

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -18

अंक - 7

जुलाई- 1, 2017



पाक्षिक

माउण्ट आबू

रु. 8.00

मूल्यनिष्ठ मीडिया दे सकती है दुनिया को सही दिशा

ज्ञानसरोवर। समय की मांग है कि ईश्वरीय ज्ञान का व्यापक प्रसार किया जाए। इससे ही जीवन आदर्शमय बन सकेगा। परमात्मा से जितना अधिक लोगों का जुड़ाव होगा उतनी ही उन्हें अधिक शक्ति प्राप्त होगी। ज्ञान व राजयोग के बल पर विश्व को परिवर्तित करना संभव

सशक्त माध्यम बन सकते हैं।

संस्था के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने अपने विडियो संदेश में कहा कि तनाव भरे वातावरण में भले ही शांति का एहसास कठिन लगता है लेकिन मेडिटेशन का जीवन में समावेश करके सच्चा सुख प्राप्त किया जा सकता है। मीडिया कर्मियों को बड़े तपस्वी बताते हुए उन्होंने कहा कि तपस्या के बिना लेखन संभव ही नहीं है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि मेहमान बनकर आये मीडियाकर्मी ज्ञानसरोवर में ज्ञान की डुबकी लगाकर यहाँ से महान बनकर जायेंगे।

ब्रॉडकास्ट एडिटर एसोसिएशन के महासचिव एन.के. सिंह ने कहा कि भारत की प्रत्येक संस्था में जब पतन हो रहा है, तो मीडिया इससे कैसे अछूता रहता। दिक्कत यह है कि सूचना के अभाव के कारण मीडिया नैतिक दायित्व सही तरह से नहीं निभा पाता। मूल्यों में तेजी से हो रही फिसलन को थामने का सामर्थ्य ब्रह्माकुमारीज जैसी स्वयंसेवी संस्थाओं में है। हमें इनसे सहयोग करके टुकड़ों में बंट रहे समाज को सही दिशा देने की कठिन परीक्षा में खरा उतरना होगा। कमी हमारी नीयत में नहीं बल्कि ज्ञान में है, इस कमी को दूर करने का नेक नीयति से प्रयास करें। नीयत को ठीक करने के लिए समझ की आवश्यकता है, और वो समझ सिर्फ परमात्म ज्ञान के

आधार से ही मिल सकती है, जिससे समाज में एक नया परिवर्तन आएगा। ये ऊर्जा हमें ऐसी संस्थाओं से ही मिलेगी। संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने अपने आशीर्वचन में मीडिया के कार्यो को उत्तम बताते हुए सत्य को परखने और दूसरों के दुःख दूर

पनप रही हैं। परिस्थितियों में सुखद बदलाव लाने के लिए मीडियाकर्मियों को राजयोग के माध्यम से मनोबल व दृढ़ता जैसे गुण अपनाने का प्रयत्न करना चाहिए।

न्यू वर्ल्ड इंडिया के प्रबंध निदेशक अनिल राय ने कहा कि लोकतंत्र के अन्य स्तम्भों

में कहा कि लोकतंत्र के चौथे स्तम्भ मीडिया को अपनी विश्वसनीयता कायम रखने के लिए स्वयं का आध्यात्मिक सशक्तिकरण कर मूल्यों को अपने कार्यक्षेत्र में अपनाना चाहिए। मीडिया के सामने मौजूद कठिन चुनौतियों के बारे में मूल्यानुगत मीडिया अभिक्रम समिति के

- समाज परिवर्तन का सशक्त माध्यम-मीडिया
- मूल्यों की फिसलन को थामने का सामर्थ्य ब्रह्माकुमारीज में - एन.के. सिंह
- कमी हमारी नीयत में नहीं, बल्कि ज्ञान में है, इस कमी को दूर करने का नेक नीयति से करें प्रयास

होगा। उक्त बातें ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने ब्रह्माकुमारीज के मीडिया प्रभाग द्वारा आयोजित राष्ट्रीय महासम्मेलन को विडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से सम्बोधित करते हुए कहीं। उन्होंने मीडिया कर्मियों का आह्वान करते हुए कहा कि वे ऐसे समाचार प्रसारित करें कि जिससे पूरी दुनिया को सही दिशा मिले। मीडियाकर्मी मूल्यों के प्रसार से जीवन परिवर्तन के इस महाअभियान में



कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए दादी रतनमोहिनी, प्रो. कमल दीक्षित, ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. आत्मप्रकाश, ब्र.कु. शीलू, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. सुशांत, एन.के. सिंह, अनिल राय तथा अन्य।

करने में सहभागी बनने का आह्वान किया। उन्होंने मीडियाकर्मियों से कहा कि आपकी लेखनी समाज को राहत पहुँचाने वाली हो, अशांति फैलाने वाली नहीं। मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा ने शारीरिक योगाभ्यास के साथ-साथ राजयोग अपनाकर मूल्यनिष्ठ बनने का मार्ग प्रशस्त करने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि मूल्यों के अभाव के कारण ही सामाजिक व प्रशासकीय जीवन में बुराइयाँ

की तुलना में मीडिया के पास संसाधनों का अभाव है। मीडियाकर्मी अपना भविष्य सुरक्षित नहीं महसूस करते। व्यवसायिक लाभ अर्जित करने के लिए नकारात्मकता को बढ़ावा दिया जा रहा है। यदि हम अपनी परेशानी जानने के लिए आत्मचिंतन करें तो उसका निवारण करना मुश्किल नहीं होगा। इस कार्य में मेडिटेशन सहायक बन सकता है। प्रेस परिषद के सदस्य राजीव रंजन नाग ने अपने सम्बोधन

संयोजक प्रो. कमल दीक्षित, लोकमत मुम्बई के समूह सम्पादक दिनकर राय, साक्षी मीडिया समूह हैदराबाद के सम्पादकीय निदेशक डॉ. के. रामचन्द्र मूर्ति ने भी उपस्थिति को सचेत किया। मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. आत्मप्रकाश ने सम्मेलन में भाग ले रहे सभी मीडियाकर्मियों के प्रति आभार व्यक्त किया।

ज्ञानसरोवर। गीता में परमात्मा द्वारा उच्चारित ज्ञान जीवन में संतुलन लाने की प्रेरणा देने वाला है। आज हर क्षेत्र में चाहे वह व्यापारी हो या अन्य, संतुलन न होने की वजह से न तो अपने स्वास्थ्य की ओर और न ही परिवार व समाज की ओर समय व ध्यान दे पाता है। विज्ञान हमें भौतिकता की अति में ले गया है। आज आध्यात्मिकता ही ऐसा समाधान नज़र आ रहा है जिससे सही मायने में जीवन संतुलित हो पायेगा। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज के वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग द्वारा 'जीवन और कर्म में संतुलन' विषय पर आयोजित सम्मेलन में हरियाणा विधानसभा के अध्यक्ष कंवर पाल ने व्यक्त किये। ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने विडियो कॉन्फ्रेंसिंग द्वारा सम्बोधित करते हुए कहा कि साइलेंस की शक्ति से मन-बुद्धि व संस्कार अच्छी तरह कार्य करने लगते हैं। साइंस में बुद्धि

