रहे हैं। संसार में जैसे योग की लहर फैलती जा रही है, वैसे ही परमात्म मिलन का सुख प्राप्त करने की लहर भी फैलने लगे। सभी अपने परमपिता से जुड़ जाएं और उनसे अपना मुक्ति और जीवनमुक्ति का जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त कर लें। 21 जून से ही सभी एक सुंदर और अलौकिक जीवन की शुरुआत करें। यही हमारी शुभभावना है, ये दिन संसार के हर प्राणी के लिए कल्याणकारी हो। उनके जीवन में सुख चैन की बंसी बजे और भारत का ये महान राजयोग विश्व को नयी दिशा प्रदान करे। संसार में अध्यात्म की लहर फैल जाए, यही इस श्रेष्ठ दिवस पर सभी के लिए शुभ संदेश है।

दिल्ली-सीता राम बाज़ार। खाद्य आपूर्ति मंत्री असीम अहमद खान को ईश्वरीय संदेश देने के बाद प्रसाद देते हुए ब्र.कु. सुनीता।

लाडवा-हरियाण। 'नशा मुक्ति अभियान' विषय पर आयोजित मेले में पी.डब्ल्यु.डी. के एस.डी.ओ.पुनीत मित्तल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. ज्योति, तथा ब्र.कु. कमलेश।

हरिनगर-नई दिल्ली। 'वेल्यु बेस्ड एज्युकेशन प्रोग्राम एंड फेसिलिटेशन सेरेमनी ऑफ गाइड्स एंड फैक्लटीज़' विषयक कार्यक्रम में कैण्डल लाईटिंग करते हुए डॉ.सुनेन्द्र पाल, संजय पुरी, ब्र.कु. शुक्ला, दिल्ली मेट्रो अध्यक्ष अनुज दयाल, ब्र.कु. सुन्दर लाल, एडवोकेट कमाल मेहता व ब्र.कु. सुदेश।

नवाँशहर-पंजाब। जिला व सत्र न्यायाधीश गुरचरण सिंह सरां को ज्ञान चर्चा के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब्र.कु. कांता। साथ हैं ब्र.कु. राम।

दिल्ली-वसन्त विहार। महाशिवरात्रि के उपलक्ष में आयोजित शोभायात्रा का शिवध्वज दिखाकर शुभारम्भ करते हुए विधायक प्रमिला टोकस। साथ हैं ब्र.कु. क्षीरा, ब्र.कु. ज्योति व अन्ये।

भरतपुर-राज.। रामनवमी के अवसर पर रथयात्रा मेले में लगाई गई प्रदर्शनी का शुभारम्भ करते हुए विधायक अनीता सिंह, पूर्व पशुधन विकास बोर्ड अध्यक्ष ब्रजेन्द्र सूपा, ब्र.कु. संध्या, ब्र.कु.हीरा, ब्र.कु.बबीता व अन्य।

कलायत-हरियाणा। ज्ञानचर्चा के पश्चात् थानाधिकारी महावीर सिंह सिन्धु को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपक,मा.आबू। साथ हैं ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. कविता व अन्य।

गिदड़वाहा-पंजाब। नवनिर्मित 'सुखधाम भवन' के 'हैप्पी हॉल' का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. अमीर चन्द। साथ हैं ब्र.कु. प्रेम, ब्र.कु. कैलाश, ब्र.कु. सुदेश, ब्र.कु. शीला व ब्र.कु. रजनी।

डाकपत्थर-उत्तराखण्ड। ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में कथावाचक स्वाति देवी, ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. राम आसरे तथा अन्य।

मऊ-उ.प्र.। किसान मेले में आयोजित ग्राम विकास प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए सब्जी अनुसंधान केन्द्र निदेशक डॉ. जे.एम. कल्लू, बीज अनुसंधान निदेशक डॉ. राजेन्द्र प्रसाद, डॉ. रविन्द्र, डॉ. हरदेव व ब्र.कु. विमला।

ठठिया-कन्नौज(उ.प्र.)। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान शिव ध्वजारोहण करते हुए ग्राम प्रधान बड्डू कुशवाहा। साथ हैं ब्र.कु. रोशनी, ब्र.कु. रेनू तथा अन्य।

फाजिलका-पंजाब। ज्योति बी.एड कॉलेज में 'जीवन में नैतिक शिक्षा का महत्व' कार्यक्रम के बाद समूह चित्र में प्रबंधकीय कमेटी सदस्य सुरेन्द्र ठकराल, प्रो.सतपाल, डॉ.रोशनलाल, ब्र.कु.भगवान, ब्र.कु.प्रिया व अध्यापक गण।

जगदम्बा सरस्वती-स्मृति दिवस

विश्व कालचक्र में एक ऐसी घड़ी आई जब परमात्मा शिव ने सारे मानव जाति का पुन: दैवीकरण करने हेतु प्रजापिता ब्रह्मा के साकार माध्यम में अवतरित होकर इस कार्य को अंजाम दिया। वो पल सचमुच कितनी दिव्यता व श्रेष्ठता भरा होगा जब सृष्टि के दैवीकरण की नींव परमात्मा ने डाली होगी। इसी सिलसिले में जब स्वयं निराकार शिव साकार माध्यम के द्वारा सारी मानवता को दैवीकरण का रूप देने के लिए विश्व की महान आत्माओं का चयन कर रहे थे, ऐसे में उनकी नज़र एक छोटी सी बालिका राधे पर पड़ी। और जब राधे ने भी यह समझा, निहारा तो उसमें वही पुन: दैवी स्मृति का उद्गम हुआ और वो विश्व के नव निर्माण के दायित्व को पुन: संभालने के लिए तत्पर हो गई। ये और कोई नहीं प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की प्रथम प्रशासिका जगदम्बा सरस्वती ही थीं जो इस विद्यालय की अगुआ बनीं और सारे यज्ञवत्सों के पालना की बड़ी ज़िम्मेदारी व उत्तरदायित्व निभाया। वे पवित्रता व दिव्यता की मूर्ति बनीं। परमात्मा के आदेश व निर्देश का हूबहू सत् प्रतिशत पालन किया। उसी के परिणामस्वरूप इस विद्यालय की नींव में पवित्रता, दिव्यता, शांति और शक्ति ये चार पिल्लर इतने गहरे पड़े जो कि आज ये विद्यालय निर्विघ्न रूप से सारे विश्व में विश्व परिवर्तन का कार्य कर रहा है। ऐसी जगदम्बा सरस्वती की 24 जून की पुण्यतिथि पर हम सभी दिल से श्रद्धा सुमन अर्पित करते हैं और मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के सम्बन्ध में थोड़ी सी झलकियां प्रस्तुत कर रहे हैं।

श्रीमद् भगवद् गीता में कहा गया है कि परमपिता परमात्मा ने प्रजापिता ब्रह्मा के माध्यम से यज्ञ द्वारा सृष्टि रची। अनेक प्रकार के यज्ञों का उल्लेख करते हुए ये कहा गया है कि सब प्रकार के यज्ञों में से ज्ञान-यज्ञ श्रेष्ठ है। नि:संदेह श्रेष्ठ अर्थात् सतयुगी दैवी सृष्टि की रचना के लिए परमात्मा ने ज्ञान-यज्ञ की ही स्थापना की होगी। इसी बात को यों भी कहा जा सकता था कि परमात्मा ने ईश्वरीय विश्वविद्यालय की स्थापना की परंतु ज्ञान शब्द के साथ यज्ञ शब्द को इसलिए जोड़ा गया क्योंकि ईश्वरीय ज्ञान सुनने वाले लोग काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार की तथा तन-मन-धन आदि की ज्ञान-यज्ञ में आहुतियां देते हैं। यदि आहुतियां न दी जाएं तो ज्ञान को यज्ञ की संज्ञा नहीं दी जा सकती। यज्ञ वो है जिसमें कुछ न कुछ दिया जाता है। इसलिए ज्ञान-यज्ञ शब्द विश्वविद्यालय शब्द से अधिक महत्वपूर्ण है।

सरस्वती का जन्म कैसे हुआ?

यज्ञ के प्रसंग में ये कहा जाता है कि महाभारत में वर्णित द्रौपदी का जन्म भी यज्ञ से हुआ था इसलिए द्रौपदी को यज्ञसैनी भी कहा जाता है। इसी प्रकार विद्या की देवी सरस्वती का जन्म भी यज्ञ से हुआ माना जाता है। सोचने की बात है कि अग्निकुंड वाले यज्ञ से तो किसी मानवीय देहधारी का जन्म हो ही नहीं सकता क्योंकि अग्नि तो शरीर को जला देती है। ज्ञान रूपी अग्नि ऐसी अग्नि है, जो शरीर को भस्म नहीं करती। इससे शरीर का लौकिक जन्म तो नहीं होता परंतु इससे संस्कार और स्वभाव पवित्र हो जाते हैं और उनके शुद्धिकरण करने से नया मानवीय जीवन आरम्भ होता है। उसे मरजीवा जन्म कहा जाता है। इसे अलौकिक अथवा दूसरा जन्म भी कहा जाता है। ब्राह्मणों को भी द्विज इसलिए कहा जाता है (द्विज, जिसका दूसरा जन्म होता है) क्योंकि ज्ञान द्वारा दूसरा जन्म होता है। इसी तरह ही जगदम्बा सरस्वती का भी जन्म हुआ। इसका भाव ये है कि परमात्मा ने प्रजापिता ब्रह्मा द्वारा ज्ञानशाला की स्थापना की। अत: वहां ज्ञान से उनको नया जन्म मिला। शारीरिक रूप से तो पहले ही से वे निर्मल थीं, परंतु ज्ञान द्वारा उनके मन, वचन और कर्म निर्मल अथवा कमल समान बने। इसलिए चित्रकार उन्हें कमल-पुष्प पर आसीन दिखाते हैं। परंतु आज कोई भी विद्वान ये नहीं बता सकता कि ज्ञान की देवी सरस्वती का जन्म कैसे हुआ और प्रजापिता ब्रह्मा से उनका क्या संबंध है। ज्ञान-यज्ञ की रचना करने वाले ब्रह्मा ही को यज्ञ-पिता कहा जाता है, जिन्होंने उस ज्ञान से नया जीवन बनाया, उन्हें ब्रह्माकुमार और ब्रह्माकुमारियां कहते हैं। इस दृष्टिकोण से सरस्वती भी ब्रह्माकुमारी ही थी शास्त्रों में इसका गायन है।

मन-बुद्धि इत्यादि की बलि देने के कारण काली

ज्ञान-यज्ञ में ब्रह्माकुमारों और ब्रह्माकुमारियों ने विकारों की आहुतियां डाली थीं और यथाशक्ति अपना तन-मन-धन दिया था। उससे ही वो यज्ञ चलता रहा और उससे अन्य ब्रह्माकुमारियां और ब्रह्माकुमार प्रगट होते रहे। तब वे नए ब्रह्मा-वत्स भी अपनी आहुतियां डालते रहे। तन और धन की आहुति डालना तो फिर भी सहज होता है परंतु मन की आहुति डालना अधिक कठिन होता है क्योंकि मन चंचल है। सरस्वती जी ने अपने मन की भी पूर्ण आहुति दी। उन्होंने अपना सर्वस्व प्रभु-अर्पण किया। मन और बुद्धि पूर्णत: परमात्मा को समर्पित कर दिए। इन दोनों की बलि के कारण वे काली कहलायीं। इस पुरुषार्थ में वे ब्रह्मा वत्सों में से अद्वितीय और अग्रगण थीं। इससे उनके मन, बुद्धि का संबंध पूर्णत: परमपिता परमात्मा से जुट गया और उनकी बुद्धि का मिलान परमपिता से मिल गया। इसके फलस्वरूप उन्होंने अपने परिपक्व अनुभवों के द्वारा सभी यज्ञ-वत्सों को मातृवत रूप से ज्ञान की पालना दी। इसलिए वे यज्ञ-माता कहलाईं। सभी नर-नारियों के प्रति उनके हृदय में वात्सल्य भरा था इसलिए उन्हें जगदम्बा कहा गया, वरना स्थूल रूप में तो कोई भी सारे जगत की अम्बा नहीं होती।

ओम की ध्वनि करने वाली ओम-राधे, ज्ञान-वीणा वादन करने वाली सरस्वती और ज्ञान-लोरी देने वाली माता जगदम्बा

