

आत्मशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 16 अंक-12 सितम्बर-II, 2015 पाक्षिक माउण्ट आबू '8.00

मेडिकल साइंस के साथ ही योग की ज़रूरत पर ज़ोर



कॉन्फ्रेंस के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. डॉ. बनारसी, ब्र.कु. करुणा, प्रो. डॉ. डी.के. गुप्ता, डॉ. बलवीर सिंह व ब्र.कु. निर्वैर।



योग को बढ़ावा देने का आह्वान

कॉन्फ्रेंस के दौरान ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि आत्मा रूपी बैट्री सारा दिन में इस कलयुग के वातावरण में रहती है। आज के वातावरण में सभी निगेटिव इमोशनस शिखर पर हैं। एक का मन दूसरे के मन को प्रभावित करता है तो कितनी सारी ऊर्जा सारे दिन में हम तक आती है। इन सारी ऊर्जाओं के प्रभाव से बचने के लिए हमें अपनी ऊर्जा को इतना बढ़ाना है कि चारों तरफ भी नकारात्मकता होगी तो भी हम शक्तिशाली रहेंगे और हमारी शक्ति दूसरों को हील करेगी। उसके लिए रोज चार्जिंग करनी पड़ेगी क्योंकि चार्जिंग बहुत धीरे-धीरे थोड़ी-थोड़ी होती है। जीवन में चलते-चलते अचानक से कुछ बातें आ जाती हैं जिसके लिए मन कहता है कि मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ? कभी कोई रिश्ते में धोखा दे देता है, कभी बहुत

मेहनत करने पर भी सफलता नहीं मिलती, कभी अचानक स्वास्थ्य को कुछ हो जाता है तो सबसे पहला सवाल होता है कि ये क्यों हुआ? तब मन जवाब ढूंढता है कि ये किसकी वजह से हुआ। कभी चलते-चलते अचानक कुछ बहुत अच्छा भी हो जाता है जो हमने सोचा ही नहीं था तो ये सब कौन डिसाइड कर रहा है? मेरा भाग्य कौन लिखता है? आने वाले समय में मेरे साथ जो होने वाला है वो कौन तय करेगा? जब मन में ये सवाल आता है कि मेरे साथ ऐसा क्यों हो रहा है तो हम ढूंढते हैं कि किसपर अंगुली रखें। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी ने चिकित्सकों के पैनल के साथ विचार करते हुए प्रत्येक चिकित्सालयों में योग को बढ़ावा देने का आह्वान किया। चिकित्सकों ने भी प्रत्येक मरीज को जीवन में राजयोग व ध्यान को अपनाने की सलाह देने पर बल दिया।



नई दिल्ली। भारत के प्रधानमंत्री माननीय नरेन्द्र मोदी जी को रक्षामंत्री बांधते हुए ब्र.कु. सरला। साथ हैं ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. बृजमोहन व अन्य ब्र.कु. बहनें।

शांतिवन। मेडिकल क्षेत्र ने पूरे विश्व में तरक्की के नये आयाम तय किये हैं। आज कठिन से कठिन बीमारियों पर मेडिकल साइंस ने काबू पा लिया है, किंतु योग की कमी और जीवन पद्धति में नकारात्मक बदलाव से प्रतिदिन नयी बीमारियां उत्पन्न होने लगी हैं। उक्त विचार दिल्ली एम्स के पेडियाट्रिक सर्जरी के विभागाध्यक्ष प्रो. डॉ. डी.के. गुप्ता ने ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल प्रभाग द्वारा 'माइंड बॉडी मेडिसिन' विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय सम्मेलन में व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि यह सत्य है कि मेडिकल चिकित्सा ने बहुत उपलब्धियां हासिल की हैं। लगभग हर बीमारी का इलाज संभव है, परंतु उसे जड़ से समाप्त किया जाये और बीमारियों से हमेशा बचा जाये उसके लिए जीवन में योग और अध्यात्म को शामिल करना व जीवन पद्धति का बदलाव ज़रूरी है।

मेडिकल प्रभाग के अध्यक्ष तथा ग्लोबल हॉस्पिटल रिसर्च सेंटर माउण्ट आबू के ट्रस्टी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि मन को स्वस्थ रखना आज बेहद ज़रूरी हो गया है। मन को स्वस्थ रखने व बीमारियों से बचने हेतु आत्मा में शक्तियों का विकास व मनोबल में दृढ़ता के लिए अध्यात्म अपनाना होगा।

महात्मा गांधी मेडिकल साउथर्न कमांड इंडियन आर्मी के मेजर जनरल डॉ. एल.एस. वोहरा ने कहा कि अब तो सेना में भी योग को बढ़ावा दिया जा रहा है, क्योंकि मन की बीमारी से बचने के लिए मेडिकल साइंस के साथ सकारात्मक और तनावमुक्त जीवनशैली की अति आवश्यकता है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान का ज्ञानयोग व राजयोग जीवन के लिए श्रेष्ठ है।

ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. मोहिनी ने कहा कि जीवन का विज्ञान और साइंस सबसे - शेष पेज 11 पर

इंसान बनाने वाली मशीन ब्रह्माकुमारीज के पास: बावनकुले

कामठी-नागपुर। शरीर को स्वस्थ रखने हेतु मन में उठने वाले विचारों को जब तक हम एक दिशा नहीं देंगे तब तक उससे उठने वाली ऊर्जा और उसका प्रभाव परिणाम जनित नहीं होगा। उक्त उद्गार सात अरब सत्कर्मों की महायोजना कार्यक्रम में माउण्ट आबू से

आये ब्र.कु. गंगाधर ने व्यक्त किये। कामठी सेवाकेन्द्र द्वारा सात अरब सत्कर्मों की महायोजना का शुभारंभ कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर ऊर्जा व जिला पालक मंत्री चंद्रशेखर बावनकुले व पूर्व राज्यमंत्री सुलेखा ताई कुम्हारे उपस्थित थे। इस

कार्यक्रम का उद्देश्य मानव जाति को सत्कर्म की ओर प्रेरणा देने हेतु था। कार्यक्रम के प्रमुख वक्ता माइंड प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. अनुज ने सारे कर्मों का प्रभाव शरीर पर कैसे-कैसे पड़ता है, उसका विवरण बड़े ही रमणीक तरीके से दिया। इसमें लगभग 600 से अधिक

शहर के गणमान्य जन उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में अपनी शुभेच्छा व्यक्त करते हुए राज्यपालक मंत्री बावनकुले जी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज का जो योगदान है वो विश्व मानवजाति के लिए ही है। मन को शांति पहुंचाने से लेकर तन को सुरक्षित रखने का कार्य ब्रह्माकुमारीज

बखूबी करती है। उन्होंने कहा कि दुनिया में ब्लड बनाने की मशीन नहीं है, लेकिन आदमी को सही इंसान बनाने वाली मशीन ब्रह्माकुमारीज के पास है। सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता ने कार्यक्रम को संचालित किया तथा सभी अतिथियों का स्वागत भी किया।



कामठी-नागपुर। रनाला हॉल में पूर्व राज्यमंत्री सुलेखा ताई, राज्यपालक मंत्री बावनकुले, ब्र.कु. प्रेमलता, ब्र.कु. गंगाधर, माइंड प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. अनुज अपने विचार व्यक्त करते हुए व सभा में उपस्थित शहर के गणमान्य लोग।

स्वास्तिक और गणेश का आध्यात्मिक रहस्य

‘स्वास्तिक’ शब्द का अर्थ है - ‘शुभ’, ‘मंगलकारी’। इसलिए यह विघ्न-विनाशक गणपति का समानार्थक है। इसीलिए जब भी कोई नया कार्य प्रारंभ करते हैं तो स्वास्तिक बनाते हैं एवं गणेश की पूजा करते हैं ताकि उनके कार्य में कोई विघ्न या बाधा न हो।

स्वास्तिक वास्तव में सारे ज्ञान का सार चित्रित करता है। इसके बीच की दो रेखायें जो परस्पर एक-दूसरे को समकोण पर विच्छेद करती हैं, वे किसी एक वृत्त के दो व्यासों के समान हैं जो कि उस वृत्त को चार ऐसे बराबर भागों में बांटते हैं जो परस्पर विपरीत दिशा में हैं और इसलिए दार्शनिक दृष्टिकोण से विपरीत सामाजिक-राजनीतिक-धार्मिक स्थिति के संकेतक हैं। स्वास्तिक की चार भुजाएं इन्हीं चार विपरीत दिशाओं और दशाओं को इंगित करती हैं।

सबसे ऊपर की दायीं ओर की भुजा सतोप्रधानता, पवित्रता, सुख और शान्ति की स्थिति की द्योतक है और इसलिए यह सृष्टि-चक्र के सर्वप्रथम युग-सतयुग को चित्रित करती है।

इसके बाद दायीं ओर नीचे की दिशा चित्रित करने वाली भुजा धीरे-धीरे



- डॉ. कु. गंगाधर

पवित्रता, सुख, शान्ति की कलाओं के हास को जताती हुई त्रेतायुग की द्योतक है जिसमें भी सात्विकता, पवित्रता, सुख और शान्ति विद्यमान होते हैं यद्यपि कम मात्रा में। तत्पश्चात् बायीं दिशा में संकेत करती हुई भुजा इस बात को चित्रित करती है कि त्रेता के अंत में देवता वाम मार्ग में चले गए।

तभी से द्वापरयुग की शुरुआत हुई। धर्म ग्लानि आरंभ हो गई। जीवन वाम पक्ष की ओर मुड़ गया, अर्थात् उसमें अपवित्रता, दुःख और अशान्ति ने प्रवेश किया और समाज को विभाजित करने वाले कारण जैसे कि अनेक धर्म, अनेक भाषाएं, अनेक वाद शुरू हो गये और इनके परिणामस्वरूप लड़ाई-झगड़े, घृणा, द्वेष - ये भी दिनों-दिन बढ़ते चले गए।

इसके बाद स्वास्तिक की चौथी भुजा, जो बायीं ओर ऊपर की दिशा में उठी है, वो बुराई, लड़ाई, पापाचार, अत्याचार, विकार के बढ़ते जाने की द्योतक है। यहां तक कि धर्म की अति ग्लानि हो जाती है और कलियुग के अंत में घोर अज्ञानता, पापाचार, नरसंहार होता है।

अगर हम इन चारों दिशाओं को देखें तो हमें पता चलता है कि उनके साथ मानव मन की अवस्थाओं को भी चार दशाओं से गुजरना पड़ता है। तो स्वास्तिक का दूसरा अर्थ है मानव की अपनी अवस्थाओं में आया परिवर्तन। जब आत्माएं प्रकृति के सानिध्य में आती हैं तब उनकी पवित्रता में धीरे-धीरे परिवर्तन आता है। सबसे पहले वो सतोप्रधान होने के नाते वहां प्रकृति और पुरुष दोनों ही पवित्र होने के कारण सुखी होते हैं। जैसे-जैसे वो पुनर्जन्म लेती है तब वो देह के आकर्षण में आती जाती है, पवित्रता की मात्रा कम होती जाती है और दुःख-अशांति में बढ़ोतरी होती चली जाती है। जब ये तीसरी दशाओं से गुजरती है तब वो अपने आप को अर्थात् स्व-स्थिति को भूल जाती और सुख-शांति को ढूँढ़ने के लिए पूजा-पाठ आदि का सहारा लेती है। चौथी दशा में जब वो आती है तो पवित्रता की शक्ति की मात्रा बहुत ही कम रह जाती और वो अत्यंत दुःख-अशांति के काल में होती है। अगर सीधा-सीधा कहें तो स्वास्तिक अर्थात् (स्व-स्थिति, आत्मा की स्थिति)।

धर्म की अति ग्लानि की इस बेला में ही परमात्मा अवतरित होकर ज्ञान और योग की शिक्षा देते हैं। पुनः सतयुग की स्थापना करते हैं, मनुष्य को देवता बनाते हैं और नर को श्रीनारायण पद का अधिकारी बनाते हैं।

इस प्रकार स्वास्तिक विश्व के तीनों कालों के इतिहास का तथा आत्माओं के आवागमन के चक्र का रहस्य खोल कर हमारे सामने रख देता है। इस रहस्य को जान लेने से मनुष्य का कल्याण हो जाता है। अमंगल-मंगम में, अशुभ-शुभ में और अनिष्ट, निर्विघ्नता में परिवर्तित होता है। इसलिए जैसे गणपति ज्ञान-निष्ठ अवस्था के प्रतीक हैं, वैसे यह स्वास्तिक भी ज्ञान को एक रेखाचित्र द्वारा एक दृष्टि में ही समझा देता है और इसलिए इसे भी लोग गणेश ही कहने लगे हैं। जैसे वह हर शुभ कार्य - शेष पेज 3 पर

एकता से आती है एकाग्रता की शक्ति

बाबा ने हम सबको मीठी शिक्षा दी है, उन सभी बातों को ध्यान पर रखकर बाबा ने कहा प्रॉमिस करो, प्रॉमिस क्या करें, लेकिन संकल्प की दृढ़ता सफलता ले आती है। इतनी सेवायें हुई हैं, मैं साक्षी होके देखती हूँ, मैं वण्डर खाती हूँ कि बाबा ने क्या खेल रचाया है! साकार बाबा की मुरलियों में जो प्रेरणायें हैं वो सब प्रैक्टिकल हो रही हैं। नयी बात कुछ नहीं है।

मैं किस आधार से चल रही हूँ? साइलेन्स के आधार से। इकोनॉमी, एकनामी, एकाग्रता की शक्ति, एकता में रहना है। एकता से रहने में थोड़ी भी डिफिकल्टी है तो एकाग्रता की शक्ति नहीं है। एकाग्रता की शक्ति में विघ्न शब्द भी नहीं आयेगा। अनेक कार्य बाबा ने किये हैं, कराये हैं। संकल्प की दृढ़ता है, होना ज़रूरी है तो हो जाता है।

इसमें तीन बातें बहुत काम करती हैं, एक-जिसकी बात करें वो फेस पर न आये, इसका ध्यान रखा है। दूसरा - अगर अशरीरी बनने के अभ्यास की कमी है तो योग ठीक नहीं है। तीसरा - बाबा ने जो कहा वह हो जायेगा, अटल निश्चय है। एक बार बाबा को कहा, बाबा मकान छोटा है, बोला बच्ची, बड़ा हो जायेगा। हो गया। इन तीन बातों ने मुझे हमेशा सेफ और साफ रखा है। माया की छाया नहीं पड़ती है। प्रभु की छत्रछाया के नीचे चल रहे हैं। उस छत्रछाया में दूसरे भी आ जाते हैं। आजकल थोड़ा भी भाव-स्वभाव का या तो है चक्कर या है

टक्कर। किसी के चक्कर में आते हैं तो वही अच्छा लगता है, टक्कर में आते हैं तो अच्छा नहीं लगता है। इसमें समय संकल्प चला जाता है। ऐसी बातों को अभी समाप्त करेंगे। अभी हम छोटे बच्चे नहीं हैं, कभी भी कोई अपना विचार देंगे तो बाबा ने कभी भी नहीं की होगी। सेवा का संकल्प आया तो कहता है भले करो। हो जायेगा।

रिस्पेक्ट और रिगार्ड, इसका मतलब क्या है! अगर मेरे को रिस्पेक्ट देने का संस्कार पड़ा तो मुझे सब रिगार्ड देंगे। एक बार मैंने किसी को रिस्पेक्ट नहीं दिया, तो लोग कहेंगे, ये तो हमेशा ही ऐसे करता है। जैसा हम करते हैं ऐसे ही सामने आता है, इसमें बड़ा खबरदार रहना है।

हर आत्मा का अपना पार्ट है। ड्रामा बना बनाया है। भगवान खुद कहता है, मैं भी ड्रामा के वश हूँ। ड्रामा की नॉलेज को रिस्पेक्ट देते हैं। ड्रामा की नॉलेज है मेरी माँ, देने वाला है बाप, मैं कौन हूँ! ड्रामा धीरज देता है, ऐसे माँ-बाप के बच्चे हैं हम। ऐसे चिंतन में रहो और कोई बातों की चिन्ता फिकर नहीं हो।

सुबह शाम, दिन रात, सोते जागते स्वचिंतन में रहना दवाई है। स्वचिंतन, शुभ चिंतन, श्रेष्ठ चिंतन एकदम दवाई का काम करता है। शुभचिंतन में अपनी स्थिति है, शुभचिंतन रहने में सबकी दुआ है, सभी खुश हैं। दुनिया को प्रेम चाहिए, सच्चाई चाहिए। हमारा हर काम विश्वास से हुआ है। बाबा में विश्वास है, बाबा का हम बच्चों

में विश्वास है। मैं तो कहूँगी बाबा की शक्ति से, उसमें भी काम बाबा का है, कभी यह नहीं सोचा होगा कि यह बड़े खर्च वाला है। यह सब जो हुआ है किसकी कमाल है!