परमात्म ज्ञान से आता जीवन में संतुलन

का अभिमान है लेकिन साइलेंस ने निमित्त व निर्माण का भाव जगाया है। मैं करता हूँ की भावना से तनाव होता है लेकिन करनकरावनहार ईश्वर है की भावना से निश्चिन्तता आती है। एटॉमिक ऊर्जा विभाग के भारी जल बोर्ड, मुम्बई के अध्यक्ष ए.एन. वर्मा ने कहा कि जीवन यदि संतुलित नहीं तो सार्थक नहीं। उत्तरदायित्व वहन करना और सकारात्मक बने रहना आध्यात्मिकता का ही परिणाम है। रजत हांडा, महाप्रबंधक, मारुती उद्योग, गुरुग्राम ने कहा कि कार्य की अधिकता की वजह से उपजे तनाव के कारण उनका पारिवारिक जीवन बहुत अशांति से भर गया था। राजयोग का अभ्यास करने के पश्चात् आज कार्य की अधिकता के बाद भी अपने जीवन में संतुलन बना सकता हूँ। दिल्ली से आए डी.आर.डी.ओ.,

आई.एस.एस.ए. निदेशक एस.बी. तनेजा ने कहा कि तीव्रगति से बढ़ रही प्राकृतिक एवं मानवकृत आपदाओं के घटित होने से बिगड़ रहे पर्यावरण के स्वरूप को



सम्बोधित करते हुए प्रभाग के संयोजक ब्र.कु. मोहन सिंघल। मंचासीन हैं गणमान्य अतिथिगण।

अपने मूल रूप में लाने के लिए अध्यात्म व विज्ञान को सामूहिक रूप से कारगर कदम उठाने की ज़रूरत है। संगठन के मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा

ने कहा कि केवल विज्ञान पर आधारित रहने से स्वयं की आंतरिक शक्तियाँ जागृत नहीं होती हैं। इसके लिए हर परिस्थिति में अध्यात्म का स्वयं में

समावेश करना ही होगा। बड़ौदा ओ.एन.जी.सी. प्रबंध निदेशक पी.वी. खूबालकर ने कहा कि बढ़ती वैश्विक उष्णता के चलते प्रकृति का बिगड़ता

स्वरूप मनुष्य की वैचारिक शक्ति का घातक परिणाम है। प्रकृति एवं मानव मस्तिष्क के बीच सकारात्मक संतुलन बनाए रखना चाहिए। प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. मोहन सिंघल ने कहा कि राजयोग से प्रकृति, स्वयं की सूक्ष्म व स्थूल कर्मेन्द्रियों पर नियंत्रण रखना सुगम होता है। वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. डॉ. निरंजना ने कहा कि आध्यात्मिक मनोविज्ञान राजयोग हमारी मानसिकता को ऊर्जावान बनाने में मदद करता है। ब्रह्माकुमारीज ठाणे सबज्जोन की संचालिका ब्र.कु. गोदावरी ने कहा कि ईश्वरीय स्मृति में किया गया कार्य श्रेष्ठ होने के कारण जीवन में संतुलन लाता है। ब्र.कु. पीयूष ने केन्द्रीय तकनीकी शिक्षा मंत्री डॉ. हर्षवर्धन, प्रभाग की अध्यक्ष ब्र.कु. सरला दीदी तथा अखिल भारतीय तेल बोर्ड के अध्यक्ष उत्पल वोरा का संदेश सभा में पढ़कर सुनाया।

खुशनुमा जीवन जीने की कला करें विकसित

दीव। सभी आज अपने पद प्रतिष्ठा के साथ अपने आप को ज़िन्दा रखते हैं, लेकिन ये चीज़ें जब हम बड़े होते गए, उसके आधार से हमारे जीवन के साथ जुड़ती चली गईं। जिससे हम अपने आप को जोड़ते हुए सबके सामने एक लेबल चिपकाकर बात करते हैं। अगर इस लेबल को हटाएं और वास्तविकता को समझें तो जीवन खुशनुमा हो जाए।

उपरोक्त बातें दीव एयरपोर्ट अथॉरिटी पर अधिकारियों हेतु आयोजित किए गए कार्यक्रम में दिल्ली से आये मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. अनुज ने कहीं। साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि तनाव का कारण सिर्फ और सिर्फ अपने रियल्टी को ना जानना है। आप शरीर को चलाने हेतु पैसा कमाते हैं, उसके लिए चल कर ऑफिस आते, काम करते, शाम को



एयरपोर्ट अधिकारियों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अनुज। साथ हैं ब्र.कु. गंगाधर तथा अन्य।

थक जाते, लेकिन थकता तो हमारा शरीर है, मन नहीं है, क्योंकि मन शांति प्रेम और पवित्रता के आधार से ही अपने आप को खुश रख सकता है। क्योंकि खुशी और शांति हमारी वास्तविकता है। माउण्ट आबू से आये ओमशान्ति

मीडिया पत्रिका के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर ने कहा कि दुनिया में आप सब से बातें करते हैं, लेकिन एक इंसान है जिससे आप बात नहीं करते, वो हैं खुद आप। बस हमें करना क्या है, जैसे आप और कामों के लिए समय निकालते हैं,

वैसे ही अपने लिए भी थोड़ा समय निकालकर, स्वचिंतन कर, अपने जीवन को खुशनुमा जीवन की तरफ ले जा सकते हैं। बस सुबह सुबह अपने आप को इस अभ्यास में उतारना है। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता ने सभी

को अपने आशीर्षचन में कहा कि उपरोक्त बातों की गहराई को अनुभव करने के लिए हम साप्ताहिक कोर्स कर लें तो अच्छी तरह से इन बातों को समझ सकते हैं। उन्होंने एयरपोर्ट अधिकारियों को इसके लिए धन्यवाद किया कि उन्होंने ऐसा कार्यक्रम अपने यहाँ स्व-उन्नति के लिए आयोजित करवाया और अधिकारियों ने भी भविष्य में ऐसे कार्यक्रम आयोजित किये जाने की इच्छा जताई।

एयर इंडिया की मैनेजर बहन निलिमा ने ब्रह्माकुमारीज के साथ के अपने अनुभव को सभी के सामने रखा। बाद में सभी अधिकारियों को केन्द्र की तरफ से भाग्य लिखने की कलम पुस्तक व प्रसाद भेंट किया गया। अंत में सभी को मेडिटेशन भी कराया गया।

दीदी मनमोहिनी का जन्म हैदराबाद (सिन्ध) के एक जाने-माने धनाढ्य कुल में हुआ था, अतः उन्हें धन से प्राप्त होने वाले सभी सांसारिक सुख उपलब्ध थे, किंतु वे मानसिक रूप से असंतुष्ट थीं। उसका कारण यह था कि उनकी लौकिक माता, युवावस्था में ही पति के देहत्याग के कारण बहुत अशांत रहती थीं। वे स्वयं अपने अनुभव से जानती थीं कि इस संसार में कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है जिसे सर्वांगीण एवं स्थायी सुख तथा शांति प्राप्त हो।