सरस्वती नाम पड़ने से पहले उनका नाम राधा था। जब ओम-मंडली नाम से ज्ञान-यज्ञ का प्रारम्भ हुआ तो वहां वे ओम की ध्वनि किया करतीं। देह से न्यारा होकर वे ईश्वरीय स्मृति में ऐसे मग्न हो जातीं जो उनकी रुहानियत भरी वाणी सुनने वालों को भी देह से न्यारा कर देती और ईश्वरीय प्रेम के भाव से विभोर कर देती। तब उनमें से कुछेक को दिव्य-दृष्टि प्राप्त होती और वे श्रीकृष्ण का साक्षात्कार भी करते थे तब लोगों ने उन्हें राधा की बजाय ओम राधे का नाम दिया। उन दिनों जब कभी ब्रह्मा बाबा दूसरे नगर में चले जाते तो वहां से वे ये ज्ञान के पत्र लिखकर ओम राधे के पास भेजते थे, तब वे उन पत्रों को ही पढ़कर ज्ञान सुनाया करती थीं। उनकी वे विस्तृत व्याख्या करती थीं। सुनने वालों को ऐसा लगता था कि वे ज्ञान की लोरी दे रही हैं अथवा ज्ञान गीत सुना रही हैं और वे उन्हें माता शब्द से संबोधित करने लगे या मम्मा कहने लगे।

सदा निर्भय और निश्चिंत

मातेश्वरी जी का तपोबल उच्च स्तरीय और अलोप था। जब कभी उनके पास जाना होता था तो ऐसा महसूस होता था कि वे योग की शक्तिशाली स्टेज में स्थित होकर पवित्रता एवं दिव्यता की किरणें प्रकीर्ण कर रही हों। उनके नयन स्थिर, चेहरे पर मुस्कुराहट और मुख-मंडल दिव्य आभा को लिए हुए होते थे। वे केवल ज्ञान द्वारा ही जन-जन की सेवा नहीं करती थीं बल्कि अपने तपोबल से और अपनी स्थिति से आत्माओं में बल भरती थीं और अपनी शीतलता से आत्माओं को शीतल कर देती थीं। उनके जीवन में अनेक घटनाएं ऐसी हुईं जो भयावह एवं विकराल रूप धारण किए हुए होती थीं परंतु वे इस विविधता पूर्ण विश्व नाटक में अटल निश्चय होने के कारण सदा निश्चिंत रहती थीं। अन्यश्च, यदि बाबा ने उनको कोई ऐसा कार्य सौंप दिया जिसका उन्हें अनुभव न हो या वो बहुत कठिन हो तब भी उन्होंने कभी ऐसा नहीं कहा कि मैं इसे कैसे करूंगी? मैं तो इससे अपरिचित हूं? बल्कि उन्होंने सदा जी बाबा - ऐसा कहकर इस ज़िम्मेवारी को स्वीकार किया और उसे सम्पन्न करके दिखाया।

संकल्पों पर दें पहरा, अनुभव होगा सुनहरा

दुनिया वाले तो विश्वास रख बैठे हैं कि अगर समाज को सुधारना है या विश्व में सुख-शान्ति स्थापित करनी है तो राज्य सत्ता, धर्म सत्ता और विज्ञान सत्ता ही कुछ कर सकते हैं। लेकिन हमने तो देख लिया व अनुभव कर लिया कि यह कार्य कोई मनुष्य कर ही नहीं सकता। यह तो सर्वशक्तिमान भगवान का कार्य है जो वह अभी कर रहे हैं। क्योंकि सुख-शान्ति की जननी पवित्रता है और पवित्रता रूपी वरदान अथवा वर्सा एक परमपिता परमात्मा से ही मिल सकता है। यह निर्णय उन लोगों की बुद्धि नहीं कर सकी परन्तु हमने यह

समझ लिया, विषय विकारों को देख लिया, व्यक्तियों को, गुरुओं को, शास्त्रों को सबको देख लिया। अभी हमें यह निर्णय लेना है, इसी को सद्विवेक कहेंगे।

योग के गहरे अनुभव कैसे हों– इस विषय को पांच भागों में बांट सकते हैं। इसमें सबसे पहले हमारा ध्यान इस बात पर जाता है कि हम आत्मा हैं। यह हमारे योग की नींव है और आत्मा का हमें गहरा अनुभव करना है। परमपिता परमात्मा के जो गुण हैं और उनकी जो शक्तियां हैं, उनका भी हमें गहरा अनुभव करना है। गहरे अनुभव से मेरा यह अभिप्राय है कि आत्मा की जो योग्यताएं हैं अथवा उसकी जो शक्तियां हैं, जैसे हम कहते हैं कि मन, बुद्धि व संस्कार या उसकी स्मृति आदि, इनका गहरा अनुभव करना है। लोग समझते हैं कि ये मन, बुद्धि, संस्कार आत्मा से अलग हैं, लेकिन परमात्मा ने बताया कि ये आत्मा की शक्तियां हैं। जब हम इनका गहरा प्रयोग करेंगे तब हमारा अनुभव भी उतना ही गहरा होगा। आज हम इस बात को समाने रखते हैं और इस बात को हम विस्तार में लेंगे। परमात्मा ने हमेशा यह कहा है कि युक्ति से मुक्ति मिलती है और विधि से सिद्धि प्राप्त होती है। अगर हम कोई कार्य युक्तियुक्त करेंगे तो वो ठीक होगा और विधिपूर्वक करेंगे तो उससे सिद्धि होगी। विधि में जो बातें हैं उनका हमें पूरी तरह से प्रयोग करना चाहिए। अभी हम एक-एक बात पर चर्चा करेंगे।

पहला, आत्मा की जो शक्तियां हैं उनका गहरा प्रयोग। दूसरा, डीप साइलेन्स की स्टेज। हमारी साइलेन्स की स्टेज जितनी गहरी होगी, योग का अनुभव भी उतना ही गहरा होगा। तीसरा, योग का गहरा अनुभव करने के लिए और भी कारक हैं, उन्हें भी हमें अनुभव करना है। उनका प्रयोग हम नहीं करेंगे तो योग का गहरा अनुभव नहीं होगा। चौथा, योग का अनुभव करने के लिए जो नेगेटिव बातें हैं जैसे ईर्ष्या, द्वेष, घृणा आदि ये बाधा डालती हैं, इसको मिटाना है। कैसे ? इन नेगेटिव गुणों के जो विपरीत गुण हैं अर्थात् पाज़ीटिव हैं, जैसे घृणा को दूर करने के लिए स्नेह है, उसको धारण करना चाहिए। गहरे नेगेटिव को दूर करने के लिए हमारे पास गहरे पॉज़ीटिव नहीं होंगे तो हमारी प्रगति नहीं होगी। पांचवा, विधिपूर्वक करना। अगर हम विधिपूर्वक नहीं करेंगे तो हमें सिद्धि भी प्राप्त नहीं होगी।

आत्मा की विभिन्न शक्तियों का गहरा प्रयोग

इसमें सबसे पहले है इच्छा शक्ति। आत्म-चेतना की जो अभिव्यक्ति है वो है इच्छा शक्ति, जिसको अंग्रेजी में विल पॉवर कहते हैं। कोई भी कार्य करने से पहले हमारे मन में उस वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा उत्पन्न होती है। फिर उसको पाने के लिए सारे साधन जुटाकर हम वो कार्य करने के लिए जुट जाते हैं। जब तक हमारे मन में यह प्रबल इच्छा अर्थात् इच्छा शक्ति नहीं रहेगी कि मुझे योग में उत्कृष्ट अनुभव करना है, इस जीवन को योगी जीवन बनाना है, तब तक हम योग में गहरा अनुभव नहीं कर सकते। कर्मेन्द्रियों की इच्छाओं को जन्म-जन्मान्तर पूरी करते आये हैं। यह जो ईश्वरीय अनुभूति है, योग की जो गहराई है इसे हम संगमयुग में ही प्राप्त कर सकते हैं। इसलिए मुझे योग की परमानुभूति करनी है– यह इच्छा, शक्ति रूप धारण करे और बाकी इच्छाओं को दूर कर दे। तब हम योग में गहरे अनुभव गहरे अनुभव कर पाएंगे।

संकल्प शक्ति

संकल्प शक्ति जितनी गहरी होगी हमारा योग भी उतना ही गहरा होगा। इसका बहुत कनेक्शन है। हमारा संकल्प जितना पॉवरफुल है या हमारी विचार शक्ति जितनी शक्तिशाली है या हमारी मनन शक्ति जितनी शक्तिशाली है उतना हमारा योग भी पॉवरफुल होगा। मन को आत्मा की विशेष शक्ति कहते हैं। जितनी हमारे में स्पष्टता होगी, व्याकुलता नहीं होगी, उतना हमारा संकल्प शक्तिशाली होगा।

अगर मन एकाग्र हो, विचार एक ही हो तब वह एक विचार शक्तिशाली रहता है। अगर उस विचार के साथ दूसरा और मिल जाये तो वह पहले वाला विचार हल्का पड़ जायेगा, निर्बल पड़ जायेगा। अगर हमारा संकल्प एक ही होगा, वह शिव बाबा की तरफ ही होगा अथवा आत्मा की तरफ ही होगा तो वह शक्तिशाली होगा। अगर एक विचार शिव बाबा का आयेगा, दूसरा विचार दुनियावी आयेगा तो हमारा योग शक्तिशाली नहीं होगा। इसका परिणाम यह होगा कि हमारा अनुभव गहरा नहीं होगा ।

बुद्धि शक्ति

निर्णय शक्ति अर्थात् बुद्धि शक्ति भी शक्तिशाली होनी चाहिए। अगर यह शक्तिशाली नहीं होगी तो हमारा योग भी शक्तिशाली नहीं होगा।

बुद्धि के शक्तिशाली होने का मतलब क्या है?

सांसारिक रूप से हमें जो देखना था, समझना था समझ लिया, हमे जो अनुभव करना था कर लिया। दुनिया वाले तो विश्वास रख बैठे हैं कि अगर समाज को सुधारना है या विश्व में सुख-शान्ति स्थापित करनी है तो राज्य सत्ता, धर्म सत्ता और विज्ञान सत्ता ही कुछ कर सकते हैं। लेकिन हमने तो देख लिया व अनुभव कर लिया कि यह कार्य कोई मनुष्य कर ही नहीं सकता। यह तो सर्वशक्तिमान भगवान का कार्य है जो वह अभी कर रहे हैं। क्योंकि सुख-शान्ति की जननी पवित्रता है और पवित्रता रूपी वरदान अथवा वर्सा एक परमपिता परमात्मा से ही मिल सकता है। यह निर्णय उन लोगों की बुद्धि नहीं कर सकी परन्तु हमने यह समझ लिया, विषय विकारों को देख लिया, व्यक्तियों को, गुरुओं को, शास्त्रों को सबको देख लिया। अभी हमें यह निर्णय लेना है, इसी को सद्विवेक कहेंगे। सत्य-असत्य को, पाप-पुण्य को, अच्छाई-बुराई को समझकर फैसला कर लें। जितनी हमारी बुद्धि पक्की होती जायेगी, यह दुनिया पराई लगेगी। इस प्रकार निर्णय शक्ति का प्रयोग करें। जितना-जितना बुद्धि को समेटकर एक शिव बाबा की याद में लगायेंगे उतना योग में गहरा अनुभव होगा। करना, जो कार्य है उसको पूरा करना इत्यादि उसकी विशेषतायें होंगी। योगी का हर कार्य परिपूर्ण होता है और समय से पहले होता है। -ब्र.कु. जगदीश हसीजा

-क्रमशः

रूरा-उ.प्र.। 'किसान महासम्मेलन' के दौरान सांसद देवेन्द्र सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति। साथ हैं ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. राजेन्द्र,हरियाणा व अन्य।

मुज़फ्फरनगर-केशवपुरी(उ.प्र.)। ''सम्बन्धों में समरसता'' विषयक कार्यक्रम के बाद समूह चित्र में ब्र.कु.जयन्ती, ब्र.कु.राकेश व अतिथिगण।

भवानीगढ़-पंजाब। भारतीय योगा संस्थान में ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. राजिन्दर। मंचासीन हैं भारतीय योगा संस्थान के प्रधान कृष्ण कुमार, मार्केट कमेटी के चेयरमैन सरदार रणवीर सिंह व अन्य।

दिल्ली-लाजपत नगर। 'रोल ऑफ स्पीरिच्युअलटी इन एजुकेशन' कार्यक्रम में उपस्थित हैं एन.आई.एच.एच. के डप्युटी डायरेक्ट डॉ. वी.पी. शाह, नवीन नंदा, ब्र.कु. जया, ब्र.कु. मीता, ब्र.कु. अमर केश व अन्य।

