

आम शान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 17 अंक-7 जुलाई-1, 2016 पाक्षिक माउण्ट आबू 8.00

लोक मंगल के लिए हो पत्रकारिता: डॉ. मानसिंह

त्रि-दिवसीय मीडिया सम्मेलन में 500 मीडियाकर्मियों ने लिया भाग

ज्ञानसरोवर। कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता विश्वविद्यालय रायपुर के उप कुलपति डॉ. मानसिंह परमार ने ज्ञानसरोवर परिसर माउण्ट आबू में ब्रह्माकुमारीज़ के मीडिया प्रभाग द्वारा आयोजित त्रि-दिवसीय मीडिया सम्मेलन के उद्घाटन सत्र को मुख्य अतिथि के रूप में सम्बोधित करते हुए कहा कि हज़ारों वर्षों से भारत देश सकारात्मक सोच व अच्छे समाज की संरचना के लिए चिन्तन का परिचायक रहा है, लेकिन आज इसी देश में उन विषयों में गहन चिन्तन की आवश्यकता अनुभव की जा रही है।

महाभारत व रामायण के प्रमुख पात्रों के हवाले से डॉ. मान ने कहा कि नारद मुनि पत्रकारिता के आदर्श थे क्योंकि उनकी सूचनाओं की विश्वसनीयता पर कभी प्रश्न चिन्ह नहीं लगा। दूरदर्शी चिन्तक होने के नाते उन्होंने हज़ारों साल पहले जल प्रबंधन की बात की जिसकी ज़रूरत अब शिद्वत से महसूस की जा रही है। आज हमारा 90 प्रतिशत समय जब संचार व संवाद में बीत रहा है तो हम कई बार दिशा भ्रम होने की समस्या से ग्रस्त हो जाते हैं। डॉ. मान ने कहा कि वर्तमान सदी में



जब विधायिका, न्यायपालिका व कार्यपालिका से समस्या का समाधान होता नहीं दिखता तो लोग आशा भरी निगाहों से मीडिया की ओर देखते हैं।

'नकारात्मक सोच को लक्ष्य में बाधक न बनने दें': दादी



जहाँ शांति, स्नेह व समन्वय ना हो वहाँ सफलता पाँव नहीं धरती। नकारात्मक सोचने वाले लोगों को हम अपने पावन लक्ष्य में बाधक न बनने दें। सभी के प्रति अच्छी भावनाएँ विकसित करें। - उक्त भावनाएँ वीडियो संदेश के माध्यम से सम्मेलन के लिए शुभकामनाएँ और प्रतिभागियों के लिए आशीर्वचन देते हुए संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने व्यक्त किये।

यदि लोक मंगल को हम पत्रकारिता का धर्म मान लें और लक्ष्मण रेखा का उल्लंघन ना करें तो सकारात्मक परिवर्तन लाना मुश्किल नहीं होगा। भारतीय मीडिया पूर्णतः जागृत

अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा। मीडियाकर्मी वातावरण व व्यक्ति विशेष से प्रभावित न होकर अंतरात्मा की आवाज़ सुनें और लोक रुचि को ध्यान में रखते हुए निष्पक्षता से कार्य करें।

- प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. सुशांत।

पत्रकार शांति, सद्भाव और सकारात्मकता का संदेश लेकर जाएंगे और न केवल इन गुणों को अपने जीवन में धारण करेंगे बल्कि कार्यशैली का अभिन्न अंग भी बनायेंगे। - संस्था के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय। समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने की शक्ति मीडिया में है और इसका तन्मयता से सदुपयोग करना चाहिए। - स्वच्छ भारत मिशन के विशिष्ट अधिकारी अक्षय राऊत।

स्वयं परिवर्तन से विश्व परिवर्तन का जो मूल मंत्र यू.एन.ओ. के दिशा निर्देशों के अनुसार संस्था ने जन-जन तक पहुंचाने का बीड़ा उठाया है उससे जुड़कर इस महान कार्य को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभायें। - ब्रह्माकुमारीज़ के आई.टी. प्रभाग की अध्यक्षा डॉ. निर्मला।

बेंगलूर से आए राजू भाई व साथियों ने गुरु वंदना एवं अहमदाबाद की विशम्भरा ने स्वागत नृत्य द्वारा दर्शकों को भावविभोर कर दिया।

कार्यक्रम के मध्य राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. शीलू ने आज के समय पर

पत्रकारिता एक पवित्र व्यवसाय

कार्यक्रम के विशिष्ट अतिथि आई.बी.एन.7 चैनल के उप प्रबंध सम्पादक सुमित अवस्थी ने कहा :-

आदर्श पत्रकारिता के लिए समाचारों और पत्रकारों को आगे आना चाहिए।

पत्रकारिता एक पवित्र व्यवसाय है, इसके साथ ना हो कोई छेड़छाड़।

पत्रकारों को अपने आदर्शों, अपने मूल्यों पर अडिग रहना है।

सकारात्मकता यह है कि यदि हम स्वयं को बदलेंगे तो उससे समाज व देश में बदलाव निश्चित है।

आज हमें सोशल मीडिया, वॉट्स एप्प, फेस बुक आदि पर आने वाली अधकचरी सूचना पर लगाम लगाना होगा। उसकी विश्वसनीयता की जाँच अति आवश्यक है।

राजयोग को प्रासंगिक बताया तथा राजयोग का अभ्यास भी कराया।

कविता में है समाज और राष्ट्र को सम्भालने की ताकत : कोहली

कवि संगम में हुआ गुजरात के राज्यपाल का महत्वपूर्ण सम्बोधन : कवियों ने देश की संस्कृति को विखरने से बचाया है।

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ के मनमोहिनी वन कॉम्प्लेक्स के ग्लोबल ऑडिटोरियम में दो दिवसीय 'राष्ट्रीय कवि संगम' में देश भर से आये लगभग 450 प्रसिद्ध कवियों को संबोधित करते हुए गुजरात के राज्यपाल ओ.पी. कोहली ने कहा कि कविता में ऐसी ताकत होती है कि वह व्यक्ति को रुला भी देती है तो हँसा भी देती है। यह जनमानस में उन्माद

ब्रह्माकुमारी संस्था साक्षी बनी राष्ट्रीय कवि संगम की

भी पैदा कर देती है तो सद्भाव भी। सही मायने में कविता में समाज और राष्ट्र को संभालने की ताकत होती है।

उन्होंने कहा कि यदि पूरे देश के कवि मिलकर समाज में इस भावना का संचार करना प्रारंभ कर दें तो समाज



सम्बोधित करते हुए गुजरात के गवर्नर ओ.पी. कोहली। मंचासीन हैं अतिथिगण।

अध्यात्म के रूप में पहचानी जाती है भारत की विरासत - दादी

संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि कवि श्रेष्ठ और मूल्यनिष्ठ समाज के मार्गदर्शक हैं। प्राचीनकाल से ही हर कार्य आध्यात्मिकता से ओत-प्रोत रहा है जो समाज को साहित्य और अध्यात्म के सहारे जोड़ता रहा है। भारत देश की विरासत पूरे विश्व में जानी और पहचानी जाती है क्योंकि यह परमात्मा की अवतरण भूमि है। कवि की रचनाओं में भावनाओं का समुद्र छिपा होता है जो देश को एकता के सूत्र में पिरोये रखता है। यही भारत की पहचान है।

की पूरी रूपरेखा ही बदल जाएगी। उन्होंने आज़ादी के दिनों को याद करते हुए कहा कि जब हमारे देश में अंग्रेजों का राज्य था, संस्कृति बिखर रही थी तब कालीदास रामचरित मानस लेकर आए और देश की संस्कृति को

संभालने की कोशिश की। जिसकी डोर में आज तक भारतीय समाज बंधा हुआ है। ब्रह्माकुमारी संस्थान में किया गया यह आयोजन कई मायनों में अहम होगा। पुनः हमें इस दायित्व का निर्वहन करना होगा। - शेष पेज 11 पर

सही दिशा हो मन की ऊर्जा की...

‘मेरा मन दिनभर खिन्न रहता है। किसी भी काम में मेरा मन लगता नहीं’, मैं अकारण दूसरे पर गुस्सा कर बैठता हूँ। हे महात्मन! कृपया मुझे बताएं कि ऐसा क्यों होता है। मैं आपकी शरण में आया हूँ, मेरे मन को सुधारने का उपाय बताइये - ऐसा कहकर मनुष्य ने संत के चरणों में अपना मस्तक झुका दिया।

संत उसे तुरंत ही खड़े हो जाने को कहता है। वह मनुष्य खड़ा हो जाता है और संत को पूछता है कि मैं कहाँ बैठूँ?

संत कहते हैं, मनुष्य की यही तो समस्या है कि उसे न बैठना आता है और न ही खड़ा होना। दूसरी बात यह है कि मनुष्य के धड़ पर मस्तक विराजता है। शरीर में उसे सर्वोच्च स्थान प्रदान किया गया है,

इसलिए कि वो कहीं भी झुके नहीं, व्यक्ति पूजा में आकर कहीं भी मनुष्य-अनुयायी न बने। आपने मेरे चरणों में समर्पण किया; लेकिन मेरे चारित्र्य के बारे में कुछ जानकारी प्राप्त की? सिर्फ साधु का वेश देख मुझे संत मान लिया! धर्माचार्य हो या महान नेता, जब तक उनके निर्मल चारित्र्य की आपको



- ब्र. कु. गंगाधर

प्रतीति न हो, तब तक उनका पूजक बन कर नमन करने के लिए ईश्वर ने आपको दिमाग नहीं दिया है। मनुष्य की खोपरी के कवच में रहे मगज में अजब-गजब की शक्ति होती है। मन का यह एड्रेस है। आपकी सर्व समस्याओं का मूल कारण है आपका अव्यवस्थित मन। डिग्रियों के लिए प्रयास से भी ज्यादा महत्व मन को गढ़ने का है। मन को इंटरनेट के भयानक जंगल में ऐसे ही भेज दो और वो विवेक से काम ले, ये अपेक्षा करना बेईमानी होगी।

इसलिए पहले तो आप शांत हो, मौन धारण कर मन को रोकने की कोशिश करें। फिर आपको किसी गुरु की जरूरत नहीं पड़ेगी। आत्म-दीप के प्रकाश में चलने वालों को बाहर के दीपक की जरूरत नहीं रहती। आप स्वयं ही अपने गुरु हैं और आप स्वयं ही अपनी आत्मा और अंतःकरण की पाठशाला के शिष्य भी। चलो, एक महीने तक मौन और मन को गढ़ने का प्रयोग करने के बाद मुझे मिलने आना, मेरे चरणों में झुकने के लिए नहीं।

उस व्यक्ति को थोड़ा सा आत्मदर्शन हुआ और हल्कापन अनुभव कर वह वहाँ से विदा हुआ।

‘जेम्स ऐलन’ ‘मन को गढ़ने’ के विषय में कहते हैं कि ‘प्रत्येक व्यक्ति स्वयं के मन को गढ़ने का काम स्वयं ही करता है। प्रत्येक विचार मन रूपी मकान की एक ईंट के समान है, और जरा सा भी धक्का लगने से ही ईंटों रूपी दीवार टूट कर गिर पड़ती है। कुछ लोग अशुद्ध विचारों से मन को कोसते रहते हैं। परिणाम स्वरूप ऐसी ईंटें दीवार में सड़ी साबित होती हैं और कभी भी टूट कर गिर जाती हैं।’ - सोचने की बात है कि क्या इस तरह लापरवाही पूर्वक बने हुए मकान की दीवार कुछ भी सुख-सुविधा, आश्रय या सलामती दे सकती है? अपने सुस्वास्थ्य के प्रति निरंतर भयग्रस्त विचार, क्षणिक अपेक्षाओं, विफलता के विचार, अहं केन्द्रित घमंड से भरे विचार, ये निरर्थक ईंटों के समान हैं जिससे मन रूपी मंदिर का निर्माण करना असंभव है। कर्तव्य, आत्मविश्वास और निःस्वार्थ भावना से पूर्ण विचार, ऐसी महत्व की उपयोगी ईंटों से ही मन रूपी मंदिर का निर्माण कर सकते हैं।

जेम्स ऐलन इसीलिए ही मन को गढ़ने पर भार देते हैं, और कहते हैं कि व्यक्ति को खुद को गढ़ने का काम खुद ही करना होता है। स्वयं की मुसीबतों के लिए शैतान को या अपने पूर्वजों को दोष देने के बजाय खुद का दोष देखकर मार्ग बदलेंगे तो संभव है कि खुद को अनिष्टता से मुक्त कर सकेंगे, स्वयं के कर्तव्य प्रति जागरूक होंगे और अपनी शक्तियों का सही अंदाज़ा हो सकेगा।

मूल बात यह है कि मानव मन ‘सुमन’ बनना चाहिए। फूल के लिए ‘सु-मन’ शब्द का प्रयोग होता है। फूल का मन सु-मन है, सुंदर है, अच्छा है, निष्पाप है, क्योंकि फूल स्वयं

न स्वयं में कमी हो, ना किसी आत्मा की कमी दिखाई पड़े

मैं कौन, मेरा कौन, सबके दिल से निकलता है मेरा बाबा। और बाबा कहते हैं मेरे बच्चे। मैं नहीं समझती हूँ सारे कल्प में कोई भी जन्म में बाबा जैसा मेरे बच्चे मेरे बच्चे कोई कहता होगा। अभी संगम पर हम मेरा बाबा कहते हैं, तो बाबा के अन्दर से निकलता है मेरे बच्चे हैं। आप डबल फॉरेनर्स भी ऐसे कहते हो ना, आप सबके दिल से भी निकलता है ना ‘मेरा बाबा’ फिर मीठा बाबा, प्यारा बाबा, शुक्रिया बाबा। ऐसे बाबा को देखते ही रहे ना! जितना हम बाबा को देखते हैं उतना बाबा ही दिल में दिखाई पड़ता है।

संगमयुग, मीठा बाबा वन्दरफुल है। कैसे बच्चों के सामने हाज़िर होता है, बहुत अच्छा है, देह सहित देह के सब सम्बन्ध हमको भूलना नहीं पड़ता है, पर भूल जाता है। एक बाबा की याद इतनी पॉवरफुल है। जो देह से न्यारे, पवित्रता में 100 परसेन्ट। संगमयुग पर पवित्रता ऐसा खींचती है जो शान्तिधाम, निर्वाणधाम, परमधाम में पहुँचना आसान हो गया। मेरा अनुभव यह है, पवित्रता है तो सच्चाई ऑटोमेटिक काम करती है। पवित्रता है तो सत्यता आती है। सत्यता है तो धैर्यता है। धैर्यता है तो नम्रता है। नम्रता है तो मधुरता है। यह पाँच बातें नम्बरवार हैं। मन वाणी कर्म में पवित्रता की बहुत वैल्यु है। तन मन धन सच्ची दिल से समर्पण हो, फिर अन्दर भावना में मन वाणी कर्म श्रेष्ठ हो। फिर श्वास, संकल्प, समय बहुत अच्छा हमको मदद करता है इसलिए उसको भी सफल करना है।