आपस में एकता, हम सब जैसे एक हैं। मेरी यह भावना है कि किसी को भी कोई देखे तो उसके अंदर से निकले कि यह तो सब एक हैं। कोई बात है ही नहीं, बस मीठा बोलो।

जब वैल्यूज का प्रोजेक्ट शुरू हुआ तो उसमें कई सेवायें हुई हैं। अटेन्शन गया गुण और शक्तियाँ हमारे में हो। मेरी भावना है कि जो करना है अब कर लें, मुझे अपने लिए करना है, मैं पहले नहीं करूँगी तो मेरी आवाज़ निकलेगी ही नहीं, कि सब करें। निमित्त भाव में बहुत सुख है। अभी प्रैक्टिकल लाइफ में 6 वैल्यूज ज़रूर चाहिए, सत्यता, पवित्रता, धैर्यता, नम्रता, गम्भीरता, मधुरता, बाबा की यह बातें प्रैक्टिकली अपने में आ जायें तो दूसरों में अपने आप आ जायेंगी। बाकी बाबा को प्रत्यक्ष करने की सेवायें तो हुई हैं। मैं जो कर रही हूँ, बाबा को फॉलो कर रही हूँ। मैं समझती हूँ अटेन्शन रखने से सेवा में सफलता हुई पड़ी है। परन्तु सच्चाई से विधिपूर्वक पुरुषार्थ करने से जो सफलता मिलती है उसमें बाबा और ताकत देता है।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका



दादी हृदयमोहिनी
अति. मुख्य प्रशासिका

केवल बाबा का सुनो, सोचो और विचार सागर मंथन करो

बाबा के बच्चे अलग-अलग रहते भी ऐसे ही लगता है, जैसे सब एक साथ रहते हैं। एक दो को मिलते हैं, रूहरिहान करते हैं, बाबा की बातें वर्णन करते हैं, हमारे लिए तो संसार ही यही है। भल सेवा के लिए अलग-अलग रहते हैं, परंतु मन से तो मिलते ही रहते हैं। जब मेरा भाई, मेरी बहन कहते हैं तो मेरा बाबा याद आता है।

हमें अब ज़्यादा विस्तार में नहीं जाना है, बाबा की याद में सार में रहना है। इतना तो ज्ञान है कि हम सब देवता बनने वाले हैं, अभी तक बना तो कोई भी नहीं है। कौन कहता है मैं बन गया? अभी सब पुरुषार्थी हैं। बाबा रोज़ मुरली में ध्यान खिंचवाते हैं। यह नहीं सोचो मैं सब सुन चुकी, मैं बन चुकी, नहीं! बन रहे हैं। बाबा जब तक है, हमारा यह सुनना और सुनाना चलता ही रहेगा। जितना सुनें और धारणा करें उतना ही अच्छा है। आपस में रूहरिहान भले करो लेकिन जो धारणायुक्त है वही बोलो। वही अच्छा है। मूल बात है खुश रहो। छोटी-छोटी बातों में अपना मूड ऑफ नहीं करो, क्योंकि हमको बाबा के नज़दीक आना है। अभी भी नज़दीक रहते हैं, तो भविष्य में दूर थोड़ेही रहेंगे। तो नज़दीक आने के लिए

ज़रूरी है जो बाबा कहते हैं वही बोलो। सबकुछ जानकर, स्पष्ट करके अपने को भी स्पष्ट करो। कई ऐसे होते हैं जो होता कुछ भी नहीं, लेकिन बात ऐसे करते हैं जो सुनने वाले समझते हैं कि नम्बरवन तो यही हैं। लेकिन हमें ऐसा नहीं बनना है, जहां सच्चाई है वहाँ सबकुछ है। जो भी है वह सच्चे दिल से अपने व दूसरे में धारणा देखें। तो कुछ भी हो, खुशी नहीं गंवाना। बस, बाबा और मैं, और बातों में नहीं जाओ। बाबा की मुरली ऐसी है जो हम उसको मनन करते-करते सारा दिन ही बिता दें, यह विशेषता चाहिए। बाबा की मुरली बहुत सहज है, इतना साल जो मुरली पढ़ी है तो अभी उसका अभ्यास करो, बस यह अटेन्शन रखो, और बातों में न जाओ। चेक करो जो बाबा ने कहा वो हमने कहां तक किया, बस वो करना है, तो स्वतः ही यहां का वातावरण शक्तिशाली हो जायेगा। और बातों में नहीं जाना है क्योंकि समय का कोई भरोसा नहीं, कभी भी कुछ भी हो सकता है, फिर सोचेंगे कि यह नहीं करते तो यह करते। उस समय टाइम ही ऐसा होगा, हाँ या ना का, इसलिए अपने को बचाते हुए वही करो जो बाबा कहते हैं। और कोई बात सोचने की व बातों में जाने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि बाबा से बढ़कर तो कोई है नहीं। बाकी सबके गुण उठाओ। पुरुषार्थ में आगे

जाने की जो प्वाइन्ट्स हैं वह अपने पास नोट करके देखो। मुरली जो है वह बाबा की है और कोई की नहीं। यह मुरली बहुत अच्छा सुनाती है, यह अच्छा बोलती है, यह भी दैहिक आकर्षण है, जो अब नहीं होनी चाहिए। मुरली बाबा की है, मुरली सुनकर एक बाबा ही याद आये। बाबा की मुरली में कुछ भी मिक्स नहीं करना चाहिए, बस बाबा और मैं। कई मुरली में कहानियां सुनाते हैं जिससे सुनने वाले को इन्ट्रेस्ट आये लेकिन उससे फायदा कुछ भी नहीं, बाबा के बजाए उसकी ही याद आयेगी जिसकी कहानी सुनाते हैं। और कोई बात सोचो नहीं, केवल बाबा का सुनो, सोचो और विचार सागर मंथन करो। जो भी कुछ लिखते व पढ़ते हो सब बाबा की मुरली से सम्बन्धित हो। भले कोई दूसरे क्लास कराते हैं लेकिन वह भी बाबा की मुरली का ही रिपीट करते हैं, तो वह भी कहो बाबा ने कहा। सीखा किससे? बाबा से। बाबा बोलता है तभी तो रिपीट करते हैं। कितना भी कोई अच्छा बोले लेकिन बाबा, बाबा है। बाबा के बजाए फलाने की मुरली सुनें, यह भी गलत है। सीखा किससे? होशियार बनी किससे? बाबा ने बनाया ना! बाबा कहने से आवाज़ और चेहरा दोनों ही बदल जाता है। सदा बाबा की बातें सुन आगे बढ़ते रहो यही हमारी शुभ कामना है।

गणपति बप्पा मोश्या

**कोई कहता कष्ट निवारक, कोई कहता विघ्न विनाशक।
कोई कहता सिद्धि विनायक, कोई कहता सर्वफलदायक।।**

इतनी विशेषताएं लिए हुए सर्व के विघ्नहर्ता गणेश जी हैं जिनकी पूजा सबसे पहले की जाती है। गणों में श्रेष्ठ गणपति की लाखों करोड़ों नर-नारी सभी देवताओं में प्रथम स्तुत्य मानते हुए अर्चना करते हैं। ऐसी मान्यता है कि गणनायक गणेश की पूजा करने से सभी देवतायें जैसे ही प्रसन्न हो जाते हैं। स्वास्तिक को गणपति का प्रतीक माना जाता है, इसीलिए व्यापारी लोग अपने बही-खातों के प्रारम्भ में अथवा अपने व्यापार की गद्दी के निकट स्थल पर स्वास्तिक का चिन्ह अंकित करते हैं।

आपने देखा होगा कि लोग उन सभी देवताओं की पूजा अवश्य करते हैं लेकिन एक देवता ऐसा है जो सबसे भिन्न है, अलग है और महत्वपूर्ण भी है। कल्पना करने की बात है कि कोई ऐसा शरीर जिस पर सिर हाथी का हो, फिर भी वो इतना पूजा जाता हो, तो इसका कोई आध्यात्मिक कारण होना चाहिए। इसे समझने के लिए थोड़ा गणपति रहस्य में हम चलते हैं...

भारतीय साधना एवं उपासना प्रणाली में परमपिता परमात्मा के जो विभिन्न गुण हैं उनको भारतीय मूर्तिकारों तथा चित्रकारों ने विभिन्न प्रतीकों द्वारा अभिव्यक्त किया है। उदाहरणार्थ सरस्वती का वाहन हंस रूप में चित्रित अथवा मूर्ति का रूप प्रदान किया है जो परमात्मा से प्राप्त सद्दिवेक का सूचक है। उसी प्रकार से एक मनुष्य धड़ पर हाथी का सिर होना भी कुछ रहस्यों को उजागर अवश्य करता होगा।

हाथी पशु-पक्षियों में सबसे बुद्धिमान माना जाता है। ऐसी मान्यता है कि हाथी की स्मृति बहुत तीव्र होती है, वो अपने माहौल को भलि-भांति जानता है व परख सकता है। इसका अर्थ है जिस मनुष्य को आत्मा व परमात्मा का स्पष्ट ज्ञान प्राप्त हो और जिसे सृष्टि के आदि, मध्य, अंत का भी बोध हो, उसे संस्कृत भाषा में विशाल बुद्धि कहा जाता है। आम व्यवहार में भी जब किसी व्यक्ति को बहुत सी बातें याद रहती हैं और वो विशाल बुद्धि के जैसे बात करता है तो सहज ही लोगों के दिल से यह शब्द निकलते हैं कि कमाल है! इसका तो हाथी जैसा दिमाग है। जब हाथी गली-मोहल्लों से गुजरता है तो बंदर उसे घूरते हैं, कुत्ते भौंकते हैं, लेकिन फिर भी वो अपनी मस्त

चाल से चलता रहता है। वो ओछी बातों से उत्तेजित नहीं होता। ठीक उसी प्रकार से आत्मविश्वास पूर्वक मार्ग पर अग्रसर होना ज्ञानवान और योगयुक्त व्यक्ति के लक्षण



होते हैं।

यदि हम हाथी के सूँढ़ के बारे में बात करें तो कहते हैं कि वो इतनी मजबूत व शक्तिशाली होते हैं कि वृक्ष को भी उखाड़कर सूँढ़ में लपेटकर ऊपर उठा लेता है, अर्थात् वो बुलडोजर और क्रेन दोनों का कार्य एक साथ कर सकता है। सूँढ़ से किसी चीज़ को उखाड़कर ऊपर उठा दे या छोटे-छोटे बच्चों को भी प्रणाम करे, ये उसकी विशेषता है। इसी प्रकार ज्ञानवान व्यक्ति भी अपनी स्थूल आदतों को जड़ों से उखाड़कर फेंकने में समर्थ है तथा सूक्ष्म से सूक्ष्म बातों को धारण करने के लिए, दूसरों को सम्मान-स्नेह तथा आदर देने में कुशल होता है। ठीक इसी प्रकार हाथी के कान को हम देखें तो उसका कान बहुत बड़ा पंखे के समान होता है। जब हम किसी आवश्यक व महत्वपूर्ण बात सुनाते हैं तो हम कहते हैं कि कान खोलकर सुनो। अतः बड़े-बड़े कान ज्ञान श्रवण के प्रतीक हैं। वे ध्यान से जिज्ञासापूर्वक ग्रहण करने की भावना से पूरा चित्त देकर सुनने के प्रतीक हैं। इस विधि से सुनने के बिना मनुष्य विशाल बुद्धि हो ही नहीं सकता। वहीं यदि उसकी आँखों को देखें तो कहते हैं कि हाथी के नेत्रों को छोटी चीज़ भी बड़ी दिखाई देती है। जिस प्रकार उल्लू की आँखों की विशेषता है कि वह रात में स्पष्ट देख सकता है, जबकि सूर्य की रोशनी पड़ने के पश्चात् उसकी आँखें चौंधिया जाती है। बिल्ली की आँखें भी रात्रि

के अंधेरे में देखने में सक्षम हैं। इसी तरह हाथी के समान ज्ञानवान व्यक्ति का अपना एक विशेष गुण है। वह छोटो में भी बड़ाई देखता है। हरेक की महानता उसके सामने