दिल्ली-आर.के. पुरम। ''स्वच्छ मन स्वच्छ भारत'' अभियान के दौरान गुड़गांव के आर.के.पब्लिक स्कूल में आयोजित कार्यक्रम के बाद समूह चित्र में प्रिन्सीपल सुब्रत जी, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. रत्नाकर व टीचिंग स्टाफ।

भैरहवा-नेपाल। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए सभासद एवं पूर्व मंत्री दीपक बोहरा, ब्र.कु. शान्ति, ब्र.कु. भूपेन्द्र, निर्देशक ब्र.कु. रामप्रकाश, ब्र.कु. तृप्ति, व्यापार मंडल के अध्यक्ष विष्णु शर्मा, उद्योगी नारायण अग्रवाल तथा अन्य।

दिल्ली-करोल बाग। 'स्ट्रेस फ्री लाइफ स्टाइल' विषय पर आयोजित 10 दिवसीय कोर्स का उद्घाटन करते हुए जस्टिस वी. ईश्वरैय्या, सुप्रीम कोर्ट रजिस्ट्रार सरजीत डे, ब्र.कु. पुष्पा व ब्र.कु. विजय।

वाराणसी-गायघाट। सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् विधायक रविन्द्र जयसवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु। साथ हैं ब्र.कु. चंदा, ब्र.कु. सरोज व अन्य।

तोशाम। ज्ञानचर्चा के पश्चात् सिविल जज सुनील दीवान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मंजू। साथ हैं ब्र.कु. रामेश्वर व अन्य।

फर्रुखाबाद-बीवीगंज। 'किसान आध्यात्मिक संगोष्ठी में ग्राम्य विकास एवं शाश्वत जैविक, यौगिक खेती की पत्रिका का विमोचन करते हुए परियोजना निर्देशक डी.आर. विश्वकर्मा, ब्र.कु. राजेन्द्र, अनार सिंह यादव, मेडिकल कॉलेज के चेयरमैन मेजर एस.डी. सिंह, सांसद मुकेश राजपूत, एस.डी.एम. सुनील कुमार वर्मा, ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. रचना व ब्र.कु. मंजू।

नेपाल। भूकंप से क्षतिग्रस्त इलाकों में पीड़ितों को भोजन उपलब्ध कराते हुए ब्र.कु. तिलक।

नोएडा से.26। 'री डिस्कवरिंग लाइफ' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए जिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट एन.पी. सिंह। साथ हैं ब्र.कु. शील, ब्र.कु. मोहन सिंघल तथा अन्य।

जीवन में आई परिस्थितियां हमें कुछ सिखा जाती हैं

प्रश्न:– जीवन में आई पारिस्थितियां हमें कुछ सिखा जाती हैं। मैं किसी भी परिस्थिति में सोच सकती हूँ। लेकिन जब हमें ये पता चल जाता है कि इससे मैं स्वयं ही दु:खी हो रही हूँ तो फिर हम सोचना शुरु कर देते हैं।

उत्तर:– यह बात भी हो जाती है कि दूसरे ने किया तो मेरा दर्द में रहना तो सही है। जैसे मान लो कि आपने आकर मुझे ज़ोर से मारा तो मुझे दर्द होता है और मैं बैठी रहूं और सबसे कहती रहूं कि उन्होंने मुझे मारा।

प्रश्न:– अगर हमें अपने आप लगता तो इतना दर्द नहीं होता, जितना कि दूसरे के मारने से होता है।

उत्तर:– लेकिन अब तो मार भी कौन रहा है। बार-बार जब मैं उस दृश्य का अनुभव करती हूँ तो जैसे कि मैं अपने आपको मार रही हूँ। हमें ये समझना होगा कि मैं स्वयं ही अपने आपको भवनात्मक रूप से मार रही हूँ। अब आप स्वयं से कहें कि अपने आपको मारना तो बंद करो, दर्द तो अपने आप खत्म हो जायेगा। यदि कोई दूसरा मुझे मारे तो उसे रोकना मेरे अपने हाथ में नहीं है, लेकिन मैं अपने आपको मार रही हूँ, इसे रोकना तो अपने हाथ में है।

प्रश्न:– कभी हम अपने आपको शारीरिक रूप से भी मारते हैं।

उत्तर:– आप जानते हैं कि यह निराशा की अंतिम अवस्था है। कई भाई-बहनें हमें ईमेल में प्रश्न भेजते हैं कि हम ज़ोर-ज़ोर से अपने आपको मारते हैं, कई बार तो लोग आपे से बाहर हो जाते हैं तो अपना सिर दीवार के साथ भी मारते हैं अर्थात् कुछ भी मेरे नियंत्रण में नहीं होता है। ये तब होता है जब मैं आपको समझाने की कोशिश करती हूँ और आपको समझ में नहीं आ रहा है तो मैं अपने आपको ही मारना शुरु कर देती हूँ। जो स्वयं को शारीरिक रूप से मारना शुरु कर दे तो समझो कि वो व्यक्ति किस स्तर तक निराश हो चुका है। इससे लोग अपने-आपको बहुत ज़्यादा दर्द देते हैं। अगर हम कुछ एक बातों का ध्यान रखें कि मैं खुश हूँ, मैं सुंदर हूँ, मुझे कहीं से इसकी कमी पूरी नहीं करनी है। मेरे जीवन में जो भी परिस्थिति आई है, वह हमें सिखाने के लिए आयी है कि हम विपरीत परिस्थितियों में भी अपना संतुलन कैसे बनायें रखें और सही निर्णय लें।

और दूसरा, सफलता की जो परिभाषा है वो है संबंधों में स्थिर रहकर एक-दूसरे को पॉज़ीटिव एनर्जी का विनिमय करें तो आप देखेंगे कि आपको फिर कोई भी बात दु:खी नहीं कर पायेगी। जिस-जिस व्यक्ति को आज तक हमने दोषी समझा था उन्हें क्षमा कर दें फिर आप देखेंगे कि आपकी खुशी वापस आ जायेगी।

प्रश्न:– बीते हुए समय के बारे में हमने पिछली कड़ी में जो देखा, जो समझा उसे हमने ट्राय भी किया। मैं कहीं जा रही थी और दो घंटे के लिए ट्रैफिक जाम में फंस गयी। उस समय हमने महसूस किया कि हम जो भी बात कर रहे थे वो या तो अतीत से जुड़ी हुई थी या फिर आने वाले कल से। उसका हम विश्लेषण कर रहे थे, उसको देख रहे थे या कुछ न कुछ हम आने वाले समय की बात करने की कोशिश कर रहे थे कि क्या करेंगे, कैसे करेंगे। उस समय मैंने यह कोशिश की शांति से बैठ जाऊँ और वर्तमान को देखूँ। जब हम वर्तमान में आते तो सामने ट्रैफिक दिख रहा था। यह हमारा कैसा वर्तमान है, इस बारे में मैं थोड़ा जानना चाहूंगी।

उत्तर:– यह बहुत ही महत्वपूर्ण है कि हम वर्तमान में रहें। अब देखना है कि उस समय हमारे मन की स्थिति क्या थी। होता क्या है कि जैसे ही हम बीते हुए समय या आने वाले समय के बारे में सोचते हैं तो सबसे पहले हम सोचते हैं कि क्या करना है, फिर उसके बाद उस पर तर्क देकर चर्चा करते हैं। उस समय आप देखेंगे कि आपकी मन की स्थिति ऊपर-नीचे होने लगती है। अतीत की यदि कोई अप्रिय घटना के बारे में हम सोचते हैं तो उसके साथ दु:ख-दर्द, क्रोध भी आने लगता है, फिर हमारी आलोचना होने लगती है। मेरे साथ क्या होगा तो मैं उसे पसंद करूंगी! भविष्य में हम आशा करेंगे कि ये होगा तो खुश होंगे, फिर भय आयेगा, हो सकता है कि ऐसा न हो, ये जो बहुत सारी भावनायें मिलकर हमें अस्थिर कर देती है और ये स्वत: ही होता है। जब हम वर्तमान समय में होते हैं तो हमें भविष्य के बारे में बात नहीं करनी चाहिए। मान लो कि अगर आप बात कर भी रहे हो कि कल हमें सारे दिन में क्या-क्या करना है। लेकिन साथ-साथ हमें यह ध्यान रखना पड़ेगा कि अगर ऐसा नहीं हुआ तो मैं दु:खी नहीं होऊंगी। क्योंकि मैं अभी भी खुश हूँ, इसके लिए मुझे भविष्य में देखने की आवश्यकता नहीं है। हम अपने मन को शर्तों में बांध देते हैं कि जब ये होगा न तो हम खुश होंगे, तो हमारा मन भी वो प्रोग्राम कर लेता है और इंतज़ार करता है कि जब ये होगा तो मैं खुश होऊंगा। जहां निर्भरता हो गयी तो उसके साथ-साथ अन्य चीज़ें भी आ जाती हैं।

इसमें महत्वपूर्ण यह है कि हम अपने मन को देखते रहें कि ये खुश है कि नहीं। लेकिन साथ-साथ यह भी याद रखें कि हमारी खुशी किसी चीज़ पर निर्भर नहीं है।

स्वच्छ "मन"... -पेज 2 का शेष

होते तरह-तरह के माध्यमों द्वारा प्रकट होते हम देख सकते हैं। एक प्रसिद्ध कवि दयाराम ने अपने पद्य में 'लोचन मन के झगड़े' कविता में लिखा है 'मन लोचन का प्राण तू, लोचन तू मन काय', 'हे मन! तू नेत्र का प्राण है और हे नेत्र! तू मन का शरीर है'।

'मनुष्य के मन की उसी क्षण की स्थिति नट जैसी होती है, वो एक क्षण में आनंदित होता है और क्षणभर में विषादग्रस्त होता है और क्षणभर में सौम्य भी बन जाता है।' सारी इंद्रियों के प्रवर्तन में मन ही कारणभूत है, जिस मन में वृत्तियां, विकार, लालसाएं होंगी तो ऐसे मन में कभी भी परमात्मा की प्रवेशता नहीं हो सकती। मानव अपने मन का आंगन स्वच्छ रखे तो ही उसके आंगन में ईश्वर आयेगा। इस संदर्भ में श्रीरामकृष्ण परमहंस कहते हैं कि, 'जब मन का सारा मैल धुल जाए, तभी ही ईश्वर का दर्शन होता है।' इसीलिए व्यक्ति को उसके चंचल और अस्थिर मन, जो वासनाओं के निर्देशन से बाहर दौड़ता है उसे परिवर्तन कर ईश्वर से जोड़ना चाहिए।

जीने की कला

राजा दशरथ आईने के सामने खड़े अपना चेहरा निहार रहे थे। उन्होंने देखा कि उनके सिर का एक बाल सफेद हो गया है। एक सफेद बाल को देखकर दशरथ की आत्मा आंदोलित हो गई। वे रानीवास में पहुंचे और बोले 'आज के बाद संसार में मेरी कोई अनुरक्ति और आसक्ति नहीं रहेगी।' रानियां चौंक गई और बोली 'आज यह क्या हो गया? आपके मन में अचानक वैराग्य कैसे जाग गया?' दशरथ ने कहा - 'देखो मेरे सिर का एक बाल सफेद हो गया है। अब जीवन को मुक्ति की ओर ले जाने वाली वेला आ गयी है।'

दशरथ ने सिर में एक सफेद बाल देखा और वैराग्य जाग गया। ज़रा आईने में आप अपना चेहरा देखें। कइयों के सारे बाल सफेद हो गए हैं, फिर भी वही आसक्ति और अनुरक्ति बनी हुई है। व्यक्ति स्वयं को पकड़े, स्वयं में उतरे, स्वयं में जीए। बाहर की आसक्ति और अनुरक्ति के बजाय व्यक्ति स्वयं में उतरकर जीए। यह सारा संसार, यह दुनिया बनी-बनाई बंधन की माया है। व्यक्ति ने स्वयं बंधन बांधे हैं और स्वयं ही आसक्त हो रहा है। कोई किसी को बांधता नहीं है, हम ही जान-बूझकर बंधे और जुड़े हैं। याद रखें, जिंदगी में की गई सारी व्यवस्थाएं रिज़र्वेशन की तरह हैं, किसी का आठ घंटे का रिज़र्वेशन और किसी का चौबीस घंटे का। कुछ महीने और कुछ वर्षों के रिज़र्वेशन पर हम चल रहे हैं। मालूम है, जिस ट्रेन में बैठे हो वह ट्रेन छोड़नी है, जिस डिब्बे में बैठे हो उसमें से उतरना है और जिस सीट पर बैठे हो उसके मोह का त्याग करना है, फिर आसक्ति कैसी?