बाबा कहते हैं हड्डी सेवा करनी है,

त्याग तपस्या और सेवा अभी अच्छा लगता है। यह टाइम है तपस्या करने का। जैसे ज्ञान योग धारणा सेवा चार सबजेक्ट हैं वैसे त्याग वृत्ति, तपस्वी मूर्त, सेवाधारी बनने का भाग्य है संगम पर। जवान है चाहे बूढ़ा है, बाबा ने कहा हरेक स्टूडेंट है फिर सेवाधारी भी है। सेवा टेन्शन फ्री रखती है, अटेन्शन से एक्यूरेट बनने की बहुत अच्छी मार्जिन है। बाबा के मीठे-मीठे बोल रोज़ाना मुरली में जो सुनते हैं या पढ़ते हैं प्रैक्टिकल लाइफ में लाने के लिये, साक्षी होकर के देखते हैं जो बाबा ने मुरली में कहा है सेवा विदेश में भी फैलेगी, यह दो-तीन साल पहले बाबा ने कह दिया क्योंकि विश्व की राजाई मिलने वाली है ना, तो सारे विश्व में जो बाबा के बच्चे चले गये हैं दूसरे धर्मों में या राज्य में उनको वापस खींचता है बाबा। वो ऐसे आ जाते हैं क्योंकि बाबा के सिवाए यहाँ कोई नहीं है। यहाँ बाबा है तो सुख शान्ति प्रेम अन्दर ही अन्दर इतना अच्छा लगता है जो सबके साथ सम्बन्ध और व्यवहार सुख शान्ति का हो जाता है।

ज्ञान बहुत सिम्पल है, राजयोग भी बहुत अच्छा है, कोई हठयोग थोड़ेही है, सहजयोग है, अपने आप बुद्धि खींचती है। अन्दर से निकलता है बाबा... रेसपांड में बाबा भी कहते मीठे बच्चे, हर मुरली में बाबा कितने वारी मेरे बच्चे, मीठे बच्चे कहता है। मीठे क्यों कहता है? बाबा खुद तो मीठा है, पर हम सब बच्चों की सूरत सीरत ऐसी मीठी हो, जो रुहानी स्नेह से सम्पन्नता साथ देवे। कोई भी प्रकार की कमी न हो। हमारे में भी न हो और किसी

आत्मा में भी कमी दिखाई न पड़े। यह भी अपने ऊपर बहुत ध्यान रखना है, जो कमी किसी की न देखना, न सुनना, न सुनाना।

तो वो जैसे दैवी चाल आ जाती है। बाबा ने कहा अब तो फरिश्ता बनने का टाइम आ गया है। फरिश्ते के पाँव धरती पर नहीं होते हैं। कितना बाबा अच्छा है, हमको एडवांस में अनुभव कराके अपना साथ दिया है। तो रहेंगे साथ-साथ, चलेंगे साथ-साथ। कभी भी यह ख्याल नहीं आता है - कैसे करें, क्या करें... ऐसे करो, यह करो, प्रैक्टिकल लाइफ में जो हमको देख और भी करने लग पड़े। संगमयुग पर ऐसा पुरुषार्थ करना है। अब संगम का समय है उसमें जी चाहता है जो करना है अब कर लें। कल किसने देखा, इसलिए आज और अब करने से नैचुरल सहजयोगी हो जायेंगे। मेहनत वाला योग नहीं। भक्तिमार्ग में कितना धक्का खाया, कितनी यात्रायें की परन्तु परमात्मा से दूर ही रहे। अभी ज्ञानमार्ग में परमपिता परमात्मा हमारा साथी है, जिसका साथी स्वयं भगवान उसको क्या करेगा आंधी और तूफान...। समझा। कुछ भी हो जाए, कोई भी माया की छाया नहीं पड़ सकती है। छाया भी नहीं। बाबा हमको ऐसा सेफ और साफ रखता है जो कहता है बच्चे कभी भी अन्दर में माया का थोड़ा भी कोई तूफान नहीं आये। सेफ रहो, साफ रहो।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका



दादी हृदयमोहिनी
अति. मुख्य प्रशासिका

टाइम मिलता है बाबा से बातें करने के लिये। औरों से बातें तो करते ही हैं लेकिन बाबा से पर्सनल बातें करें, उसका यह टाइम बाबा ने रखा हुआ है। शाम का यह टाइम वैसे भी योग का है, इसमें जिस रीति से जो भी अनुभव करने चाहो वो कर सकते हो। भले संगठन में बैठे हैं लेकिन हरेक की रुचि अपनी होती है। किसको निराकारी रूप में रहने की रुचि ज्यादा है, किसको आकारी रूप की है, तो जो अनुभव करना चाहें वह कर सकते हैं। इस टाइम को व्यर्थ नहीं गंवाना है, सफल करना है। बाबा ने विचार सागर मंथन करना भी सिखलाया है, बाबा से बातें करने का टाइम भी अच्छा है। पर्सनल अपनी कोई भी समस्या है वह बाबा को बता करके उसका जवाब लेना चाहिए। ऐसे और भी काफी टाइम हमको मिलता है बीच-बीच में, जो हम कर सकते

प्रोग्राम बनाकर स्वयं को बिज़ी रखो, दिमाग खाली न हो

हैं। मतलब फालतू नहीं सोचो, और बातें नहीं सोचो। जो अपने पुरुषार्थ की बातें हैं उसमें ही रहने का सोचो। जो भी कोई दिल में बात है या पुरुषार्थ के लिये कुछ शक्ति चाहिए वो भी बाबा से ले सकते हैं, बातें भी कर सकते हैं। यह शाम का टाइम हर एक ज़रूर निकालो, इसमें जिस भी रूप से बाबा से मिलने चाहो, रुहरिहान करने चाहो कर सकते हो। हमारा तो मन का ही पुरुषार्थ है। बाबा ने रुहरिहान करने की भी बहुत सी बातें सुनाई हैं। बाबा से क्या बातें करो फिर अपने आपसे क्या बातें करो, वह सब बाबा ने बतला दिया है। तो अपने आपको बिज़ी रखो। नहीं तो खाली दिमाग पता नहीं कहाँ कहाँ जाता है। वह हमारे कन्ट्रोल में ज़रूर हो। अपने आप भी अपने को प्रोग्राम देना, यह भी आदत ज़रूरी है। जब शुरु में बाबा में बाबा आया था, उस समय बाबा ऐसी मस्ती में बातें करने में मस्त रहता था, जो देखते ही लगता था बाबा बहुत डीप बाबा से रुहरिहान कर रहा है। तो हमें भी अपने को बिज़ी रखना चाहिए। भले कोई भाषण ही तैयार करो, किसी भी टॉपिक

पर लिखो तो उसमें भी कितना टाइम सफल हो जायेगा। सिर्फ एक ही बात पर नहीं लिखना, वैराइटी में मज़ा आता है। वैराइटी करने में अच्छा है। मतलब मन को कन्ट्रोल में रखो। ऐसे नहीं टाइम चला गया, सोचा नहीं। कन्ट्रोलिंग पाँवर हमको नई नई इन्वेन्शन निकालने में मदद करती है। मन को काम तो चाहिए ना, खाली मन भी ठीक नहीं है। तो लक्ष्य रखने से फर्क पड़ता है, मन कन्ट्रोल में रहता है। और हमारा योग क्या है? मन को कन्ट्रोल में रखना, जैसे चाहें वैसे चले। बाबा की मुरली इतनी चलती है, तीन चार पेज उस पर ही मनन करें तो भी बहुत है।

बिज़ी रखें मन बुद्धि को, ऐसे नहीं बस बैठे हैं कुछ न कुछ चलेगा, नहीं, वो बात दूसरी है लेकिन कन्ट्रोलिंग पाँवर भी हो, जो मैं सोचूँ वही चले टॉपिक वाइज़। यह अभ्यास होना चाहिए। जितना समय जो सोचें, अपने कन्ट्रोल में मन हो। पहले हम ग्रुप ग्रुप बनाके करते थे, अभी भी ऐसे कर सकते हो। अपने को बिज़ी रखने का अपने आप ही प्रोग्राम बनाओ।

मन को शांत बनायें, ना कि जीरो



वरेली-उ.प्र.। 'अलविदा तनाव शिविर' में सद्भावना की ज्योत जलाते हुए ब्र.कु. पूनम, महापौर डॉ. आई.एस. तोमर, जैन समाज के प्रतिनिधि रामकुमार जी, मुस्लिम समुदाय के प्रतिनिधि काज़िम नियाज़ी, ब्र.कु. पार्वती, ग्रन्थी सरदार काले सिंह, नदीम शम्सी, ल.ना. मंदिर के ट्रस्टी वेद प्रकाश आनंद व बाँके बिहारी मंदिर के ट्रस्टी जे.पी. भाटिया।



दिल्ली-तोधी रोड। गेल इंडिया लि. भारत सरकार के कर्मियों हेतु 'ज़िम्मेवारी और जवाबदारी' विषयक संगोष्ठी के उपरांत समूह चित्र में ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. गिरिजा व प्रतिभागी।



मऊ-उ.प्र.। जिला जेल के जेलर मृत्युंजय कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला। साथ हैं डॉ. कंचन।



दिल्ली-नरेला। आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पूर्व विधायक नीलदमन खत्री, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू, ब्र.कु. गीता व अन्य।



रुड़की-उत्तराखण्ड। व्यसन मुक्ति दिवस पर शिविर के दौरान नशा छोड़ने का संकल्प पत्र भरवाते हुए ब्र.कु. सोनिया।



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। मुफ्त चिकित्सा स्वास्थ्य शिविर के दौरान स्वास्थ्य जाँच करते हुए डॉक्टर।

गतांक से आगे...

प्रश्न:- अंदर आवाज़ इतनी तेज़ी से हो रही होती है कि कई बार उसको समझ पाना ही मुश्किल हो जाता है। कभी हम एक चीज़ के बारे में सोचते हैं तो कभी दूसरी चीज़ के बारे में सोचना शुरू कर देते हैं पहली थॉट पूरी भी नहीं होती है कि हम तीसरी चीज़ के बारे में सोचना शुरू कर देते हैं।

उत्तर:- अंदर में लगातार जो इतनी आवाज़ें चल रही होती हैं, वो है हमारे थॉट्स की, हमारे पिछले अनुभव की, और हमारे पिछले जन्म की स्मृति की। एक है वर्तमान में जो सोच चल रही है और एक है जो पहले से रिकॉर्ड किया हुआ है। यहां जो मटेरियल है, वह बहुत ज़्यादा है। अब मन को हमें शांत करना है। इसके लिए हमें ध्यानपूर्वक प्रयास करना होगा कि बीच-बीच में इसको शांत करने का प्रयास करना है, ना कि इसको जीरो करने का। कई लोग मन को शून्य करने का प्रयास करते हैं और समझते हैं कि मेडिटेशन माना 'मन में कोई विचार ही न हो' मन एकदम शांत हो जाये। मन शांत नहीं होगा, उसका काम ही है सोचना। हाँ, यह कर सकते हैं कि उसकी सोचने की जो गति है उसको कम कर सकते हैं। ये अपने-आप नहीं होगा, इसके लिए हमें प्रयास करना होगा। 'मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ' यदि ये नहीं क्रियेट हो रहा, मत क्रियेट करो। अपने सीट पर बैठ जाओ और अपने अंदर के थॉट्स की आवाज़ को

सुनने का प्रयास करो। जैसे ही आप उसको देखना शुरू करते हैं तो वह स्वतः ही धीरे...धीरे...धीरे... कम हो जाता है। जैसे ही थॉट्स थोड़ी भी कम होती है, तो आप ये अनुभव करेंगे कि आप बहुत रिलैक्सड हो गए हैं, आपके अंदर शक्ति भर गयी है। क्योंकि बहुत सारी एनर्जी नष्ट होने से बच जाती है। जब हम सारे दिन के काम से घर वापिस आते हैं, यहां (मन में) अंदर बहुत आवाज़ होती है क्योंकि सारा दिन जो ऑफिस में हुआ, घर पर हुआ, इससे बात हुई, उससे बहस हुई, वो लक्ष्य पूरा नहीं हो रहा, ये सारी चीज़ें चल रही हैं। अब हम उसी हालत में और उसी स्थिति में सो जाते हैं। हम सो गये लेकिन मन क्या कर रहा है? मन में अभी भी वो आवाज़ें चल रही हैं। उसमें हम फिर टीवी के साथ बैठे और आवाज़ें इकट्ठा कर ली। तो सोने से 10 मिनट पहले और सुबह उठने के बाद का 10 मिनट समय हमारे जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। इस समय का उपयोग हम अपने मन को शांत करने में कर सकते हैं और पॉज़िटिव थॉट क्रियेट कर सकते हैं। कई



ब्र. कु. शिवानी

बार क्या होता है कि शुरू-शुरू में हम दो मिनट, तीन मिनट बैठते हैं फिर कहते हैं चलो हो गया। नहीं, कुछ समय बैठो, क्यों? क्योंकि माइंड को स्लोडाऊन होने में थोड़ा समय लगता है। और एक चीज़ जो साथ में इसको मदद करने के लिए प्रैक्टिस कर सकते हैं 'दैट्स विद वर्ड्स' क्योंकि हम इस पूरी सीरीज़ में देख रहे हैं कि जब हमारे अंदर काम नहीं हो रहा होता तो हम कुछ निश्चित विधि का उपयोग कर सकते हैं जिससे हम अपने मन की स्पीड को कम कर सकें। ब्रह्माकुमारीज़ में बहुत सुंदर स्लोगन है - 'कम बोलें, धीरे बोलें और मीठा बोलें' तो इसकी प्रैक्टिस करें। इससे क्या होगा, यदि आप थॉट्स की स्पीड को कम नहीं कर पा रहे हैं तो आप अपने शब्दों को थोड़ा धीमा कर दो तो थॉट्स अपने आप ही धीरे हो जायेंगे। आप शब्द के स्तर पर ध्यान दो कि उसमें भी हमें क्या करना है, हमें कम बोलना है, जिस दिन कम बोलेंगे, उस दिन एक चीज़ आप निर्णय कर लो कि कम से कम एक घंटे जो काम की बात होगी ना वही हम करेंगे। आपको पता है कितनी कम हो जायेंगी बातें। तो एक दिन आप ये प्रयोग करके देखना, हम सिर्फ वही बात करेंगे जो उपयोगी होगी। जो व्यर्थ बातें हैं वो आज नहीं करनी है। हम देखेंगे कि इससे हमारी बहुत सारी एनर्जी व्यर्थ होने से बच जाती है। - क्रमशः

स्वास्थ्य

एसिडिटी और हाइपर एसिडिटी के लिए जादुई नुस्खा

क्या आप जानते हैं, एसिडिटी की दवा से हो सकती है आपकी किडनी खराब। जब हम खाना खाते हैं तो इसको पचाने के लिए शरीर में एसिड बनता है। जिसकी मदद से भोजन आसानी से पच जाता है। ये ज़रूरी भी है। मगर कभी कभी ये एसिड इतना ज़्यादा मात्रा में बनता है कि इसकी वजह से सर दर्द, सीने में जलन और पेट में अलसर और अलसर के बाद कैंसर तक होने की संभावना हो जाती है। ऐसे में हम नियमित ही घर में ईनो या पीपीआई (प्रोटॉन पंप इनहिबिटर्स) दवा का सेवन करते रहते हैं। मगर आपको जानकर आश्चर्य होगा कि ये दवायें सेहत के लिए बहुत खतरनाक हैं। पीपीआई ब्लड में मैग्नीशियम की कमी कर देता है। अगर खून पर असर पड़ रहा है तो किडनी पर असर पड़ना लाज़मी है। जिसका सीधा सा अर्थ है कि ये दवायें



सेहत के लिए बहुत खतरनाक हैं। कई ऐसे लोग भी हैं जो एसिडिटी होने पर कोल्ड ड्रिंक पेप्सी या कोका कोला पीते हैं ये सोचकर कि इससे एसिडिटी कंट्रोल होगा। ऐसे लोगों को कौन समझाये!