ऊभर आती है, इसलिए वह हरेक को आदर देता है। गणेश जी को एक दंत वाला दिखाया जाता है। अगर आप ध्यान से देखें तो हाथी के बाहर निकले हुए दो दाँत तो सभी देख लेते हैं, लेकिन उसके खाने के दाँत अलग होते हैं। इसका उदाहरण है, इस संसार में दूसरे लोगों के द्वारा थोड़ा भी विघ्न न पड़े, उसके लिए ख्याल में रखकर चलना पड़ता है ताकि वे ऐसा ही न समझ लें कि हम उनके विघ्न डालने पर कोई कदम ही नहीं उठाएँगे। अपने बचाव के लिए दो दाँत ना सही, एक दाँत तो हमारे पास भी है। तो लोगों के ये मालूम रहने से कोई उल्टा कदम उठाने से टल जाते हैं। एक दाँत किसी को हानी पहुंचाने के लिए नहीं है बल्कि एक नीति है। तो नीति निपुणता भी एक कुशल व्यक्तित्व का मूल्यवान गुण है। उनके एक हाथ में कुल्हाड़ी दिखाई जाती है जो काटने का एक साधन है, अब बताओ उनको कुल्हाड़ी की क्या आवश्यकता है। इसका भावार्थ है कि ज्ञानवान व्यक्ति में मोह-ममता के बंधन काटने व पुराने संस्कारों का मूलोच्छेदन करने की क्षमता होती है। अगर किसी व्यक्ति के अंदर मोह-ममता का वास है और जिसके पुराने संस्कार न बदले हों, वह ज्ञानी कैसा! गीता में भी ज्ञान को तेज़ तलवार की उपमा दी गई है, जिससे कि काम रूपी शत्रु को मारने की क्षमता होती है। आपने देखा होगा कि गणपति का एक हाथ सदा वरद मुद्रा में दिखाया जाता है। क्योंकि जो ज्ञानवान व्यक्ति जो पिछली बातें बताई गई उनको धारण कर लेता है वो दूसरों को भी निर्भयता और शांति का वरदान देने का सामर्थ्य वाला हो जाता है। उसकी स्थिति ऐसी महान हो जाती है कि वो अपनी शुभ मंसा से दूसरों को आशीष प्रदान कर सकता है।

उपरोक्त सभी बातें दरअसल हम मनुष्य आत्माओं के एक-एक अंग और उससे संबंधित गुणों को दर्शा रहा है। जब हम भी गुणवान होंगे, तो हम स्वयं ही दयावान भी होंगे, विघ्न हर्ता भी होंगे और वरदाता भी होंगे। हमें इन सारे गुणों को अपने अंदर लाना है जो गणपति के अंदर दिखाया गया है। तभी विघ्नहर्ता गणेश जी की पूजा सफल मानी जाएगी।

अथवा धार्मिक आयोजन के प्रारंभ में गणपति का पूजन करने लगे, जैसे ही वे ये रेखाकार चित्र अपने बही के शुरु में, भूमि-पूजन के समय, गृह-प्रवेश के समय तथा हर मांगलिक पर्व के समय रखने लगे, इसके साथ-साथ वह कलश और नारियल का भी प्रयोग करने लगे क्योंकि परमपिता ज्योतिस्वरूप परमात्मा की आकृति नारियल जैसी है और उस ज्ञान सागर पिता ने सागर को गागर में बन्द करने की उक्ति के अनुसार नर-नारियों को ज्ञान कलश दिया और स्वास्तिक रूपी चक्र की तरह सृष्टि चक्र का ज्ञान दिया। इन सब रहस्यों को समझते हुए अब हमें यह चाहिए कि

स्वास्तिक द्वारा सृष्टि चक्र का ज्ञान स्पष्ट होता है और गणपति अथवा प्रजापिता ब्रह्मा जिस कारण से ज्ञानियों में सर्वश्रेष्ठ हुए, उस ज्ञान को हम सुनें और धारण करें।

हमारे लिए यह सौभाग्य की बात है कि अब परमपिता परमात्मा शिव ने फिर से वह ज्ञान-कलश प्रदान किया है और फिर से उस लुप्त-प्रायः ज्ञान का रहस्य सुनाया है। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, हरेक इच्छुक नर-नारी को अपनी यह निःशुल्क सेवा प्रदान करता है कि वह इसके किसी भी सेवाकेन्द्र पर प्रातः या सायं पधार कर ज्ञान रूपी अमृत का पान करें तथा जीवन में आनंद रूपी मार्ग का बोध करें।



काठमाण्डु। नेपाल के राष्ट्रपति महामहिम डॉ. राम बरण यादव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राज दीदी।



कोलकाता। प.बंगाल के गवर्नर केशरी नाथ त्रिपाठी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मुन्नी। साथ हैं ब्र.कु. पुण्यवती।



लखनऊ। उत्तर प्रदेश के गवर्नर राम नाईक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राधा। साथ हैं ब्र.कु. मंजू व ब्र.कु. दिव्या।



शिलाँग। मेघालय के गवर्नर वी. शनमुगानाथन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीलम।



चंडीगढ़। हरियाणा व पंजाब के गवर्नर कप्तान सिंह सोलंकी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. उत्तरा।



दुमका। रक्षाबंधन के पावन अवसर पर झारखण्ड की राज्यपाल द्रौपदी मुर्मू को आत्म स्मृति का तिलक देते हुए ब्र.कु. जयमाला।

स्वास्तिक और... - पेज 2 का शेष

अथवा धार्मिक आयोजन के प्रारंभ में गणपति का पूजन करने लगे, जैसे ही वे ये रेखाकार चित्र अपने बही के शुरु में, भूमि-पूजन के समय, गृह-प्रवेश के समय तथा हर मांगलिक पर्व के समय रखने लगे, इसके साथ-साथ वह कलश और नारियल का भी प्रयोग करने लगे क्योंकि परमपिता ज्योतिस्वरूप परमात्मा की आकृति नारियल जैसी है और उस ज्ञान सागर पिता ने सागर को गागर में बन्द करने की उक्ति के अनुसार नर-नारियों को ज्ञान कलश दिया और स्वास्तिक रूपी चक्र की तरह सृष्टि चक्र का ज्ञान दिया। इन सब रहस्यों को समझते हुए अब हमें यह चाहिए कि

स्थिर मन ही सफलता को करीब लायेगा

प्रश्न:- हम ये कहते हैं कि हम तो अपने आपको परिस्थिति के अनुरूप ही ढाल रहे हैं। हमें यह हमेशा याद रखना होगा कि स्ट्रेस इज इक्वल टू प्रेशर अपॉन माई इनर स्ट्रेंथ। अब प्रपॉर्शन है मेरी इनर स्ट्रेंथ का तो अगर मेरी इनर स्ट्रेंथ प्रेशर को (बाहर की चाज़ों को हम कुछ नहीं कर सकते) जो मेरी इनर स्ट्रेंथ है उसे मैं जितना बढ़ाती जाऊंगी, बच्चे की भी इनर स्ट्रेंथ को जितना मैं बढ़ाती जाऊंगी स्ट्रेस अपने आप कम होता जायेगा।

उत्तर:- जब स्ट्रेस कम होता जायेगा तो बच्चे का प्रदर्शन अपने आप ही अच्छा होता जायेगा। अभी हमारा ध्यान सिर्फ परफॉर्मंस पर है, जो स्थिर होगा, वो विश्वस्त होगा तो निश्चित रूप से वो अच्छा प्रदर्शन करेगा।

प्रश्न:- हम अपने आपको देखते आये हैं कि 10 वर्ष की उम्र से पहले भी तो बच्चे पढ़ रहे होते हैं और वो परफॉर्म बहुत अच्छा कर रहे होते हैं। मतलब बच्चा अपने आप

अपनी बहुत सारी चीज़ें करने लगता है। हमें अपने आपको देखना है कि हमने वातावरण कैसा तैयार किया है। हमारे लिए पूरा जो स्ट्रेस फैक्टर है उसे हमने कितना ज़्यादा आगे बढ़ाया है, क्योंकि वही तो फिर बच्चों तक जा रहा है। परिस्थिति, टीचर, स्कूल, लोग सब कुछ कहते रहेंगे, वो जो ऊपर वाला न्यूमेरेटर है बढ़ता ही जायेगा, फिर जितना वो बढ़ेगा उतना ही मेरी आंतरिक शक्ति भी बढ़ेगी।

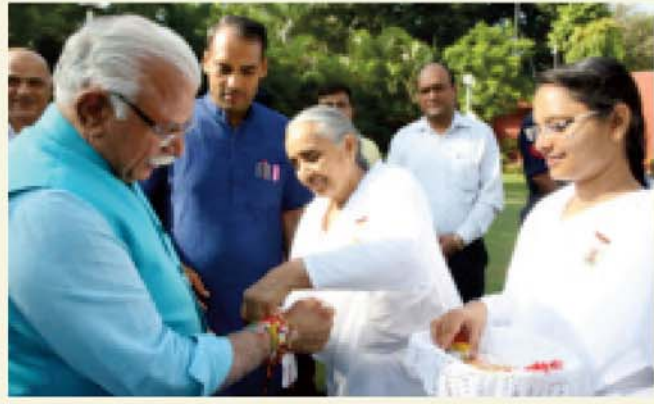
मैंने देखा कि इट इज़ अमेज़िंग, हमने कभी यह अनुभव ही नहीं किया था कि जितना वो बढ़ रहा था, वास्तव में मैं अपने न्यूमेरेटर को कम करती गयी। लेकिन यदि मैं डरती गयी...डरती गयी...तो मुझे न



ब्र. कु. शिवानी

डरते हुए अपने इनर स्ट्रेंथ को बढ़ाते जाना है। यह बहुत आसान है क्योंकि हमने इस विधि को कभी समझा ही नहीं था।

आज हम एक बहुत ही महत्वपूर्ण तथ्य पर काम कर पाये हैं, इस पर आप ज़रूर सोचें। अभी तक हम जिस बिलीफ सिस्टम पर जी रहे थे कि जितना प्रेशर बढ़ता जा रहा है, मैंने अपने आपको उसी हिसाब से मोल्ड किया है। ये तो करना ही पड़ेगा, ये सब चीज़ें तो करनी ही पड़ेगी, करना और किस स्थिति में रहकर मैं उसको करूंगी ये दो महत्वपूर्ण कारण हैं। आपको अपने बच्चों को पढ़ाना भी है, आपको सब कुछ करना है, तैयारी भी करानी है, लेकिन किस थॉट प्रोसेस के साथ, यह बहुत ही महत्वपूर्ण हो जाता है और इससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण ये होता है कि हम उसे किस अवस्था में रहकर करते हैं। और इसके लिए हम बार-बार राजयोग मेडिटेशन की बात करते हैं, जो कि हमारे जीवन का हिस्सा बन जाता है।



चंडीगढ़। हरियाणा के मुख्यमंत्री माननीय मनोहर लाल खट्टर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. उत्तरा।



दिल्ली-लाजपत नगर। ग्राम विकास राज्यमंत्री सुदर्शन भगत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ममता। साथ हैं ब्र.कु. सपना।



मथुरा। सांसद एवं प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री हेमा मालिनी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कुसुम।



रोहतक-हरियाणा। राक्षाबंधन के पावन पर्व पर सत्र न्यायाधीश सुशील कुमार वर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रक्षा।



बुदायूँ। सुपरिन्टेंडेंट ऑफ पुलिस को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरोज।



कूच वेहर। एस.पी. प्रकाश को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सम्पा।



चुरू। राजस्थान के स्वास्थ्य एवं चिकित्सा मंत्री राजेन्द्र सिंह राठौड़ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुमन।



वहादुरगढ़। विधायक नरेश कौशिक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अंजलि। साथ हैं ब्र.कु. शुक्ला दीदी।



बोंगईगांव-असम। आर.के. शर्मा, जी.एम.,टी.एस. एंड एच.एस.ई. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. लोनी।



चित्तौड़गढ़-राज। एस.पी. प्रसन्न कुमार खामेसरा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मोना। साथ हैं ब्र.कु. शिवाली।



वाराणसी। डी.एम. राजमणि यादव, आई.ए.एस. को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी।



फरीदाबाद से.86। कांग्रेस लीडर ओ.पी. भाटी व उनके साथ 15 सदस्यों के सेवाकेन्द्र में आने पर ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मिनाक्षी।



आगरा-पीपलमंडी। बाल संरक्षण गृह के कैदी बच्चों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. रीना व अन्य बहनें।



वृन्दी-राज। जिला कारागृह में व्यसनमुक्ति राक्षाबंधन कार्यक्रम के दौरान कैदी भाइयों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रजनी व ब्र.कु. भारती।

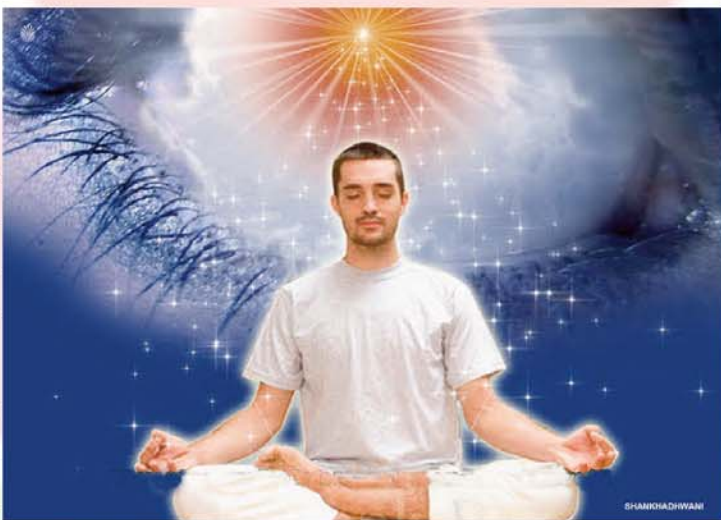
बहुत ही सहज है राजयोग...