संसार की चक्की में हर कोई पिसता जा रहा है। आप जानते हैं कि चक्की में भी कुछ गेहूं के दाने बिना पिसे रह जाते हैं। आखिर क्यों? क्योंकि वह कील के आसपास रह जाते हैं। इसी तरह जिसने संयम, मर्यादा, विवेक की कील का सहारा पकड़ा है, वे संसार की चक्की में पिसकर भी अखण्ड रहते हैं, बाकी तो गये चक्की में और आटा बन गए पिसकर। व्यक्ति एक बार भी भीतर का स्नान करे, गंगा को उतारने जैसा अपने भीतर भागीरथी प्रयास करे तो वह अपने अन्तर्मन को भी निर्मल व पवित्र कर सकेगा।

गर्मियों में जो पिए पना, वो रहे हमेशा खुशनुमा

जब गर्मियों का मौसम अपने उच्चतम स्तर पर हो और आप इससे परेशान हों तो आप क्या करते हैं?

गर्मियों के मौसम में सर्वाधिक पसंद किये जाने वाले पारंपरिक भारतीय पेय हैं, कच्चे आम का पना या कैरी का पना, बेल का शर्बत, फालसे का शर्बत, नींबू की शिकंजी, तरबूज का रस, ठंडाई आदि।

फलों का राजा आज जिसमें अनेकों

गुण हैं। यह बहुत ही स्वादिष्ट और आकर्षक फल है। दूसरी बात ये कि इसमें विटामिन-सी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जिससे हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। आम का पना गर्मी दूर भगाने का एकदम सही, आसान और स्वादिष्ट तरीका है। आम का पना बनाना बहुत आसान है और एक बार यह बन गया, तो घर में सब लोग इसका मज़ा उठा सकते हैं। आम के गूदे में जो रेशा होता है वह न केवल हाज़मे के लिए लाभकारी है बल्कि ये कोलेस्ट्रॉल भी घटाता है और कैंसर की बीमारी भी रोकता है। इसी को ध्यान में रखते हुए हम आपको घर पर **आम का पना बनाने की विधि बता रहे हैं:-**

आवश्यक सामग्री :-

– कच्चे आम - 2-3 मीडियम आकार के 300 ग्राम
– भुना जीरा पाउडर - 2 छोटी चम्मच
–कालानमक-स्वादानुसार(2छोटी चम्मच)
– काली मिर्च - एक चौथाई छोटी चम्मच
–चीनी-100-150 ग्राम(1/2-3/4 कप)
– पुदीना - 20-30 पत्तियाँ

विधि: पहले जब चूल्हे पर खाना बना करता था तब चूल्हे की राख में दबाकर कच्चे आम को भून लिया करते थे और इन्हीं भुने हुए कच्चे आम से आम का पना बनाया करते थे। आजकल आम को उबाल कर पीस कर आम का पना बनाते हैं, लेकिन इन उबले हुए आमों को छीलकर पल्प निकालने के बजाए कच्चे आम को उबालने से पहले छीलना अधिक सुविधाजनक है। हम आम का पना निम्न तरह से बना रहे हैं।

– सबसे पहले आम को छीलकर उसके गूदे के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए।
– इसके बाद हम इनको उबालेंगे।
– कच्चे आमों को उबालने के लिए इन्हें एक कूकर में डालें और ऊपर से चीनी और पानी डालें।
– इसके बाद कूकर का ढ़क्कन बंद करके तेज आँच पर 1 सीटी लगायें।
– एक सीटी आने के बाद गैस को बंद कर दें और कूकर के ढ़क्कन को तब तक न खोलें जब तक कि उसमें भाप का दबाव है। भाप को अपने आप पूरा निकलने दें।
– भाप जब पूरी तरह निकल जाए (कूकर की सीटी को उठाकर देखें, अगर वो आवाज़ नहीं करती तो भाप निकल चुकी है) उसके बाद कूकर को खोलें।
– इसके बाद इसे 30 मिनट के लिए ठंडा होने के लिए रख दें।
–ठंडा होने के बाद उबले हुए आमों को मिक्सी में पीस कर एक पेस्ट तैयार करें।
–अब आम पना का घोल (पेस्ट) तैयार है।
– सर्वप्रथम एक जग लीजिए।
– इस जग में पिसे उबले आम के पेस्ट को डालें।
– इसके बाद इसमें काला नमक, काली मिर्च और भुना हुआ जीरा डालें।
– काला नमक, काली मिर्च और भुना हुआ जीरा ऊपर दिए गए माप के अनुसार डालें या अपने स्वाद के अनुसार डालें।
– तत्पश्चात् इसमें 1 लीटर ठंडा पानी डालें और अच्छे से मिलाएं।
– इसमें आप ऊपर से बर्फ डालकर और ठंडा कर सकते हैं।
– इसके बाद पुदीने की पत्तियों से इसकी गार्निशिंग कीजिए।
– आपके आम पना का गिलास आपके गले को ठंडा करने के लिए तैयार है।

आम पना के सेवन से फायदे

1. यह बहुत टेस्टी होता है और हार्ट अटैक के खतरे से बचाता है।
2. पसीने के माध्यम से निकलने वाले सोडियम और जिंक को वापस देता है।
3. विटामिन-सी इसमें बेहद ज़्यादा मात्रा में पाया जाता है जो आपको ब्लड डिसऑर्डर से बचाता है।
4. टी.बी., एनीमिया, हैजा जैसी बीमारी में यह टॉनिक का काम करता है।
5. आम पना ब्लड सेल्स को फ्लेक्सिबल बनाता है और नए ब्लड सेल्स बनाने में मदद करता है।
6. यह हमें लू से भी बचाता है।

आपकी अपनी पसंद की पहेली का कॉलम आपको ओमशान्ति मीडिया के हरेक अंक में मिलेगा। आपकी मनन शक्ति और ज्ञान शक्ति को तरोताज़ा रखने के लिए पहेली का आरंभ इसी अंक से किया जा रहा है। काफी समय से सबकी मांग रही है कि परमात्म ज्ञान पहेली के रूप में मिले। माताओं, घर में रहने वाले भाई-बहनों, बुजुर्गों व बच्चों के लिए यह तोहफा है। आशा है आप सभी को यह पसंद आयेगा, ये पहेली आपकी उम्मीदों पर खरी उतरेगी।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-1

1			■	2	3				4
	■	■	■	5		■	■	■	
6	7			■	8			9	■
■		■	■	10		■	■	11	
12			■		■	13	14		■
15		■	■	16				■	17
	■	18	19		■		■	20	
	■	21		■	■	22	23		
■	24		■	25	■	■	26		■
27		■	28			■		■	■

बायें से दायें

1. कठिन, मुश्किल, माया बड़ी ... है (3)
2. दास-दासी, कर्मचारी, सेवक (3-3)
5. तन, शरीर, देह (2)
6. अभिनन्दन का शब्द, आदर, सूचक सम्मान, नमन करना (4)
8. धर्म, ईमान (4)
10. झुकना, नम्र (2)
11. एक प्रकार का समूह नृत्य, सतयुगी नृत्य (2)
12. स्वीकार करना, मानना (3)
13. शक्ल, ... और सीरत से बाप को प्रत्यक्ष करना (3)
15. विचार, सहमति (2)
16. तमन्ना, चाहना, इच्छा, कामना (4)
18. धिक्कार, अवहेलना (3)
20. संसार, विश्व, जगत (2)
21. दुःख, कष्ट, तकलीफ (2)
22. आदि .... देवी-देवता धर्म (4)
24. संसार में प्रसिद्ध अद्‌भुत चीज़ों की संख्या (2)
26. घण्टा बजाने से होने वाली आवाज़ (2)
27. कर, हस्त (2)
28.कहना न मानना, मना करने पर भी करना (3)

ऊपर से नीचे

1. माया तुम्हारी सबसे बड़ी .... है (3)
2. संसार सागर से ज्ञान की .. पार लगायेगी (2)
3. .... के पहले स्वयं को सम्पन्न बनाना है, जलजला (4)
4. यह शरीर ... है, आत्मा रथी है (2)
7. ठोस, ... बनो मजबूर नहीं (4)
9. बहुत जल्दी बाबा की ... जाने वाली है (3)
10. शिक्षा, समझानी, चेतावनी (4)
12. निर्बल, असमर्थ, ताकतहीन (4)
13. श्री कृष्ण की भक्ति के लिए प्रसिद्ध कवि (4)
14. मगन, लीन, खोया हुआ (2)
17. बाबा आकर तुम द्रोपदियों को .... होने से बचाते हैं (3)
18. कीमत, मूल्य (3)
19. गीला, आद्र (2)
20. मुक्ति, तरीका, तरकीब (3)
23. ड्रामा, ... में सबका पार्ट फिक्स है (3)
25. आधार, फाउण्डेशन (2)

नंगल-भानूपली। 'स्वास्थ्य आपकी मुट्ठी में एवं नशा मुक्ति' विषय पर आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान कैबिनेट मंत्री मदन मोहन मित्तल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा। साथ हैं प्लैनिंग बोर्ड के चेयरमैन डॉ. परमिंदर शर्मा, राकेश महाजन, ब्र.कु. रीमा, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. सोनिया व अन्य।

कानपुर। सिंधी समाज द्वारा आयोजित चेट्रीचंड मेले में लगाई गई आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के दौरान सिंधी समाज के अखिल भारतीय संगठन मंत्री वासवानी जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अर्चना,सर्वोदय नगर। साथ हैं महिला सिंधी समाज की मुखिया पदमा रायतानी।

ऋषिकेश। 'सदा सुखी जीवन' विषयक कार्यक्रम के दौरान व्यापार सभा मंडल अध्यक्ष नवल कपूर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.आरती।

दिल्ली-अलीपुर। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम के दौरान निगम पार्षद अरुणा जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दुर्गा। साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. शील।

अजमेर-शिवाजी नगर। पुलिस ट्रेनिंग स्कूल में दीक्षांत परेड समारोह के पश्चात् आई.पी.एस. नवदीप सिंह,विशिष्ट महानिदेशक पुलिस प्रशासन कानून एवं व्यवस्था राज. को ब्रह्माकुमारीज़ की गतिविधियों से अवगत कराते हुए ब्र.कु. शांति।

बाँका-विहार। चैतन्य देवियों की झाँकी सहित शोभा यात्रा को झण्डी दिखाकर रवाना करते हुए जिला अध्यक्ष श्वेता कुमारी। साथ हैं ब्र.कु. गुंजा, ब्र.कु. आरती व रैली में सम्मिलित अन्य भाई बहनें।

पटना-बिहार। 'गुड बाय डायबिटीज़' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्वास्थ्य मंत्री माननीय रामधनी जी, आई.ए.एस. विजय प्रकाश, ब्र.कु. डॉ. श्रीमंत साहू,मा.आबू, ब्र.कु. संगीता व अन्य।

हेलीमण्डी-गुड़गांव। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं हरियाणा की शिक्षा मंत्री, ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. संतलाल, ब्र.कु. पूनम व अन्य।

ढ़कौली-चण्डीगढ़। 'सिकरेट्स ऑफ हैप्पीनेस' कार्यक्रम में उपस्थित हैं कुलविन्द्र सिंह सोही, ब्र.कु. हरविन्द्र, ब्र.कु. रजिन्दर व अन्य।

हाथरस-उ.प्र.। वसुन्धरा एन्क्लेव में आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान कर्नल राजेश को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रानी। साथ हैं ब्र.कु. संजय व अन्य।

फरीदाबाद। पुलिस कर्मियों के लिए आयोजित 'तनावमुक्त जीवन जीने की कला' कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ए.सी.पी. ब्र.कु. सत्यवीर डागर, आई.पी.एस. सुभाष यादव, डी.सी.पी. फूलकुमार, ए.सी.पी. रामेश्वर कुमार लाम्बा व ब्र.कु. सुदेश,बल्लभगढ़।

नवरंगपुर-ओडिशा। ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में शादिक आलाम उनकी अपनी धर्मपत्नी के साथ, ब्र.कु. राखी, ब्र.कु. गीता व अन्य।