उनकी लौकिक माता जी को किसी ने बताया कि दादा लेखराज प्रतिदिन अपने निवास स्थान पर ऐसी प्रभावशाली एवं मधुर रीति से गीता सुनाते हैं कि बस, मन उसी में रम जाता है और जीवन-विधि अथवा संस्कारों में परिवर्तन के शुभ लक्षण प्रगट होने लगते हैं। दीदी जी की लौकिक माता वहाँ ज्ञान सुनने गयीं। पति के देहांत के कारण उनके मन में वैराग्य तो था ही, अतः अब उन्हें ज्ञान की सुगंधि, प्रभु-स्मृति का आधार, एक उच्च लक्ष्य के लिए पुरुषार्थ करने की राह तथा उससे होने वाला हर्ष एवं आनंद भी प्राप्त हुआ। इसके बाद, शीघ्र ही दीदी जी भी, जिनका लौकिक नाम गोपी था, गीताज्ञान की प्यास और प्रभु-मिलन की आश लिये वहाँ गयीं। वहाँ पहुँचने पर उन्हें ऐसा लगा कि जिस सच्चे गीता-ज्ञानदाता की उन्हें खोज थी, अब वह उन्हें मिल गया है। अतः बाबा ने अपने प्रवचनों में, जिन्हें अलौकिक भाषा में 'मुरली' कहा जाता है, पूर्ण पवित्रता का व्रत लेने के लिए जो घोषणा की, उसके उत्तर में, दीदी जी ने अन्य अनेकों की तरह इस महान् व्रत को सहर्ष स्वीकार किया। उन्होंने यह मन में ठान लिया कि ब्रह्मचर्य व्रत के पालन के लिए वे सारे संसार का

मनमोहक 'दीदी मनमोहिनी'

सामना करने के लिए सिर पर पहाड़ ढूँह जाने की तरह कष्टों का और सब प्रकार की कठिनाइयों का सामना करेंगी। यहाँ तक कि यदि उनका शरीर भी चला जाये तो वे उसकी बलि देंगी परंतु वे इस व्रत से नहीं टलेंगी।

परखने की शक्तिशाली शक्ति
दीदी जी में किसी व्यक्ति को परखने की शक्ति बड़ी शक्तिशाली थी। जैसे धनवन्तरी (वैद्य), व्यक्ति की नब्ज से उसके रोग को जान लेता था, वैसे ही सम्पर्क में आने वाले व्यक्ति को दीदी जी चेहरे, हाव-भाव अथवा अल्प वार्ता से तुरंत ही जानकर उसकी आध्यात्मिक समस्या का निदान कर उसे ठीक हल सुझाती थीं। अपनी इस विशेषता के कारण उन्होंने सैकड़ों, हजारों व्यक्तियों को पवित्रता एवं योग के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया, जिससे अनेकानेक कन्याओं एवं माताओं ने अपना जीवन ईश्वरीय सेवार्थ अथवा लोक-कल्याणार्थ समर्पित कर दिया।

मन की सच्चाई-सफाई तथा अमृतवेले याद की यात्रा पर ज़ोर
दीदी जी ने प्रारंभ से ही बाह्य एवं आंतरिक सफाई-सच्चाई तथा स्वावलम्बी जीवन पर विशेष बल दिया। वे ईश्वरीय मार्ग पर सद्गुरु परमात्मा शिव की शिक्षाओं के प्रति फरमान-वरदार और वफादार बने रहने के लिए ही हमेशा सीख देती रहीं। नित्य ब्रह्ममुहूर्त उठकर ईश्वरीय याद रूपी यात्रा करने पर बल दिया तथा इस प्रकार नियम पूर्वक दिनचर्या का पालन करने के लिए वे विशेष ध्यान दिलातीं।

अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका का कर्तव्य कर सेवाकेन्द्रों में वृद्धि
अपनी कुशाग्र बुद्धि, व्यक्तियों की परख, प्रेम, मर्यादा पालन, नियमित विद्यार्थी जीवन तथा अथक सेवा के कारण वे एक कुशल प्रशासिका भी बनीं। इसलिए सन 1951-52 से लेकर

परमात्मा शिव के प्रशिक्षण एवं संरक्षण में ईश्वरीय विश्व विद्यालय के विश्वभर में लगभग 1150 सेवाकेन्द्र और उपसेवाकेन्द्र थे। दीदी जी अपने हर प्रवचन में यह ज़रूर जताती थीं कि 'अब घर (परमधाम) जाना है'। इसलिए वे पुरानी बातों को भूलकर हल्का होने,



(जब से ईश्वरीय सेवायें प्रारंभ हुईं) सन् 1961 तक वे कंट्रोलर अथवा प्रशासन-अभियंता एवं नियंत्रक नियुक्त रहीं और जनवरी सन् 1969 में प्रजापिता ब्रह्मा के अव्यक्त होने के बाद इसकी मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि जी के साथ अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका के रूप में सेवारत थीं। इन दोनों के कुशल प्रशासन में परमपिता

दूसरों के अवगुण न देख, गुण देखने और नित्य निरंतर श्रीमत के अनुसार चलने की बात ज़रूर कहती थीं।

प्रशासनिक कुशलता
दीदी जी के जीवन में अनेक दिव्यगुण अपने चरम उत्कर्ष पर थे। वे बहत्तर वर्ष की आयु में भी आश्चर्यचकित कर देने वाली स्फूर्ति और चेतना के साथ काम करती थीं। मधुबन में देश के

कोने-कोने से तथा विदेशों से हजारों भाई बहनें आते थे तो उनका कार्य-उत्तरदायित्व इतना बढ़ जाता था कि एक अच्छे युवक या युवती के लिए भी संभालना कठिन था परंतु उन्होंने एक तो सारी व्यवस्था को दादी जी के साथ मिलकर ऐसा बना रखा था कि कार्य सुचारू रूप से चलता रहता था और वे स्वयं भी कार्य-प्रवाह से परिचित एवं सूचित रहती थीं तथा ध्यान देती थीं।

स्नेहमयी व्यक्तित्व

दीदी जी की यह एक विशेषता थी कि वे सम्पर्क में आये व्यक्ति को स्नेह से अपना बना लेतीं। वे किसी को माँ जैसा प्यार देकर या किसी को उसकी समस्या का हल देकर स्नेह के सूत्र में बांध कर, उससे कोई न कोई बुराई छुड़वा देतीं। जो बात वह व्यक्ति अन्य किसी से नहीं मानता था, दीदी उसे सहज ही मनवा देतीं। इस प्रकार उनके व्यक्तित्व में एक चुम्बकीय आकर्षण था। उनसे बात करने में किसी को भी भय महसूस नहीं होता था बल्कि उनके स्नेह के स्पन्दनों से उनकी ओर खिंच जाता था और दीदी उसे आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ा देतीं। उनके सम्पर्क में आते रहने वाला व्यक्ति प्रायः ज्ञान-विमुख नहीं होता।

विनोद-प्रिय

दीदी जी केवल तपस्यामूर्त ही नहीं, बल्कि विनोद-प्रिय भी रहीं। वे चुटकुले सुनती और सुनाती थीं, परंतु वे चुटकुले भी शालीन और अलौकिकता की ओर ले जाने वाले होते। वे शुष्क स्वभाव की नहीं बल्कि इतनी आयु में भी बाल-स्वभाव की तरह सरल और हास्य-प्रिय थीं। ऐसी मनमोहक दीदी मनमोहिनी को उनके पुण्य स्मृति दिवस पर सभी ब्रह्मावत्सों की ओर से श्रद्धासुमन अर्पित।

वही सारे कार्य, लेकिन शांति के साथ

गतांक से आगे...