ऐसी स्थिति में कैसे करें एसिडिटी का इलाज?

हम आपको बताने जा रहे हैं भयंकर से

भयंकर एसिडिटी का चुटकी बजाते आसान सा इलाज। ये इलाज आपकी सोच से कई गुणा ज़्यादा कारगर है। **तो क्या है ये उपचार?** ये हर रसोई की शान है। हर नमकीन पकवान इसके बिना अधूरा है। ये है आपकी रसोई में मौजूद जीरा। जी हाँ जीरा। कैसे करें सेवन? जब भी आपको एसिडिटी हो जाए, कितनी भी भयंकर से भयंकर एसिडिटी हो, आपको बस जीरा कच्चा ही चबा चबा कर खाना है। एसिडिटी के हिसाब से आधे से एक चम्मच (ढ़ाई से पाँच ग्राम) जीरा खाएं। इसके 10 मिनट बाद गुनगुना पानी पी लें। आप देखेंगे कि आपकी समस्या ऐसे गायब हो जाएगी जैसे कि वो थी ही नहीं। ये उपरोक्त नुस्खा बहुत से लोगों पर आजमाया गया है और उसका अनुभव ऐसा है कि जैसे जादू। तो आप भी ये आजमाएं।

मिठास, रस और औषधि से भरपूर अनार

अनार रस औषधि तथा मिठास से भरपूर है। यह सुपर फ्रूट ही नहीं फूड भी है। इसके सेवन से शरीर में ऊर्जा मिलती है तथा कई रोगों का निवारण भी होता है। जर्मनी की फ्री वर्ग यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अध्ययन करके निष्कर्ष निकाला है।

ऊर्जा का संचार: अनार का रस शरीर में ऊर्जा लाता है, रक्त का संचार भी करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स औषधीय गुण पाया जाता है जिससे स्वास्थ्य दुरुस्त रहता है और ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है।

वज़न नियंत्रित: अनार में कैलोरी कम होती है तथा विटामिन भरपूर होता है। इसका सेवन करने से शरीर में ऊर्जा तो बढ़ती है लेकिन वज़न नहीं बढ़ता

है। **त्वचा में निखार:** अनार का सेवन करने से त्वचा में निखार आता है। त्वचा में झुर्रियाँ नहीं पड़ती। त्वचा में चमक लाने के साथ-साथ त्वचा की उम्र भी बढ़ाता है।

अल्जाइमर में राहत: अनार में ऐसा आवश्यक तत्व पाया जाता है जो मस्तिष्क की गति बढ़ाने में मददगार होता है। इससे अल्जाइमर बीमारी में राहत मिलती है। यह इस बीमारी के बढ़ने की रफ्तार को रोकता है। **कैंसर रोधक:** विभिन्न शोध के अनुसार अनार में कैंसर रोधक गुण



दाँतों की बीमारी दूर: अनार में एंटी बैक्टीरियल तत्व पाया जाता है जो दाँतों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। इसका सेवन करने से दाँतों की परत पर मैल नहीं जमती। दाँत स्वस्थ और चमकीले बनते हैं।

पाया जाता है। कैंसर की कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है।

बहुत ही सहज है राजयोग...

'बहुत ही सहज है राजयोग' के इस अंक में हम राजयोग की अन्य विधियों के बारे में जानने के साथ परमात्मा को याद करने के आधार के बारे में भी जानकारी प्राप्त करेंगे कि जहाँ सम्बन्ध होता है वहाँ याद स्वतः रहती है और यही याद आत्मा की परमात्मा के साथ होनी चाहिए।

गतांक से आगे...

4. घर जाकर घर के मालिक से मिलना : आप जब अपनी दुनिया में थके हारे कहीं से आते हैं और अपने घर जाते हैं तो अपने माता-पिता का हँसता हुआ चेहरा देख आपकी सारी थकान मिट जाती है और जब वह आपसे आपका हाल-चाल पूछते हैं तो कितनी खुशी होती है। फिर आपको ऊर्जा देने के लिए जलपान या खाना खिलाते हैं। आज आत्मा रूपी बैटरी पूरी तरह से थकी हुई है या डिसचार्ज है और विश्व की सभी आत्मयें भी डिसचार्ज्ड हैं। जब आत्मा दूसरी आत्मा से मिलती है तो एक दूसरे को देख और डिसचार्ज हो जाती है क्योंकि सभी के अन्दर नकारत्मकता भरी पड़ी है। अब आत्मा को अपने असली घर परमधाम की सैर करनी ही पड़ेगी क्योंकि वहाँ हमारे मात-पिता शिव बाबा हमारी प्रतिदिन राह देखते हैं। कहते हैं कि हमारा बच्चा पूरे दिन इस कर्मक्षेत्र पर काम करते थक गया है, यदि वह मेरे पास आ जाये तो मैं उसकी सारी थकान मिटा दूँ। वो सर्वगुणों के सागर, सर्वशक्तिमान, दिव्य ज्योतिपुंज की किरणें जैसे ही आत्मा पर पड़ेंगी हमारी सारी थकान मिट जायेगी, इससे हमारा मन भी शान्त हो जायेगा।

5. परिवार वालों को भी बाँटो : जैसे हम कहीं भी कुछ कमा के जाते हैं तो बहुत सारे गिफ्ट घर के लिए ले जाते हैं और सभी परिवार के सदस्यों को बाँटते हैं। ठीक उसी प्रकार जब हम परमधाम अपने घर में जाते हैं, परमात्मा से बहुत सारे गुणों और शक्तियों की किरणें लेकर भरपूर होते हैं। उसके बाद यदि उसे हम पूरे विश्व की आत्माओं को बाँटना शुरू करें तो पूरे विश्व में शांति, प्रेम, पवित्रता के प्रकंपन तीव्रता से फैलने लग जायेंगे। हम तो शांत होंगे ही और पूरा विश्व भी शांति से भर जायेगा।

हम परमधाम अपने घर में जाते हैं, परमात्मा से बहुत सारे गुणों और शक्तियों की किरणें लेकर भरपूर होते हैं। उसके बाद यदि उसे हम पूरे विश्व की आत्माओं को बाँटना शुरू करें तो पूरे विश्व में शांति, प्रेम, पवित्रता के प्रकंपन तीव्रता से फैलने लग जायेंगे। हम तो शांत होंगे ही और पूरा विश्व भी शांति से भर जायेगा।

हम परमधाम अपने घर में जाते हैं, परमात्मा से बहुत सारे गुणों और शक्तियों की किरणें लेकर भरपूर होते हैं। उसके बाद यदि उसे हम पूरे विश्व की आत्माओं को बाँटना शुरू करें तो पूरे विश्व में शांति, प्रेम, पवित्रता के प्रकंपन तीव्रता से फैलने लग जायेंगे। हम तो शांत होंगे ही और पूरा विश्व भी शांति से भर जायेगा।

योग भी एक तरह की टेलीपैथी है : जिस प्रकार टेलीपैथी के द्वारा मन के संकल्पों को

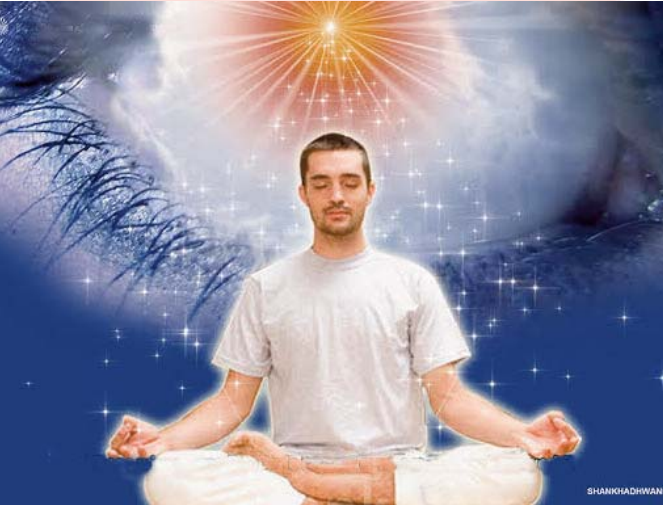
परमात्मा के साथ कुछ अन्य विधियों से भी जुड़ सकते हैं : शिव परमात्मा कहते कि तुम मुझे इतनी कठिन प्रक्रिया से क्यों याद करते हो? आप आसानी से भी तो मुझसे जुड़ सकते हैं, इसलिए परमात्मा ने योग शब्द को हटाकर याद शब्द का प्रयोग करना शुरू किया, क्योंकि योग एक जटिल प्रक्रिया लगती है जबकि याद नैचुरल या प्राकृतिक है।

याद करने के चार आधार हो सकते हैं :

1. जहाँ परिचय है वहाँ याद करना असंभव नहीं है।
2. जहाँ सम्बन्ध है अर्थात् जिससे थोड़ा बहुत भी सम्बन्ध है उसकी याद स्वतः आती है।
3. जहाँ स्नेह या प्यार है वहाँ भी याद स्वतः आती है।
4. जहाँ प्राप्ति हो वहाँ प्राप्ति कराने वाले की याद आती है।

जहाँ सिर्फ परिचय है वहाँ याद करने की मेहनत हो सकती है। लेकिन जहाँ सम्बन्ध है वहाँ याद सताती है, जैसे माँ-बच्चे की याद। जहाँ स्नेह-प्यार है उस याद को समाने वाली याद कहते हैं, वो शिकायत वाली याद नहीं है। उदाहरण के लिए जब माँ बच्चे के लिए रात भर जागती है, कष्ट सहन करती है, लेकिन जब कभी बच्चा शरारत करता है, बात नहीं मानता है तो माँ कहती है कि मैंने रात भर जागा है। यहाँ पर तड़प है, कन्डीशन है। लेकिन आशिक-माशुक की याद में सुख और आनंद का अनुभव होता है। यही याद आत्मा की परमात्मा के साथ होनी चाहिए।

दूसरे तक पहुंचाते हैं, ठीक उसी प्रकार आत्मा भी परमात्मा के साथ टेलीपैथी रूप से बात करती है। आज आत्मा की फ्रिक्वेंसी बहुत कम है अर्थात् बैटरी डिसचार्ज्ड है। इसलिए परमात्मा द्वारा उतरने वाली तरंगों को हम ठीक प्रकार से कैच नहीं कर पाते। यदि हम अपने आत्मा की फ्रिक्वेंसी बढ़ा दें तो परमात्मा की बात को आसानी से कैच कर सकते हैं।



ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-25

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				30	
						31		

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

1. इस दुनिया से परे, तीन बाप लौकिक, अलौकिक... (5)
2. नर्क, दोज़क (3)
4. इज़्जत, लाज, आबरू (3)
5. आचरण, तौर तरीका, डंग (3-3)
10. पराजित, असफल (2)
11. दिल की दवात में कलम डुबोकर बाबा तुम्हें एक ...लिखता हूँ, पत्र (2)
13. मूल्य, कीमत (2)
15. रास्ता, बाट, मार्ग (2)
16. जर्मीदार, धनाढ्य व्यक्ति (4)
19. निरंतर, लगातार (3)
20. अविवाहित, ब्रह्मचारी (3)
21. संसार, जगत, दुनिया (3)
22. भूगोल, धरती, सम्पूर्ण विश्व (4)
23. हज़म करना, पगुराना, जुगाली (4)
25. दिल, हृदय (3)
27. आराम, चैन, धीरज, स्थिरता (3)

बायें से दायें

1. पवित्र, शुद्ध (3)
3. तन, मन, धन सहित बाप पर जाना है, कुर्बान (4)
6. धूल के छोटे कण, गर्द, पराग (2)
7. मालिक, राजा, बादशाह (3)
8. दैहिक, सांसारिक, लोक सम्बन्धी (3)
9. जगत, संसार, दुनिया (3)
11. दुष्ट, शैतान, बुरी प्रवृत्ति वाला (2)
12. रसीला, रस से युक्त (4)
14. जादूगरी, करिश्मा (4)
17. मैं का बहुवचन (2)
18. समाधान, निराकरण (2)
19. सहने का भाव, आंगन (3)
22. 5 विकारों रूपी ... से सदा सावधान रहना है, बीता हुआ समय (2)
23. पार्वती, शंकर की पत्नी का नाम (2)
24. उपस्थित, मौजूद, उपलब्ध (3)
25. राय, विचार, सलाह (2)
27. नदी का ऊँचा किनारा, ऊँचा सिरा, टीला (3)
28. बहुमूल्य पत्थर, संख्या (2)
29. टुकड़ा, विभक्त, छोटा भाग (2)
30. वाद-विवाद, झगड़ा (2)
31. कार्य में लगना, कार्य सम्पन्न करना (3)

- ब्र.कु.राजेश, शांतिवन।



वाराणसी-उ.प्र.। महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो. प्रिथ्वीश नाग को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुरेन्द्र बहन।



सोजत सिटी-राज.। ब्रह्माकुमारीज माउण्ट आबू द्वारा विश्वशांति एवं परमात्मा का सत्य परिचय देने हेतु चलाए जा रहे ओमशान्ति एक्सप्रेस के सोजत सिटी पहुंचने पर उसका स्वागत करते हुए ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. आरती, प्रधान गिरिजा राठौड़, नगरपालिका चेयरमैन मांगीलाल चौहान, बी.डी.ओ. तनु राम राठौर, जेलर ब्रदीनारायण सिंह, सरपंच संघ अध्यक्ष मोटाराम जाट, मेहदी उद्यमी राजुभाई स्टील, सचू भाई व अन्य।



सोनीपत-से.15(हरियाणा)। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. प्रमोद बहन, ब्र.कु. सुनीता, बी.जे.पी. के प्रदेश प्रवक्तौ ललित बत्रा, डिस्ट्रिक्ट एग्रीकल्चर इंजीनियर रामपत झंगरा, सुबेदार मेजर वजीर रोहिल्ला व अन्य।



ओल-भरतपुर। 'अखिल भारतीय बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' अभियान के अंतर्गत दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. शीला, ओल प्रधान वीरेन्द्र कुमार, जवाहर इंटर कॉलेज के प्रबंधक हरीओम जी, ओल थाना एस.आई. लक्ष्मीकांत यादव, प्रधानाध्यापक श्रीकांत वर्मा, ब्र.कु. भावना व अन्य।



उकलाना मण्डी-फतेहाबाद। समाजसेवी सुनीता जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. दीपक व ब्र.कु. रमेश।



रिकांग पिचो-नमग्या। भारत तिब्बत बॉर्डर पुलिस (आई.टी.बी.पी.) को नमग्या बटालियन के लिए राजयोग शिविर उपरान्त समूह चित्र में ब्र.कु. सरस्वती के साथ इंस्पेक्टर मायाराम चौहान और उनके साथी।



बुटवल-नेपाल। नेपाल के उप प्रधान एवं अर्थमंत्री माननीय विष्णु प्रसाद पौडेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कमला। साथ हैं पूर्व मंत्री छवीलाल विश्वकर्मा व अन्य।



राजसमंद-राज। नवनिर्मित 'शक्ति भवन' के उद्घाटन समारोह में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. जयंती, डॉ. विष्णुकांत, एस.पी. साहब, सभापति सुरेश पालीवाल, जे.के. टायर फैक्ट्री के मैनेजर अनिल मिश्रा, ब्र.कु. पूनम दीदी, क्षेत्रीय संचालिका, ब्र.कु. रीटा एवं ब्र.कु. पूनम।



राँची-झारखण्ड। स्वामी रामदेव जी को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निर्मला।



खानपुर-राज। भोजपुरी फिल्म अभिनेत्री नेहा शर्मा को परमात्म परिचय देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. तपस्विनी।



विल्सी-उ.प्र.। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र (दिव्य धाम) का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए जिला पंचायत अध्यक्ष मधु चन्द्रा, नगर पालिका अध्यक्ष सुषमा मौर्या, ब्लॉक प्रमुख विजेता यादव, ब्र.कु. राजू, माउण्ट आबू, ब्र.कु. सरोज व अन्य।



नानपारा-बहराइच(उ.प्र.)। आध्यात्मिक कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. साधना, ब्र.कु. भावना व अन्य।

कुन्दलिनी कैसे जगाई जा सकती है ?