उस पुनर्जन्म रहित को अर्थ सहित समझें

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा

अर्जुन फिर प्रश्न पूछता है कि क्या ये उत्तम रहस्यपूर्ण योग का वर्णन करने आप सब की तरह पैदा होते हैं, वा जन्म लेते हैं? तब भगवान ने कहा, नहीं। स्वरूप की प्राप्ति शरीर प्राप्ति से भिन्न है। मेरा जन्म इन आँखों से देखा नहीं जा सकता है। मैं अजन्मा, अव्यक्त और शाश्वत् हूँ। अव्यक्त (जिसको व्यक्त शरीर नहीं है) इसलिए तो रथी बनकर के अर्जुन के रथ में आया। मैं विनाश रहित, पुनर्जन्म रहित, प्रकृति को अधीन कर, योगमाया से प्रगट होता हूँ। स्वरूप का जन्म पिण्ड रूप में नहीं होता है। मैंने किसी माता के गर्भ से जन्म नहीं लिया। योग साधना द्वारा अपनी त्रिगुणमयी प्रकृति को `स्व वश' करके प्रगट होता हूँ। इस प्रकार परमात्मा अपने वास्तविक स्वरूप को बताते हैं।

इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि अर्जुन के रथ में विराजमान ``श्रीकृष्ण जो व्यक्त स्वरूप था'' उस व्यक्त स्वरूप में, अव्यक्त रूप में, प्रवेश होता हूँ। इसीलिए गीता में कहीं भी `श्रीकृष्ण उवाच' नहीं आता है, `भगवानुवाच' आता है। क्योंकि श्रीकृष्ण के माध्यम से भी बोलने वाला कौन था? श्रीकृष्ण के माध्यम से बोलने वाला परमात्मा था, जो अजन्मा है। इसीलिए भगवान ने अपना वास्तविक परिचय देते हुए यही स्पष्ट किया कि मैं अजन्मा, अव्यक्त, मैं इन आँखों से नहीं देखा जा सकता हूँ। तुम जिसको देख रहे हो वो श्रीकृष्ण है। लेकिन तुम मुझे इन आँखों से नहीं देख सकते हो। कितना स्पष्ट है कि श्रीकृष्ण के माध्यम से बोलने वाला कोई और है। मैं अव्यक्त, शाश्वत्, विनाश रहित, पुनर्जन्म रहित, प्रकृति को अधीन करके योगमाया से प्रगट होता हूँ अर्थात् श्रीकृष्ण के तन में मैं प्रगट होता हूँ। तो प्रगट होने वाला कौन था? श्रीकृष्ण की आत्मा नहीं, प्रगट हो करके बोलने वाला परमात्मा था। इसलिए कहा भगवानुवाच, जिसकी पूजा हम भारत भर में करते हैं, ``ज्योतिर्लिंगम के रूप में''। ज्योतिर्लिंगम माना जो ज्योति का स्वरूप है। जो ज्योति का एक प्रतीक है, वो प्रकाशमान अव्यक्त स्वरूप है। जिसकी पूजा हमने ज्योतिर्लिंगम के रूप में की है। आज भी पूरे भारत भर में बारह ज्योतिर्लिंगम का विशेष महत्व है, जो महान तीर्थ स्थान बन गए हैं। जिसको कहते हैं देवों का भी देव ``महादेव'' अर्थात् जिसकी पूजा स्वयं देवताओं ने भी की है इसलिए कुरुक्षेत्र के मैदान में आज भी थणेश्वर का मंदिर है। जहाँ दिखाते हैं कि महाभारत युद्ध के पहले श्रीकृष्ण ने भी स्वयं शिव की पूजा की और पाण्डवों से भी कराई। उसके बाद हर-हर महादेव अर्थात् युद्ध आरम्भ हो गया। तो श्रीकृष्ण ने स्वयं शिव की पूजा क्यों की? अगर श्रीकृष्ण भगवान थे तो उन्हें शिव की पूजा नहीं करना था। इसी तरह रामेश्वरम् में चले जाओ जहाँ दिखाते हैं कि रावण से युद्ध करने से पहले स्वयं श्रीराम ने भी शिव की पूजा की। श्रीराम का भी जो ईश्वर है और उसकी पूजा करके उसके बाद हर-हर महादेव अर्थात् बुराइयों के ऊपर सम्पूर्ण विजय प्राप्त करना। हर-हर-महादेव अर्थात् हरना, समाप्त करना वा मिटाना। महादेव की शक्ति अर्थात् जो देवों का भी देव महादेव।

जिन देवियों की आज हम पूजा करते हैं, अम्बा, दुर्गा, ये सब देवियां कौन हैं? कहा जाता है कि संसार में जब असुर बढ़ गए थे तो शिव ने अपनी शक्तियों को उत्पन्न किया था। असुर संहारिणी शिव शक्तियों के रूप में आज भी उनका गायन करते हैं। जो देवों का भी देव, देवियों का भी देव वो है महादेव। जिसकी मान्यता संसार के सभी आत्माओं ने स्वीकार की है।

विश्व परिवर्तन की नींव है स्व-परिवर्तन

कहते हैं कि जहां चाह है, वहां राह है अर्थात् हौसला यदि बुलंद हो और कुछ करने की प्रबल इच्छा अंदर हो तो इंसान सब कुछ हासिल कर सकता है। इसमें कोई दो राय नहीं है कि हम सभी नित्य प्रति पल कई मायनों में खुद को बदलना चाहते हैं, लेकिन यह संभव नहीं है कि हर बार हम जो हासिल करना चाहते हैं वह हमें मिले। इसका मूल कारण यह है कि हमारे आंतरिक परिवर्तन का सीधा आधार हमारी इच्छा शक्ति और दृढ़ आत्मबल पर निर्भर है, अतः एक बार यदि हम अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति के साथ कुछ परिवर्तन करने का तय कर लेते हैं, तो हम बड़ी आसानी से अपने नियत लक्ष्य को हासिल कर सकते हैं।

मसलन मान लीजिए कि किसी व्यसनी व्यक्ति ने दृढ़ता के साथ यह मन में ठान लिया कि मुझे आज से, अभी से शराब को छूना तक नहीं है, तो उसी घड़ी से स्वतः ही उसके भीतर ऐसे हार्मोनल परिवर्तन होते हैं, जो प्राकृतिक रूप से ही उसे परिवर्तन करने में मदद करते हैं। परंतु यदि उसकी दृढ़ता में कुछ कमी रह जाती है तो वह बार-बार लड़खड़ाएगा और हतोत्साहित होकर बड़ी जल्दी ही परिवर्तन करने के सारे प्रयासों को छोड़ देगा।

इसलिए यह नितांत आवश्यक है कि आत्म परिवर्तन के हमारे रास्ते में आनेवाले हर तूफान और चुनौतियों का सामना करने के लिए हम एक दृढ़ चट्टान की तरह खड़े रहें और अपने आप से यह वादा करें कि अब से हम हमारी नकारात्मक आदतों या संस्कारों के गुलाम बनकर कठपुतली का नाच नहीं नाचेंगे। हममें से अधिकांश लोगों को यह अनुभव होता है कि ज्यों ही हम परिवर्तन करने के विषय में अपने आप से कोई वादा करते हैं, ठीक उसी घड़ी से हमें बाधाओं का सामना करने की शुरुआत कर देनी पड़ती है ठीक है ना? इसका मूल कारण है हमारे ही अच्छे के लिए स्वेच्छा से किए निर्णयों के कार्यांवयन को स्थगित करने की हमारी बुरी आदत, जी हाँ! जब हम बहुत समय के पहले से खुद को किए हुए वायदे पूरे कर पाने में असफल होते रहते हैं, तो उसके परिणामस्वरूप हमारे आत्मविश्वास का स्तर बहुत निम्न हो जाता है और नकारात्मकता हमें इस कदर वश कर लेती है कि हम वायदा करने के साथ ही असफलता के विचार करना शुरु कर देते हैं अर्थात् यह कि परिवर्तन की ओर कदम बढ़ाने के पहले ही हम अपनी हार को स्वीकार कर लेते हैं। बार-बार मिली निराशा के परिणामस्वरूप हम फिर खुद को और अन्य को यह कहना शुरु कर देते हैं कि शायद मेरे लिए आत्म परिवर्तन की यह शुभ घड़ी नहीं थी, पर कोई बात नहीं! मैं वापस कोई शुभ मुहूर्त पर अपना परिवर्तन करने की सोचूंगा। यह बार-बार गिरना, असफल होना और फिर से उत्साहित होकर उठने का सिलसिला तब तक चलता रहता है जब तक कि हम यह निर्धारित नहीं करते हैं कि चाहे जो भी हो जाए, आकाश भी गिर क्यों न जाए पर मुझे अभी गिरना नहीं है, मुझे अभी लड़खड़ाना नहीं है, बस आगे ही आगे मंज़िल की ओर बढ़ते जाना है। हमारा यह निर्धारित और दृढ़ मनोबल स्वयं के साथ-साथ समाज के अंदर भी बड़े पैमाने पर परिवर्तन लाएगा। याद रखें, यदि हम बदलेंगे, तो हमारे आसपास का संसार भी बदल जायेगा, तो चलिए पहले स्व का परिवर्तन करें, ताकि समस्त विश्व का परिवर्तन हो। - ब्र.कु. निकुंज,मुम्बई,घाटकोपर

कथा सरिता

बदलें दृष्टि

एक धनी व्यक्ति था, जिसे आँखों में दर्द की शिकायत थी। कभी-कभी तो यह दर्द इतना हो जाता कि वह सहन हीं नहीं कर पाता। उसने कई डॉक्टरों, आयुर्वेदाचार्यों और हकीमों से इलाज कराया। वह ढ़ेर सारी दवाइयां खा चुका था और सैकड़ों इंजेक्शन उसे लगाए जा चुके थे, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। दर्द कम होने की बजाय बढ़ता जा रहा था।

आखिर में उसे एक भिक्षु का पता चला, जो ऐसे रोगियों का इलाज करने के लिए ख्यात था। धनी व्यक्ति ने भिक्षु को संदेश भेजकर निवेदन किया कि वे आकर उनके रोग का निदान कर उसका इलाज बताएं। भिक्षु उसके घर आया और पूरी सावधानी से उसका परीक्षण किया। उसके बाद उसने कहा कि कुछ दिनों के लिए उसे केवल हरे रंग पर अपनी आँखों को केंद्रित करना चाहिए। सावधानी बरती जाए कि आँखें हरे रंग के अलावा कोई अन्य रंग न देख पाएं। नुस्खा तो बड़ा अजीब था, लेकिन कहते हैं न कि मरता क्या न करता सो धनी व्यक्ति ने इसे भी आज़माने का मन बना लिया। उस धनपति ने पेंटरों के एक समूह को बुलाकर बड़ी मात्रा में हरा पेंट खरीदकर हर उस चीज़ को हरे रंग में रंग देने को कहा, जिस पर उसकी दृष्टि पड़ सकती थी। उसके आदेश का पालन कर उसके आवास और उसके आस-पास की सारी चीज़ों को हरे रंग में रंग दिया गया। कुछ दिनों बाद जब भिक्षु उससे मिलने आया तो धनपति के सेवक हरे रंग की बाल्टियां लेकर दौड़े ताकि उनके मालिक की नज़र भिक्षु के गेरुए वस्त्र पर न पड़े।

यह देखकर भिक्षु ने उन्हें रोका और करुणा से मुस्कराकर कहा, `इतनी ज़हमत उठाने की बजाय यदि तुम लोगों ने हरे रंग का चश्मा अपने मालिक को पहना दिया होता तो इसमें मामूली खर्च आता। ये सारी दीवारें, वृक्ष, घर के बर्तन व अन्य कीमती सामान बच जाते। तुम अपने मालिक की काफी संपत्ति इस तरह बर्बाद होने से बचा लेते। आप पूरी दुनिया को अपने रंग में नहीं रंग सकते।' दुनिया को बदलने की कोशिश करने से अच्छा है कि हम अपनी दृष्टि बदलें। फिर दुनिया हमें वैसी ही नज़र आएगी जैसी हम चाहते हैं।

मिथ्याभिमान

चक्रवर्ती सम्राट भरत की धारणा थी कि वे समस्त भूमण्डल के प्रथम चक्रवर्ती हैं-कम से कम वे ऐसे प्रथम चक्रवर्ती हैं, जो वृषभाचल पर पहुँच सके हैं। वे उस पर्वत के शिखर पर अपना नाम अंकित करना चाहते थे। उनकी धारणा थी कि यहाँ उनका यह पहला नाम होगा। शिखर पर पहुँच कर भरत के पैर ठिठक गये। उन्होंने ऊपर से नीचे तक पर्वत के शिखर को भलीभांति देखा। जहाँ तक वे जा सकते थे, शिखर की अन्य दिशाओं में गये। शिखर पर इतने नाम अंकित थे कि कहीं भी एक नाम और लिखा जा सके, इतना स्थान नहीं था। लिखे हुए नामों में से एक भी ऐसा नाम नहीं था, जो चक्रवर्ती का नाम न हो।

भरत खिन्न हो गये। उनका अभिमान कितना मिथ्या था। उन्होंने विवश होकर वहाँ एक नाम मिटवा दिया और उस स्थान पर अपना नाम अंकित कराया; किंतु लौटने पर राजपुरोहित ने कहा-`राजन्! आपने नाम मिटाकर नाम लिखने की परंपरा प्रारंभ कर दी। कौन कह सकता है कि वहाँ आपका नाम कौन कब मिटा देगा।'

लोभ का दुष्परिणाम

प्राचीन काल में सृंजय नाम के एक नरेश थे। उनके कोई पुत्र नहीं था, केवल एक कन्या थी। पुत्र-प्राप्ति की इच्छा से उन्होंने वेदज्ञ ब्राह्मणों की सेवा प्रारंभ की। राजा के दान एवं सम्मान से संतुष्ट होकर ब्राह्मणों ने देवर्षि नारद से राजा के पुत्र होने की प्रार्थना की। वे उन दिनों राजा सृंजय के ही अतिथि थे। ब्राह्मणों की प्रार्थना से द्रवित होकर देवर्षि ने राजा से कहा-`तुम कैसा पुत्र चाहते हो?'