प्रश्न:- कई बार तो मैंने देखा है कि बच्चे को घसीटते हुए स्कूल ले जाते हैं, और कई बच्चे तो ब्रेकफास्ट करते हुए जा रहे होते हैं।
उत्तर:- उसमें भी कई एकदम छोटे-छोटे बच्चे होते हैं। सुबह के समय आप विश्व के सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति होते हैं। ये बात छोटी लगती है लेकिन उस बच्चे के लिए पैरेंट्स से ज्यादा महत्वपूर्ण तो कुछ भी नहीं है। और सुबह-सुबह उनके साथ ऐसे वाली एनर्जी विनिमय हो गयी है। इस संबंध में हमारा ये अनुभव है कि बच्चा स्कूल में अच्छा महसूस नहीं करता है। वो पहले से ही मुर्झा चुका होता है। देखो, हम उसके ब्रेकफास्ट पर कितना ध्यान देते हैं कि वो खाना खाये बिना नहीं जाना चाहिए। हम बच्चे के शरीर के लिए कितना भोजन देते हैं, शरीर का कितना ध्यान रखते हैं लेकिन हम यह भूल जाते हैं कि पौष्टिक भोजन मन को भी चाहिए।

प्रश्न:- यह तो बाद में जैसे स्वाभाविक हो जाता है। ये एक बहुत बड़ा बिलीफ सिस्टम है।

उत्तर:- इस बिलीफ को तोड़ना है। सुबह का जो समय है जिसमें हर समय ऐसा सीन क्रियेट होता है जिससे हम सारा दिन खुश रह सकते

हैं। कभी अगर ऐसा नहीं हुआ तो उसकी बात अलग है, लेकिन हमारा यह रोज़ का पैटर्न बन जाता है। जब पैरेंट्स बच्चे को बस में चढ़ा देते हैं तो उन्हें कितना आराम मिलता है। जैसे दिन का बहुत बड़ा काम पूरा हो गया। सुबह-सुबह हम थके हुए दिखाई देते हैं। अभी तो हमें अपने दिन की शुरुआत करनी है। मन में ऐसी फीलिंग आती है कि जैसे बहुत बड़ा काम या बहुत बड़ा बोझ उतर गया है। दिन की शुरुआत के समय इस प्रकार के थॉट क्रियेट करना अच्छा नहीं है।

प्रश्न:- कभी-कभी तो पैरेंट्स को तो पता भी नहीं होता कि बच्चे कब स्कूल चले गये हैं?

उत्तर:- हमें यह चेक करने की आवश्यकता है। अब हमें कुछ भी नहीं करना है, न जीवन शैली में परिवर्तन लाना है। हमें सिर्फ एक अभ्यास करना है कि हमें वही सारे कार्य करने हैं, उसी तरह से बच्चों को उठाना है,

उसी तरह बच्चों को छोड़ने जाना है, लेकिन शांति के साथ। अब हमें यह प्रयास करना है कि शांति से करने से बच्चे बस तक पहुंचते हैं कि नहीं। किसी दिन हम अपने-आपको देखें कि जो चीज़ें हमें रोज़ करनी है, उसको हमने इतना जटिल क्यों बना लिया? ये भी बिलीफ है कि हमने गुस्से को स्पीड के साथ जोड़ दिया कि उत्तेजित होकर करेंगे तो जल्दी होगा, आराम से करेंगे तो जल्दी नहीं होगा। यदि हम कोई कार्य को शांति से करते हैं तो उसका प्रभाव अलग होता है, यदि हम कार्य को उत्तेजित होकर करते हैं तो इससे हमारी परफॉरमेंस बढ़ती नहीं बल्कि और ही घटती है। क्योंकि जब हम किसी कार्य की उत्तेजना में हैं तो इससे हमारी सोचने-समझने की शक्ति और हमारी शारीरिक शक्ति भी डिस्टर्ब हो जाती है। फिर उसका प्रभाव हमारे सारे दिन पर पड़ता है और फिर रात आते-आते हम पूरी तरह से परेशान हो जाते हैं। फिर उसका प्रभाव जैसा आपने कहा कि अगली सुबह पर पड़ता है। क्योंकि यह एक चक्र की तरह घूमता है। क्योंकि इतना हम रोज़ सुन रहे हैं, प्रोग्राम समझ भी रहे हैं, लेकिन अगर हम उसको ट्राय नहीं करेंगे तो इससे कोई फायदा भी नहीं होगा।



ब. कु. शिवानी



सिविल लाइन-उन्नाव। उ.प्र. के कैबिनेट मिनिस्टर ब्रजेश पाठक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. कुसुम तथा ब.कु. रामपाल।



बड़हिया-बिहार। 'एक शाम शिव शक्तियों के नाम' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक विजय कुमार सिंह, सेवाकेन्द्र प्रभारी ब.कु. ज्योति, ब.कु. विपिन, ब.कु. माला तथा अन्य।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। भगवद्गीता के इतिहास पर 'राष्ट्रीय परिचर्चा' के पश्चात् कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के वाइस चांसलर डॉ. कैलाश चन्द्र को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सरोज।



दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय महिला आर्थिक संगठन ऑल लेडीज़ लीग द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में ब.कु. डॉ. बिन्नी को बेहतर विश्व के निर्माण में तत्पर होने हेतु 'आइकॉनिक वुमेन अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए लीग की ग्लोबल चेयरपर्सन डॉ. हरबीन अरोड़ा।



चाकसू-राज। 'व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए चिकित्सा प्रभारी डॉ. मुनेश जैन। साथ हैं ब.कु. दुर्गेश तथा अन्य।



बांदा-उ.प्र.। तम्बाकू निषेध दिवस पर जिला चिकित्सालय में 'व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी' का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए सी.एम.एस. डॉ. के. सोनी तथा डॉ. आर. के. गुप्ता। साथ हैं ब.कु. गीता, ब.कु. स्वाती तथा अन्य।

स्वास्थ्य रोज़ाना दूध और शहद पीने के अनोखे फायदे

शुद्ध शहद और दूध पीने से शरीर को कई प्रकार के लाभ मिलते हैं। यह दोनों ही एक सम्पूर्ण आहार हैं जिन्हें एक साथ मिलाने से दोगुना फायदा उठाया जा सकता है। जहाँ दूध में ढेर सारा कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन और लैक्टिक एसिड आदि भरपूर मात्रा में पाया जाता है, वहीं पर शहद अपने आप में एंटी बैक्टीरियल, एंटी-ऑक्सीडेंट व एंटी-फंगल गुणों से भरी हुई है।

क्या आप जानते हैं कि प्राचीन काल में ग्रीक, रोम, इजिप्ट, भारत आदि देशों में रानियाँ खुद को जवान और सुंदर दिखाने के लिए दूध व शहद का सेवन किया करती थीं। दूध और शहद लेने से न केवल स्किन ग्लो करने लगती है, बल्कि शरीर की कई बीमारियाँ भी दूर होती हैं। दूध और शहद का सेवन करने से आपका पाचन दुरुस्त होगा, मोटापा घटेगा, हड्डियों में मज़बूती आएगी और रात को नींद भी टाइम से आएगी। चलिए जानते हैं दूध और शहद को साथ लेने से होने वाले कुछ फायदों के बारे में –