आज मानव शक्तिहीन है, बलहीन है, उसे तलाश है एक ऐसे स्रोत की, जहां से उसे बल व शक्ति प्राप्त हो। परन्तु स्रोत को तो छोड़ो, उसे तो ये भी समझ नहीं आ रहा कि जिस स्रोत से हम खुशी और शक्ति प्राप्त कर रहे हैं या करने की चाह रखते हैं, जैसे कि धन, वैभव या सम्पत्ति है, क्या ये उसे शक्तिशाली बना पा रहे हैं! अर्थ बिल्कुल स्पष्ट है कि शक्ति आत्मिक है न कि बाह्य व्यक्तियों व वस्तुओं के आधार से। वो शक्ति हमारी निजी है, उसे हमें तलाशना ही होगा।

पिछले अंक में आपने समझा कि जब आत्मा ज्ञान, पवित्रता, शांति, सुख, प्रेम से भरपूर होती है तो उसे आनंद की प्राप्ति स्वतः होने लग जाती है। अब इसके आगे हम आपको स्पष्ट करते हैं कि यह छः आत्मा के गुण क्या रंग दिखाते हैं।

शक्ति

जब उपरोक्त छः गुण ज्ञान, पवित्रता, शांति, सुख, प्रेम, आनंद हमारे अंदर आ जाते हैं तो मनुष्य एक शक्ति का अनुभव करता है। अब हम यहां आपको पुनः स्पष्ट कर रहे हैं कि उपरोक्त छः गुण दरअसल छः शक्तियां हैं, जैसे ज्ञान एक शक्ति है, ज्ञान को प्रकाश भी कहते हैं, ज्ञान को धन भी कहते हैं। जब हमारे अंदर ज्ञान होता है या समझ होती है किसी विषय को लेकर तो हम अपने आपको बहुत ही आत्मविश्वास व आत्मशक्ति से भरपूर अनुभव करते हैं। उसी तरह पवित्रता भी एक शक्ति है।



उदाहरण के लिए जब हम देवियों के मंदिर में जाते हैं, उस पवित्रता की शक्ति के आगे हम नतमस्तक होते हैं। उसी प्रकार शांति, सुख, प्रेम व आनंद भी हमारी शक्तियां हैं। इसीलिए शायद जब हम वंदना करते हैं तो गाते हैं 'इतनी शक्ति हमें देना दाता, मन का विश्वास कमजोर हो ना'। वास्तव में ये

बनकर व्यवहार करता है तो उसकी चैतन्यता, उसकी ऊर्जा प्रकट होती है और लोग उससे सुकून महसूस करते हैं। आज इसकी कमी होने से इन सातों गुणों का स्वरूप सातो अवगुणों ने ले लिया है। इनके स्थान पर आज मनुष्य के अंदर काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, आलस्य और भय आदि व्याप्त हैं जिससे मनुष्य कमजोर महसूस करता है, शक्तिहीन महसूस करता है। इन अवगुणों के कारण ही मनुष्यों को विकारी कहा गया। विकारी का अर्थ, जो हमें सम्पूर्ण रूप से बेकार कर दे, खत्म कर दे, नष्ट कर दे। आज मनुष्य इससे बाहर भी निकलना चाहता है लेकिन उसे सही विधि ना पता होने के कारण वो इससे निकल नहीं पा रहा। अब इन सातों अवगुणों के आधार से होने वाली बीमारियों तथा उसके निदान हेतु इन सातों गुणों की आवश्यकता पड़ती है। इसकी चर्चा हम अगले अंक में करेंगे।

सातो गुण आत्मा की सातो शक्तियां हैं जिसे हम चैतन्य शक्ति भी कह सकते हैं। इसीलिए शायद आत्मा को चैतन्य शक्ति कहते हैं। जब मानव इन गुणों का स्वरूप

पा रहा। अब इन सातों अवगुणों के आधार से होने वाली बीमारियों तथा उसके निदान हेतु इन सातों गुणों की आवश्यकता पड़ती है। इसकी चर्चा हम अगले अंक में करेंगे।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-7

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				29	

बनें विजेता : पहेली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहेलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजाताओं के लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक इनाम दिया जाएगा। इसलिए पहेली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहेली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

पहेली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहेली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहेली का जवाब भेजें तो उस लिफाफे पर आप अपना भी पूरा पता अच्छी लिखावट में लिखें, अपना मोबाइल नम्बर और हो सके तो अपना ई.मेल आईडी भी लिखकर भेजें ताकि हमें पहेली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।

ऊपर से नीचे

- जाग...जाग नवयुग आया दीये और तूफान की (3) (4)
- धन्यवाद (3)
- गलती, भूल (3)
- शिव है...का भगवान (2)
- काम...करते निरंतर बाप की याद रहे (2)
- ...की राहों में बच्चों की निगाहों में प्यार तेरा पाते (4)
- परिश्रम, श्रम (4)
- और सब बातें छोड़... का ... लो (2)
- याद करो, एक मुझे ही (4)
- सत्य, सच (2)
- कथा, किस्सा, ये... है नहीं आयेगा, पूंजी (2)
- चर्म, चमड़ी (2)
- साजन, पिया, दूल्हा (2)
- कम, थोड़ा (2)
- व्यर्थ, अनावश्यक, गैर जरूरी (3)
- नयनहीन, सूरदास (2)
- मोह, झुकाव, कशिश, खिंचाव (3)
- एक बाप से सर्व सम्बन्धों (2)
- अंत समय में ये ... दौलत आदि कुछ भी काम (2)

बायें से दायें

- नाता, रिश्ता, एक बाप से सर्व...रखना है (3)
- पाक, पवित्र (2)
- पुष्प, फूल (2)
- ब्रह्मा द्वारा..... विष्णु द्वारा पालना(3)
- कंचन काया, स्वस्थ शरीर (5)
- मैं का बहुवचन (2)
- मुकुट, तुम बच्चे बाप के सिर के ... हो (2)
- सरल, राजयोग का एक नाम (3)
- किस समय, कभी (2)
- माताश्च पिता त्वमेव (3)
-के भव्य भाल पर विराज रहा मैं (2)
- संसार, दुनिया, के तुम नूर हो प्रकाश फैलाओ (3)
- नौकर, दास, सेवक (3)
- राजा की पत्नी, बेगम (2)
- परिणाम, रिजल्ट, नतीजा (2)
- धोरी करते एक बाप की याद में रहना है (2)
- सभी, के सहयोग से सुखमय संसार (2)
- जिनका साथी है भगवान, उसे क्या करेगा आंधी और (3)
- खींचतान, दैशन (3)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन



राँची-झारखण्ड। मुख्यमंत्री माननीय रघुवर दास को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निर्मला।



दिल्ली-किंग्सवे कैम्प। बाबा हरदेव सिंह जी महाराज, निरंकारी मिशन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. साधना।



नई दिल्ली-मोहम्मदपुर। पूर्व पुलिस कमिश्नर किरण बेदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. फलक।



रुड़की। रक्षाबंधन के कार्यक्रम में विधायक ममता राकेश एवं चन्द्रशेखर जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विमला।



सिवान-विहार। जिलाधीश महेन्द्र कुमार, भा.प्र.से. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुधा।



सोनीपत-हरियाणा। जी.वी.एम. गर्ल्स कॉलेज के प्रेसीडेंट ओ.पी. मुथी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रमोद बहन।

हल्दी सिर्फ मसाला ही नहीं औषधि भी है

आपकी रसोई में रखे बहुत से मसालों के बीच एक मसाला है हल्दी, जिसके बिना आपका भोजन नीरस एवं बदरंग हो जाएगा। विश्व में हल्दी की लगभग सत्तर किस्में चलन में हैं। इनमें से लगभग तीस किस्में हमारे देश में उगाई जाती हैं। हल्दी हमारे भोजन का तो एक प्रमुख अंग है ही लेकिन क्या आप जानते हैं कि हल्दी में अनेक औषधीय गुण भी होते हैं।

अदरक की तरह हल्दी भी पौधों की कन्द की गांठों से प्राप्त होती है। एक विशेष क्रिया के द्वारा हल्दी में पर्याप्त रंग तथा गंध उत्पन्न की जाती है। पहले गांठों को पानी में तब तक उबाला जाता है जब तक कि वह नरम न हो जाए। चटक रंग के लिए पानी को सोडा या चूना डालकर क्षारीय कर लिया जाता है। अच्छी तरह से पकी हुई गांठों को पॉलिश किया जाता है तो इन्हें पीस कर हल्दी पाउडर बना लिया जाता है। करक्यूमिन नामक पिंग्मेण्ट के कारण हल्दी का रंग पीला होता है।

100 ग्राम हल्दी में लगभग 6.3 ग्राम प्रोटीन होता है, जबकि ऊर्जा लगभग 346 किलो कैलोरी होती है। परन्तु पोषण की दृष्टि से हल्दी का ज्यादा महत्व नहीं है क्योंकि दिन भर में हल्दी की जो मात्रा हमारे भोजन में प्रयोग की जाती है वह बहुत ही थोड़ी लगभग 2 से 5 ग्राम ही होती है। हल्दी

एक महत्वपूर्ण औषधि है, परन्तु अक्सर लोग जानकारी के अभाव के कारण इससे पूरा लाभ नहीं उठा पाते।

वात, पित्त तथा कफ तीनों प्रकार के विकारों को ठीक करने की शक्ति हल्दी में होती है।

- गरम दूध में हल्दी डालकर पिलाने से रोगी को खांसी से आराम मिलता है। इसी दूध में एक चम्मच घी मिला देने पर खांसी जुकाम पूरी तरह ठीक हो जाते हैं।

- हल्दी की छोटी सी गांठ को यदि सेंक कर रात को सोते समय मुंह में रखा जाए तो भी जुकाम-खांसी में लाभ मिलता है।

- दो ग्राम हल्दी के चूर्ण में थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर, मुंह में डालकर ऊपर से गर्म पानी पीने से खांसी का प्रकोप नष्ट हो जाता है।

- बढ़े हुए टॉसिल पर हल्दी लगाने से लाभ मिलता है।

- सिर दर्द में भी हल्दी से आराम मिलता है। इसके लिए पिसी हुई हल्दी को पानी में उबाल कर उसकी भाप को सांस द्वारा अंदर खींचना चाहिए। एक कप चाय में

चुटकी भर हल्दी मिलाकर पीने से सिरदर्द के साथ-साथ कमर दर्द में भी आराम मिलता है।

हल्दी अपने आप में बहुत अच्छी एन्टिसेप्टिक भी है।



- किसी भी घाव पर हल्दी और गरम तेल लगाने से वह जल्दी ठीक हो जाता है।

- यह तो सभी जानते हैं कि गुम चोट लगने पर पिसी हल्दी को गर्म दूध में मिलाकर सेवन करना चाहिए।

- यदि चोट लगने पर खून जम जाए तो हल्दी को पीसकर पानी में गर्म करके चोट पर लगाना चाहिए।

- हल्दी की पुल्टिस बनाकर सूजे हुए भागों पर लगाने से आराम मिलता है, मोच आने पर हल्दी का लेप पीड़ित अंग को लाभ पहुंचाता है।

- नमक मिली हल्दी को मंजन की तरह प्रयोग करने से दांतों का पीलापन तो

दूर होता ही है, मसूड़ों में भी मज़बूती आती है। - बराबर मात्रा में केवल नमक और हल्दी का सेवन पेट की गैस को दूर करता है।

- हिचकी दूर करने के लिए चुटकी भर हल्दी पानी में मिलाकर लें। बराबर मात्रा में (लगभग पांच-पांच ग्राम) हल्दी और उड़द की दाल का पाऊंडर जलती चिलम में रखकर कश खींचने से हिचकी बंद हो जाती है।

- गठिया रोग में हल्दी के लड्डू विशेष लाभ देते हैं, इसके लिए आग में भुनी हुई हल्दी की गांठों को घिसकर उसमें गुड़ मिलाकर लड्डू बनाएं। आप चाहें तो इसमें काजू भी मिला सकते हैं। इन लड्डूओं का सेवन प्रतिदिन सुबह नींबू या तुलसी की चाय के साथ करना चाहिए।

हल्दी में विष हरने का गुण भी पाया जाता है।

- किसी विषैले कीड़े के काटने पर तुरंत हल्दी को घिसकर उसके लेप में नींबू का रस मिलाकर प्रभावित अंग पर लगाया जाना चाहिए।

- गर्भवती महिलाएं यदि नवें मास में लगभग पांच ग्राम हल्दी पीसकर दूध के साथ सेवन करें तो उन्हें प्रसव कष्ट कम होगा तथा साथ ही बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

- त्वचा के विभिन्न विकारों को दूर करने के लिए हल्दी श्रेष्ठ मानी जाती है। त्वचा पर होने वाले फोड़े-फुन्सी मुख्यतः रक्त

की अशुद्धि के कारण होते हैं। रक्त की शुद्धि के लिए हल्दी-युक्त जल में शहद मिलाकर उसका सेवन करना चाहिए। इस मिश्रण को बनाकर संग्रहित किया जा सकता है। इसका सेवन भोजन के लगभग आधे घंटे बाद करना चाहिए। नियमित रूप से इसका सेवन विभिन्न त्वचीय विकारों के होने की संभावना कम कर देता है।

- यदि फोड़े-फुन्सियों के कारण त्वचा पर गड्ढे पड़ गए हों तो हल्दी का लेप लगाने से जल्द ही नई त्वचा आ जाती है।

-हल्दी की गांठ का गाढ़ा लेप एग्जिमा से भी राहत दिलाता है। गर्मियों में घमौरियां सभी को परेशान करती हैं। आधा किलो कच्ची हल्दी की गांठों को उबालकर उसमें लगभग 200 ग्राम शहद मिलाकर कांच के बर्तन में बंद करके रखें। इस मिश्रण का सेवन फायदेमंद होता है। किसी भी फल के रस में दो-तीन चम्मच हल्दी मिलाकर लेने से भी शरीर की उष्णता शांत होती है।

-भोजन को मनमोहक रंग देना हल्दी का महत्वपूर्ण कार्य है परन्तु इसके औषधीय गुण उसे साधारण मसालों की श्रेणी से कहीं ऊपर उठा देते हैं। यकीनन आप उसे रसोईघर का डॉक्टर कह सकते हैं।



फाज़िलका-पंजाब। डी.एस.पी. गोपीराम को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शालिनी।



सुनाम-पंजाब। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम के दौरान एस.डी.एम. राजदीप सिंह, पी.सी.एस. को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीरा।



हरिद्वार। सी.आई.एस.एफ. में आयोजित राखी कार्यक्रम में सभी को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में सी.आई.एस.एफ. के अधिकारीगण, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. सुशील व अन्य।



जयपुर -वापूनगर। दूरदर्शन में राखी के महत्व पर अपना विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. पद्मा साथ में ब्र.कु. जयंती।



नूर कम्पाउण्ड-गया। अभय इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस के डायरेक्टर अभय नारायण राय को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शीला।



दिल्ली-डिफेंस कॉलोनी। एस.एच.ओ. कुलदीप सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. अनु व अन्य पुलिसकर्मी।



फरीदाबाद से. 21। स्कूल की डायरेक्टर सुमन बहन व अन्य टीचर्स को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



अवोहर-पंजाब। सीमा सुरक्षा बल के 90वीं बटालियन के जवानों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं ब्र.कु. दर्शना, ब्र.कु. शिवांगी, डॉ. केवल कुमार व दीपक मेहता।



सहारनपुर। रक्षाबंधन पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में लायन्स क्लब के मेम्बर्स, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. उमा व ब्र.कु. पद्मा।

गणपति के आसन से ही मिलेगा सिंहासन

किसी भी व्यक्ति के बैठने के तरीके से उसके वर्तमान, भूत और भविष्य की मानसिक संरचना का पता चलता है। ज्योतिषि या भविष्य वक्ता इन बातों पर गौर करते और आने वाले समय में परिवर्तन की बात सामने वाले को बता देते। हो सकता है कि ये बातें कर्मों अनुसार परिवर्तित हो भी जाएं परंतु पिछले जन्म का भाव कुछ न कुछ रह ही जाता है। उसी प्रकार देवताओं के चित्रों में कुछ आध्यात्मिक रहस्यों को लेकर चित्रकार उनके भावों को दर्शाने का प्रयास करता है, लेकिन उसके आध्यात्मिक रहस्य को समझना अति आवश्यक है, तभी हम उस भाव के साथ निर्णय कर पायेंगे।