अब राजा सृंजय के मन में लोभ आया। उन्होंने प्रार्थना की-`आप मुझे ऐसा पुत्र होने का वरदान दें जो सुंदर हो, स्वस्थ हो, गुणवान हो तथा उसके मल-मूत्र, थूक-कफ आदि स्वर्णमय हो।'

देवर्षि ने कुछ सोचकर `एवमस्तु' कह दिया। उनके वरदान के अनुसार राजा को थोड़े दिन में पुत्र प्राप्त हुआ। उस पुत्र का नाम राजा ने सुवर्णष्ठीवी रखा। अब सृंजय के धन का क्या ठिकाना था? उनके पुत्र का थूक तथा मल-मूत्र भी स्वर्ण होता था। राजा ने अपने राजभवन के सब पात्र, आसन आदि स्वर्ण के बना लिये। इसके अनन्तर उन्होंने पूरा राजभवन ही स्वर्ण का बनवाया। उसमें दीवार, खंभे, छत तथा भूमि आदि सब सोने की थी। राजा के पुत्र सुवर्णष्ठीवी का समाचार सारे देश में फैल गया। दूर-दूर से लोग उसे देखने आने लगे। डाकुओं ने भी यह समाचार पाया। उनके अनेक दल परस्पर मिलकर उस राजकुमार को हरण करने का प्रयत्न करने लगे। अवसर पाकर एक रात दस्यु राजभवन में घुस आये और राजकुमार को उठा ले गये।

वन में पहुँचने पर दस्युओं में विवाद हो गया। अधिक समय तक राजकुमार को जीवित छिपाये रखना अत्यंत कठिन था। सबने निश्चय किया कि सुवर्णष्ठीवी को मारकर जो स्वर्ण मिले, उसे परस्पर बाँट लिया जाये। उन निर्दयी दस्युओं ने राजकुमार के टुकड़े कर डाले; किंतु उसके शरीर से उन्हें एक रत्ती सोना भी नहीं मिला।

लोभ के वश होकर राजा सृंजय ने ऐसा पुत्र मांगा कि उसकी रक्षा अशक्य हो गयी। उन्हें पुत्र शोक सहन करना पड़ा। लोभवश डाकुओं ने राजकुमार की हत्या कर दी। केवल पाप के भागी हुए वे और राजकोप के भाजन भी।

नाभा-पंजाब। वित्त मंत्री परमिंदर सिंह ढ़िडसा, विधायक पवन गर्ग, ए.डी.सी. विनोद कुमार व कृषि उत्पादक अशोक कुमार बंसल को आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. गुलशन। साथ हैं ब्र.कु. बृज तथा अन्य।

तातापानी-शिमला(हि.प्र.)। मुख्य संसदीय सचिव मन्सा राम को सात दिवसीय आध्यात्मिक कोर्स के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुंतला। साथ हैं प्रधान कुंदन लाल, ब्र.कु. उत्तम तथा अन्य।

सादड़ी-राज.। पशुपालन मंत्री ओटाराम देवासी से ज्ञानचर्चा के बाद समूह चित्र में ब्र.कु.शुचीता, ब्र.कु.नमीता व आस्ट्रेलिया से ब्र.कु. सेमदादा।

बठिंडा-पंजाव। नवनिर्मित 'ओमशान्ति भावन' का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. अमीर चन्द। साथ हैं ब्र.कु. कैलाश, ब्र.कु. सुदेश, ब्र.कु. अरूण, ब्र.कु. मधु व ब्र.कु. शीतल।

किनोर-हि.प्र.। 'ग्राम विकास अभियान' के दौरान बौद्ध धर्म गुरू को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सचिन।

टिब्बी-राज.। शिव अवतरण रथ यात्रा के उद्घाटन कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए एस.डी.एम. महेन्द्र चौधरी। साथ हैं ब्र.कु.निलिमा, ब्र.कु.अनिता व अन्य।

हनुमानगढ़ जंक्शन-राज.। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए दायें से भाजपा अध्यक्ष अमित साहू, सरस्वती बी.एड कॉलेज के प्रिन्सीपल राजपाल जी, ब्र.कु. रामप्रकाश, सिंचाई विभाग अभियन्ता कृष्ण लाल जाखड़ व ब्र.कु. शीला।

सुनाम-पंजाब। विक्रम संवत 2072 के उपलक्ष में अग्रवाल सभा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं नगर काउन्सिल के प्रधान भागीरथ गीरा, रेवा छाहडीया, हरदेव हंजर, ब्र.कु. मीरा बहन, डॉ. सिगला एवं अन्य।

असफलता को असहमति से न आंके

व्यक्ति निरंतर कर्म करता है, कर्म को हमेशा एक-दूसरे के साथ बांटना अर्थात् उससे उसपर मुहर लगवाना कि 'क्या मैं ठीक कर्म कर रहा हूँ' यह मनुष्य का काम आदिकाल से पर्याय बन चुका है। सहमति हुई तो खुश, असहमति हुई तो अपने आप को बिल्कुल अयोग्य एवं समाज का सबसे तुच्छ प्राणी समझने लग जाते हैं और अपने आपको हीन भावना से देखने लग जाते हैं कि मैं जो कुछ करता हूँ, लोग उसपर अपनी सहमति तो देते नहीं।

अब हम इसके विस्तार में चलते हैं। यदि जो हम कर्म करते हैं उस कर्म को सबसे पहले यही सोच कर करते हैं कि इससे फलां व्यक्ति या फलां ऑफिसर या मेरे बड़े खुश हो जायेंगे। और दूसरा अंतर्द्वन्द्व ये भी चलता है कि अगर वे खुश ना हुए तो मेरा किया-धरा सारा व्यर्थ जायेगा। अब आप सोचिए कि आप जो कर्म कर रहे हैं उसमें आप दूसरों की सहमति या शाबाशी या उनकी तारीफ प्राप्त करने के लिए कर रहे हैं। वैसे भी कहावत है कि मनुष्य से गलतियां हो ही जाती हैं और सभी मनुष्य सम्पूर्णता से कर्म नहीं कर सकते। अच्छा अब आप बताइए कि जो व्यक्ति इसपर कटाक्ष करेगा या सहमति या असहमति जताएगा, वो क्या पूर्णतया सम्पूर्ण है? वो आपका भाग्य विधाता है कि वो जो कह देगा वही आपके कर्म का निष्कर्ष है कि आप ऐसे हैं या आपके कर्म का परिणाम यही है, उसने अपना अंतिम निर्णय दे दिया और आपने उसे अंतिम निर्णय मान लिया। ऐसा बिल्कुल भी सत्य नहीं हो सकता क्योंकि सभी की सभी क्षेत्रों में सही परख नहीं हो सकती, और यदि होगी भी तो वो आपको निम्नता या न्यूनता न दिखाकर आपको आगे बढ़ने हेतु समझ देगा कि कैसे इस कार्य को और अच्छा किया जा सकता है।

एक उदाहरण से मैं आपको स्पष्ट करना चाहूंगा कि कोई भी व्यक्ति आपकी बुराई करता भी नहीं है, वो आपके कर्म के बारे में कहता है। जैसे आपने खाना बनाया, सब्जी बनाई, तो आप सब्जी और खाने से अलग हो, आप इसे बनाने वाले हो ना कि आप सब्जी या खाना हो। अब देखिए क्या होता है कि जैसे ही आपके घर के सदस्य उसे खाते हैं और उन्हें वो अच्छा नहीं लगता तो कह देते हैं कि आज सब्जी ठीक नहीं बनी या खाना ठीक नहीं बना तो तुरंत आप अपनी योग्यताओं पर शक करते हैं और अपने आपको कोसते भी हैं कि आप सबको तो मेरा काम पसंद ही नहीं आता। यदि मैं इसकी आध्यात्मिक व्याख्या करूँ तो यह स्पष्ट होगा कि आप अलग हैं और आपका कार्य आपसे बिल्कुल अलग है। आप कार्य करने वाले हैं, आप कार्य नहीं हैं। मैं अलग और मेरा अलग। इसलिए आप कहते हो मेरा घर, मेरा परिवार, मेरा खाना, मेरी सब्जी, मेरी बेटी, मेरा बेटा, अर्थात् जो मेरा है वो मैं नहीं हूँ। इसलिए जो लोगों ने कहा आपको वो आपके कर्म के बारे में कहा,आपको कुछ नहीं कहा। उन्होंने ये कहा कि सब्जी ठीक नहीं है,उन्होंने ये नहीं कहा कि आप ठीक नहीं हैं। अब ऐसा क्यों होता है उसकी व्याख्या कर लेते हैं।

आप बहुत समय से इस बात को भूल चुके हैं कि 'मेरा' अस्तित्व 'मैं' से अलग है। इसलिए आज आप कर्म कॉन्शियस हैं ना कि कर्म को अलग मानते हैं, आप कर्म ही मान लेते हैं कि मैं यही हूँ इसलिए आपको दु:ख होता है। अब चूंकि बहुत काल ये बात पक्की है कि मैं कर्म हूँ, मैं धन हूँ, मैं संतान हूँ या मैं हिन्दू हूँ, मैं मुसलमान हूँ आदि आदि। इसलिए इससे निकलना हमें मुश्किल लग रहा है, बुरा लग जाता है, दु:ख होता है। करना क्या है कि अपने आपको आत्मा और इन आँखों से जो भी दिखाई देता है वो मेरा है, बस उसे अलग मानना है। तो आपका दर्द अपने आप कम हो जाएगा। आप कर्म करके अपने आपको अलग महसूस करने लगेंगे। आपकी खुशी बढ़ जाएगी। किसी की सहमति या असहमति से आप नाराज़ नहीं होंगे बल्कि अपनी स्व-स्थिति के कारण एकरस अवस्था में रहेंगे। मैं आत्मा आज अपने को शरीर और शरीर के सम्बन्धियों को अपना मानती हूँ।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

जैसे बेटा, माँ, दोस्त, घर आदि से मेरा इतना लगाव है, अर्थात् 'मेरे' से इतना लगाव है कि जब उनको दर्द होता है तो मैं भी दर्द महसूस करती हूँ। तो फिर मैं तो बेटा हो गई, माँ हो गई, दोस्त हो गई! मेरा अस्तित्व तो खत्म हो गया। मैं यहां अलग-अलग भूमिकाएं निभा रही हूँ लेकिन आज उस भूमिका में अपने को पूर्णतया लिप्त कर देती हूँ, रोल प्ले करके अपने आपको बाहर नहीं करती, इसलिए दु:खी हूँ। तो सबसे पहले स्वयं को बार-बार याद दिलाओ, मैं अलग, मेरा अलग, यही आपकी सफलता का मूल मंत्र है। आपका दु:ख, आपका दर्द हमेशा के लिए नष्ट हो जाएगा।

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न: मेरा नाम मुकेश है, मैं 20 साल का युवक हूँ। मुझे बहुत घबराहट रहती है, रात को नींद भी नहीं आती, पढ़ाई में मेरा मन नहीं लगता, क्या करूँ?