● **पाचन** - दूध और शहद दोनों ही पाचन से सम्बंधित समस्याओं को दूर करते हैं। इन दोनों सामग्रियों में मौजूद पोषण पेट में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे पाचन ठीक बना रहता है। एक कप दूध में एक चम्मच शहद को मिला कर पीजिये।

● **ताकत बढ़ाये** - गर्मियों में हमारी ताकत गर्मी की वजह से कम हो जाती है। इसे बढ़ाने के लिए रोज़ाना दूध में शहद मिला कर पियें।

दूध में प्रोटीन होता है और शहद में कार्बोहाइड्रेट, जो कि स्टेमिना को बढ़ाने में मदद करते हैं।

● **मज़बूत हड्डियाँ** - दूध व शहद का कॉम्बिनेशन शरीर को हेल्दी बनाए रखने के साथ ही हड्डियों की बीमारियों जैसे ऑस्टियोपोरोसिस या उम्र के साथ होने वाले जोड़ों के दर्द आदि से सुरक्षित रखता है,



क्योंकि दूध व शहद दोनों में ही कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा होती है।

● **अच्छी नींद** - क्या आपको रात में नींद नहीं आती? ऐसे में आपको सोने से पहले एक एक ग्लास गर्म दूध और शहद मिलाकर पीना चाहिए। इससे आपकी अनिद्रा की बीमारी दूर हो जाएगी।

● **कब्ज दूर करे** - कब्ज बहुत ही आम बीमारी हो गई है। एक चम्मच शहद और गर्म दूध मिलाकर पीने से कब्ज की बीमारी अपने

आप ही ठीक हो जाएगी। इसे रोज़ सुबह खाली पेट पीएँ।

● **सर्दी-जुकाम दूर करे** - गर्मियों में भी सर्दी जुकाम आम है। लेकिन दूध और शहद मिलाकर पीने से इसकी समस्या से जल्द निजात मिलती है, क्योंकि यह एक एंटीसेप्टिक दवा का काम करता है। इससे आपको ढेर सारा विटामिन मिलेगा जिससे शरीर मज़बूत बनेगा और संक्रमण भी खत्म होगा।

● **कफ दूर करे** - गर्म दूध और शहद को मिलाकर पियें। जैसा कि आपको मालूम है कि शहद में एंटीमाइक्रोबियल और एंटी इन्फ्लेमेट्री गुण पाए जाते हैं, जिससे संक्रमण दूर होता है। यह कफ की बीमारी से आपको राहत दिलाने में मदद करेगा।

● **वज़न घटाए** - शहद और दूध वज़न को कम करने में मदद करते हैं। शहद में प्रोटीन के रूप में एनर्जी होती है और दूध दूसरी ओर चर्बी को जलाने में मदद करता है।

● **दिल की जलन को मिटाए** - खाना खाने के बाद यदि आप शहद और दूध का घोल पियेंगे तो आपको दिल की जलन से निजात मिलेगी। पर हाँ, आपको गर्म नहीं, बल्कि ठंडा दूध पीना होगा। मिश्रण को अच्छी तरह से मिला कर पियें।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

हमारे साथ आज जो कुछ भी घटित हो रहा है, वो हमारी समझ के आधार से ही हो रहा है। हम मन द्वारा चमत्कार करने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन कहीं न कहीं कुछ मिस कर रहे हैं, जिससे चमत्कार हो तो जाता है, लेकिन उल्टा। हम ये नहीं कह रहे कि आप हमेशा ही उल्टा करते, लेकिन उसे यदि एक दिशा दी जाए तो चमत्कार सही दिशा में होगा।

हमारे सम्बन्धों से इन बातों को हम जोड़ने की कोशिश करते हैं कि आज हमारे सम्बन्ध इतने अभ्यास करने के बाद भी ठीक नहीं हो रहे, कि हम उनको सुनते भी हैं, समाते भी हैं, सहन भी करते हैं, लेकिन हमारा अनुभव हमें संतुष्टता प्रदान नहीं करता। आज हम इसके कारण को समझते हैं। देखिए हो क्या रहा है, कि आकर्षण के सिद्धान्त के अनुसार हम अपने आप को जो समझते हैं वही हम आकर्षित करते हैं, ये जगजाहिर है।

इस सिद्धान्त को यदि हम सम्बन्धों पर लागू करें तो क्या होगा? अब जो आप समझते हैं, वही तो आकर्षित करेंगे ना। अभी आप अपने आप को एक पत्नी समझेंगे या पति समझेंगे या पिता समझेंगे या पुत्र समझेंगे तो उसके अनुसार ही उन सम्बन्धों के विपरीत या समान लोग आपकी तरफ आयेंगे, और यही हो रहा है। हम अपने आप को जो समझ रहे हैं, वैसा ही व्यवहार हमारे साथ हो रहा है। जैसे आज पति-पत्नी के बीच सम्बन्ध ठीक नहीं हैं, अर्थात् जब पति अपने आप को पूरा पति समझता है, तो उसके

विपरीत में तो पत्नी ही है, तो वो ही तो उससे बातचीत करेगी या लड़ेगी-झगड़ेगी, क्योंकि पति के साथ गहरा सम्बन्ध उसी का है,



और वही उस शब्द के साथ फिट बैठती है। अब देखो परमात्मा हमारे साथ चमत्कार कैसे करने के लिए कह रहा है।

आप देखो, आपके साथ ये घटना क्यों घट रही है, क्योंकि जब हम खुद को अपने शरीर या शरीर के सम्बंधियों के साथ

जोड़ते हैं, तो हमारे साथ उन्हें सम्बंधों से तो परेशानी, दुःख या तकलीफ मिलेगी, इसके पीछे का विज्ञान हमें समझना है कि

जो हमारे साथ घट रहा है, उसे हम ही घटाने की कोशिश कर रहे हैं। ये अपने आप नहीं हो रहा है। इसको थोड़ा सा परिवर्तन करते हैं। यदि आप अपने आप को सीधे और सही तरीके से आत्मा समझ लो, अण्डरलाइन करो इस बात को, तो आपके साथ, आपकी अनुभूति के साथ, शांति, प्रेम,

पवित्रता के साथ ही लोग जुड़ेंगे, ना कि शरीर के सम्बंधों के आधार से। बस आपको समझना है, महसूस करना है और आगे बढ़ना है। तो देखिए होता है या नहीं चमत्कार! सबकुछ बदल जाएगा बस समझ के आधार से।



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। ओ.आर.सी. तथा होण्डा मोटर साइकिल एवं स्कूटर के संयुक्त तत्वावधान में ग्राम नूरपुर के प्राथमिक विद्यालय में आयोजित 'निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर' के पश्चात् समूह चित्र में शिविर का लाभ लेने वालों के साथ पार्षद सुशील चौहान, चण्डीगढ़ से डॉ. दीपांजली, डॉ. दीपक पुरी, डॉ. अमन, डॉ. दुर्गेश तथा अन्य।