आपने देखा होगा कि गणपति जब बैठे होते हैं तो उनके दाहिने पाँव का थोड़ा सा भाग पृथ्वी को स्पर्श कर रहा होता है जबकि बाईं टांग ऊपर की ओर उठी हुई होती है। बायाँ पाँव, दायीं टांग से दबा होता है। वैसे तो ये आसन बड़ा ही विशेष है, सभी देवतायें या तो कमलासन में होते हैं या फिर सुखासन में, या फिर खड़े होते हैं, लेकिन एक गणपति जी को ही ऐसे आसन में क्यों

स्पर्श करना संसार तथा इसके तथ्यों से संपर्क बनाये रखने का प्रतीक है। भाव यह है कि व्यक्ति इस बात को मानता है कि संसार बना हुआ है या यह केवल स्वप्न मात्र नहीं है। यहाँ समस्या होगी और इसे हमें हल करना पड़ेगा। वहीं बायें पाँव का उठे रहना और दायीं टांग से दबे रहना इस बात का सूचक है कि हमें संवेग और आवेग से ऊपर उठना चाहिए अर्थात् अपनी भावनाओं

ये तो हो गई पैरों की बात, लेकिन उसमें एक विचित्र बात ये भी दिखाते हैं कि इतना बड़ा गणपति और उसका वाहन इतना छोटा सा चूहा! क्या ये संभव है कि गणपति उसकी सवारी कर सकते हैं? चूहे की एक विशेषता होती है कि कोई भी चीज़ चाहे वो महंगी हो या सस्ती हो, वो कुतर-कुतर करता रहता है। ठीक इसी प्रकार हम मनुष्य हैं जिनको यदि दूसरे शब्दों में कहें तो माया है जो किसी भी बात को चाहे वो कितनी भी मूल्यवान क्यों ना हो, उसके मूल्य को ना देख, उसके अहमियत को खत्म कर देते हैं, अर्थात् कुतरते रहते हैं। वे समझते हैं कि हम तो इस बात को समझने का प्रयास कर रहे हैं या दूसरों से शेर कर रहे हैं लेकिन वे तो बेसमझी की निशानी है। जबकि ज्ञानवान व्यक्ति इन बातों को अपने काबू में रखता है। इसी का उदाहरण वहाँ पर आध्यात्मिक रूप से दिखाया गया है कि गणपति ने कुतर-कुतर करने वाले माया रूपी चूहे को अपने वश में कर रखा है।

गणेश की एक तीसरी विधा पर गौर करें तो पायेंगे कि गणेश की दो पत्नियाँ थीं विधि और सिद्धि। इसका आध्यात्मिक अर्थ हमारे हिसाब से क्या हो सकता है? जो बुद्धिवान होगा अर्थात् सोच-समझकर कार्य करेगा उसको सिद्धि अवश्य मिलेगी। गणेश को चढ़ाये गये फलों को अगर देखें तो उनके साथ एक केला फल भी होता है। कहा जाता है कि केले के ऊपर के पत्ते को अगर आप हटायें तो नीचे एक नया पत्ता निकल आता है। इस पर एक कहावत भी है कि जैसे 'केले के पात-पात में पात, वैसे ज्ञानी के बात-बात में बात।' कहने का भाव यह है कि ज्ञानी पुरुष की बातों में बहुत गहराई होती है।

तो गणेश या गणपति कोई साधारण व्यक्तित्व का परिचायक नहीं है। कहते हैं कि गणपति शिव सुत या शिव के बालक अथवा पुत्र ही का गुणवाचक या कर्तव्यवाचक नाम है। किसी भी व्यक्ति का जब दोनों मस्तिष्क (बायाँ और दायीं) बैलेंस होगा तो उससे कोई भी गलती नहीं होगी। परिस्थिति आने से पहले वो उन्हें भाँप लेगा तथा उसपर विजय प्राप्त कर लेगा। इसीलिए गणेश को विघ्नहर्ता का टाइटल दिया। जब तक हम अपने पुराने संस्कार और स्वभाव पर जोकि आज माया के वश हैं, विकारों के वश हैं, उसपर विजय नहीं प्राप्त कर लेते, तब तक हमको भविष्य का सिंहासन नहीं प्राप्त हो सकता।

से और पृथ्वी के आकर्षण से ऊपर उठकर अपनी विवेक-शक्ति का प्रयोग करना चाहिए। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं तो सांसारिक मोह-ममता में फंसकर आप सर्वस्व नष्ट कर देते हैं। ऐसे ही किसी भी ज्ञानवान व्यक्ति को अपने इमोशन पर, अपनी फीलिंग पर कंट्रोल करना ज़रूरी है। तभी वो इस संसार में रहते हुए इससे उपराम रह सकता है।

आप अगर देखें तो दूसरी टांग भी जो थोड़ा सा स्पर्श कर रही है, यदि हम इसके एक भाव को लें तो पृथ्वी को थोड़ा सा छूना अर्थात् तैयार रहना। जब चाहें कार्य क्षेत्र में उतर आएँ और जब चाहें चले जाएँ।



दिखाते हैं? हम इसके आध्यात्मिक रहस्य की ओर चलते हैं...

शरीर विज्ञान के अनुसार हमारा दायीं हाथ और दायीं टाँग हमारे मस्तिष्क के बायें भाग से जुड़े होते हैं जबकि बायीं टाँग और बाया हाथ हमारे मस्तिष्क के दायें भाग से जुड़ा होता है। कहते हैं कि जो हमारा बायाँ मस्तिष्क है वो तार्किक होता है, निर्णय लेने वाला होता है, ब्रेव होता है, डिज़िटल होता है, जबकि दायीं मस्तिष्क इमोशनल होता है, केयरिंग होता है, लविंग होता है और इंटर्यूटिव होता है। यदि इस दृष्टिकोण से देखा जाए तो माना जा सकता है कि बायें भाग से जुड़ी हुई दायीं टाँग को पृथ्वी से



जयपूर। गवर्नर कल्याण सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सुष्मा साथ में है ब्र.कु.चंद्रकला।



रायागडा-ओडिशा। कलेक्टर व डी.एम. जगन्नाथ मोहन्ती को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. श्रीमती।



असंसोल-ओडिशा। प्रसिद्ध पार्श गायक व सांसद बाबुल सुप्रिय को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता।



वाँदा-उ.प्र.। जिलाधिकारी सुरेश कुमार को रक्षाबंधन के पावन पर्व पर आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं ब्र.कु. शालिनी।



वठिंडा-पंजाब। एस.डी.एम. वनीत कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मधु।



नगांव-असम। डिप्युटी कमिश्नर मोनालिसा गोस्वामी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरिता।

ज्ञानी पुरुष में निमित्त भाव होता है सर्वोपरि

अर्जुन ने भगवान से एक और महत्वपूर्ण प्रश्न पूछा कि सभी यज्ञों में श्रेष्ठ यज्ञ कौनसा है ?

भगवान कहते हैं कि हे अर्जुन! सर्व यज्ञों में ज्ञान यज्ञ अति श्रेष्ठ है। ज्ञान का चिंतन मनन करो। इससे बुद्धि में शक्ति आयेगी। क्योंकि 'ज्ञान में शक्ति है' तो सभी यज्ञों में ज्ञान यज्ञ अति श्रेष्ठ है। क्योंकि ज्ञान माना समझ, समझ से जब हम अपनी आत्मा के शुद्धिकरण की प्रक्रिया में लगते हैं तो उससे परमकल्याणकारी और कोई नहीं है। क्योंकि महान पाप आत्मायें भी ज्ञान नैय्या द्वारा ही संसार सागर को पार कर लेते हैं। जिस प्रकार अग्नि ईंधन को भस्म कर देती है, वैसे ही ज्ञान में वो शक्ति है जो विकर्मों को भस्म कर देती है। सर्व विकर्म और साधनों की आसक्ति और मोह को समाप्त कर ज्ञान-योग की परिपक्व अवस्था से ही आत्मा शुद्ध और पवित्र बन जाती है। ज्ञान में वो शक्ति है, जो आत्मा के सर्व पूर्व विकर्म को दग्ध कर सकती है और हमारी परिपक्व अवस्था बना सकती है और आत्मा को पवित्र बनने की विधि बता सकती है।

भगवान ने आगे कहा कि - जिसने इंद्रियों को संयमित कर वासनाओं को जीता है, साधनों में असक्ति नहीं है तथा परमात्मा में श्रद्धा विश्वास है, वही ज्ञान की पराकाष्ठा को प्राप्त कर सकता है, अर्थात् सर्वोच्च स्थिति को प्राप्त कर सकता है। ज्ञान मार्ग में पुरुषार्थ में अग्रसर होकर के परम शांति को प्राप्त कर लेता है। विवेकहीन, श्रद्धा रहित, संशययुक्त आत्मा पुरुषार्थ के मार्ग से भ्रष्ट हो जाती है। इसलिए कहा जाता है - 'संशय

बुद्धि विनश्यन्ति' जो विवेकहीन हैं, श्रद्धा रहित हैं, संशययुक्त आत्माएं हैं, वे पुरुषार्थ के मार्ग से भ्रष्ट हो जाती हैं और परमसुख की अनुभूति से वंचित हो जाती हैं। इसलिए हे धनंजय! परमात्मा के प्रति समर्पण भाव से और कर्मयोग की विधि से तथा ज्ञानयुक्त विवेक की तलवार से, अज्ञान से उत्पन्न संशय का नाश कर समत्व भाव से कर्म करो तो सर्व प्रकार के बंधनों से मुक्त हो जाओगे। ये समर्पण भाव विकसित करने की प्रेरणा भगवान ने अर्जुन को दी और इस तरह से यहाँ पर चौथा अध्याय समाप्त हो जाता है।

पाँचवें अध्याय में भगवान बताते हैं कि सन्यास योग और कर्मयोग में क्या अंतर है।

ज्ञानी पुरुष दिव्य ज्ञान की अग्नि से शुद्ध होकर बाहरी रूप से सारे कर्म करता है अर्थात् निमित्त भाव से सारे कर्म करता है, किन्तु अन्तर में उस कर्म के फल का परित्याग करता हुआ शांति, विरक्ति, सहनशीलता, आध्यात्मिक दृष्टि तथा आनंद की प्राप्ति कर लेता है।

इस अध्याय में पहले श्लोक से लेकर छठवें श्लोक तक सन्यास योग और कर्मयोग में, निष्काम कर्मयोग को श्रेष्ठ बताया गया है।

सातवें श्लोक से बारहवें श्लोक तक सन्यास योग और कर्मयोग के लक्षण और उसकी महिमा बतायी गई है।

तेरहवें श्लोक से छब्बीसवें श्लोक तक ज्ञानयोग का विषय लिया गया है और सत्ताइसवें श्लोक से उन्तीसवें श्लोक तक भक्ति सहित ज्ञान योग

गीता ज्ञान का
आध्यात्मिक
रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा



का वर्णन किया गया है।

यहाँ पर पुनः अर्जुन एक प्रश्न पूछता है कि सन्यास योग और कर्मयोग में क्या अंतर है? भगवान उसका उत्तर देते हुए कहते हैं कि सन्यास का मतलब ये नहीं कि कोई घर-गृहस्थ का सन्यास कर दे, कोई ज़िम्मेदारियों का सन्यास कर दे, कोई अपने कर्तव्यों का सन्यास कर दे, नहीं। उसको सन्यास योग नहीं कहा जाता है। सन्यास योग एवं कर्मयोग दोनों ही श्रेष्ठ हैं, क्योंकि दोनों ही जैसे एक दूसरे के पूरक हो जाते हैं। जो मनुष्य कर्म करता हुआ किसी के साथ न द्वेष करता है और न किसी कर्मफल की इच्छा रखता है वह सदा सन्यासी जानने योग्य है।

हमारी दादी माँ जैसा कोई नहीं...



दादी की तस्वीर देख आँखों से आँसू बहने लगे। लग रहा था अभी दादी आकर मुझे प्यार से ममता से गले लगायेंगी और मेरे सिर पर हाथ रखेंगी। मैं दादी जी से बातें करती और रोती, मुझे कोई देख रहा है या नहीं ये कुछ भी खबर नहीं, बस उस वक्त तो एक बेटा अपनी माँ की गोद में समाना चाहती थी।

मैं जब पहली बार अपनी लौकिक नन्द के समर्पण समारोह में आई थी, मैं सामने कुर्सी पर बैठी थी और सामने दादी जी को देख रही थी। मुझे उन्हें देखना अच्छा लगता था, तब मेरे मन में आया, इतनी ऊँची हस्ती, पवित्रता की मूरत, यह शायद हमसे दूर ही रहेंगी, मुझे इनके पास नहीं जाना चाहिए। कार्यक्रम पूरा होने के बाद सभी के परिवारों के सदस्य दादियों से मिलने जा रहे थे, मैं बैठी थी, तब इतनों के बीच दादीजी ने मेरी तरफ नज़र डाली और हाथ के इशारे से मुझे बुलाया, मैं तो उनकी नज़र

को बस देखती ही रही। ऊपर स्टेज पर गयी तो मेरे हाथों में छोटा बेटा 2 साल का था। दादी जी ने पहले उसे अपनी गोद में ब्र.कु. रंजना, गामदेवी मुम्बई बिठाया फिर प्यार भरी दृष्टि देकर मेरे सिर पर हाथ फिराया। मैं उन्हें देखती रही क्योंकि मैं जान चुकी थी कि मेरे मन की बात दादी जी ने सुन ली है। दादीजी कोई आम दादी नहीं थीं, और उसी प्यार की चाहत में मैं दादीजी को निहारती इस वक्त उन्हीं यादों में खो गयी थी और दादीजी को देख रही थी, इसी बीच न जाने कितने घंटे बीत गए। मैं उस स्थान से हिल ही नहीं रही थी, फिर एक भाई ने आवाज़ लगाई बहन जी...ओ बहन जी... वह भाई पानी का पईप लेकर मिट्टी में पानी डाल रहा था। मैं फिर धीरे-धीरे अपने आपको समझाकर वहाँ से निकली। जब तक वहाँ रही, रोज़ दादीजी से मिलती, बातें करती। कभी भी ऐसा नहीं लगता कि दादीजी हमारे बीच में नहीं है।



भुवनेश्वर। ओडिशा के मुख्यमंत्री माननीय नवीन पटनाईक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता।



पोखरा-नेपाल। चीफ जस्टिस द्वारिका मन जोशी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. परिणीता।