उत्तर: आजकल चारो ओर नेगेटिविटी का बहुत प्रभाव है, अनेक मनुष्य जो अचानक मर रहे हैं वो आत्मायें जन्म भी नहीं ले पातीं, वे भटकती रहती हैं, उनकी नेगेटिव एनर्जी भी मनुष्य के मन में भय पैदा करती है। मनुष्य के पाप कर्म और विकार भी उसे बहुत डरा रहे हैं। अनेकों को पूर्व जन्मों में मृत्यु के समय बड़ा कष्ट हुआ है, वो भय भी उनके अंतर्मन में समाया हुआ है।

आप सवेरे आँख खोलते ही पहले तो 7 बार अभ्यास करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और निर्भय हूँ। उसके बाद आधा घण्टा राजयोग का अभ्यास करें और अपने अंतर्मन में यह संकल्प भर लें कि मैं अजर-अमर-अविनाशी आत्मा हूँ। मेरी मृत्यु तो होती ही नहीं। साथ में अपने अंतर्मन में ये भी संकल्प भर लें कि मैं अपने जन्म और मृत्यु का पूरी तरह आनंद लूंगा।

अपने अंदर ईश्वरीय ज्ञान का बल बढ़ाते चलें, इसके लिए प्रतिदिन सवेरे-सवेरे ईश्वरीय महावाक्य सुनने सेवाकेन्द्र पर जायें और वहां संगठन में बैठकर योग भी करें। अपने अंतर्मन में एक बात समा लें कि जो आत्मा शिवबाबा से कम्बाइन्ड है उसके साथ कभी भी कुछ भी बुरा होगा ही नहीं। तो निर्भय होकर इस संसार में अपनी यात्रा पूरी करें।

प्रश्न: मैं एक बार आई.ए.एस. का एग्ज़ाम दे चुकी हूँ। मेरी समस्या ये है कि जब मैं पढ़ती हूँ तो मुझे ऐसा लगता है कि मुझे सब समझ में आ रहा है और सब याद हो रहा है, लेकिन जब परीक्षा देती हूँ तो सब भूल जाती हूँ। मैं ऐसा क्या करूँ कि मुझे सब याद रहे और अगली बार जब मैं ये एग्ज़ाम दूँ तो मैं सफल हो जाऊँ?

उत्तर: आप रोज़ सवेरे उठकर निम्नलिखित संकल्प पांच बार किया करें। ये संकल्प सवेरे उठते ही करने हैं, सच्चे मन से करने हैं, इस ढंग से करने हैं कि मानो सारी प्रकृति में आप ये ऑर्डर बुक करा रहे हैं, संकल्प ये हैं, मैं भगवान की संतान मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... मैं बहुत-बहुत भाग्यवान हूँ... सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है... मैं आई.ए.एस. अधिकारी हूँ... मैं अपने कार्य में बहुत सफल हूँ। फिर बाबा को शुक्रिया करें.. ओ शिवबाबा आपने मुझे आई.ए.एस. अधिकारी बना दिया, आपका बारंबार शुक्रिया, और अपने मन में वीज़न बना लें कि आप कलेक्टर की कुर्सी पर बैठे हैं और बाहर आपका नेमप्लेट लगा हुआ है।

पढ़ाई प्रारंभ करने से पूर्व आप पांच बार ये अभ्यास करें, मैं आत्मा भृकुटी सिंहासन पर विराजमान हूँ... मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... स्वराज्य अधिकारी हूँ... मन बुद्धि की मालिक हूँ...। फिर अपने मन को आदेश दें कि हे मेरे मन तू शांत हो जा, और बुद्धि को आदेश दें कि हे मेरी बुद्धि जो कुछ मैं पढ़ूं तू सबको याद कर लेना और परीक्षा के समय हर प्रश्न का उत्तर सम्पूर्ण रूप से ठीक लिखाना। इस प्रकार अभ्यास करने से बुद्धि आपके आदेश का पालन करेगी और आपको सब याद रहने लगेगा।

साथ ही परीक्षा के समय आप कन्फ्यूज़ भी नहीं होंगे। प्रतिदिन राजयोग का अच्छी तरह अभ्यास कीजिएगा तो सफलता आपके कदम अवश्य चूमेगी।

प्रश्न: मैं 60 वर्षीय नरपत सिंह हूँ, मैं पिछले आठ मास से सेवाकेन्द्र पर जाकर मुरली सुन रहा हूँ, मुझे सबकुछ बहुत अच्छा लग रहा है परन्तु योग अच्छी तरह नहीं लगा पा रहा हूँ, मन भटकता है, मैं एक अच्छा योगी बनना चाहता हूँ, परन्तु मुझे ऐसा लगता है कि मेरे पापकर्म मेरे मन को बहुत भटका रहे हैं। मुझे तम्बाकू खाने की भी बहुत आदत थी, यद्यपि वह काफी हद तक छूट चुकी है परंतु मैं पूरी तरह उससे मुक्त होना चाहता हूँ, मैं क्या करूँ जो मेरा मन पूरी तरह बाबा की याद में स्थिर हो जाये?

उत्तर: ये तो सम्पूर्ण सत्य है कि जिसके सूक्ष्म पापकर्म बहुत ज़्यादा होते हैं उसका मन भी बहुत भटकता है। परंतु पापकर्मों को नष्ट करने के लिए मन-बुद्धि को योगयुक्त स्थिति में स्थित करना ही होगा। इसके लिए आप सारे दिन में 15-15 मिनट योगाभ्यास के लिए बैठें। योग की कॉमेन्ट्री चला लें और मन जहां-जहां भी भटके उसे वहां से रोककर आत्मिक स्वरूप में स्थित करें।

आपके लिए बहुत ज़रूरी है पांच स्वरूपों का अभ्यास करना। ये अभ्यास तीन बार सवेरे और तीन बार शाम को करें। इससे आपकी एकाग्रता बहुत बढ़ जायेगी और आपका ये व्यसन भी छूट जाएगा। आपको कुछ चीज़ों का परहेज भी करना है। टी.वी. देखना संयमित कर लें, दैहिक दृष्टि को समाप्त करने के लिए आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें, पवित्र भोजन खायें और प्रतिदिन एक अव्यक्त मुरली पढ़कर उसपर कुछ लिखें। ऐसा करने से आपको योगाभ्यास में बहुत सफलता प्राप्त होगी।

प्रश्न: मैं एक गृहणी माता हूँ, मैं बहुत दु:खी रहती हूँ, भगवान ने मुझे इतना दु:ख क्यों दिया, मुझे इतना दु:ख है कि मैं जीना ही नहीं चाहती। केवल अपने बच्चों के लिए जी रही हूँ। क्या राजयोग द्वारा मेरे पाप नष्ट हो सकते हैं? और क्या मेरे सारे दु:ख भी दूर हो सकते हैं?

उत्तर : रोज़ सवेरे उठकर आपको पांच बार सच्चे मन से याद करना है कि मैं आत्मा बहुत सुखी हूँ और साथ ही बाबा को सच्चे मन से धन्यवाद भी देना है कि बाबा आपने आकर मुझे सभी दु:खों से मुक्त कर दिया। आपको कोटि-कोटि बार शुक्रिया। कुछ दिन तक रोज़ सवेरे तीन बजे उठें, और तीन से पांच बजे तक शक्तिशाली राजयोग का अभ्यास करें। राजयोग से आत्मा के जन्म-जन्म के पापकर्म नष्ट हो जाते हैं, बुद्धि स्वच्छ हो जाती है और आत्मा को अतीन्द्रिय सुख भासने लगता है। आप जितनी तत्परता से योग का अभ्यास करेंगी उतना ही आपका जीवन सुखों से भरपूर होता जायेगा। आप सारे दिन में बीस-बीस मिनट बैठकर तीन बार अभ्यास करें। आपके लिए बहुत ही ज़रूरी है कि आप अपने नेगेटिव संकल्पों को पॉज़ीटिव संकल्पों में परिवर्तित करें। आप याद करें कि आप तो वही इष्ट देवी हैं जिनके दर्शन से भक्तों के दु:ख भी दूर हो जाते हैं तो आप भला दु:खी कैसे हो सकते हैं। ऐसा चिंतन करते रहें और दु:खी होने के संस्कार को बदलते चलें। कुछ दिन तक सारे दिन में 25 बार याद कर लें कि मैं बहुत सुखी हूँ , बस आपके दु:खों के दिन समाप्त हो जायेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

7 कदम राजयोग की ओर...

Peace of Mind
For Cable & DTH
+91 8104777111
TATA Sky 192 airtel digital TV 686 videocon d2h 497 RELIANCE digital TV 171
"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83*E

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान – मैं अपने वरदानी बोल द्वारा सेवा करने वाली आत्मा हूँ।

शिव भगवानुवाच - ``सबके मुख के बोल में अविनाशी भव का वरदान हो। आप ब्राह्मणों का हर बोल मोती है। बोल नहीं हो लेकिन मोती हो। जैसे मोतियों की वर्षा हो रही है, बोल नहीं रहे हैं। इसको कहा जाता है मधुरता। ऐसा बोल बोलें जो सुनने वाले सोचें कि ऐसा बोल हम भी बोलेंगे। सबको सुनकर सीखने की प्रेरणा मिले, फॉलो करने की प्रेरणा मिले। जो भी बोल निकले वह ऐसे हों जो कोई टेप करके फिर रिपीट करके सुने। अच्छी बात लगती है तब तो टेप करते हैं ना, बार-बार सुनते रहें। ऐसे मधुर बोल के वायब्रेशन्स विश्व में स्वतः ही फैलते हैं। यह वायुमण्डल वायब्रेशन्स को स्वतः ही खींचता है। तो आपका हर बोल महान हो। ब्राह्मण आत्माओं के बोल में सिद्ध होने की शक्ति है इसलिए हर आत्मा के प्रति हमारे बोल वरदानी व शुभ भावना से युक्त हों। वाक्य नहीं महावाक्य बन जाएं। महावाक्य विस्तार के नहीं होते। जैसे वृक्ष के अंदर बीज महान है और उसका विस्तार नहीं होता है लेकिन उसमें सारा `सार' होता है, ऐसे ही महावाक्य में विस्तार नहीं होता, किन्तु उसमें सार होता है, क्या ऐसे सार-युक्त, युक्ति-युक्त, योग-युक्त, शक्ति-युक्त, स्नेह-युक्त, स्वमान-युक्त और स्मृति-युक्त बोल बालते हो? आपको यह भी चेक करना है कि मेरे द्वारा जो बोल निकलते हैं, क्या वह सर्व के व स्वयं के प्रति कल्याणकारी हैं? व्यर्थ की तो बात ही छोड़ दो। अभी की स्टेज अनुसार ऐसा कोई भी शब्द मुख ने नहीं निकलना चाहिए जिसमें कल्याण का कार्य समाया हुआ न हो। आपके हर बोल के महत्व का यादगार भक्ति में भी भक्त लोग `सत्य वचन महाराज' कहते हैं। यह यादगार तभी है जब पहले प्रैक्टिकल में यथार्थ होता है तो फिर भक्ति में यादगार रह जाती है।

योग का प्रयोग- सूक्ष्म वतन में ब्रह्मा बाबा के लाइट आकारी अव्यक्त देह में महाज्योति को अनुभव करें...बापदादा से शक्तिशाली किरणें मुझ फरिश्ते पर पड़ रही हैं...सम्पूर्ण ज्ञान का दिव्य प्रकाश मुझे प्राप्त हो रहा है...बाबा मुझे वरदान दे रहे हैं कि मधुर व वरदानी वाणी से सम्पन्न बनो...बाबा से सहनशीलता का वरदान भी प्राप्त हो रहा है...बाबा शक्ति दे रहे हैं और बोल का आवेश व कटुता समाप्त होती जा रही है...हर परिस्थिति में बोल में मधुरता व शांति का वरदान प्राप्त हो रहा है।

मनन-चिंतन – शुभभावना के बोल ही दिल को छूते हैं...मधुरता के बोल से ही आत्माएं संतुष्ट हो सकती हैं...तो चिंतन करें कि हर परिस्थिति में हम कैसे अपने बोल को श्रेष्ठ बना सकते हैं...बोल से महाभारत भी हो सकती है और बोल से शांति व प्रेम का वातावरण भी निर्मित हो सकता है...बोल के महत्व को कैसे बढ़ाएं...?