आस्का-ओडिशा। 'मेडिटेशन कैम्प' का उद्घाटन करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में बिपिन बिहारी नेगी, पोस्टल सुपरीन्टेंडेंट, बालेश्वर गिधी, आई.आई.सी., एम.तरिनी सेनापति, काउंसलर, प्रसन्ना दास, योग शिक्षक, ब.कु. हेमलता तथा ब.कु. प्रवाती।



कोटा-कुन्हाड़ी। सेवाकेन्द्र में बच्चों के चारित्रिक, नैतिक एवं बौद्धिक विकास हेतु आयोजित 'संस्कार समर कैम्प' में उपस्थित हैं राजस्थान पत्रिका के संपादक जगू भाई, ब.कु. उर्मिला तथा अन्य गणमान्य लोग।



गोरखपुर-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित 'व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए जेल सुपरीन्टेंडेंट एस.के. शर्मा। साथ हैं ब.कु. पारुल तथा अन्य भाई बहनें।



झालरापाटन-राज.। ब्रह्माकुमारीज के बिज़नेस विंग द्वारा आयोजित 'एक शाम खुशियों के नाम' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए कपड़ा व्यापार संघ अध्यक्ष योगेश जी, ब.कु. नेहा, ब.कु. मीना तथा अन्य।



बहादुरगढ़-हरियाणा। 'स्वच्छ भारत अभियान' के अंतर्गत स्वच्छता कार्यक्रम में सहयोग करते हुए ब.कु. बहनें एवं भाई।

कंप्यूटर और हमारी लाइफ़

कम्प्यूटर का "सी" हमें सिखाता है जीवन को जीने का सही नज़रिया। कम्प्यूटर से जुड़ी कुछ ऐसी बातें जिन्हें हम जीवन में अपना लें तो जीवन को जीने का अंदाज़ ही निराला हो सकता है। जिस तरह हम कम्प्यूटर का उपयोग प्रारंभ करते

कम्प्यूटर हमारी किसी भी कमांड की अनसुनी नहीं करता। किंतु हम अपने सम्बन्ध सम्पर्क में आने वाले कितने लोगों की कितनी ही बातें टाल जाने की कोशिश में लगे रहते हैं, जिनसे आपसी



वक्त रिफ्रेश का बटन दबाने हैं, उसी तरह से अगर हम रोज़ की नकारात्मक बातों को मन से निकाल कर उसे रिफ्रेश कर लें तो जीना सुखद हो सकता है।

व्यवहार में कटुता पैदा होती है व हम अशांति को न्योता देते हैं। समय-समय पर हम अपने पी.सी. की डिस्क क्लीन करना, व्यर्थ की फाइलें व आइकन डिलीट करना नहीं भूलते, उसे डीफ्रिगमेंट भी करते हैं। इसी तरह यदि हम रोज़मर्रा के जीवन में

भी यह साधारण सी बात अपना लें और अपने मन बुद्धि से व्यर्थ की घटनायें हटाते रहें तो हम सदैव सबके प्रति स्नेह पूर्ण व्यवहार कर पायेंगे, और इसका प्रतिबिम्ब हमारे चेहरे के भावों के रूप

में रिफ्लेक्ट होगा, जैसे हमारे पी.सी. का मनोहर वॉलपेपर।

इन सबके अलावा एक बात है जिसे हमें जीवन में कभी नहीं अपनाना चाहिये, वह है किसी भी उपलब्धि को पाने का शॉर्ट कट। कॉपी, कट, पेस्ट जैसी सुविधायें कम्प्यूटर की अपनी विशेषतायें हैं। जीवन में ये शॉर्ट कट भले ही अति शीघ्र सफलतायें दिला दें पर स्थाई उपलब्धियां सच्ची मेहनत से ही मिलती हैं।

इसलिए सच्चाई के साथ जीवन यात्रा का आनन्द लेते रहें और अपनी हर उपलब्धि के लिए परमात्मा को धन्यवाद देते रहें।



आबू रोड-राज.। ब्रह्माकुमारीज के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा आयोजित 'किसान सशक्तिकरण तथा वृक्षारोपण अभियान' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में वृक्षारोपण के पश्चात् पानी डालते हुए जिला प्रमुख पायल परसराम पुरिया। साथ हैं प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. राजू, दांतीवाड़ा प्रोजेक्ट के डी.एफ.ओ. अग्निहोत्री जी, ब्र.कु. भरत, ब्र.कु. मोहन सिंघल तथा अन्य।



सीतापुर-उ.प्र.। तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित 'व्यसनमुक्ति जागृति रैली' का शुभारंभ करते हुए चेयरमैन रश्मि जायसवाल। साथ हैं ब्र.कु. योगेश्वरी व अन्य।



उकलाना मण्डी-हरियाणा। पूर्व विधायक नरेश सेलवाल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. दीपक, माउण्ट आबू। साथ में समाजसेवी टेकचन्द सिंगला, ब्र.कु. किरण तथा अन्य।



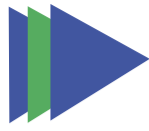
नवाँशहर-एस.बी.एस. नगर(पंजाब)। ज्ञानचर्चा के पश्चात् डिप्युटी कमिश्नर सोनाली गिरी को ईश्वरीय पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. राम तथा ब्र.कु. पोखर।



दिल्ली-बवना। योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में निगम पार्षद अंजू देवी, पूर्व विधायक सुरेन्द्र कुमार, स्वामी विवेकानंद, ब्र.कु. चंद्रिका तथा अन्य।



जयपुर-राजापार्क। बालिकाओं के लिए आयोजित 'पर्सनालिटी डेवलपमेंट' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्रह्माकुमारी बहनों के साथ प्रतिभागी बालिकाएँ।



जागते रहो जगाते रहो



सुनसान गहराती कलिमा की रात। ठाक-ठाक की आवाज़ के साथ जागते रहो, जगाते रहो का कर्णभेदी कर्कश स्वर.....। गलियारों में रात का पहरेदार, अलख जगाते....।

सुनते हैं हम सब। जिज्ञासा उठी....क्यों रात भर जगाता रहता है। शांति से सोने के लिए तो उसको वह काम दिया गया है फिर क्यों हमें जगाता रहता है।



साधना के क्षेत्र में सतत् जागरूकता ज़रूरी है। हम भगवान के महावाक्य सुनते हैं। कदम-कदम पर ताकीद की जाती है - सावधान! समय कम है, गफलत मत करो। जगाना ज़रूरी है, क्योंकि पलक झपकते सबकुछ बदल सकता है। चिर संचित साधना विकृतियों वश पल भर में नष्ट हो सकती है। जीवन-यात्रा में अपना वाहन निश्चित ही बड़ी सतर्कता से चलाना है। कदम-कदम पर जोखिम है। जान के लाले पड़ सकते हैं। कौन, कब, कहाँ, क्या हो जाये कहना मुश्किल है। सावधानी हठी, दुर्घटना घटी।