-ब्र.कु.सूर्य, माउण्ट आबू

तन्त्र ज्ञान एवं कुन्दलिनी योग क्या है ?

पाश्चात्य तथा पूर्वी देशों में आजकल योग सीखने वालों में कुन्दलिनी जगाने की सनक सी है। पिछले 30 वर्षों में जिस प्रकार 'योग' शब्द काफी प्रचलित है, उसी प्रकार 'कुन्दलिनी' तथा 'तन्त्र' शब्द भी काफी विख्यात हो गये हैं। आज बहुत से लोग कुन्दलिनी को जगाने के उद्देश्य से ही योग सीखत हैं। योगी से वे पहला प्रश्न यही पूछते हैं कि 'क्या आप बता सकते हैं कि हमारी कुन्दलिनी कैसे जगाई जा सकती है ?' कुन्दलिनी क्या है और यह कैसे जगाई जा सकती है ? तन्त्र क्या है और वास्तव में 'तन्त्र-ज्ञान' क्या है ? इन प्रश्नों पर विचार करने से पहले हमें यह ध्यान में रखना होगा कि हरेक योग दर्शन का यह मौलिक सिद्धांत है कि हरेक आत्मा में कुछ विशेष निश्चित गुण होते हैं जो शिथिल अवस्था में रहते हैं और योग एक साधन है या अभ्यास है जिससे साधक मन को अनुशासित करके या कर्म-इन्द्रियों को नियंत्रित करके दिव्य विशेषताओं या गुणों को अपने अन्दर स्पष्ट रूप में ले आता है। इसलिए राजयोग या बुद्धियोग का लक्ष्य अपने स्वयं के अन्दर की दिव्यता को बाहर प्रकट करना है। कुन्दलिनी योग या तन्त्र ज्ञान का भी लक्ष्य आत्मा की शिथिल शक्तियों को प्रकट करना ही है। जिस प्रकार एक बड़े वृक्ष के विकास के मूल तत्व छोटे से बीज में समाए होते हैं, उसी प्रकार शान्ति, पवित्रता तथा सम्पूर्णता से सम्पन्न एक दिव्य मनुष्य या देवता के विकास के भी मूल तत्व आत्मा में ही होते हैं। उन्हें केवल जगाने की बात है।

तन्त्र क्या है ?

तन्त्र शब्द का अर्थ है, राज्य करने के लिए नियम। उदाहरण के लिए जब हम प्रजा-तन्त्र की बात करते हैं तो हमारा भाव डेमोक्रेसी से होता है अर्थात् एक प्रकार की सत्ता जो लोगों (प्रजा) के लिए, लोगों की तथा लोगों द्वारा बनाई जाती है। इसी प्रकार जब हम शासन-तन्त्र की बात करते हैं, तब भी हम एक प्रकार की सत्ता या 'राज्य के संविधान' की बात करते हैं।

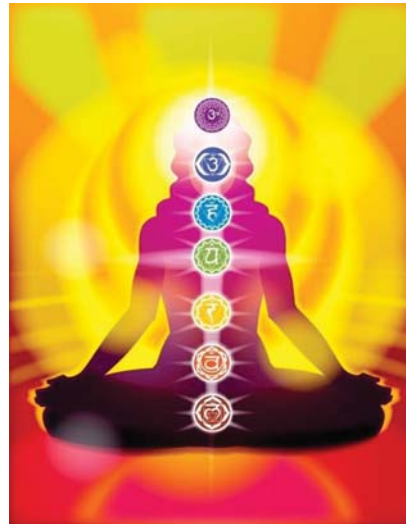
तन्त्र साहित्य में परमात्मा को शिव कहा गया है, जैसे पतन्जली योग में परमात्मा को 'ईश्वर' और भगवद्गीता में उसे 'परम पुरुष' परमात्मा या भगवान कहा गया है। तान्त्रिक लोगों का यह कहना है कि उनका अन्तिम लक्ष्य शक्ति को शिव के साथ जोड़ना है। उनका विचार है कि शक्ति, 'संसार की देवी माँ (जननी)' है।

कुन्दलिनी क्या है ?

इस संदर्भ में यह जानना आवश्यक है कि पुरातन ऋषि-मुनि लाक्षणिक या अलंकारिक भाषा में सोचते या बात करते थे। उदाहरणार्थ, मन की उपमा वे एक घोड़े के साथ करते थे जिसे लगाम से संभालना होता है। वे मन की तुलना एक हाथी से भी करते थे जिसे त्रिशूल के द्वारा नियंत्रण में रखना होता है। आत्मा व शरीर के सम्बन्ध को वे 'रथी'

और 'रथ' की उपमा देते थे। उन्होंने आध्यात्मिकता के लिए त्याग की तुलना अग्नि में आहुति डालने से की। इसी प्रकार, उन्होंने शिथिल आध्यात्मिक शक्ति की 'कुन्दलिनी' शक्ति से तुलना की जैसे पश्चिम के लोग एक बलवान परंतु सुस्त व्यक्ति या देश को 'सोया हुआ देव' कहते हैं। कुन्दलिनी या कुन्दलिनी शक्ति का अर्थ है शिथिल शक्ति जैसे कि एक सर्प चक्कर में लिपटा हुआ बैठा होता है। हम जानते हैं कि जब एक सर्प विश्राम या आलस्य की स्थिति में होता है तो वह एक चक्कर में

जो अनुवाद किया गया है या इसे लिपटे हुए सर्प का उदाहरण देकर स्पष्ट किया गया है, इससे भ्रान्ति उत्पन्न हो गई है जिसे दूर करना कठिन हो गया है। जिन लोगों ने इस लाक्षणिक शब्द का शब्दानुसार अर्थ लिया है, उन्होंने इसका गलत अर्थ समझा है। उनमें से कुछ लोगों का विचार है कि वास्तव में पीठ की रीढ़ में सर्प के समान कोई अपूर्व सूक्ष्म शक्ति शिथिल रूप में होती है जिसे जगाना उतना ही खतरनाक है जैसे एक सर्प को जगाना। वे इसका भाव परियों की कहानी में एक सोये हुए दानव से लेते हैं।



योग दर्शन का यह मौलिक सिद्धांत है कि हरेक आत्मा में कुछ विशेष निश्चित गुण होते हैं जो शिथिल अवस्था में रहते हैं और योग एक साधन है या अभ्यास है जिससे साधक मन को अनुशासित करके या कर्म-इन्द्रियों को नियंत्रित करके दिव्य विशेषताओं या गुणों को अपने अन्दर स्पष्ट रूप में ले आता है।

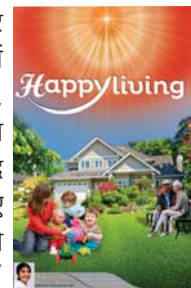
लिपट कर बैठ जाता है। भारत में, जब कोई सपेरा अपनी कला दिखाने के लिए किसी गांव में सर्प लाता है तो, या तो वह सर्प विश्राम की स्थिति में होता है, या तो उस व्यक्ति के गले में या बांस की टोकरी में लिपटा हुआ बैठा होता है। कभी तो वह सर्प अंगुली चुभोने पर भी उसी शिथिल अवस्था में रहता है

यहाँ यह बताना आवश्यक है कि रीढ़ में ऐसी कोई सूक्ष्म, सर्प समान अचेत शक्ति नहीं होती, बल्कि इस सब का आलंकारिक अर्थ है। यह केवल आत्मा की आंतरिक शक्तियों का सूचक है।

आपके लिये उपहार...

आज सबसे कठिन कार्य है मन को एकाग्र करना व मन को सुमन बनाना। कुदरत ने मानव को एक शक्तिशाली और अद्भुत शस्त्र के रूप में 'मन' प्रदान किया है, जिससे वे अपना जीवन सुख, शांति एवं आनंद से जी सकें। चाहते हुए भी आज मनुष्य की सर्वश्रेष्ठ शक्ति 'मन' उसके जीवन में सुकून नहीं ला पाता। ऐसे में 'हेप्पी लिविंग' पुस्तक में मन को कैसे सुमन

जिन्दगी में कैसे उपयोग करें, इसके बारे में तर्कपूर्ण, आध्यात्मिक व सामाजिक संवाद के रूप में सबके सामने रखा है। ये पुस्तक आपके हाथ में होने पर आप निराशा से मुक्त होंगे और आपका मन सकारात्मक ऊर्जा के साथ उमंग और उत्साह वर्धक रहेगा और आपके जीवन में नई खुशियों को लायेगा। यह पुस्तक 'हेप्पी लिविंग' (अंग्रेजी भाषा में) तथा



बनायें, उसके बारे में जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्रह्माकुमारी शिवानी ने हरेक मन की ऊर्जा एवं मन को अपनी रोजमर्रा की

'हेपीनेस इंडेक्स' (गुजराती भाषा में) आपके जीवन के लिए उपयोगी सिद्ध होगी और आप अपने जीवन में खुशियाँ पायेंगे।

आओ हम कुछ ढूँढ़ें...

-ब्र.कु. दिलीप राजकुले, शांतिवन

बात करते करते मेरे मुख से निकल गया अरे ढूँढ़ने से क्या नहीं मिलता! मेरे कहने का भाव यह था कि ढूँढ़ने से कुछ भी प्राप्त किया जा सकता है। जैसे कि जब खगोल वैज्ञानिक आकाश की ओर देखता है तो वह आकाश गंगाएँ ढूँढ़ निकालता है, आकाश में कई तारे-सितारे, नक्षत्रों को ढूँढ़ लेता है व उसकी दूरी भी माप लेता है, इतना ही नहीं, ग्रहों तक भी पहुँच जाता है। हाल ही भारत के वैज्ञानिकों ने मंगल ग्रह के कक्षा में मंगलयान पहुँचाने का कारनामा कर दिखलाया जिससे तस्वीर ले सकें और एक तस्वीर माननीय प्रधानमंत्री मोदी जी को दिखलाई भी गई। भूगोल वैज्ञानिक पृथ्वी में जल, तेल, सोना, चांदी व कोयला आदि कहाँ है, उसे ढूँढ़ निकाल लेता है। मुझे तथा भारत की जनता को नाज़ है कि भारतीय वैज्ञानिक खोज के मामले में आगे हैं। चिकित्सा विज्ञान को देख लो, इन्हें भी कई बड़ी-बड़ी कामयाबी मिली है। शरीर के हर अंग का प्रत्यारोपण कर देते हैं। है ना वैज्ञानिकों की कमाल! आज दुनिया में कम्प्यूटर साइंस को देख लीजिए, उसकी भी कमाल है जो कोई भी काम सहज और सरल; कम समय, कम एनर्जी, कम खर्च में कर देती है। हज़ारों किलो मीटर दूर बैठे व्यक्ति से जैसे सामने बैठे हों इस तरह बातचीत कर लेते हैं।

विज्ञान की इतनी बड़ी कामयाबी को कोई भी नकार नहीं सकता। विज्ञान ने भी तरक्की बहुत की है। यह सब होते हुए भी मनुष्यों के दिलों की दूरियाँ बढ़ गईं। चंद्रमा की शीतलता तक तो हम पहुँच गये लेकिन मनुष्य के दिल तक पहुँचकर उसे ठंडक हम प्रदान नहीं कर पाये। आज आराम की सभी सुविधाएँ होने के बाद भी मनुष्य बेचैन है। कहते हैं सत्य स्वयं सिद्ध है, तो क्या हम सत्य हैं? यदि हम सत्य होते तो खुश होते, शांत होते, सुकून से होते! आज इसी की तलाश करने लोग जंगलों में, गुफाओं में तपस्या करने गये, कुछ हद तक इन्हें शान्ति ज़रूर मिली परंतु संतुष्टता कहीं खो सी गई है। भौतिकता को ढूँढ़ने में साइंस की तरक्की बहुत अच्छी है, परंतु अभौतिक आत्मा व परमपिता परमात्मा को ढूँढ़ने की जागृति लोगों में कम है। खेद का विषय है कि मानव 'मानव' को तो दूर, स्वयं को नहीं जान पाया। पहले यह कहावत थी कि मनुष्य का मन तो एक अथाह सागर के समान है, 'जैसे सागर के भेद को

कोई नहीं पा सका वैसे ही मनुष्य के मन को भी कोई नहीं जान सका'।

विज्ञान के पहलू से देखा जाये तो मानसिक एकाग्रता अथवा निरीक्षण एवं परीक्षण की प्रवृत्ति, अन्वेषण, शोध, क्रियात्मकता और निर्णय लेने की योग्यतायें ज़रूरी हैं। इनके बिना एक अच्छा वैज्ञानिक बनना कठिन है या विज्ञान के क्षेत्र में अध्ययन करने के बावजूद भी निर्माण, शोध में सफल होना कठिन है। इसकी शुरुआत कहाँ से होती है? मानसिक एकाग्रता से ना! इसका अर्थ यह हुआ कि आज हम



वैज्ञानिकों ने स्वरबों न्यूरोन वाले मस्तिष्क जो लगभग तीन पौंड का है वह समूचे शरीर को चलाता है इसकी खोज तो कर ली, परन्तु अखरोट की शक्ल के इस मस्तिष्क को चलाने के लिए ऊर्जा कहाँ से आती है, यह नहीं ढूँढ़ पाये, इसलिए मस्तिष्क को चलाने वाली ऊर्जा को ढूँढ़ने के लिए राजयोग का अभ्यास ज़रूरी है। राजयोग के अभ्यास से मन व बुद्धि एकाग्र हो जायेगी और सही रूप में आत्मा व परमात्मा को ढूँढ़ पायेंगे।

एकाग्र नहीं हैं। जब तक एकाग्र नहीं होंगे तब तक मन शांत नहीं होगा। साइंस भी शांति के साथ चलता है अर्थात्, कहते हैं कि साइंस की कोई भी खोज साइलेंस से शुरु हुई है। कोई भी चीज़ को खोजने के लिए गहरी शांति व दृढ़ इच्छाशक्ति की ज़रूरत होती है। जब

आवश्यक सूचना

ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, शांतिवन तहलटी, शिवमणि होम के पास के लिए तीन फीमेल नर्सिंग ट्यूटर व एक मेल नर्सिंग ट्यूटर की अतिशीघ्र आवश्यकता है।