राजविराज-नेपाल। हाई कोर्ट के चीफ जस्टिस ईश्वर प्रसाद खतिवडा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. भगवती।



नोहर-राज.। रक्षाबंधन के अवसर पर डी.एस.पी. ननक राम मीणा को आत्म स्मृति का तिलक देते हुए ब्र.कु. कमला। साथ हैं ब्र.कु. लक्ष्मी।



कोटद्वार। चर्च के फादर जॉन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुमन।



कोटा-वल्लभ नगर(राज.)। डिस्ट्रीक्ट कलेक्टर डॉ. रवि कुमार सुरपुर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति।

एक बार मेरा मधुबन आना तब हुआ जब बड़ी दादीजी को शरीर छोड़े कुछ महीने बीत चुके थे। जहाँ आज प्रकाश स्तम्भ है, वहाँ उस जगह काम चालू था, बीच में छोटे मंदिर की तरह चार स्तम्भ खड़े थे और दादी जी का फोटो था, नीचे चारो तरफ काम चालू होने के कारण लाल गीली मिट्टी थी, बैठने को कुछ भी नहीं था, मैं वहीं खड़ी हो गई। दादी की तस्वीर देख आँखों से आँसू बहने लगे। लग रहा था अभी दादी आकर मुझे प्यार से ममता से गले लगायेंगी और मेरे सिर पर हाथ रखेंगी। मैं दादी जी से बातें करती और रोती, मुझे कोई देख रहा है या नहीं ये कुछ भी खबर नहीं, बस उस वक्त तो एक बेटा अपनी माँ की गोद में समाना चाहती थी।

कथा सरिता

अधिक आसान रास्ता

एक बार एक डाकू गुरु नानक के पास गया और उनके चरणों में गिरकर बोला, 'मैं अपने जीवन से परेशान हो गया हूँ। न जाने कितनों को मैंने लूटकर दुःखी किया है। मुझे कोई रास्ता बताइए ताकि मैं इस बुराई से बच सकूँ।'

गुरु नानक ने बड़े प्रेम से कहा, 'यदि तुम बुराई करना छोड़ दो तो बुराई से बच जाओगे।' गुरु नानक की बात सुनकर डाकू बोला, 'अच्छी बात है, मैं कोशिश करूँगा।' यह कहकर वह वापस चला गया। कुछ दिन बीतने के बाद वह फिर उनके पास लौट आया और बोला, 'मैंने बुराई छोड़ने की बहुत कोशिश की, लेकिन छोड़ नहीं पाया। अपनी आदत से मैं लाचार हूँ। मुझे कोई अन्य उपाय बताइए।'

गुरु नानक जी बोले, 'अच्छा, ऐसा करो कि तुम्हारे मन में जो भी बात उठे, उसे कर डालो, लेकिन रोज-रोज दूसरे लोगों से कह दो।' डाकू को बड़ी खुशी हुई कि इतने बड़े संत ने जो मन में आए सो कर डालने की आज्ञा दे दी। अब मैं बेधड़क डाका डालूँगा और दूसरों से कह दूँगा। यह तो बहुत आसान है। वह खुशी-खुशी उनके चरण छूकर घर लौट गया। कुछ दिनों बाद डाकू फिर उनके पास जा पहुंचा। गुरु नानक ने पूछा, 'अब तुम्हारा क्या हाल है?'

डाकू बोला, 'गुरुजी, आपने मुझे जो उपाय बताया था, मैंने उसे बहुत आसान समझा था, लेकिन वह तो निकला बड़ा मुश्किल। बुरा काम करना जितना मुश्किल है, उससे कहीं अधिक मुश्किल है दूसरों के सामने उसे कह पाना। इस काम में बहुत ज़्यादा कष्ट होता है।' इतना कहकर डाकू चुप हो गया और फिर बोला, 'गुरुजी, इसलिए अब दोनों में से मैंने आसान रास्ता चुन लिया है। मैंने डाका डालना ही छोड़ दिया है।' गुरु नानक मुस्करा दिए।

बाधाएं करो समाप्त

एक स्वामीजी प्रतिदिन अपने आश्रम में वेदांत प्रवचन दिया करते थे। वहां प्रतिदिन एक खोमचेवाला भी आया करता था। एक दिन स्वामीजी ने कहा, 'परमात्मा हमसे कोई दूर थोड़े ही है। उसे तो हम तत्काल अनुभव कर सकते हैं।' यह सुनकर खोमचे वाला स्वामीजी के पास पहुंचा और बोला, 'महाराज! मैं प्रतिदिन आपके प्रवचन सुनता हूँ और सत्य पर आधारित जीवन बिताता हूँ। फिर मुझे परमात्मा की अनुभूति क्यों नहीं होती?' स्वामीजी ने उससे कहा, 'तुम अपने भीतर झाँको। कोई बाधा होगी, जिसके हटते ही तुम्हें ईश्वर का अनुभव हो जाएगा।' बात खोमचेवाले के मन में बैठ गई।

अगले दिन वह ठेके के पास खड़ा था। तभी उसने देखा, तेज़ धूप के चलते सड़क पर एक बूढ़ा आदमी अचानक चक्कर खाकर गिर पड़ा। खोमचेवाला दौड़कर उसके पास गया और उसे उठाकर पेड़ की छांव में लाया। होश में आने पर उसे ठंडा पानी पिलाया। वह बुजुर्ग व्यक्ति अब काफी राहत महसूस कर रहा था। वह समझ गया कि यह खोमचेवाले की सेवा का नतीजा है। वह कुछ कह तो नहीं सका, पर उसकी आँखों से आशीर्वाद रूपी जो अश्रु बहे, उसे अनुभव कर खोमचेवाला कृतार्थ हो गया। इससे उसे अपार शांति मिली। जिस अनुभव की उसे तलाश थी, वह उसे प्राप्त हो चुका था।

उसने स्वामीजी के पास जाकर सारा वृत्तांत सुनाया। स्वामीजी बोले, 'तुमने अहंकार त्यागकर निष्काम भाव से एक जीव की सेवा की, उससे तुम्हारी बाधा हट गई और तुम्हें परमात्मा का अनुभव हुआ। जीवन में अहंकार और कामना जैसे प्रतिबंध परमात्मा की अनुभूति में बाधक बनते हैं। यदि हम सब कुछ त्यागकर निष्काम भाव से सेवा कर सकें तो हमें अलौकिक आनंद की अनुभूति हो सकती है।'



काठमाण्डु। नेपाल के प्रधानमंत्री माननीय सुशील कोइराला को रक्षासूत्र बांधते के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. राज दीदी व अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



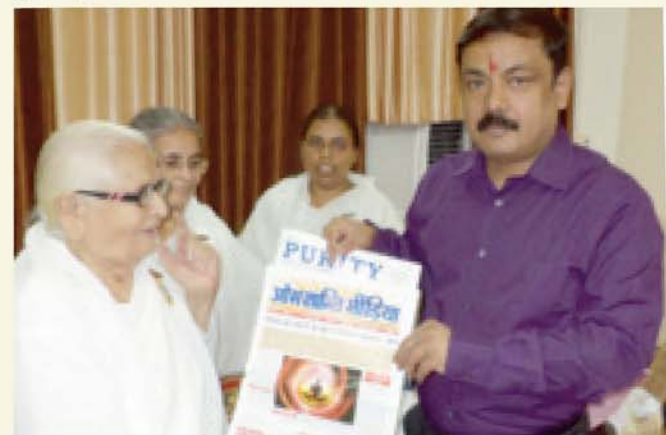
दिल्ली-पाण्डव भवन। सुप्रीम कोर्ट के न्यायाधीश जे.चेलमेश्वर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पुष्पा। साथ हैं न्यायाधीश वी. ईश्वरैय्या।



नोएडा-से.33। डॉ. महेश शर्मा, मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर कल्चर, टूरिज्म एंड मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर मिनिस्ट्री ऑफ सिविल एविएशन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंजू।



कासगंज-उ.प्र.। डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट पी.विजेन्द्र पांडियन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरोज।



कानपुर-उ.प्र.। ए.डी.एम. अविनाश सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व प्युरिटी पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. दुलारी, सेवाकेन्द्र प्रभारी, किदवई नगर। साथ हैं ब्र.कु. शशि व ब्र.कु. आरती।



नूह-हरियाणा। विधायक ज़ाकिर हुसैन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रियंका।

गुणों की आहुति डालो

किसी नगर में एक विद्वान साधु रहता था। लोग उसके पास अपनी समस्याएं लेकर आते और वहां से प्रसन्न होकर लौटते। एक दिन एक सेठ साधु के पास आया और बोला, 'महाराज! मेरे पास सब कुछ है, फिर भी मन शांत नहीं रहता। मैं क्या करूँ?' साधु कुछ न बोला और उठ कर चल दिया। सेठ भी पीछे-पीछे चल पड़ा। आश्रम के एक खाली कोने में जाकर साधु ने वहां आग जलाई और धीरे-धीरे कर उस आग में एक-एक लकड़ी डालता रहा। हर लकड़ी के साथ आग की लौ तेज़ होती रही। कुछ देर बाद वह वहां से उठकर वापस अपनी जगह आकर चुपचाप बैठ गया। सेठ भी साधु के पास आकर बैठ गया।

लेकिन जब साधु ने उससे कुछ भी न कहा तो सेठ हैरान होकर बोला, 'महाराज! आपने मेरी समस्या का समाधान तो किया नहीं।' सेठ की बात सुनकर साधु मुस्कराते हुए बोला, 'मैं इतनी देर से तुम्हारी समस्या का समाधान ही बता रहा था। शायद तुम समझे नहीं। देखो, हर व्यक्ति के अंदर आग होती है। उसमें प्यार की आहुति डालें तो वह मन को शांति और आनंद देती है। यदि उसमें दिन-रात काम, क्रोध, लोभ, मोह और मद की लकड़ियां डाली जाती रहें तो वह मन में अशांति उत्पन्न करती हैं, आग को और भड़काती हैं। जब तक तुम अशांति फैलाने वाले इन तत्वों को आग में डालना बंद नहीं करोगे, तब तक तुम्हारा मन शांत नहीं होगा।' यह सुनकर सेठ की आँखें खुल गईं। वह प्रसन्न मन से साधु को नमस्कार कर अपने घर लौट आया। उसने भविष्य में अपने अंदर की आग में प्यार, करुणा और परोपकार की आहुति डालने का संकल्प कर लिया।

सबसे महत्वपूर्ण एकाग्रता

स्वामी विवेकानंद और संस्कृत के जर्मन विद्वान पाल डायसन साहित्य पर चर्चा कर रहे थे। किसी कारणवश डायसन साहब को उठकर बाहर जाना पड़ा। विवेकानंद पास ही रखे कविताओं के एक संकलन को पढ़ने लगे। थोड़ी देर बाद प्रोफेसर डायसन अपना काम निबटाकर लौट आए। लेकिन विवेकानंद किताब पढ़ने में इस कदर खोए थे कि डायसन के लौट आने का उन्हें पता ही नहीं चला। डायसन को लगा कि विवेकानंद जान-बूझकर उन्हें नज़रअंदाज़ कर रहे हैं। पूरी किताब पढ़ने के बाद जब विवेकानंद ने अपनी गर्दन ऊपर उठाई तो डायसन को इंतज़ार करता पाया। वे बोले, क्षमा कीजिएगा, मैं पढ़ रहा था, इसलिए आप कब आए इसका पता ही नहीं चला। स्वामी विवेकानंद द्वारा माफी मांगने के बावजूद डायसन का मलाल खत्म नहीं हुआ। उन्हें यही लगता रहा कि विवेकानंद ने जानबूझकर उनकी उपेक्षा की है। विवेकानंद भी उनके मन का भाव जान गए। उन्हें अत्यंत दुःख हुआ। डायसन को यकीन दिलाने के लिए वे किताब की कुछ कविताएं सुनाने लगे। लेकिन इसका उल्टा ही असर हुआ। कविता की पंक्तियां सुनने के बाद डायसन ने कहा, लगता है आपने यह किताब पहले भी पढ़ी है। डायसन सोच रहे थे कि पूरे 200 पन्नों की किताब कोई इतने कम समय में कैसे पढ़ सकता है। वे बोले, किताब की सारी कविताएं आधे घंटे में याद हो जाना तो मुमकिन नहीं है। इस पर स्वामी विवेकानंद ने कहा, मिस्टर डायसन, आपको एक बात बताऊं, जीवन में सबसे महत्वपूर्ण है - एकाग्रता। हमारे काम करने में एकाग्रता जितनी अधिक होगी, हमारा समय उतना ही कम लगेगा और काम का परिणाम उतना ही ज़्यादा होगा। विवेकानंद की बात सुनकर डायसन समझ गए कि जो वह सोच रहे थे, वह ठीक नहीं था।

एकाग्रता से सफलता...