कहते हैं - महात्मा बुद्ध अपने शिष्यों के साथ बैठे ज्ञानोपदेश कर रहे थे। एक मक्खी चेहरे पर बैठी तो उसे बुद्ध ने उड़ा दिया। मक्खी के उड़ने के बाद भी लगातार बुद्ध को वही क्रिया दोहराते देख उनके शिष्य आनंद ने पूछा - भंते! मक्खी तो है नहीं फिर ऐसा उपक्रम बार-बार क्यों? बुद्ध ने कहा - पहले तो हाथ अपने आप उठ गये थे बिना मेरे ध्यान किये। अब इसे मैं ध्यान से उठा रहा हूँ कि मैंने कैसे उड़ाया था।

साधना का अपरिमित क्षेत्र है। इसकी सूक्ष्मता को समझने के लिए चतुर्मुखी बनना ही पड़ता है। यद्यपि जीवन के किसी भी क्षेत्र में दूरदर्शिता के बिना सफलता संभव नहीं है, तथापि साधना के क्षेत्र में साधक को अपने मन, वाणी, कर्म एवं संस्कारों पर सूक्ष्म एवं तीक्ष्ण दृष्टि रखनी पड़ती है।

करें स्वयं को सावधान

बार-बार गलती के बावजूद स्वयं को पुरुषार्थी कहते रहना - यह पुरुषार्थी का यथेष्ट लक्षण नहीं है। अतः पुरुषार्थी को चाहिए कि वह विगत अनुभवों से सीखकर स्वयं को इतना सावधान करे कि व्यर्थ विकल्प के शत्रु उसके राज्य में घुसपैठ नहीं कर सकें। अटेंशन के पहरेदार झपकी भी न ले सकें। अपनी गुप्तचर संस्थाएँ संपूर्ण सम्यक सूचनाएँ प्रदान करती रहें। सुरक्षा सेनायें सशक्त हों। कोई घर का भेदी न हो। पड़ोसी राष्ट्रों से भी मधुर संबंध बने रहें ताकि आपात काल में सहयोग लिया जा सके।

सतत जागरूकता के साथ-साथ सहज सजगता भी हो - इन चक्षुओं के खुले रहने को सदा जागरण नहीं कहते। बाहर के नेत्र तो खुले हैं किंतु ज्ञान के, ध्यान के एवं

समझदारी तथा सावधानी के नेत्र बंद हैं। हम आम बोल-चाल की भाषा में प्रयोग करते हैं कि मैं क्या करूँ। ऐसा करना नहीं चाहता था लेकिन कर डाला। उससे मेरा वैमनस्य नहीं है लेकिन मुंह से निकल गया, वैसे मेरा भाव ऐसा नहीं था। यानि मैं ऐसा चाहता नहीं था, हो गया, कर बैठा, बोल दिया आदि-आदि। इसे ही सुषुप्त अवस्था कहते हैं। मानसिक

पराधीनता या पराभूत होना यही तो है। कर्मेन्द्रियों की यही तो दासता है। यही तो है मन की व माया की गुलामी। संस्कारों की यही चाकरी है।

एक कुशल सैनिक की तरह साधक को

सदा सतर्क रहने की आवश्यकता है, अन्यथा विश्वामित्र की तपस्या की भांति चिरसंचित परिश्रम आँख खुलते ही व्यर्थ हो सकता है। अंतरनेत्र खुले रहें किसी भी संभावित घटना को भली भांति देखने व समझने के लिए। जैसे माँ भोजन पका रही हो फिर भी सहज ही खेलते हुए बच्चे की ओर ध्यान रहता है। स्नेह सम्बन्धों में परस्पर तादात्म्य स्थिति होती है। शब्द टंकण करते टाइपिस्ट का ध्यान अपने कर्म में सहज ही हो जाता है।

सतत जागरूकता अर्थात् भय व तनाव से आतंकित होना नहीं - यहां एक बात स्पष्ट समझने की है कि सतत् जागरूकता को भय और तनाव से नहीं जोड़ा जाना चाहिए। भय चाहे वह काल का हो या माया का अथवा कुछ अन्य। प्रायः भय व आतंक के क्षणों में और ही मतिभ्रम व किंकर्तव्यकविमूढ़ होने की संभावना होती है। ऐसे मौके पर निरंतर सतर्कता की कोई गारंटी नहीं, और तनाव के क्षणों में तो धैर्य एवं विवेक की नाव करीब अब उल्टी कि तब उल्टी जैसी स्थिति होती है। अतः ज्ञान का दीप सतत् प्रज्वलित रहे, जिससे प्रगति का पथ आलोकित रहे, परिस्थितियों व विघ्नों का अंधेरा कितना घना क्यों न हो वह प्रकाश के समक्ष कुछ भी नहीं। ध्यातव्य बातें - ईश्वरीय ज्ञान में भी कोई पुरुषार्थी कितना ही वरिष्ठ, दीर्घाभ्यासी एवं पारंगत क्यों न हो, उसकी सेवा बहुत अच्छी भी क्यों न हो किंतु सभी को ही अंतिम क्षणों तक सावधान रहने की ज़रूरत है। क्योंकि विपरीत परिस्थितियों में लगातार लड़ते-लड़ते मन का संयम व धैर्यता का बांध टूट सकता है। इसलिए ईश्वरीय महावाक्य है कि तुम्हें जब तक जीना है, ज्ञानामृत पीते रहना है। अतः ज्ञान और योग के बल से कुसंस्कारों को व माया के सूक्ष्म चालों से निरंतर सावधान रहने की बड़ी ज़रूरत है।

सहज सजगता अर्थात् स्मृति स्वरूप

आत्माभिमानि स्थिति एवं परमात्म स्मृति के साथ अपने कर्तव्य की सहज स्मृति हमारे मन में निरंतर रहे। जिसे हम स्वरूप, स्वधर्म, स्वपिता, स्वदेश, स्वधाम, स्वलक्ष्य, स्वलक्षण

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू के रूप में जानते हैं। यही सहज स्मृति स्वरूप बनना ही सहज सजगता है।

ज़रा ध्यान दें कि हमें पुरुषार्थ में किन-किन बातों के प्रति निरंतर सजग रहने की ईश्वरीय प्रेरणा मिली है...

स्वयं के प्रति जागरूकता - स्वयं को आत्मा निश्चय कर इस देह के द्वारा पुण्य अर्जित करना, यही पुरुषार्थ है। परमात्मा को करनकरावनहार मानकर स्वयं को निमित्त करनहार समझकर साक्षी हो पार्ट बजाना - यह स्वयं के प्रति जागरूकता है। मैं आत्मा इस देह साधन के द्वारा कर्म कर रहा हूँ। मैं आत्मा राजा इस देह की राजधानी में भृकुटि सिंहासन पर विराजमान होकर शासन कर रहा हूँ। मेरे अधीन समस्त कर्मेन्द्रियाँ हैं। मैं आत्मा कर्ता देह प्रकृति से अलग हूँ....।

समय के प्रति जागरूकता - समय, शक्तियाँ एवं संकल्प सबसे अनमोल खज़ाने हैं किंतु संगमयुगी समय तो युगों में सर्वश्रेष्ठ एवं परमकल्याणकारी तथा बहुत ही महत्वपूर्ण



है। इसका सदुपयोग अर्थात् सदा-सर्वदा संपूर्ण कल्प में पचापदम भाग्यशाली बनना।

साध्य-आराध्य एवं साधना के प्रति जागरूकता - परमात्मा से आत्मा का सर्व संबंधों से स्नेहयुक्त मिलन होता रहे। श्वास एवं संकल्प में निरंतर ईश्वरीय स्मृति रहना प्रायः यही प्रत्येक साधक की सतत साधना रहती है।