योग्यता: बी.एस.सी. नर्सिंग, मान्यता प्राप्त यूनिवर्सिटी से व दो वर्ष का नर्सिंग स्कूल व कॉलेज का टीचिंग एक्सपीरियंस/क्लीनिकल एक्सपीरियंस। सम्पर्क करें:

मो. नं- 8094652109, 8432345230
ई. मेल:- ghsn.abu@gmail.com

कोई वैज्ञानिक किसी शोध में जुट जाता है तो उसका योग उसके साथ हो जाता है, जिसका वह गहराई से अध्ययन व शोध कर रहा होता है। वैज्ञानिकों ने खरबों न्यूरोन वाले मस्तिष्क जो लगभग तीन पौंड का है वह समूचे शरीर को चलाता है इसकी खोज तो कर ली, परन्तु अखरोट की शक्ल के इस मस्तिष्क को चलाने के लिए ऊर्जा कहाँ से आती है, यह नहीं ढूँढ़ पाये, इसलिए मस्तिष्क को चलाने वाली ऊर्जा को ढूँढ़ने के लिए राजयोग का अभ्यास ज़रूरी है। राजयोग के अभ्यास से मन व बुद्धि एकाग्र हो जायेगी और सही रूप में आत्मा व परमात्मा को ढूँढ़ पायेंगे। अगर आप मस्तिष्क को ही आत्मा समझ लें तो यह गलत है। ऐसा भी देखा गया है कि मस्तिष्क के निष्क्रिय हो जाने पर भी कभी-कभी मनुष्य ज़िन्दा रहता है। 20 जुलाई सन् 1961 की बात है कि तुर्की में अकारा विश्वविद्यालय में सर्जन अल्प-रील को बिजली का एक झटका लगा और वे बेहोश हो गए। अन्य डॉक्टरों ने अपने उस साथी डॉक्टर का काफी हमदर्दी से इलाज

किया। परंतु वे आश्चर्यचकित हो गए जब उन्होंने देखा कि मस्तिष्क के स्पन्दन बन्द हो जाने के बावजूद भी रील साहब ज़िन्दा हैं। उन्होंने उसके नाक और मुख में नलियाँ लगाकर उन्हें फलों का रस आदि दिया और ज़िन्दा रखा। जब उसके मस्तिष्क को उन्होंने इलेक्ट्रोएनसेफेलोग्राम (ई.ई.जी.) नामक यन्त्र लगाकर देखा तो वह कोई भी हरकत नहीं दिखा रहा था। उन्होंने ऐसे परीक्षण किए, उनसे यह निष्कर्ष स्पष्ट रूप से सामने था कि उसका मस्तिष्क मर चुका था परन्तु फिर भी मनुष्य ज़िन्दा था जिसका दूसरे शब्दों में भाव यह है कि आत्मा मस्तिष्क से अलग ही है। इसलिए मनुष्य को सत्य व असत्य का बोध होना ज़रूरी है और सत्य को दृढ़तापूर्वक, एकाग्रता के साथ ढूँढ़ना चाहिए। हम तो यही चाहेंगे कि आप भी इसे सीखें व समझें तथा अपने जीवन में धारण करके अपने को एक उन्नत, एकाग्र, शांतचित्त साइंटिस्ट बना लें।



सिरोही-राज.। जिला कलेक्टर वी. सरवण कुमार द्वारा माननीय मंत्री ओटाराम देवासी के हस्तों से डॉ. रमेश तथा डॉ. शोभना को विशेष प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया।



गुमला-लोहरदगा(झारखण्ड)। सांसद सुदर्शन भगत को ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. कंचन। साथ हैं भगवती माता व अन्य।



सेक्टर 7- सिकन्दरा (आगरा)। बेटा बचाओ, सशक्त बनाओ कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए शिवालयिक स्कूल के डायरेक्टर एस.एस. यादव, ऊषा यादव, एस.पी.बबीता साहू, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. मधु व अन्य।



सोनीपत। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करने के पश्चात् जी.टी. रोड से सेवाकेन्द्र के कैम्पस तक पक्की सड़क का शिलान्यास करते हुए कविता जैन, महिला कल्याण मंत्री। साथ हैं राजीव जैन, उपाध्यक्ष, भाजपा, ब्र.कु. अमीरचंद, ब्र.कु. अनीता व अन्य।



कलैया बारा-नेपाल। 'खुशहाल जीवन एवं स्वस्थ समाज को लाएँ राजयोग मेंडिटेशन' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जिला न्यायाधीश बोधराज शर्मा, नगरपालिका प्रमुख सुरेश राउत, जिला प्रहरी एस.पी. नरेन्द्र राज उप्रेली, प्रमुख जिला अधिकारी कृष्ण प्रसाद ढुंगाना, प्रशिक्षक ब्र.कु. राजू व ब्र.कु. रविणा।



नवरंगपुर-ओडिशा। 'गुड बाय डायबिटीज़ कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए 84 बी.एस.एफ. कमाण्डेंट सी.पी. मॉनालांग, जिला अति. मुख्य मेडिकल ऑफिसर सोमरानी मिश्र, डॉ. श्रीमंत साहू, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. सावित्री व ब्र.कु. शशि।

मन को शांति अच्छी लगती है, उसे वही दें...



लण्डन। माइंड, बॉडी, स्पीरिट मैगज़िन्स द्वारा आयोजित एन्युअल क्रिन्ड्रेड मैगज़ीन अवॉर्ड कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी को मिला लाइफ टाइम अचीवमेंट अवॉर्ड प्राप्त करते हुए ब्र.कु. दक्षा।



वीरगंज-नेपाल। पत्रकार महासंघ के अध्यक्ष श्याम बंजारा को ईश्वरीय सौगात प्रदान करते हुए ब्र.कु. रविणा। साथ हैं ध्रुव साह व अन्य।



वयाना-भरतपुर। महिला दिवस के कार्यक्रम में संगीत एवं नृत्य में भाग लेने पर प्रमाणपत्र प्राप्त करने के बाद समूह चित्र में संस्कृति निकेतन विद्यालय की छात्राएं, प्रधानाचार्य श्रीमती कुसुम वर्मा, ब्र.कु. बबिता, ब्र.कु. पावन व अन्य।



जम्मू-कश्मीर। तवी विहार में शांति यात्रा का उद्घाटन करने के बाद समूह चित्र में रिटायर्ड डी.सी. द्वारका नाथ, ब्र.कु. निर्मल व शांति यात्रा में शामिल अन्य भाई बहनें।



दिल्ली-विकासपुरी। नेहरू युवा केन्द्र, नजफगढ़ द्वारा आयोजित युवा सम्मेलन में मुख्य अतिथि ब्र.कु. सतीश बहन को स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित करते हुए नेहरू युवा केन्द्र के डिस्ट्रिक्ट कोऑर्डिनेटर गौरव सिंह राघव व अकाउण्टेंट सुरेन्द्र सिंह।



उदयपुर-राज। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान अपने विचार व्यक्त करते हुए वर्धमान महावीर कोटा ओपन यूनिवर्सिटी की डायरेक्टर रश्मि वोहरा। साथ हैं ब्र.कु. रिटा।

गतांक से आगे...

मन को हमेशा अच्छी बातें ही अच्छी लगती हैं। फालतू बातों से मन इतना ऊब चुका है, मन को ज़रा भी उसमें इंटरैस्ट नहीं आता है। लेकिन हम सभी क्या करते हैं, मन को हमेशा फालतू बातें देने का प्रयत्न करते हैं। जितना फालतू बातें देने का प्रयत्न करते हैं उतना मन चिड़चिड़ा होने लगता है। इसलिए आज मन बड़ी चंचलता मचाने लगा है। तो भावार्थ ये है - मन को रुचि अनुसार उसको अच्छी-अच्छी बातें हर रोज़ देते रहो तो क्यों नहीं मन वश में होगा, ज़रूर होगा। क्योंकि उसको अच्छी बातें भाती हैं, अच्छी लगती हैं। रोज़ उसको परखने की आवश्यकता है। फिर एक और महत्वपूर्ण सवाल अर्जुन पूछता है भगवान से कि - हे भगवन्! अगर पुरुषार्थ में कोई व्यक्ति असफल हो जाये, जिसकी योग में श्रद्धा है, पर अंत समय मन विचलित हो जाये तो वो योग सिद्धि के बजाए किस गति को प्राप्त होता है? क्या वह छिन्न-भिन्न बादल की तरह नष्ट तो नहीं हो जाता है या कौन सी गति को प्राप्त करता है? तो भगवान ने बहुत अच्छा उसका जवाब दिया - कि पुरुषार्थी कभी भी दुर्गति को प्राप्त नहीं होता है। वो पुनः जन्म पाकर अपने पूर्व जन्म के दैवी संस्कार को पुनः जागृत करता है और योगाभ्यास के मार्ग पर आकर्षित हो करके आगे बढ़ता है। जो उसकी अधूरी यात्रा है, उसको पूरा करता है और जो योगी नियमपूर्वक समस्त पापों से शुद्ध होकर सच्ची निष्ठा से प्रगति करता है वह श्रेष्ठ गति को प्राप्त हो जाता है। योगी पुरुष तपस्वियों, ज्ञानियों तथा सकाम कर्मियों से भी श्रेष्ठ है। इसलिए हे अर्जुन! तुम योगी बनो। भगवान ने अर्जुन को योगी बनने की प्रेरणा दी। तपस्वी ऋषि बनने की प्रेरणा नहीं दी, खाली ज्ञानी बनने की प्रेरणा नहीं दी, ज्ञानी तो आज

दुनिया में बहुत हैं लेकिन भगवान ने अर्जुन को कौन सी प्रेरणा दी कि तुम योगी बनो और समर्पण के साथ अंतर्मन से योग का आचरण करो। ये सही जीवन है। ये जीवन जीने की कला उसको बतायी। इस तरह से छटा अध्याय यहाँ समाप्त होता है।

सातवां अध्याय - ज्ञान-विज्ञान और योग परमात्मा सर्व में श्रेष्ठ परम पुरुष, परम सत्य है, महात्मा जन श्रद्धा पूर्वक उनकी शरण लेते हैं। लेकिन अपवित्र जन पूजा की अन्य वस्तुओं की तरह अपने मन को मोड़ लेते हैं। मनुष्य को हर चीज़ में हर बात में सहजता चाहिए। पहले श्लोक से लेकर सातवें श्लोक तक विज्ञान सहित ज्ञान का विषय का वर्णन किया गया है।

आठवें श्लोक से लेकर बारहवें श्लोक तक संपूर्ण पदार्थों के कारण रूप से परमात्मा की श्रेष्ठता का वर्णन किया गया है।

तेरहवें श्लोक से लेकर उन्नीसवें श्लोक तक आसुरी स्वभाव वालों की निंदा और भगवत भक्तों की प्रशंसा की गयी है।

बीसवें श्लोक से लेकर तेइसवें श्लोक तक अन्य देवताओं की उपासना का विषय लिया गया है और चौबीसवें श्लोक से तीसवें श्लोक तक भगवान के प्रभाव और स्वरूप को न जानने वालों की निंदा और जानने वालों की महिमा बतायी गई है। इस तरह से सातवें

अध्याय में ज्ञान-विज्ञान योग को स्पष्ट किया गया है।

यहाँ पहले ही भगवान बताते हैं कि हे अर्जुन! मुझे जानने के लिए हज़ारों में कोई विरला ही प्रयत्न करता है और उसमें भी कोई विरला ही मुझे जान पाता है। ये बात अर्जुन को क्यों कही गई। क्योंकि अभी तक भी अर्जुन ने भगवान के सत्य स्वरूप को पहचाना नहीं है। वो अभी तक भी साधारण श्रीकृष्ण के रूप में उसको देख रहा है। जो उसका मित्र है। इसलिए भगवान ये बात उसी को समझाते हैं कि हे अर्जुन! मुझे जानने के लिए हज़ारों में कोई विरला ही प्रयत्न करता है और उसमें भी कोई विरला ही जानता है। जो अनन्य भाव से मेरे आश्रित होकर मेरे साथ योग लगाता है, वह सरलता से मेरे संपूर्ण स्वरूप को जान लेता है और माया को भी पार कर जाता है। ये बात भगवान ने इसीलिए अर्जुन को कही क्योंकि अभी तक भी अर्जुन साधारण स्वरूप को देख रहा है। उसके दिल में वो भाव अभी तक ईश्वर प्रति जागृत नहीं हुआ है। जो गीता को मानते हैं, संपूर्ण श्रद्धा से उसके लिए ये बात गीता में कही गई है कि हज़ारों में से कोई विरला ही मेरे यथार्थ स्वरूप को जानते हैं। अब भगवान यदि श्रीकृष्ण के रूप में होते तो कौन नहीं जानता था? सभी जानते हैं कि श्रीकृष्ण कौन है। लेकिन फिर भी अगर ये बात कही गई है कि हज़ारों में भी कोई विरला ही मुझे जानते हैं अर्थात् वो स्वरूप कौनसा है?

तो कहा गया है कि प्रकृति पुरुष और परम पुरुष से ये संसार चक्र चलता है। भगवान उस बात को स्पष्ट करते हैं कि तीनों के बीच में ये खेल है। प्रकृति पुरुष और परमपुरुष से ये संसार चक्र चल रहा है। उसमें सर्वश्रेष्ठ कौन है - मैं परमपुरुष हूँ, मुझसे श्रेष्ठ कोई सत्य नहीं है। - क्रमशः

सही दिशा हो ... - पेज 2 का शेष...

की एक ही प्रतिज्ञा में विश्वास रखता है कि जिनता संभव हो सुगंध बिखेरो। वो अन्य फूल से ईर्ष्या नहीं करता, वो स्वयं गुलाब है ऐसा अहंकार भी नहीं करता। स्वयं के जीवनदाता पौधे को छोड़ कर फूल अलग होता है इसलिए मुरझाने की प्रक्रिया आरंभ कर देता है। फूल में समर्पण भाव है। वो देवताओं के सिर पर चढ़ने के लिए आनाकानी नहीं करता, वैसे ही न गरीब के शव पर बिछने से इंकार करता है। उन्हें पीस देने पर भी इत्र के रूप में खुशबू बिखरना भी नहीं भूलता। शुद्ध, पवित्र, समर्पणशील और अहंकारमुक्त।

मन को गढ़ने का प्रथम सोपान है - मन को पुष्प जैसा 'सु-मन' बनाना। मनुष्य सारा दिन कचरा इकट्ठा करने वाली गाड़ी जैसा काम करता है। चारो दिशाओं से शुभ-प्रवाहित विचारों के प्रति सजग रहने के बजाय स्वार्थ, धोखा, कपट, वैरवृत्ति आदि गंदगी भरे विचारों को डालने के लिए मन का दरवाज़ा सदा खुला रखता है। परिणाम में सद्वर्तन की सुगंध फैलाने के बजाय प्रदूषित वर्तन की दुर्गंध फैलाने के निमित्त बनता है।

मन को महकता रखने के लिए - 1. मन के कचरे को निकालो जिससे नये विचारों को आप जगह दे सको। 2. हमेशा शुभ-शुद्ध विचारों से मन को भरा रखो जिससे उन्हें भटकने का मन ना हो। 3. जीवन को फरियाद के रूप में देखने के बजाय वरदान के रूप में देखो। 4. मौन, ध्यान और मानसिक शांति के लिए अलग समय निकालो। 5. दुःख के बजाय, भाग्य या ईश्वर को कोसने के बजाय, जो हो रहा है उसे अनासक्त भाव से स्वीकार करो।

ख्यालों के झाड़ने में...