सभी कहते हैं कि हमारी बुद्धि आजकल अच्छी चलती है। कभी-कभी बुद्धि काम नहीं करती है, मन उलझ जाता है। लेकिन हम सोचते हैं, ये तो प्राकृतिक घटना है, ऐसा होना स्वाभाविक है। यदि ये स्वाभाविक है तो एकाग्रता की परिभाषा ही बदल गई! सभी लोग कहते हैं कि काम को एकाग्रता के साथ करो तो सफलता सुनिश्चित है, लेकिन यदि हम उलझन को स्वाभाविक या नैचुरल मानेंगे तो एकाग्रता गौण हो जाएगी।

आत्मा के अंदर दो शक्तियाँ हैं, मन और बुद्धि। मन पर निरंतर विचार आते हैं जो चित्र और चरित्र के रूप में होते हैं। उसे देखने का काम हमारी बुद्धि करती है। यदि इसे कम्प्यूटर की भाषा में समझें कि बुद्धि कम्प्यूटर ऑपरेटर है और मन कम्प्यूटर का मॉनीटर है। अब

ऑपरेटर जो मॉनीटर पर टाईप करेगा, वही तो दिखेगा और वही ऑपरेटर भी देखेगा। कहने का अर्थ है कि ऑपरेटर के हाथ में है कि क्या टाईप करें और

मॉनीटर पर टाईप करते हैं या कई बार आप अंदर पड़ी हुई फाईल्स अर्थात् पुरानी यादों व पुरानी बातों को अपने मन के पर्दे पर बार-बार ले आते। आज

एकाग्रता का सरल और सहज अर्थ है कि मन पर आने वाले चित्रों और चरित्रों को बुद्धि देखे, यह प्रक्रिया एक साथ, एक समय पर हो, उसे एकाग्रता कहेंगे। इसको यदि और स्पष्ट करें तो मन के पर्दे पर जो तस्वीर आये, बुद्धि वही तस्वीर देखे और उस समय पर वही सोचे तो कहा जाएगा कि आप एकाग्र हैं। आज इस एकाग्रता की कमी के कारण ही हमें सफलता सहज रूप से नहीं मिलती है। एक साथ इतने सारे विचार मन के पर्दे पर आते हैं कि बुद्धि को समझ नहीं आता कि क्या देखूँ, क्या नहीं देखूँ। वो भ्रमित हो जाती है या उलझ जाती है।

क्या ना करें। परंतु आज की स्थिति ये तो ले आने की भी ज़रूरत नहीं है, है कि हम कुछ भी अपने मन रूपी अपने आप पुराने फोल्डर्स खुलते रहते

हैं और मन व्यथित होता रहता है। इसी के कारण आज लोगों के अंदर भुलकड़पन भी आ गया है अर्थात् भूल जाते हैं। जैसे घर से निकलते समय ताला लगाना भूल जाना, चश्मा भूल जाना, छाता भूल जाना, मोबाइल भूल जाना, तवे पर रोटी जल जाना, पैसे डायरी में रखकर भूल जाना आदि आदि।

इसे हम वैज्ञानिक रीति से समझते हैं। आपकी आँखें एक कैमरे की तरह हैं। लेकिन ये कैमरे रूपी आँखें भी आपके इशारों पर चलती हैं। जब आप कैमरे से शूट करते हैं तो उस समय जिन चीजों को आपने शूट किया है, वही तो दिखेगा ना! अब शूट करने का अर्थ है बुद्धि द्वारा देखना। चूंकि कैमरे का मैकेनिज्म पहले से ही लोड है, तो आपने ऐसे कैमरा घूमना शुरु किया और शूटिंग शुरु हो गई। लेकिन यदि आपको ये कॉन्शियस नहीं है कि क्या

शूट करना और क्या नहीं तो आप कुछ भी शूट कर लेंगे और बाद में जब कैमरा ऑन करके



ब्र.कु.अनुज,दिल्ली रिव्यू देखते हैं तो कहते हैं कि अरे! ये कैसे शूट कर लिया मैंने। बस यही प्रक्रिया आपके भूलने पर लागू होती है। उदाहरण के लिए, जब आप रोटी बना रहे होते हैं, तो इसको बनाने का प्रॉसेस तो आपके अंदर पहले से ही है जब आपने सीखा। आज आप बिना देखे ही रोटी बना लेते हैं अर्थात् यह आपके संस्कार में है। रोटी बनाते हुए 8 बजे हों और आपको ऑफिस जाना है तो आपकी बुद्धि तो ऑफिस, ऑफिस के कारोबार और सहकर्मियों के साथ जुड़ गई। अब मन अलग कार्य कर रहा है, बुद्धि अलग कार्य कर रही है। इसी को

- शेष पेज 11 पर

Peace of Mind

DD डायरेक्ट फ्री डिश

DD डायरेक्ट फ्री दृश्टन के DTH पर GOD TV में और DISHTV

पर GODTV चैनल पर भी फ्री पीस और माइंड चैनल शाम को 7.30 pm से 10.00pm तक देख सकते हैं अधिक जानकारी के संपर्क करें...

Cell: 8104 777111/ 941415 1111

7 कदम राजयोग की ओर...

क्या सरिता

7 राजयोग

क्या सरिता

हैपिनेस इन्डेक्स

क्या सरिता

संजोत्तम के लिए

तीस पुस्तकें

गीता शिव का आध्यात्मिक रहस्य

राजयोग मेडिटेशन

मन की बातें

प्रश्न:- मैं गृहस्थी माता हूँ। मेरे दो बेटे हैं एक 20 साल का और दूसरा 24 साल का। छोटा लड़का शराब का आदि बन गया है और बड़े लड़के को छुआछूत की बीमारी है। वह सारे दिन स्नान करता रहता है। दोनों कोई भी काम नहीं करते। मेरे को केवल मकान का किराया आता है। पति नहीं है। मैं क्या करूँ, परेशान हूँ?

उत्तर:- आपने ही तो भगवान से माँगा था कि भगवान लड़के देना, लड़की नहीं। आपने ये नहीं कहा था कि भगवान चरित्रवान लड़के देना। कोई बात नहीं, आप हिम्मत ना हारें। योगबल से सब ठीक हो जाता है।

कलियुग का प्रभाव आज के मनुष्यों पर बहुत भारी पड़ रहा है। उसमें भी युवक इसके ज़्यादा शिकार हो रहे हैं। चारों ओर शराब की दुकानें खुलती जा रही हैं और कई युवक बुरे संग में आकर इसके शिकार हो रहे हैं। आप तो राजयोग करती हैं। आपको भगवान की मदद अवश्य मिलती रहेगी और आपका

परमपिता आपकी पालना करता ही रहेगा। प्रथम तो आप बच्चों को योगयुक्त भोजन खिलायें। भोजन बनाते समय यह बार-बार अभ्यास करें कि मैं परम-पवित्र आत्मा हूँ और शिव बाबा मेरे साथ हैं। दूसरी बात 3 मास तक 1 घण्टा प्रतिदिन सवेरे और 1 घण्टा शाम को राजयोग का अभ्यास करें। योग से पूर्व दो स्वमान 7 बार याद करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, विघ्नविनाशक हूँ। अपने दोनों बच्चों को आत्मा देखते हुए ये संकल्प करें कि ये दोनों बहुत अच्छी आत्माएँ हैं और उन्हें 10 मिनट वायब्रेशन भी दें। ये अभ्यास सवेरे शाम दो बार करें। हमें पूर्ण विश्वास है कि 3 मास में ही आपके बच्चे चरित्रवान बन जाएँगे।

प्रश्न:- मैं थोड़े समय से ज्ञान में हूँ। मेरे जीवन में कठिन समय चल रहा है। मेरी नौकरी भी चली गयी है। पति को बिजनेस में बहुत घाटा होने लगा है। उनका मन भी उचटा-उचटा रहता है। क्या उन्हें अपना पुराना बिजनेस छोड़कर कोई नया बिजनेस शुरु करना चाहिए?

उत्तर:- मनुष्य के जीवन में कर्मगतिके अनुसार कभी-कभी बुरा समय आ जाता है। उसको पार करना चाहिए हिम्मत से और शिवबाबा में विश्वास रखते

हुए। यदि बुरा समय आने पर हम निगेटिव हो जाते हैं तो हमारी स्थिति भी बिगड़ जाती है।

आप अपने चित्त को शांत करें और ये संकल्प करें कि ये कठिन समय जल्दी ही समाप्त हो जाएगा और हमारे अच्छे दिन जल्दी ही आ जाएँगे। बुरे दिन सदा ही नहीं रहते और रोज सवेरे आँख खुलते ही आप दोनों ये अभ्यास करें कि मैं बहुत भाग्यवान हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ, हमारे बहुत अच्छे दिन चल रहे हैं...ये तीनों संकल्प 5 बार करें।

आपके जीवन में ये जो विघ्न आए हैं, इसे दूर करने के लिए आप एक 21 दिन की विघ्न विनाशक भट्टी करें। एक घण्टा प्रतिदिन पाँवरफुल योग करें। योग से पहले 7 बार दो स्वमान याद करें - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ

और विघ्न विनाशक हूँ।

अभी कोई नया बिजनेस प्रारंभ ना करें क्योंकि ऐसे समय पर जो भी काम करेंगे वो अच्छा नहीं चलेगा। इसलिये अच्छे समय का इंतज़ार करें।

प्रश्न:- मैं कुमारी हूँ। मैं डिप्रेशन में आ गयी हूँ। मेरी मानसिक स्थिति गिरती जा रही है। मैंने कई इन्टरव्यू दिए लेकिन सफलता नहीं मिल रही, क्या करूँ?

उत्तर:- डिप्रेशन मन की बहुत बुरी स्थिति है, स्वयं को इससे बचाना है क्योंकि इससे तेज़ी से आपकी इनर पाँवर नष्ट होती जाएगी। इससे बचने के लिए आप रोज सवेरे अवश्य उठें। उठते ही सुंदर-सुंदर संकल्प करें और अच्छे स्वमान का अभ्यास करें और उसके बाद ईश्वरीय महावाक्य सुनने के लिए सेवाकेन्द्र पर जाएँ। बहुत अच्छा रहेगा कि उठते ही 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ और रात को सोने से पूर्व 108 बार लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ।

इस समय युवकों के साथ जो कुछ हो रहा है वो ये है कि ब्रेन की शक्तियाँ तो कमज़ोर पड़ गयी हैं और पढ़ाई का दबाव या नौकरी ना मिलने का दबाव या अंदर की वासनाओं का दबाव अत्यधिक रहता है।

इसलिये जीवन का सारा खेल बिगड़ने लगता है, इसलिये स्वयं को बहुत सरलचित्त रखते हुए खुशी में रहने का प्रयास करना है।

अच्छी नौकरी प्राप्त करने के लिए आप एक 21 दिन की योग भट्टी कर लें। प्रतिदिन एक घण्टा पाँवरफुल योग करें। आपको जो टाइम अच्छा लगे, वही चुन लें और योग से पूर्व दो स्वमान का अभ्यास 7 बार करें - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। इससे आपका आपका लक्ष्य मिल जाएगा।

प्रश्न:- मेरा नाम हंसराज हंस है। मैं इस वर्ष 12वीं का एग्जाम देने वाला हूँ लेकिन मेरे अंदर ये चिंता है कि क्या होगा? मेरे नंबर अच्छे आएँ, उसके लिये कुछ उपाय बताएँ?

उत्तर:- हमारे संकल्प ही हमारे भविष्य का निर्माण करते हैं। यदि आपके मन में बार-बार निगेटिव संकल्प चलेंगे तो आपका भविष्य भी निगेटिव हो जाएगा। इसलिये आप वही सोचो जो आप चाहते हो। मन में डर रखना, अविश्वास रखना हमारे भविष्य पर गहरा प्रभाव डालता है। जो मनुष्य जितना आत्मविश्वासी है और दृढ़ संकल्पधारी है, सफलता उतनी ही उसके समीप रहती है।

आप बहुत अच्छी मेहनत करें। अभी तो छः मास का समय बाकी है और रोज सवेरे उठते ही ये संकल्प करें कि मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ...मैं बुद्धिमान हूँ...मैं चरित्रवान हूँ...मैं एकाग्रचित्त हूँ...साथ ही साथ सवेरे के समय ही अपने रिज़ल्ट का एक विज़न बनाओ कि मेरे इतने मार्क्स आयेंगे। ऐसा चित्र बनाओ कि मैं अपनी मार्कशीट देख रहा हूँ और मेरे टोटल मार्क्स इतने हैं और उसे देखकर उसका आनंद लें कि इतने आ गए हैं। सवेरे के समय ही मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है - ये दोनों संकल्प 7 बार किया करो और प्रतिदिन आधा-आधा घण्टा राजयोग का अभ्यास अवश्य किया करो। इससे आपका मन शांत रहेगा और बौद्धिक विकास होगा। बस आत्मविश्वास के साथ बढ़ते जाओ। आपको मनचाहा परिणाम प्राप्त हो जाएगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

Peace of Mind

For Cable & DTH +91 8104777111

TATA SKY 192

airtel digital TV 686

VIDEOCON 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 चैतन्य गंगा हूँ

ज्ञान सागर से निकली मैं चैतन्य ज्ञान गंगा, संसार की पतित आत्माओं को पावन बनाने के लिए अवतरित हुई हूँ...।

योगाभ्यास - अ. जैसे ब्रह्मा बाबा से चलते-फिरते फरिश्ता व श्रीकृष्ण दिखाई देता था, वैसे ही हम भी अभ्यास करें कि मैं फरिश्ता सो देवता हूँ, कभी मैं लाइट के शरीर में फरिश्ता, तो कभी अपने भविष्य स्वरूप में सबको साक्षात्कार कराता हुआ देवता।

ब. अपने विश्वकल्याणी, वरदानी और महादानी फरिश्ते स्वरूप से विश्व की परिक्रमा करते हुए दुःखी अशांत आत्माओं की करुण

पुकार सुनना और उन्हें सुख-शांति व शक्ति की किरणें देना...।

धारणा - अपने बहुतकाल से चली आ रही मूल कमजोरी को परिवर्तित कर अपने महासंस्कारों को इमर्ज करना।

शिवभगवानुवाच - अभी अपने दाता, विधाता व वरदातापन के महासंस्कारों को इमर्ज करो। इन श्रेष्ठ संस्कारों के आगे हृदय के छोटे-छोटे संस्कार स्वतः समाप्त हो जायेंगे।

स्वचिंतन - कौन सा एक मूल संस्कार है जो आदि से अब तक मुझे चोट पहुंचा रहा है?

वह संस्कार किन कारणों से बार-बार इमर्ज होता है? उन संस्कारों को समाप्त करने की मैंने क्या योजना बनायी है?

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - हे विश्व कल्याणकारी साधकों! अभी स्व की छोटी-छोटी बातों के पीछे अपना अमूल्य समय न गँवाओ, बल्कि हर घड़ी विश्व कल्याण प्रति समर्पित करो। जब विश्व कल्याण की सेवा में व्यस्त हो जायेंगे तो माया आपको व्यस्त देखकर, आपके पास नहीं फटकेगी और आप स्व के साथ साथ सर्व के लिए समाधान स्वरूप बन जायेंगे।

स्वमान - मैं बाबा का नूर-ए-रत्न हूँ

योगाभ्यास - अ. बाबा मेरी पलकों में समाए हुए हैं और मैं बाबा के पलकों में समाया हुआ हूँ...।

ब. बापदादा के उपकारों को याद करते हुए उनकी मीठी गोद में समा जाएँ...।

स. बाबा से सर्व संबंधों से रूहरिहान करते हुए उनके प्यार में मगन होना...।

धारणा - मैं और मेरापन से मुक्त। यदि मैं और मेरा कहेंगे तो मैंने यह किया, इतना किया, यह सब मेरा है तो जमा का खाता कम होता जाएगा और यदि बाबा ने कराया, बाबा-बाबा बोलेंगे तो पदमगुणा जमा होता जाएगा। हमारे

पास जो भी गुण, कला व विशेषता है, वह स्वयं ईश्वर ने हमें ईश्वरीय सेवा के लिए ईश्वरीय प्रसाद के रूप में प्रदान किया है। ईश्वरीय प्रसाद में मैं-पन एवं मेरे-पन का विष न घोलें।

चिंतन - बचत योजना कैसे बनायें? संकल्प व वाणी में बचत कैसे करें? शक्तियों की बचत कैसे करें? समय को कैसे बचायें और उसका उचित नियोजन कैसे करें? बचत करने वालों की निशानियाँ लिखें।

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - प्रिय आत्मन! इस बार आप स्वयं से कुछ इस

प्रकार बातें करें - जिसने मुझे दर-दर की ठोकें खाने से बचाया...जिसने मुझ डूबते हुए को सहारा दिया... जिसने मेरे दुःख के आँसू पोंछे...जिसने मुझे चिंताओं और बोझ से मुक्त किया... जिसने मेरे जन्म-जन्म की मनोकामनायें पूर्ण की...जिसने मेरे दिशाहीन जीवन को नव दिशा प्रदान की...जिसने कदम-कदम पर मेरा साथ दिया और मुझे गिरने से बचाया... जिसने मुझ पर अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दिया... उस परम प्रियतम प्रभु-प्राणाधार बापदादा के लिए मैं क्या कर रहा हूँ...!