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - जैसे अगर माइक ठीक न हो तो आवाज़ यथार्थ नहीं आती और अच्छा भी नहीं लगता। यन्त्र में ज़रा भी खिट-खिट है तो ऐसी आवाज़ भी पसंद नहीं करते। ऐसे ही हमारा यन्त्र, मुख भी माइक है। इस मुख द्वारा भी जब कभी यथार्थ व युक्ति-युक्त बोल नहीं निकलते हैं, तो उसी समय सबको क्या अनुभव होता होगा, समझ सकते हैं। जब स्थूल यंत्र की आवाज़ भी पसंद नहीं करते तो नैचुरल मुख द्वारा निकला हुआ बोल व आवाज़ स्वयं को भी और सर्व को भी ऐसे ही अनुभव होना चाहिए। इस घड़ी से सदाकाल के लिए समय व्यर्थ करने के बोल, विस्तार करने के बोल, अपनी कमज़ोरियों द्वारा अन्य आत्माओं को संगदोष में लाने वाले बोल सब समाप्त हो जायें। जितना कम बोलेंगे उतना ही बोल में समर्थी आएगी। सही समय पर बोले गये सही बोल कमाल करते हैं। याद का बल भी जितना बढ़ेगा बोल में शक्ति भरेगी। ज्ञान रत्नों से सम्पन्न आत्मा को स्थूल धन की कभी कमी नहीं होगी। दिन-प्रतिदिन नम्बरवार पुरुषार्थ अनुसार जो महारथी व महावीर बन रहे हैं, उन्हीं के मुख से निकलने वाले, हर बोल सत्य हो जायेंगे। अभी नहीं होते हैं,क्योंकि अभी तक व्यर्थ और साधारण बोल ज़्यादा निकलते 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 कर्त्तव्य है कि हम अपने पीड़ित भाई-बहनों को शांति व शक्ति की सकाश दें। हमारी सकाश 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।

चिंतन - 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 कर्मेन्द्रिय के अधीन तो नहीं हैं?

ध्यान दें - प्यारे बापदादा की पूरे सीजन की दस अति सुंदर, दिव्य वरदानों और सूक्ष्मातिसूक्ष्म रहस्यों से भरी अव्यक्त मुरलियां हैं। तो आइये प्रति सप्ताह एक मुरली का गहन अध्ययन करें और निम्नलिखित पाँच प्रश्नों के उत्तर लिखकर रविवार की क्लास में सबके साथ बांटें - 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 चिंतन की कौन-सी नई प्वाइंट मिली?

टीम-भावना बनाये.. पेज 12 का शेष

साथ कुछ कर गुज़रने के लिए मन को ऊर्जावान बनाए रखने में सार्थक सिद्ध होता है।

अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक अकादमी एसोसिएशन के प्रतिनिधि नीरज कुमार मेहरा ने कहा कि मेडिटेशन से खिलाड़ी स्वयं को और अधिक अनुशासित बनाकर अपने प्रदर्शन में सुधार ला सकता है।

खेल प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. डॉ. बसवराजऋषि ने कहा कि खेलों में कुछ विशेष कर दिखाने की क्षमता बनाए रखने के लिए शारीरिक रूप से ही नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी सशक्त होना ज़रूरी है।

राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शशि ने आध्यात्मिकता द्वारा आपसी सामंजस्य को मज़बूत करने के लिए टीम भावना को समझने के गुर बताए। इस अवसर पर मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. जगबीर, ब्र.कु. मेहर चंद, ब्र.कु. नंदिनी आदि ने भी सहभागियों को सम्बोधित किया।

सादुलपुर। महिला कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करते हुए अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी पूनम पुनिया, शास्त्रिय संगीत गायिका मनीषा शांडिल्य, लिटिल एन्जिल स्कूल की निर्देशिका सुनीता शर्मा, सुजाता नवल व ब्र.कु. शोभा।

भादरा-राज.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् डी.एस.पी. को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु.चन्द्रकान्ता।

हरदुआगंज-उ.प्र। शिव जयंती महोत्सव में पी.ए.सी.अधिकारियों के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. कमलेश, लक्ष्मी बहन, हेमा बहन, भारत भाई व अन्य।

भुवनेश्वर-ओडिसा। मैत्री मेले में चित्र प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् डब्ल्यु.पी.ओ, आर. बी. जेना व जी.सी. दास,ए.एफ/सी.ओ. को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मंजू।

हरदोई उ.प्र.। गीता पाठ्शाला का उद्घाटन करते हुए सिटी मजिस्ट्रेट लक्ष्मी शंकर सिंह। साथ हैं ब्र.कु. रानी तथा ब्र.कु. रोशनी।

निम्बाहेड़ा-चित्तौड़गढ़। शिव ध्वजारोहण के पश्चात् प्रभु स्मृति में विधायक चन्द जी, नगर पालिका अध्यक्ष राजोरा जी, ब्र.कु.आशा व ब्र.कु.शिवली।

ब्यावर। पूर्व सैनिक सेवा परिषद व ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से कर्नल देवी सिंह चौहान को ईश्वरीय सौगात देने के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. विमला व अन्य।

राष्ट्र हित में अहम सहभागिता अदा कर सकते हैं युवा : रंजना

ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। `स्वच्छ, स्वस्थ, स्वर्णिम भारत' विषयक सम्मेलन के दौरान मंचासीन हैं रंजना कुमार, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. चन्द्रिका, रजनीश कुमार व ब्र.कु. प्रभा,भरुच।

ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। युवाओं को अपनी बौद्धिक ऊर्जा का समुचित उपयोग करने के लिए उनकी योग्यताओं के अनुसार उचित मार्गदर्शन मिले तो वे राष्ट्र व समाज हित में अपनी अहम सहभागिता अदा कर सकते हैं। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा `स्वच्छ, स्वस्थ, स्वर्णिम भारत' विषय पर आयोजित सम्मेलन के उद्घाटन सत्र में केन्द्रीय पूर्व सतर्कता आयुक्त रंजना कुमार ने व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी संगठन ने युवाओं में जो आत्म जागृति जगाने का बीड़ा उठाया है, उसकी बदौलत समाज का एक बड़ा वर्ग अध्यात्म के प्रति आकर्षित हुआ है।

ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि श्रेष्ठ चरित्र ही युवा शक्ति की पहचान है। स्वयं को श्रेष्ठ बनाकर युवा हर दिल पर शासन कर सकता है। कुशल नेतृत्व क्षमता बढ़ाने के लिए राजयोग को जीवन का अभिन्न अंग बनाना चाहिए।

दिल्ली राजघाट सचिव रजनीश कुमार ने चिंता प्रकट करते हुए कहा कि अध्यात्म और उचित मार्गदर्शन के अभाव में युवा शक्ति का एक बड़ा वर्ग पश्चिमी भौतिकवादी संस्कृति के प्रभाव के कारण दिग्भ्रमित हो रहा है।

प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. चन्द्रिका ने कहा कि देश की वर्तमान युवा पीढ़ी के सामने विकट चुनौतियों के विरुद्ध संघर्ष की शक्ति आध्यात्मिकता से प्राप्त की जा सकती है।

त्रिदिवसीय सम्मेलन के दौरान युवाओं के लिए टॉक शो का भी आयोजन किया गया।

युवा अपनी चेतना को समुचित रूप से जागृत करें

युवाओं के लिए आयोजित टॉक शो में भारतीय वायु सेना के कर्नल हर्ष चांडक ने कहा कि युवा अपनी चेतना को समुचित रूप से जागृत कर लें तो राष्ट्र उत्थान में कोई देरी नहीं लगेगी। चरित्र रूपी सम्पत्ति से धनवान युवा ही देश को नई राह पर ले जाने में सक्षम हैं।

ब्र.कु. अनुसूइया,दिल्ली ने कहा कि युवाओं में कुशल नेतृत्व की क्षमता की विलक्षण संभावनाएं होती हैं, लेकिन उस क्षमता को सही मार्ग पर उपयोग में लाने के लिए अध्यात्म अचूक औषधि है।

प्रसिद्ध भरतनाट्यम नृत्यांगना तेजस्विनी मनोंगना ने कहा कि भारत के युवाओं के लिए प्रेरणादायक आदर्शों की कमी नहीं है, केवल उन आदर्शों का अनुसरण करने को प्राथमिकता देनी चाहिए।

ब्र.कु. कृति ने कहा कि लोकहित में तत्पर रहने वाले त्यागी व तपस्वी युवा ही देश के सच्चे सेवक हैं। जितेन्द्र जावाले ने कहा कि प्रतिस्पर्धात्मक माहौल में आ रही चुनौतियों से निपटने के लिए आत्मिक ऊर्जा की ज़रूरत है।

इस दौरान राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. रजनी, ब्र.कु. रीटा आदि ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

इससे पूर्व तेलंगाना हैदराबाद से आई तेजस्विनी ने भरत नाट्यम नृत्य की आकर्षक प्रस्तुति देकर दर्शकों को भाव-विभोर कर दिया।

शिक्षा के साथ अच्छे संस्कार भी ज़रूरी

रायपुर-छ.ग.। समर कैम्प प्रेरणा के उद्घाटन अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए मानसिंह परमार, ब्र.कु.कमला व अन्य।

रायपुर-छ.ग.। आज की शिक्षा प्रणाली में यदि नैतिक व आध्यात्मिक शिक्षा का समावेश हो तो बच्चों के अंदर हर परिस्थिति से लड़ने की क्षमता का विकास होगा। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित समर कैम्प प्रेरणा के उद्घाटन अवसर पर कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार विश्वविद्यालय के कुलपति मानसिंह परमार ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि जीवन में आगे बढ़ने के लिए सत्य बोलना, दूसरों का सम्मान करना और अनुशासन का पालन करना सीखें। इन गुणों का लाभ हर क्षेत्र में मिलता है। उन्होंने आशा प्रकट करते हुए कहा कि यह समर कैम्प बच्चों के व्यक्तित्व का निर्माण करने में अहम् भूमिका निभाएगा और उन्हें सही मार्गदर्शन प्रदान करेगा। ब्रह्माकुमारी संस्था के इस प्रयास को उन्होंने सराहा।

ब्र.कु. कमला ने कहा कि हरेक माता-पिता की इच्छा है कि बच्चों को अच्छी शिक्षा मिले परन्तु आज की शिक्षा प्रणाली में चारीत्रिक व नैतिक शिक्षा का अभाव प्रतीत होता है। जिसके परिणामस्वरूप बच्चों का नैतिक उत्थान नहीं हो पाता है और उनका व्यक्तित्व अधूरा रह जाता है। उन्होंने आगे कहा कि मनोविज्ञान यह कहता है कि बच्चों में संस्कार परिवर्तन 15 वर्ष की उम्र तक ही हो सकता है। बाद में संस्कार बदलना मुश्किल हो जाता है। इसीलिए ब्रह्माकुमारी संस्थान ऐसे कार्यक्रमों का आयोजन करता है। इस अवसर पर ब्र.कु. दीक्षा ने कार्यक्रम के उद्देश्य को स्पष्ट किया और हर वर्ष ऐसे कार्यक्रमों के आयोजन के लिए दृढ़ता प्रकट की।

टीम-भावना बनाये रखने के लिए राजयोग ज़रूरी

ज्ञानसरोवर-मा.आबू। खेल प्रभाग द्वारा आयोजित अखिल भारतीय सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. निर्मला, ब्र.कु. डॉ. बसवराजऋषि, ब्र.कु. शशि तथा अन्य।

ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। खेल जगत की गरिमा बनाए रखने, देश के सम्मान, खेल की पवित्रता व प्रतियोगिताओं की गुणवत्ता सुधार कर सफलता के लिए खिलाड़ियों को समर्पण भाव से दृढ़ संकल्पित होना चाहिए। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ के खेल प्रभाग द्वारा आयोजित अखिल भारतीय सम्मेलन के उद्घाटन अवसर पर साई खेल प्राधिकरण सहायक निदेशक अमरज्योति सिंह ने व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि खेलों में अपनी गरिमा बनाए रखने के लिए खिलाड़ियों का आपसी सामंजस्य सद्भावपूर्ण होना चाहिए। इसमें राजयोग का समावेश सार्थक साबित होगा।

ज्ञानसरोवर निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि खिलाड़ियों को चुनौती भरी परिस्थितियों में धैर्य बनाए रखने व सही निर्णय लेने की कला में निखार लाने के लिए निश्चित तौर पर सहज राजयोग का प्रशिक्षण लेना चाहिए।

स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया की डिप्युटी डायरेक्टर पूर्णिमा काटकर ने कहा कि खेलों के क्षेत्र में जहां शारीरिक बलिष्ठता अनिवार्य है वहीं मानसिक एकाग्रता को कायम रखने के लिए मेडिटेशन संजीवनी बूटी की तरह कार्य करने के -शेष पेज ..11 पर

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 June 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।