▶ कीचड़ में पैर फंस जाये तो नल के पास जाना चाहिए मगर... नल को देखकर कीचड़ में नहीं जाना चाहिए इसी प्रकार... ज़िन्दगी में बुरा समय आ जाये तो... पैसों का उपयोग करना चाहिए, मगर... पैसों को देखकर बुरे रास्ते पर नहीं जाना चाहिए।

▶ ज़िन्दगी में कभी किसी बुरे दिन से सामना हो जाये तो.... इतना हौसला ज़रूर रखना, दिन बुरा था, 'ज़िन्दगी' नहीं...

▶ बस यही सोचकर ज़िन्दगी से सदा लड़ते रहो कि... धूप कितनी भी तेज़ क्यों न हो, समन्दर कभी सूखा नहीं करते।

कथा सरिता

विज्ञान और ईश्वर

एक बार एक ट्रेन जो दिल्ली से कानपुर जा रही थी। उस ट्रेन के फर्स्ट ए.सी. में दो लोग, एक नवयुवक और एक बुजुर्ग यात्रा कर रहे थे। नवयुवक की नज़र बहुत देर से सामने बैठे बुजुर्ग पर थी जो लगातार गीता पढ़ रहे थे और मंद मंद मुस्करा रहे थे। अचानक नवयुवक ने उनको चुनौती दी कि भगवान तो होते ही नहीं हैं तो फिर आप ये सब झूठ कब तक मानते रहेंगे, जो है वो सब विज्ञान है। वो बुजुर्ग बहुत देर तक उस नवयुवक के भगवान के अस्तित्व और विज्ञान के चमत्कारों के सभी तर्कों को ध्यान से सुनते रहे। उस नवयुवक ने उनको बताया कि वो एक खगोल वैज्ञानिक है और वो सारे ग्रह के बारे में जानता है, कोई सूर्य चन्द्र भगवान नहीं है। और उसके इसी प्रयोगों से प्रभावित होकर सरकार उसको एक पुरस्कार भी दे रही है। फिर करीब दो घंटे बाद जब उस नवयुवक को लगा कि वो बुजुर्ग उसकी बातों से प्रभावित नहीं हो रहे हैं तो उसने ये कह के बात खत्म की कि जब बीमार होंगे तो विज्ञान ही काम आयेगा भगवान नहीं। और इतना कह कर वो सो गया और बुजुर्ग वापस गीता पढ़ने में मग्न हो गए। सुबह बुजुर्ग ने उस नवयुवक को जगाया और बताया

कि आपको लेने के लिए लोग आये हैं कृपया तैयार हो जायें, वे बाहर इंतज़ार कर रहे हैं, और इतना कह कर उन्होंने मुस्करा के विदा ली। आई.आई.टी. कानपुर में जब पुरस्कार वितरण कार्यक्रम शुरू हुआ तो उस नवयुवक वैज्ञानिक की खूब तारीफ हुई और उसको पुरस्कृत करने के लिए देश से सबसे वरिष्ठ वैज्ञानिक को मंच पर बुलाया गया। जब वो वरिष्ठ वैज्ञानिक मंच पर आये तो उस नवयुवक की आंखें फटी की फटी रह गयीं। अरे ये तो वही बुजुर्ग हैं जो कल उसके साथ यात्रा कर आ रहे थे। और वो गीता की तारीफ कर रहे थे। वो नवयुवक तुरंत उनके पैरों में गिर पड़ा और अपने लिए माफी मांगने लगा, और पूछा कि सर अब आप बताइए कि आपने कल मेरा विरोध क्यों नहीं किया? बुजुर्ग ने कहा, बेटा मैं भी ठीक ऐसा ही था, पर धीरे धीरे प्रयोग करते करते मुझे अहसास हुआ कि ऐसे कुछ प्रश्न हैं जिनका उत्तर कभी विज्ञान नहीं खोज सकता और वो एक अदृश्य शक्ति द्वारा संचालित है। तभी से मुझे समझ में आया कि जहाँ सारा विज्ञान खत्म होता है वहाँ ईश्वर शुरू होता है।

अच्छा आदमी, बुरा आदमी

पाण्डवों और कौरवों को शस्त्र शिक्षा देते हुए आचार्य द्रुपद के मन में उनकी परीक्षा लेने की बात उभर आई। परीक्षा कैसे और किन विषयों में ली जाये। इस पर विचार करते उन्हें एक बात सूझी कि क्यों न इनकी वैचारिक प्रगति और व्यावहारिकता की परीक्षा ली जाये।

दूसरे दिन प्रातः आचार्य ने राजकुमार दुर्योधन को अपने पास बुलाया और कहा - 'वत्स, तुम समाज में से एक अच्छे आदमी की परख करके उसे मेरे सामने उपस्थित करो।' दुर्योधन ने कहा - 'जैसी आपकी इच्छा।' और वह अच्छे आदमी की खोज में निकल पड़ा। कुछ दिनों बाद दुर्योधन वापस आचार्य के पास आया और कहने लगा- 'मैंने कई नगरों, गाँवों का भ्रमण किया परन्तु कहीं कोई अच्छा आदमी नहीं मिला। इस कारण मैं किसी अच्छे आदमी को आपके पास न ला सका।'

अबकी बार उन्होंने राजकुमार युधिष्ठिर को अपने पास बुलाया और कहा - 'बेटा! इस पृथ्वी पर से कोई

बुरा आदमी ढूँढ कर ला दो। युधिष्ठिर ने कहा - 'ठीक है महाराज, मैं कोशिश करता हूँ।' इतना कहने के बाद वे बुरे आदमी की खोज में चल दिये।

काफी दिनों के बाद युधिष्ठिर आचार्य के पास आये। आचार्य ने पूछा - 'क्यों? किसी बुरे आदमी को साथ लाये?' युधिष्ठिर ने कहा - 'महाराज, मैंने सर्वत्र बुरे आदमी की खोज की, परन्तु मुझे कोई बुरा आदमी मिला ही नहीं। इस कारण मैं खाली हाथ लौट आया हूँ।'

सभी शिष्यों ने आचार्य से पूछा- 'गुरुवर, ऐसा क्यों हुआ कि दुर्योधन को कोई अच्छा आदमी नहीं मिला और युधिष्ठिर को कोई बुरा आदमी नहीं।'

आचार्य बोले- 'बेटा! जो व्यक्ति जैसा होता है उसे सारे लोग अपने जैसे दिखाई पड़ते हैं। इसलिए दुर्योधन को कोई अच्छा व्यक्ति नहीं मिला और युधिष्ठिर को कोई बुरा आदमी न मिल सका।'

बिल्ली और बंदर

एक गाँव में दो बिल्लियाँ रहती थीं। वह आपस में बहुत प्यार से रहती थीं। उन्हें जो कुछ मिलता था उसे आपस में बाँटकर खाया करती थीं। एक दिन उन्हें एक रोटी मिली। उसे बराबर-बराबर बाँटते समय उनमें झगड़ा हो गया। एक बिल्ली को अपनी रोटी का टुकड़ा दूसरी बिल्ली के रोटी के टुकड़े से छोटा लगा। परन्तु दूसरी बिल्ली को अपनी रोटी का टुकड़ा बड़ा नहीं लगा।

जब दोनों बिल्लियाँ किसी समझौते पर नहीं पहुँच पाई तो दोनों बिल्लियाँ एक बंदर के पास गईं। उन्होंने बंदर को सारी बात बताई और उससे न्याय करने के लिए कहा। सारी बात सुनकर बंदर एक तराजु लेकर आया और दोनों टुकड़े एक-एक पलड़े में रख दिये। तोलते समय जो पलड़ा भारी हुआ, उस वाली तरफ से उसने थोड़ी सी रोटी तोड़कर अपने मुँह में डाल ली। अब दूसरी तरफ का पलड़ा भारी हो गया, तो बंदर ने उस तरफ से रोटी तोड़कर अपने मुँह में डाल

ली। इस तरह बंदर कभी इस तरफ से तो कभी उस तरफ से रोटी ज़्यादा होने का कहकर रोटी तोड़कर अपने मुँह में डाल लेता।

दोनों बिल्लियाँ चुपचाप बंदर के फैसले का इंतज़ार करती रहीं। परन्तु जब बिल्लियों ने देखा कि रोटी के दोनों टुकड़े बहुत छोटे-छोटे रह गये तो वह बंदर से बोली कि - 'आप चिंता ना करें, हम अपने आप बाँटवारा कर लेंगी।'

इस पर बंदर बोला - 'जैसा आप ठीक समझो, परन्तु मुझे भी अपनी मेहनत की मज़दूरी मिलनी चाहिए।' इतना कहकर बंदर ने बाकी बचे हुए रोटी के दोनों टुकड़े अपने मुँह में भर लिए और बिल्लियों को वहाँ से भगा दिया।

दोनों बिल्लियों को अपनी गलती का बहुत दुःख हुआ और उन्हें समझ आ गया कि 'आपस की फूट बहुत बुरी होती है और दूसरे इसका फायदा उठा सकते हैं।'



कूचवेहर-प.बंगाल। केन्द्रीय गृहमंत्री माननीय किरण रिजीजू एवं प.बंगाल के भाजपा अध्यक्ष दिलीप घोष को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. सम्पा।



भीनमाल-राज. विश्व पर्यावरण दिवस के कार्यक्रम में पौधारोपण करते हुए सवलाराम देवासी,चेयरमैन, जैरूपरम माली,वाइस चेयरमैन, सरदार सिंह ओपावत,प्रेसीडेंट,क्षेमकारी माता ट्रस्ट, किशोरजी वनीगोटा,प्रेसीडेंट,गजानंद साईधाम, ओमप्रकाश खेतावत,प्रेसीडेंट,भारत विकास परिषद व ब्र.कु. गीता।



झालावाड़-राज. विश्व पर्यावरण दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सी.ई.ओ. जिला परिषद अधिकारी रामपाल शर्मा, सी.एम.एच.ओ. जिला स्वास्थ्य एवं चिकित्सा साजिद खान, सामाजिक एवं न्याय अधिकारिता निर्देशक अजीत शर्मा, ब्र.कु. मीना व ब्र.कु. नेहा।



जिन्द-हरियाणा। विश्व पर्यावरण दिवस पर विशिष्ट अतिथियों के साथ पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. बहनें।



ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। ब्रह्माकुमारीज के ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर को होण्डा मोटर्स द्वारा सी.एस.आर. के तहत एक ए.सी.एल.एस. एम्बुलेंस भेंट किये जाने पर उसका उद्घाटन करते हुए पटौदी उपमंडल के एस.डी.एम.रवीन्द्र यादव, होण्डा मोटर्स के जी.एम. हरभजन सिंह, सरपंच यजुवेन्द्र शर्मा, ओ.आर.सी. निदेशिका ब्र.कु. आशा, उद्योगपति बी.के. ग़ोबर व अन्य।



दिल्ली-शक्तिनगर। समर कैम्प का शुभारंभ करने के पश्चात् समूह चित्र में बच्चों के साथ डॉ. एम.एम. गुप्ता,चाइल्ड स्पेशियलिस्ट, ब्र.कु. चक्रधारी, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. प्रभजोत,समर कैम्प संयोजक, मधु गुप्ता,बी.जे.पी. पार्टी मेम्बर व अन्य।

राजयोग, अतीत के आइने से

है। उसमें आद् भुत् 31 दृ 31 अलौकिक व पारलौकिक शक्तियां काम करती हैं। यदि



ब.कु.अनुज,दिल्ली

उस समय हम वो क्रिया करते हैं तो वह कितना ना फायदेमंद होगा!

उस राजयोग (पतंजलि) में यम, नियम, आसन, प्राणायाम के बाद ध्यान, धारणा व समाधि की चर्चा है। अर्थात् उपरोक्त चार आप पालन करते हैं तो ध्यान लगेगा। ध्यान के उपरान्त धारणायें होंगी, तदुपरान्त ही आप समाधिस्थ, अर्थात् कर्मातीत अवस्था को प्राप्त कर पायेंगे।

इसीलिए आप सबके आसन करने के लिए 'सहज राजयोग' की बात हम करते हैं। हम उन्हीं बातों को थोड़ा आसान बनाना चाहते हैं ताकि सभी इसे कर पायें। अब हमें करना ही क्या है, बस मन से उन बातों को फॉलो करना है जो यम-नियमों में शामिल हैं। कहने का अर्थ है - शेष पेज 11 पर...

ब्रह्मचर्य। यहां सत्य व अहिंसा का अर्थ तो आप समझते हैं परन्तु अस्तेय का अर्थ किसी दूसरे की वस्तु की इच्छा ना रखना, उसे हाथ तक नहीं लगाना अर्थात् चोरी नहीं करना। वहीं अपरिग्रह का अर्थ है - ज़रूरत से ज्यादा किसी वस्तु का संग्रह ना

अब आप बताएं, यदि इन यम व नियम का पूर्णरूपेण पालन किया जाए तो हम क्या कुछ नहीं कर सकते। यही राजयोग का पहला कदम है।

इसके बाद आसन व प्राणायाम का वर्णन है। अब आज की पीढ़ी व

और ब्रह्मचर्य की पालना ही नहीं है तो योग कहां फलीभूत होगा। इसलिए आसन व प्राणायाम तो एक तीर की भांति है जो लग गया तो लग गया। इसलिए ही तो मुद्राएं व आसन करने के पश्चात् भी लोग अस्वस्थ हैं।



क्या करें? क्या ना करें? आखिर क्यों करें? क्या फायदा होगा? इतनी भ्रामक स्थिति में तो हम जीवन जी रहे हैं। ऐसा जीवन भी कोई जीवन है, जो अंधेरे में है, जो उन स्थितियों को पैदा कर रहा है जो ना तो ठीक से रहने दे रहा है, ना तो कुछ नया करने दे रहा है। इन भ्रमपूर्ण स्थितियों की पूर्ति मन को उचित सुराक का ना मिलना है और वह सुराक उसे केवल और केवल राजयोग ही दे सकता है।

करना। वैसे तो उपरोक्त पांचों बातें जैन व बौद्ध धर्म में भी वर्णित हैं, परन्तु इसको महर्षि पतंजलि ने क्यों प्रयोग किया होगा! वहीं नियम का अर्थ है, शौच, तप, ईश्वरीय आराधना, संतोष व स्वाध्याय आदि। नियमों को तो सभी अपना सकते हैं, परन्तु यम का पालन करना सभी के वश की बात नहीं।

किसी को भी आप देखें तो वह यम व नियम का पालन ठीक ढंग से नहीं करते। अब सभी ने यम को छोड़ दिया, नियम को छोड़ दिया, आसन व प्राणायाम को पकड़ा, तो उसे करने का क्या फायदा होगा, क्योंकि शरीर की क्रिया, मन के स्थितियों पर निर्भर करती है। मन में झूठ, कपट, चोरी है

आज की भागदौड़ की ज़िन्दगी में लोग रात को 2 बजे के बाद तो सोते हैं और उठते ही सुबह 9 से 10 बजे तक हैं, तो कब करेंगे 'आसन व प्राणायाम', और उसका प्रभाव भी उतना नहीं होगा। क्योंकि दिन के प्रथम प्रहर जिसे हम यामिनी या यम, या ब्रह्ममुहूर्त कहते हैं, वह सुबह 3:30 से 3:45 बजे तक

प्रश्न:- मैं जब योग करता हूँ तो पहले आत्मा का चिंतन करता हूँ अर्थात् आत्माभिमानी होने का अभ्यास करता हूँ, परन्तु जब शिव बाबा से योग लगाता हूँ तो यह तो याद ही नहीं रहता है कि मैं आत्मा हूँ। यह तो मिस हो जाता है। तो क्या करूँ जो दोनों एक साथ हो?