मेडिकल साइंस ... - पेज 1 का शेष महत्वपूर्ण है, जो हर किसी को जानना चाहिए, तभी हम हर प्रकार की समस्याओं से बच सकते हैं।

इन्द्रप्रस्थ अपोलो हॉस्पिटल दिल्ली के सी.एफ.ओ.ओ. पी. शिव कुमार, ग्लोबल हॉस्पिटल के चिकित्सा निदेशक डॉ. प्रताप मिश्रा ने कहा कि आज बड़ी संख्या में लोग तनाव और डिप्रेशन के शिकार हो रहे हैं। ऐसे में मेडिकल साइंस भी इससे जल्दी उबार नहीं पाती है, इसके लिए ज़रूरी है कि हम अपनी सोच को सकारात्मक बनायें और ऐसी बीमारियों से बचें। सत्र की अध्यक्षता ब्रह्माकुमारीज़ के एडिशनल सेक्रेट्री जनरल ब्र.कु. रमेश शाह ने की।

पटियाला के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. बलबीर सिंह ने कहा कि समूचे विश्व में रोगों को काफी कम किया जा सकता है। बशर्ते हम

अपनी दिनचर्या बदलें और खान-पान पर ध्यान दें। उन्होंने कहा कि राजयोग और योग ऐसी पद्धति है जिससे लोगों के जीवन में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है।

कटक से आयी डॉ. नामिता पटनायक व कर्नाटक मनोविज्ञान विश्वविद्यालय के पूर्व विभागाध्यक्ष डॉ. योर्ज मैथ्यू ने कहा कि आज अधिकतर बीमारियों की जड़ मनुष्य की मानसिक अवस्था है। विशेषज्ञों ने कहा कि यदि मनुष्य अपने मन को स्वस्थ बना ले तो बीमारियों को आसानी से समाप्त किया जा सकता है।

अपोलो हॉस्पिटल इंदौर के मुख्य सर्जन डॉ. सी.पी. कोठारी ने भी चिंता ज़ाहिर करते हुए कहा कि आज प्रतिदिन लोगों में उच्च रक्तचाप, डायबिटीज़, तनाव और डिप्रेशन संबंधी बीमारियां बढ़ रही हैं, चिकित्सालयों में मरीजों की संख्या में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। उन्होंने कहा कि यदि जीवनशैली को

सकारात्मक बना लिया जाए तो बीमारियां नियंत्रित हो सकती हैं।

कार्यक्रम में ग्लोबल हॉस्पिटल एवं ट्रॉमा सेंटर के चिकित्सा अधीक्षक डॉ. सतीश गुप्ता ने राजयोग के जीवन पर प्रभाव के उदाहरण प्रस्तुत करते हुए कई मरीजों को भी प्रस्तुत किया। उन्होंने कहा कि केवल इतने ही लोग नहीं, बल्कि बड़ी संख्या में लोगों ने राजयोग के माध्यम से अपनी ज़िन्दगी बदलते हुए विभिन्न बीमारियों से मुक्ति प्राप्त की है।

इस सम्मेलन में पहुंचे एम.डी. चिकित्सा विशेषज्ञों तथा विभिन्न मेडिकल कॉलेजों के डीन्स ने बेहतर स्वास्थ्य के लिए चिकित्सा पद्धति में योग को शामिल करने पर ज़ोर दिया। चिकित्सा विशेषज्ञों ने डायबिटीज़, हृदय रोग, ब्लडप्रेशर व डिजिटल एक्स-रे से सम्बन्धित विषयों पर गहनतापूर्वक चर्चा की।

आते हैं कि बुद्धि को समझ नहीं आता कि क्या देखूँ, क्या नहीं देखूँ। वो भ्रमित हो जाती है या उलझ जाती है।

एकाग्रता की शक्ति के लिए हमें सबसे पहले राजयोग के प्रथम कदम आत्मा पर मन और बुद्धि को टिकाना है। मन के पर्दे पर आत्मा को देखना है बुद्धि द्वारा, अर्थात् जान-बूझकर हमें यह कार्य बार-बार करना पड़ेगा, तब एकाग्रता सहज हो जाएगी।

एकाग्रता से सफलता... - पेज 10 का शेष

कहते हैं कि हमारा ध्यान कहीं और है, तो रोटी जलना स्वाभाविक है। जैसे अगर कोई चीज़ रिकॉर्ड करनी हो तो पहले प्ले बटन दबाते हैं, साथ ही साथ रिकॉर्ड बटन दबाते हैं। लेकिन आज हमारा मन प्ले बटन है और बुद्धि रिकॉर्ड बटन है। दोनों अलग-अलग हैं इसलिए रिकॉर्डिंग ठीक नहीं हो रही है, अर्थात् एकाग्रता नहीं है।

एकाग्रता का सरल और सहज अर्थ है कि मन पर आने वाले चित्रों और चरित्रों को बुद्धि देखे, यह प्रक्रिया एक साथ, एक समय पर हो, उसे एकाग्रता कहेंगे। इसको यदि और स्पष्ट करें तो मन के पर्दे पर जो तस्वीर आये, बुद्धि वही तस्वीर देखे और उस समय पर वही सोचे तो कहा जाएगा कि आप एकाग्र हैं। आज इस एकाग्रता की कमी के कारण ही हमें सफलता सहज रूप से नहीं मिलती है। एक साथ इतने सारे विचार मन के पर्दे पर



पटना-विहार। मुख्यमंत्री माननीय नितिश कुमार को राखी बांधते हुए ब्र.कु. संगीता।



ससारांम-विहार। विक्रमगंज सेन्टर पर ज्ञानचर्चा करने के पश्चात् ब्र.कु.बबिता जेल अधीक्षक सुजीत कुमार झा को ईश्वरीय सोगात देते हुए साथ में ब्र.कु.सुनीता।



गया-ए.पी.कॉलोनी। मगध के कमिश्नर बांदना किन्नी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता।



कोटा-राज। जेलर नरेन्द्र स्वामी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति।



धुरी-पंजाब। डी.एस.पी. नाहर सिंह को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. मूर्ति, ब्र.कु. सुनीता व अन्य अधिकारीगण।



दिल्ली-आर.के.पुरम। राखी कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में इंसपेक्टर अल्का आज़ाद, डी.सी.पी. वर्षा शर्मा, ब्र.कु. ज्योति सैनी, ब्र.कु. ज्योति सरस व अन्य।

'विश्व बंधुत्व दिवस' पर फैला पूरे विश्व में शांति का प्रकम्पन

'25 अगस्त विश्व बंधुत्व दिवस' पर विश्व भर में राजयोग मेडिटेशन कार्यक्रम का सफल आयोजन

25 अगस्त 2007 का दिन अविस्मरणीय है और रहेगा, वो इसलिए क्योंकि वो किसी साधारण आत्मा का नहीं है। ऐसी महान आत्मा का है जिसे पूरा विश्व एक राजऋषि, एक महा तपस्विनी, एक योग मूर्ति के रूप में देखता है। 25 अगस्त 2015 को पूरा शांतिवन उस महा योगिनी की याद में पुनः भाव-विभोर हो उठा, फिर से वो यादें ताज़ा हो गईं जो सभी अपनी-अपनी स्मृतियों में रखे हुए थे। इस दिवस पर देश-विदेश के सभी सेवाकेन्द्रों ने विशेष रूप से सामूहिक अंतर्राष्ट्रीय मेडिटेशन का आयोजन कर सभी को विश्व भ्रातृत्व का संदेश दिया जिसका हेतु था कि दादी का कर्म सिर्फ हमारा नहीं है, सारी मानवता व उससे जुड़ी हुई सभी गतिविधियों के लिए है।



शांतिवन। दादी प्रकाशमणि के अव्यक्त दिवस पर देश और विदेश से लगभग 18 हजार से भी अधिक भाई-बहनों ने उनकी छवि को देखने हेतु शांतिवन को एक महा मेला के रूप में परिवर्तित कर दिया। लोग सुबह से कतारबद्ध व करबद्ध होकर उस महान आत्मा की याद में प्रकाश स्तम्भ पर अखण्ड योग का योगदान दे रहे थे। दादी जी के बोले हुए अनमोल वचनों को डायमण्ड हॉल के चारों तरफ फ्लैक्स पर सजाया गया था। कुछ आगंतुक व चात्रक तो उनके अनमोल वचनों को पढ़कर ही अपने

अश्रुधारा को रोक पाने में असमर्थ थे। एक-एक वचन दिल को छू जाने वाला है, ऐसा सभी कहते और आगे बढ़ते रहे। सुबह 8 बजे संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी, अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी, ब्र.कु. मुन्नी, ब्र.कु. मोहिनी, संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर, अतिरिक्त सचिव ब्र.कु. रमेश शाह, ब्र.कु. बृजमोहन तथा वरिष्ठ ब्र.कु. भाई-बहनों ने दादी के प्रकाश स्तम्भ पर जाकर अपनी स्नेहांजलि पुष्पों के रूप में क्रमवार अर्पित की। इस दिवस पर पधारें कुछ मुख्य

अतिथियों ने भी दादी जी को स्नेह सुमन

अर्पित किये। सभी दादी के प्रकाश स्तम्भ

की परिक्रमा करते हुए, उनकी धारणाओं पर अमल करते हुए दो-दो मिनट का मौन रखकर बाहर आए।

दादी जी की स्मृति में 25 अगस्त को विश्व बंधुत्व दिवस मनाते हैं, जिसके अंतर्गत 23 अगस्त को एक शांति सद्भावना दौड़ जो 12 कि.मी. की थी जिसमें करीब 1200 लोगों ने भाग लिया। साथ ही स्वैच्छिक रक्त दान शिविर का भी आयोजन किया गया और बच्चों के अनेक स्पर्धात्मक कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया जिसमें सभी ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।



प्रकाश स्तम्भ पर दादी जी की स्मृति दिवस पर ईश्वरीय स्मृति में डॉ. निर्मला, ब्र.कु. मुन्नी, ब्र.कु. मोहिनी, ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु.निर्वैर, दादी जानकी, दादी हृदयमोहिनी, ब्र.कु.मृत्युंजय, ब्र.कु. रमेश शाह व अन्य।

आत्मा अविनाशी तो उसका भोजन भी अविनाशी



पुलिस ऑफिसर्स को 'स्वस्थ एवं सुखी जीवन' विषय पर अपना वक्तव्य देते हुए ब्र.कु. अनुज।

उमरेड-नागपुर। शरीर तो नश्वर है, आज है कल नहीं रहेगा, उसके लिए कार्य करने हेतु आप झूठ बोलते हैं, कपट करते हैं, जिसका प्रभाव आपकी आत्मा पर पड़ता है। यदि आत्मा अविनाशी है तो उसका भोजन भी तो अविनाशी होना चाहिए ना। उक्त उद्बोधन दिल्ली से साधना पथ पत्रिका के पूर्व संपादक एवं माइंड प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. अनुज ने 'स्वस्थ एवं सुखी जीवन' विषय पर आयोजित पुलिस अधिकारियों हेतु तनाव प्रबंधन कार्यशाला में व्यक्त किये।

नागपुर जिले के उमरेड तालुका

के ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र द्वारा पुलिस अधिकारियों हेतु त्रिदिवसीय ट्रेनिंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। ओमशान्ति मीडिया के संपादक ब्र.कु. गंगाधर तथा सहयोगी संपादक ब्र.कु. अनुज ने इस कार्यक्रम को क्रियान्वित किया। इसमें 65 पुलिस अधिकारियों ने भाग लिया।

मनोवैज्ञानिक तरीके से इस विषय को रखते हुए ब्र.कु. अनुज ने कहा कि आप अपने पूरे शरीर को चलाने हेतु भोजन, पानी, अग्नि, वायु आदि देते हैं, जबकि आप अपनी आत्मा को उसका विशेष भोजन ज्ञान, पवित्रता,

शांति, प्रेम, आनंद और शक्ति की खुराक नहीं देते। शरीर निर्वाह अर्थ किये गये कर्म का प्रभाव आपकी आत्मा पर पड़ता है। आप जिनके लिए कार्य कर रहे हैं वो आज हैं कल नहीं होंगे, लेकिन उसका प्रभाव आपके ऊपर हमेशा रहेगा, वो इसलिए कि मैंने शरीर व शरीर से संबंधित लोगों हेतु कार्य किया लेकिन आत्मा के लिए तो कुछ किया ही नहीं। आत्मा यदि अविनाशी है तो उसका भोजन भी अविनाशी होना चाहिए, ना कि स्थूल। आप जब कार्य करके आते हैं तो कहते हैं कि दो मिनट के लिए मुझे शांत छोड़ दो, तो इसका

अर्थ तो यही हुआ कि आत्मा को अल्टीमेट रूप से शांति ही चाहिए, प्रेम ही चाहिए, अर्थात् अविनाशी चीज़ें ही चाहिए, लेकिन दूढ़ रहे हैं विनाशी में, तो कहां से खुशी रहेगी!

तो कहां से खुशी रहेगी! साथ ही दूसरे सत्र में 700 स्कूल की छात्राओं हेतु सकारात्मक दृष्टिकोण पर कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें

सभी स्कूल के स्टाफ व टीचर्स शामिल थे। ब्र.कु.गंगाधर ने संस्था की गतिविधियों से सभी को अवगत कराया तथा कार्यक्रम के पश्चात् उमरेड सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. रेखा ने सभी को भाग लेने हेतु बधाई दी और सभी ने आने वाले समय में पुनः कार्यक्रम आयोजित कराने हेतु आग्रह किया।

उमरेड महाविद्यालय की छात्राओं को ब्र.कु. अनुज ने कॉन्सनट्रेशन एंड मेमोरी विषय पर बताते हुए कहा कि हर डाटा को इमेज के साथ संलग्न कर मेमोरी को शार्प बनाया जा सकता है। उसके बारे में उन्होंने बहुत ही सहज और प्रैक्टिकल उदाहरण के माध्यम से सभी को अभ्यास कराया भी और उससे संबंधित विस्तार से जानकारी प्रदान की। सभी छात्राओं ने इस कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।



कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारी, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 5, आवू 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, आवू 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 5th Sep 2015

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