उत्तर:- आप बिल्कुल ठीक योगाभ्यास करते हैं। जब हम शिव बाबा की याद में मन को मग्न करते हैं और उससे पूर्व आत्म स्मृति में रहते हैं तो शिव बाबा की याद में आत्माभिमानी स्थिति समाई होती है, फिर बार-बार हमें आत्म-स्मृति की आवश्यकता नहीं। वैसे भी एकाग्रता केवल एक पर ही होती है, दो पर नहीं। हमारा लक्ष्य आत्माभिमानी बनना भी है। आत्म-स्मृति व योगाभ्यास से धीरे-धीरे हम आत्माभिमानी बनते जायेंगे। हमें देह से न्यारे पन का अलग से भी अभ्यास करते रहना चाहिए।

प्रश्न:- मेरे बेटे की शादी हुई है, बहुत समय से बहू का मुँह देखने की इच्छा थी। परन्तु बहू इतनी तेज़ तर्रार आई कि मुझे तो तंग ही कर दिया और वह ऐसा करती है कि लड़के का नाता माँ-बाप से बिल्कुल न रहे। जब से वो आई, घर में अशांति ही अशांति है। क्या करूँ?

उत्तर:- आपको बहू का मुँह देखने की इच्छा थी सो पूर्ण हुई। अब आप शायद उसका मुँह देखना ही नहीं चाहतीं। कलियुग के अन्त में कई लड़कियाँ कुछ ज़्यादा ही हाई-फाई हो गई हैं। उन्हें जीवन की लम्बी यात्रा में आने वाली कठिनाइयों का एहसास नहीं होता। उन्हें कहीं नहीं सिखाया जाता कि जीवन में मधुर सम्बन्धों का कितना महत्व है। उन्हें यह भी नहीं पता कि जो व्यवहार वह सास-ससुर से कर रही है, वही व्यवहार उसे भी प्राप्त होगा। वह यदि बच्चे को माँ से अलग कर रही है तो भविष्य में उसे भी बच्चे का बिछोह सहना पड़ेगा। इसमें दोष उसकी माँ का भी है तो हमारी वर्तमान की सामाजिक व्यवस्था व शिक्षा का भी है। आप अपने घर में 15 मिनट प्रतिदिन श्रेष्ठ वायब्रेशनस फैलाएं और बहू को आत्मिक दृष्टि से देखें। उसके व्यवहार को न देख उसे स्नेह दें। उसका अभिमान आपके स्वमान से ही समाप्त होगा। और हो सकता है पूर्व जन्म में आपने भी उससे वैसा ही व्यवहार किया हो, उसका रिटर्न हो रहा हो, इसे स्वीकार भी कर लें। बस जितना आपका चित्त शांत होगा, सब कुछ ठीक हो जायेगा।

प्रश्न:- बाबा ने हमें 2 मास का होमवर्क दिया है कि व्यर्थ संकल्प व व्यर्थ समय को कंट्रोल करो। हमें इसका सहज उपाय बतायें?

उत्तर:- व्यर्थ संकल्पों में समय व शक्ति दोनों नष्ट होती है। मन भी भारी रहता है और ज्ञान भी विस्मृत हो जाता है। इसलिए व्यर्थ से मुक्त होने का दृढ़ संकल्प करें। कुछ लोग व्यर्थ की गपशप में भी घण्टों वेस्ट करते हैं, वे तो जीवन में सफल नहीं हो पायेंगे। बुद्धिमान मनुष्य को समय के महत्व को

समझना ही चाहिए। व्यर्थ सुनने में समय वेस्ट करने से व्यर्थ संकल्प भी ज़्यादा चलते हैं। अतः व्यर्थ सुनने, देखने व बोलने से मुक्त होने की प्रतिज्ञा करें। याद रखें, व्यर्थ से मुक्त आत्माएं ही निकट भविष्य में महान कार्य करेंगी। लक्ष्य बनायें- कोई भी बात हो उसे जल्दी से जल्दी समाप्त करें। बातों को बढ़ायें नहीं, इससे मन अशांत होगा।

मन को प्रतिदिन कुछ अभ्यास दें और उसे दिन में 25 बार अवश्य याद करें, जैसे - मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ, चमकती मणि हूँ, एक दिन यह अभ्यास करें। 7 दिन के 7 अभ्यास निश्चित करें, मन स्वतः ही व्यर्थ से मुक्त रहेगा। तीसरी बात - ड्रामा के ज्ञान को यूज करके मन को शांत रखें। साथ-साथ रुहानी नशे या खुशी देने वाला कोई भी महावाक्य प्रतिदिन याद रखें। इससे स्वतः ही मन व्यर्थ से मुक्त रहेगा।



मन की बातें

प्रश्न:- ब्रह्मा बाबा सदा बेफ्रिक रहे और

फरिश्ते बन गये। हमने उन्हें देखा नहीं और न ही कोई मुझे उनके बारे में ज़्यादा बताता है। हमें उनके कुछ दृष्टांत बताइये जिससे हम उनके बेगमपुर के बादशाही की स्थिति से प्रेरणा ले सकें।

उत्तर:- प्रारंभ से ही अर्थात् जब से शिव बाबा ने उनके द्वारा रुद्र यज्ञ की स्थापना की और पवित्र बनने का आदेश दिया, लोगों ने उनका विरोध प्रारंभ किया, उनके बारे में न कहे जाने वाले कितने बोल बोले। सोचो तब वे अकेले थे, उनके साथ जो माताएं बहनें आई उनके कारण भी उन्हें बहुत कुछ सुनना पड़ा परंतु वे सदा नारायणी नशे में रहते थे कि मुझे तो नारायण पद पाना है और इस निश्चय से मस्त रहते थे कि जिसने यज्ञ रचा है वही ज़िम्मेदार है। गंभीरता से सोचने का विषय है कि एक समय ऐसा भी आया जब यज्ञ में सब कुछ खत्म हो गया। 380 मनुष्यों की पालना का बोझ उन पर था। यज्ञ खाली हो गया था, सब कुछ बेचना पड़ा था, कहीं से धन आने का कोई रास्ता भी नहीं था। यज्ञ वत्स यज्ञ छोड़कर जाने लगे। यह कितनी बड़ी परीक्षा थी। परन्तु बाबा की स्थिति अचल अडोल थी। वे कहते थे.. शिव बाबा परीक्षा ले रहा है, वह अपने बच्चों को भूखा नहीं रखेगा। एक बल एक भरोसे रहने के कारण वे बेफ्रिक रहे। सम्पूर्ण यज्ञ की ज़िम्मेदारी उन पर थी। हर परिस्थिति का समाधान भी उन्हें ही करना था, परंतु निमित्त भाव व निर्माण भाव होने के कारण वे अति सहज रहते थे। उन सबसे बड़ी बात यह थी कि वे अधिक समय योग-युक्त रहते थे, वे महान तपस्वी थे, उनमें अथाह आत्म बल था, स्वयं भगवान उनके रथ पर सवार थे, इसलिए वे सदैव बेफ्रिक बादशाह बनकर रहे।

समय के महत्व को

समझना ही चाहिए। व्यर्थ सुनने में समय वेस्ट करने से व्यर्थ संकल्प भी ज़्यादा चलते हैं। अतः व्यर्थ सुनने, देखने व बोलने से मुक्त होने की प्रतिज्ञा करें। याद रखें, व्यर्थ से मुक्त आत्माएं ही निकट भविष्य में महान कार्य करेंगी। लक्ष्य बनायें- कोई भी बात हो उसे जल्दी से जल्दी समाप्त करें। बातों को बढ़ायें नहीं, इससे मन अशांत होगा।

मन को प्रतिदिन कुछ अभ्यास दें और उसे दिन में 25 बार अवश्य याद करें, जैसे - मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ, चमकती मणि हूँ, एक दिन यह अभ्यास करें। 7 दिन के 7 अभ्यास निश्चित करें, मन स्वतः ही व्यर्थ से मुक्त रहेगा। तीसरी बात - ड्रामा के ज्ञान को यूज करके मन को शांत रखें। साथ-साथ रुहानी नशे या खुशी देने वाला कोई भी महावाक्य प्रतिदिन याद रखें। इससे स्वतः ही मन व्यर्थ से मुक्त रहेगा।

प्रश्न:- ब्रह्मा बाबा सदा बेफ्रिक रहे और

उपलब्ध पुस्तकें



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

DD डायरेक्ट फ्री दूरदर्शन DTH पर GOD TV में और DISH TV पर भी फ्री पीस ऑफ माइंड चैनल शाम 7.30 से रात्रि 10.00 बजे तक देख सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104-777111/9414151111

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

योग एक मनोविज्ञान भी...

विज्ञान द्वारा इतने आविष्कार होने पर भी मनुष्य के मन में शांति नहीं है बल्कि आज मानसिक रोगों तथा दुःखों में वृद्धि ही हुई है।

मनुष्य क्षण में ही अपने मानसिक संतुलन को खो बैठता है, उत्तेजित हो जाता है, घबरा जाता है, परेशान हो उठता है, सटपटा जाता है या उलझा हुआ-सा मालूम पड़ता है। अतः इन उलझनों, मानसिक ग्रंथियों (Mental complexes) उत्तेजित अवस्थाओं

(Tensions), मानसिक असंतुलन (Mental imbalance) आवेग-सम्बन्धी अशांति (Emotional disturbance) या व्यवहार-सम्बन्धी त्रुटियों (Behaviour defects) इत्यादि को ठीक करने के लिए मनोविज्ञान और उसकी एक विशिष्ट शाखा - मनोविश्लेषण (Psycho-analysis) तथा मानसिक रोगों के इलाज सम्बन्धी विद्या

(Psychiatry) इत्यादि ने विकास पाया है। परंतु क्या इससे मनुष्य का जीवन सुखी हुआ है तथा उसका स्वभाव एवं व्यवहार सामान्य



हुए अथवा सुधरे हैं? मानव के चरित्र या मानसिक संतुलन में तो हम कोई प्रगति नहीं देखते हैं।

इसके विपरीत योग रूपी विज्ञान न केवल हमें मन, बुद्धि, संस्कार स्वभाव, व्यवहार, चरित्र इत्यादि से सम्बन्धित अद्भुत ज्ञान देता है बल्कि मनुष्य की प्रवृत्तियों (Instincts) का मार्गान्तीकरण (Redirection) तथा

शुद्धिकरण (Sublimation) करके उसके व्यवहार एवं आचार को सुधारता है और उसके संस्कारों को सतोप्रधान बनाकर उसे देवतुल्य बनाता है। योग रूप विज्ञान मनुष्य के आवेगों (Emotions) को नियंत्रित करता है तथा मनुष्य के विचारों को व्यवस्थित एवं सुलझा हुआ बनाता है : इस विज्ञान द्वारा मनुष्य की मानसिक एकाग्रता (Power of Concentration) भी बढ़ती है और उसे एक स्थाई शांति का अनुभव रहता है तथा एक दिव्य खुशी, जिसे 'नारायणी नशा' कहा जाता है, सदा महसूस होता है। उसके व्यवहार में परिवर्तन आ जाने के फलस्वरूप,

लोगों के साथ उसका मन-मुटाव, उनके प्रति द्वेष या ईर्ष्या, क्रोध या नाराजगी उसके मन में नहीं उत्पन्न होते, उसके मन में आवेगों के ज्वार-भाटे नहीं उठते, मानसिक ज्वर पैदा नहीं होते, बल्कि उसे स्थित-प्रज्ञ अवस्था, एकरस अवस्था अथवा आनंद-विभोर अवस्था प्राप्त होती है।

कविता में है समाज... - पेज 1 का शेष

राष्ट्रीय कवि संगम के अध्यक्ष **जगदीश मिश्र** ने कहा कि वह कविता किसी काम की नहीं होती जिसमें समाज बदलाव और जागरण का कोई सूत्र न हो।

ब्रह्माकुमारी संस्था के कार्यकारी सचिव **ब्र.कु. मृत्युंजय** ने कहा कि जहां सूर्य की किरणें नहीं पहुंचती वहां कवि की धारा पहुंच जाती है। इसलिए कवि समाज के दर्पण और संस्कार के झोली हैं। कवियों की रचनाएँ न सिर्फ हमारे हृदय पर प्रभाव डालती हैं बल्कि हमारे अंदर उमंग-उत्साह का संचार भी करती हैं।

अनंत की कविता ने किया भाव विभोर बेटा बचाओ, बेटा पढ़ाओ पर लिखी गई

सुप्रसिद्ध कवि अभिषेक अनंत की कविता मुझे नाली में ना डालो बाबूजी.... जिस मार्मिक अंदाज में प्रस्तुत की गई उससे पूरा हॉल भाव-विभोर हो उठा। उपस्थित लोगों की आंखों से अश्रु की धारा बह निकली और उपस्थित लोग देर तक तालियाँ बजाते रहे। वहीं प्रसिद्ध कवि राजेश यादव की देशभक्ति की कविता ने सभी को राष्ट्र प्रेम से सराबोर कर दिया।

भारत में प्रवाहित होती कविता की धारा कार्यक्रम के संयोजक **किशोर पारिक** ने कविता प्रस्तुत करते हुए कहा कि जिस देश में कविता की धारा प्रवाहित होती हो उस देश को कोई झुका नहीं सकता।

सिरौही जिला के संयोजक व साहित्यकार

आशा पाण्डेय ओझा ने कहा कि नई पीढ़ी में कविता के माध्यम से देशप्रेम, मानवता व सात्विक विचारों का समावेश करना है।

भारत की आत्मा में बसती है शांति राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के वरिष्ठ प्रचारक **इंद्रेश जी** ने कहा कि भारत देश आध्यात्मिकता व शांति के धरोहर के रूप में विख्यात है। यहाँ युद्ध से ज़्यादा अध्यात्म की शक्ति पर विश्वास किया जाता है। भारत देश हथियारों के बजाए शांति को तरजीह देता है।

राजस्थान के पूर्व मंत्री व साहित्यकार **जोगेश्वर गर्ग** ने कहा कि भारत के इतिहास में कवियों और कविताओं की भूमिका सदैव महत्वपूर्ण एवं प्रभावी रही है।

राजयोग, अतीत के... - पेज 10 का शेष

कि यदि आपके अंदर झूठ, कपट, असत्यता, असंयम है तो आपका मन स्थिर नहीं होगा, बस उसी को परमात्मा आसान करना चाहते हैं। एक शब्द में वे कहते हैं कि 'ये सब शरीर के साथ हैं'। यदि आप ध्यान से अपने को 'आत्मा' समझें तो आप आत्मा के सातों गुणों में टिक सतोप्रधान बन जाते हैं। बाहर की दुनिया में रहते आप आसानी से ध्यान व धारणा करेंगे। हालांकि शरीर के स्वास्थ्य के लिए आसन व प्राणायाम भी आवश्यक है, लेकिन वह करना आपको कठिन नहीं लगेगा। आप करेंगे तो उसका सौ प्रतिशत रिजल्ट आपको मिलेगा। इसलिए पतंजलि सूत्र को सर्वप्रथम समझना अति आवश्यक है।

परमात्मा ने शायद हमें व हमारी ज़िन्दगी को आसान करने के लिए इसे सहज बनाया। सभी कहते हैं, राजयोग हम करते हैं, लेकिन जब उस अष्टांग योग को कोई एक प्रतिशत भी फॉलो नहीं करता, तो वह कैसे और चीज़ें कर पायेगा। राजयोग मन को जीतने का योग है, जिसे जीतना कठिन भी नहीं है तो आसान भी नहीं। उसे कठिन इसलिए भी लोग समझते हैं क्योंकि विधि सही नहीं है। विधि कितनी सहज है मन को जीतने की, कि आप आत्मा हो यही सत्य है, आपने शरीर धारण किया है जो नश्वर है। आपके शरीर के साथ इन्द्रियाँ हैं, इन्हीं के कारण मन में विचार हैं। लेकिन अब हमें ज्ञान मिलता है कि आत्मा समझने मात्र से ही इन्द्रियों को शान्त किया जा सकता है। जैसे ही आपने इन्द्रियों को जीता, अर्थात् मन को जीता, आप बन गए राजा, यही है न मन को जीतने का योग 'राजयोग'।

एक ऐसा विद्यालय... - पेज 12 का शेष

पर स्वर्ग नज़र आता है। उत्तर ओडीशा विश्वविद्यालय में पी.जी.कॉलेज की अध्यक्ष **प्रो.एम. हेमबिन्दु** ने कहा कि स्वयं को सही रीति जानकर व अपनी नकारात्मकता को दूर करके ही अपने कार्य के प्रति न्याय कर सकते हैं। अनेक कर्मकाण्डों को जीवन में अपनाकर भी हम स्वयं में मूल्यों व अध्यात्म को आत्मसात नहीं कर पाए। खुद के आत्मिक स्वरूप को अनुभव कर ईश्वर से जुड़ना ही अध्यात्म है। ब्रह्माकुमारी शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष **ब्र.कु.मृत्युंजय** ने कहा कि मूल्य व आध्यात्मिक शिक्षा द्वारा ही मनुष्य भय, रोग, शोक, पाप व दुखों से मुक्ति प्राप्त कर सकता है। अध्यात्म से ही बुद्धि में दिव्यता व मन में सकारात्मकता आती है। अध्यात्म से ही जीवन में पवित्रता आती है।

दिल्ली पाण्डव भवन से आयी **ब्र.कु.पुष्पा** ने कहा कि हमें

भौतिकवाद के अतिरेक से बचकर जीवन में अध्यात्म के आधार पर मूल्यों को अपनाना चाहिए। ब्रह्माकुमारी मूल्य एवं अध्यात्म दूरस्थ शिक्षा के निदेशक **ब्र.कु. पाण्डयामणि** ने ब्रह्माकुमारी शिक्षा प्रभाग द्वारा की जा रही ईश्वरीय सेवाओं की जानकारी देते हुए कहा कि आठ वर्ष पूर्व हमने अन्नामलाई विश्वविद्यालय से युक्त होकर मूल्य और अध्यात्म पर एम.एस.सी. और एम.बी.ए. का पाठ्यक्रम शुरू किया है। अन्य विश्वविद्यालयों से भी जुड़कर अनेक कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं।

ब्रह्माकुमारी शिक्षा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक **ब्र.कु.हरीश** ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। मूल्य शिक्षा पाठ्यक्रम के मुख्यालय संयोजक **डॉ. आर.पी.गुप्ता** ने आभार व्यक्त किया।



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। 'लाइफ स्किल कैम्प' में बच्चों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. विजय दीदी। साथ हैं रविन्द्र यादव, सब डिविज़नल मजिस्ट्रेट, पटौदी।



बाबागंज-गोंडा(उ.प्र.)। शोभायात्रा का शुभारंभ करने के पश्चात् चित्र में विधायक नंदिता शुक्ला, ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. दिव्या, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. विपिन, प्रिन्सीपल ब्र.कु. परमानंद व अन्य।



राँची। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित चित्र प्रदर्शनी के दौरान ब्रह्माकुमारी द्वारा की जा रही ईश्वरीय सेवाओं के सम्बन्ध में ब्र.कु. निर्मला का साक्षात्कार लेते हुए मीडियाकर्मी।



आस्का-ओडिशा। स्नेह मिलन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् चैतन्य देव देवियों की झाँकी के साथ ईश्वरीय स्मृति में विधायक देबराज मोहनती, जिला परिषद सदस्य अनिल कुमार नाहक, ब्र.कु. पार्वती, ब्र.कु. सत्यप्रिय व अन्य।



सूरतगढ़-राज.। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं सुरेन्द्र छाबड़ा, अध्यक्ष, व्यापार मंडल, एल.आर.दहिया, अध्यक्ष, फॉक्स क्लब, देवचंद दहिया, अध्यक्ष, रोटरी क्लब, राजेश सिदाना, अध्यक्ष, नारी उत्थान केन्द्र, जयचंद चावला, रिटायर्ड प्रिन्सीपल, ब्र.कु. रानी, रमेश अश्विनी व अन्य।



फरीदाबाद-एन.आई.टी.। खिलाड़ियों के लिए 'इन्हेन्सिंग स्पोर्ट्स स्किल्स' विषय पर वर्कशॉप में नाहर सिंह स्टेडियम के सीनियर क्रिकेट कोच राजकुमार जी, रणजी ट्रॉफी प्लेयर प्रभाकर झा, से.12 स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स के एथलेटिक कोच धर्मेन्द्र जी, पैरालिम्पिक क्रिकेट एसोसिएशन के प्रेसीडेंट जे.पी. गौतम, ब्र.कु. गौरव व ब्र.कु. उषा।

मीडिया समाज के लिए एक प्रकाश स्तम्भ

ज्ञानसरोवर विकासशील पत्रकारिता हाशिये पर चली गई है। टीवी चैनलों पर दिखाये जाने वाले विज्ञापन बच्चों पर गहरा प्रभाव छोड़ रहे हैं। अपराध कथाओं पर आधारित सीरियल देखकर लोग अपराधी बनने का प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। इस स्थिति को बदलने के लिए सामाजिक संस्थाओं की गतिविधियों व लोक रुचि समाचारों को प्रमुखता से प्रकाशित व प्रसारित करना चाहिए ताकि सकारात्मकता आए और नकारात्मकता हतोत्साहित हो।

- मोहनलाल सुखाडिया विश्वविद्यालय के सहायक पत्रकारिता प्राध्यापक डॉ. कुंजन आचार्य।



शिवशक्ति सांस्कृतिक अकादमी बंगलोर के राजू व साथी कलाकार सांस्कृतिक प्रस्तुति देते हुए।

मीडियाकर्मियों को यह सोचना चाहिए कि समाज ने हमारे हाथ में कलम रूपी जो दियासलाई थमाई है उसका उपयोग प्रकाश फैलाने के लिए करें आग लगाने के लिए नहीं। नैतिक कर्तव्यों, सामाजिक अपेक्षाओं व राष्ट्र धर्म की कसौटी पर हम तभी खरे उतर पायेंगे जब सकारात्मकता के प्रहरी व संदेश वाहक बनेंगे। - छत्तीसगढ़ बंधु के सम्पादक वरिष्ठ पत्रकार **मधुकर द्विवेदी**।

आंतरिक मूल्यों की ज़रूरत मीडिया को जागरूक बनाने के लिए बड़ी शिद्दत से अनुभव की जा रही है। राष्ट्र निर्माण के लिए सकारात्मकता में वृद्धि के लिए संस्था द्वारा चलाये जा रहे अभियान से जुड़कर हम इसमें सहभागी बन सकते हैं। - दूरदर्शन जयपुर के कार्यक्रम निर्माता **वीरेन्द्र परिहार**। (ब्रह्माकुमारी संस्था की ओर से कार्यकारी सचिव ब्र.कु.मृत्युंजय ने दोशाला व स्मृति चिन्ह भेंट करके

वीरेन्द्र परिहार को अवॉर्ड ऑफ एक्सीलेंस से सम्मानित किया।) खुले सत्रों को अपने विचारों से लाभान्वित करने वालों में भुवनेश्वर के डॉ. गौराहरि दास, मुम्बई से आए



ज्ञानसरोवर। खुले सत्र के दौरान मंचासीन हैं मधुकर द्विवेदी, डॉ. जी. दास, ब्र.कु. मृत्युंजय, सुपर्ण सेन, ब्र.कु. विजया व ब्र.कु. डॉ. सविता।

सुपर्ण सेन, गोवा की ज्योति कुनकोलेकर, इनसाइट इंडिया चैनल के मुख्य कार्यकारी अधिकारी सुशील खरे, टाटा मैनेजमेंट मुम्बई की ब्र.कु.हिना शामिल थे। सत्र के दौरान

ब्र.कु. डॉ. सविता ने राजयोग का महत्व बताने के पश्चात् सभी को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया व ब्र.कु. पूनम, चण्डीगढ़ ने मंच का कुशल संचालन किया।

सकारात्मक जनसंचार से होगा समाज में बदलाव



स्वातंत्रता आंदोलन के प्रहरी

पत्रकारों को आदर्श

मानकर यदि सामाजिक जागृति लाने का प्रयास किया जाए तो राष्ट्र निर्माण के लिए जनसंचार माध्यमों की सकारात्मकता में अवश्य ही वृद्धि होगी। उन्होंने कहा कि मीडिया को सामाजिक सरोकारों से जुड़ना होगा, केवल चुनावी नारों से अच्छे दिन नहीं आयेंगे। - लाइव इंडिया चैनल के राजस्थान प्रदेश प्रमुख **राजेश असनानी**।

ज्ञानसरोवर में एकमत से मीडियाकर्मियों ने लिया संकल्प

ज्ञानसरोवर। तीन दिवसीय मीडिया सम्मेलन में आये हुए अतिथियों और उनके उद्बोधनों से निम्नलिखित बिन्दु प्राप्त हुए:-

- एकमत से सभी मीडियाकर्मियों ने प्रस्ताव पारित करते हुए संकल्प लिया कि वे राष्ट्र निर्माण के महायज्ञ में निभायेंगे सक्रिय भूमिका।
- मीडिया लोगों के प्रति संवेदनशील बनेगी और समय रहते सामाजिक मुद्दों को पूर्ण जिम्मेवारी से उठायेगी।
- पत्रकारिता व मूल्यनिष्ठता को जीवनशैली का अभिन्न अंग बनाते हुए जनहित और राष्ट्रहित का सर्वाधिक ध्यान रखेगी मीडिया।
- सोशल मीडिया में आत्मनियमन लागू करना होगा।
- पत्रकारिता को आध्यात्मिकता से जोड़ना होगा।

● राजयोग अभ्यास जीवन में सादगी, सार्थकता, सात्विकता और स्वस्थ विचारों का समावेश करेगा।

● गुणवत्तापूर्ण पत्रकारिता ही अच्छे समाज का निर्माण करेगी।

समापन सत्र में विभिन्न मीडियाकर्मियों व शिक्षाविद हुए शामिल

ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. आत्मप्रकाश, ब्र.कु. सुशांत, ब्र.कु. शांतनु, राजेश राजोरे, उषा शर्मा, प्रदीप भट्टाचार्य, डॉ.सुशील उपाध्याय, नरेन्द्र राठौर, रवि कुमार नवदुरी, देवेन्द्र शर्मा, अशोक चतुर्वेदी, यू.राधाकृष्णन, वीरेन्द्र परिहार, डॉ.संतोष गुप्ता, ओमशान्ति

मीडिया के सम्पादक ब्र.कु.गंगाधर, पीस ऑफ माइण्ड चैनल के समाचार संयोजक ब्र.कु.कोमल। समापन सत्र के बाद आयोजित सांस्कृतिक संध्या में काजल डांस ग्रुप आगरा, डिवाइन एंजिल ग्रुप बेलगाम, डॉयमण्ड डांस ग्रुप बिलासपुर, हैरी शैरी ग्रुप पटियाला, शिवशक्ति सांस्कृतिक अकादमी व नटराजन नृत्य शाला बंगलोर के कलाकारों के अलावा ब्र.कु. इन्द्रप्रताप व ब्र.कु. संदीप, ज्ञानसरोवर तथा रेवाड़ी की पूजा ने अपनी प्रस्तुतियों द्वारा दर्शकों का भरपूर मनोरंजन किया।

एक ऐसा विद्यालय जहाँ मूल्यों की शिक्षा मिलती है : डॉ. यशपाल

ज्ञानसरोवर। ब्रह्माकुमारीज्ञ शिक्षा प्रभाग द्वारा 'मूल्य एवं आध्यात्मिकता द्वारा जीवन में उत्कृष्टता' विषय पर

आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए सोमानी इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एण्ड मैनेजमेंट, रेवाड़ी के

प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री तथा निर्देशक दिव्या खोसला ने अपना अनुभव सुनाते हुए कहा कि भारत वह महान भूमि है जहाँ से आध्यात्मिकता का जन्म हुआ है। मेरा अपना अनुभव यह है कि जब तक मैंने भगवान को अपने जीवन की बागडोर सौंपकर उसकी याद को अपने साथ रखकर जीवन जिया तो उसमें सफलता भी प्राप्त हुई और जीवन की शांति भी कायम रही। लेकिन जब फिल्म जगत में हर कदम सफलता मिलती गई और मैं नयी-नयी फिल्मों में व्यस्त होती गई और पूरी तरह जब मैं भौतिक जगत

में रम गई तो पाया कि इसमें ना तो सुख है और ना ही शांति है। मेरी एकाग्रता व शांति भौतिकवादी दुनिया ने छीन ली। रात को नींद भी आनी बंद हो गई। इस दौरान मैंने अपने जीवन में सब कुछ होते हुए भी खुद को अंदर से खाली महसूस किया। तब मैंने दिल्ली स्थित ब्रह्माकुमारी सेंटर पर जाकर कुछ दिन रहकर राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर फिर खुद को आंतरिक शांति व खुशी से भरपूर किया। आध्यात्मिकता द्वारा ही हम स्वयं को ईश्वर के सानिध्य में सुरक्षित अनुभव कर सकते हैं।

शिक्षा प्रभाग द्वारा मूल्यों पर आधारित त्रिदिवसीय सम्मेलन का आयोजन



कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए हरीश शुक्ल, डॉ. यशपाल, ब्र.कु.पुष्पा, दिव्या खोसला, ब्र.कु. मृत्युंजय व अतिथिगण।

डायरेक्टर **डॉ. यशपाल सिंह** ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था एकमात्र ऐसा विश्व विद्यालय है जो विश्व को मूल्यों की शिक्षा प्रदान कर रहा है। युवा पीढ़ी

को यह आध्यात्मिक शिक्षा मिल सके इसके लिए हमें प्रयास करने चाहिए। रोटी, कपड़ा और मकान से लेकर लोग धीरे-धीरे अपनी आकांक्षाओं को

बढ़ाते जाते हैं। मगर इस दौड़ के अंत में उनको शांति की ज़रूरत होती है। शांति के लिए मूल्यों को अपना पड़ना है। मुझे इस स्थान - शेष पेज 11 पर

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज्ञ, 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 (पेपबल 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 13th June 2016

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