संस्कारों एवं संकल्पों के प्रति जागरूकता - बिना किसी अपेक्षा के सर्व के प्रति सदभावना रखते सर्व को सुख-शांति आदि का जो ईश्वरीय वर्सा हमें मिला है, सबमें बांटते जाना तथा संकल्प, वचन व कर्म से सुखदायी बनना - यही हमारा सामाजिक उत्तरदायित्व है। हमारा जीवन सबके लिए प्रेरणा का स्रोत बन सके - ऐसा आदर्शमय जीवन एवं तन-मन-धन से स्वर्ग की स्थापना में समर्पित रूप से लग जाना निश्चित ही समाज एवं सम्बंधों के प्रति सजगता है।

उपर्युक्त विवेचन से यह बात बिल्कुल साफ हो जाती है कि यदि हम सबकी उपेक्षा करके साधना पथ पर बढ़ेंगे तो निश्चित ही यह अदूरदर्शिता होगी। इस आध्यात्मिक यात्रा में सफलता से गंतव्य पर पहुंचने के लिए सम्पूर्ण सावधानी बरतनी होगी। हमारे ज्ञान नेत्र सभी दिशाओं में सम्पूर्ण रूप से खुले रहें ताकि हर संभावित घटना का सम्यक रूप से सामना किया जा सके।



टोहाना-हरियाणा। सेवाकेन्द्र के 25 वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित सिल्वर जुबली कार्यक्रम में भाई बहनों को सम्मानित करते हुए जींद सर्किल इंचार्ज ब्र.कु. विजय दीदी, ब्र.कु. विजय भाई, ब्र.कु. कौशल्या, ब्र.कु. वंदना तथा ब्र.कु. बिन्दु।

राजयोग के अभ्यास से निर्भय और निश्चिंत

कहते हैं, भगवान ने मनुष्य को रचा अपने खुले दिल से। उसने मनुष्य की खुशी और अच्छी फीलिंग के लिए साथ में खूबसूरत मन भी दिया। मन में जैसे विचार, वैसी फीलिंग, ये शर्त भी रख दी। जैसे तो कहते हैं कि माइंड इज पावर, अर्थात् विचार शक्ति। हम किसी भी विचार का मन में निर्माण करते हैं तो उसके पावर के वायब्रेशन्स हमारे शरीर और प्रकृति में फैलते हैं, चाहे वो अच्छे विचार हों या बुरे। यदि हम अच्छे विचार और अच्छी फीलिंग में जीना चाहते हैं तो पॉजिटिव, शुभ व श्रेष्ठ संकल्पों के साथ जीयें, और यदि नेगेटिव फीलिंग और दुःख के साथ जीना चाहते हैं तो नेगेटिव विचार क्रियेट करें। कौन नहीं चाहेगा कि हमें जीवन में अच्छी महसूसता हो। तो आइए हम जानें कि कैसे खुद भी अच्छी फीलिंग के साथ रहें और अच्छे वायब्रेशन्स वायुमण्डल में फैलायें।

सर्वशक्तिवान हूँ, निर्भय हूँ। घर से कहीं बाहर जाने से पहले संकल्प करें कि मेरे साथ सर्वशक्तिवान है, उनकी छत्रछाया में मैं सुरक्षित हूँ। कुछ विशेष प्राप्ति हेतु मास्टर सर्वशक्तिवान के स्वमान का उपयोग करें। भगवानुवाच - जो मास्टर सर्वशक्तिवान का अभ्यास करते हैं वे अपनी संकल्प शक्ति द्वारा बहुत कुछ कर सकते हैं।

अपराध बोध की समाप्ति और योग से प्राप्तियाँ

स्वयं परमात्मा ने आकर हमें हमारा और स्वयं का परिचय दिया है, सृष्टि चक्र का ज्ञान समझाया है। उन्होंने ही राजयोग की शिक्षा प्रदान कर हमारी सभी उलझनें समाप्त कर दी हैं। इस योग के द्वारा हम वह करने में सक्षम हो गए जो हम करना चाहते हैं क्योंकि योग से ही मन की शक्ति, बुद्धि की शक्ति बढ़ जाती है और उनका शुद्धिकरण होने

है और कहाँ नहीं

राजयोग का प्रयोग आत्मशुद्धि, शांति, विघ्न को हटाने के लिए आदि जन कल्याण के कार्यों में ही किया जा सकता है। किसी से बदला लेने, स्वार्थ की भावना से किए गए कर्मों के लिए, वासनात्मक प्रेम आदि को प्राप्त करने हेतु प्रयोग नहीं किया जा सकता। उन परिस्थितियों में योग के प्रयोग से उल्टे परिणाम ही देखने को मिलेंगे, क्योंकि राजयोग पवित्रता का मार्ग है, इसके दिव्य अनुभव उन्हीं आत्माओं को प्राप्त हो सकते हैं जिनकी मनोस्थिति अच्छी रही हो, जो शुरू से ही चरित्रवान रहे हों, या जिनके पुण्य कर्मों का खाता काफी अधिक हो आदि, परन्तु मन में अगर दृढ़ संकल्प आ जाये कि अब मुझे पवित्र बनना है तो योग से सफलता प्राप्त अवश्य होगी। आज युवावर्ग में वासनात्मक प्रेम की समस्या बहुत देखने में आती है, इस विषय में वह अपने माँ-बाप की सुनने को भी तैयार नहीं होते। परन्तु वे याद रखें कि जिस कार्य को करने से माँ-बाप की नकारात्मक energy उनके लिए निकलती है, वह कार्य सफल हो नहीं सकता, और यह भी याद रखें कि उन्हें जल्दी ही भावनाओं में बह नहीं जाना चाहिए, थोड़ा धैर्यवत् होकर जीवन के निर्णय लेने चाहिए।

माता-पिता को यह चाहिए कि वे शुरू से ही अपने बच्चों को ऐसी पालना दें जिससे उनका मन इतना मजबूत हो जाए कि उनका ध्यान इधर-उधर जाए ही नहीं। वे बच्चों को शुरू से ही प्रेम दें, उनके अच्छे मित्र बनकर रहें। उनका तिरस्कार ना करें, उन्हें धुत्कारे नहीं और उनसे आदेशात्मक रीति से बात न करें जिससे बचपन में ही उनकी खुशी नष्ट न हो जाए, उनमें अलगाववादी विचार उत्पन्न न हों। वे आपकी इज्जत करें, उल्टे जवाब न दें। Honour Killing जैसे कार्य करने से खुद को रोके क्योंकि इससे खेल और ही बिगड़ जाता है।

विधिपूर्वक राजयोग द्वारा विघ्नों पर विजय

विधि द्वारा किसी भी कार्य को करने से सिद्धि अवश्य प्राप्त होती है। राजयोग का अभ्यास भी अगर विधिपूर्वक किया जाये तो विघ्नों का विनाश सरल तरीके से किया जा सकता है। **कुछ सहज उपाय-** 21 रोज का नियम पालन अवश्य करें। उसमें प्रत्येक दिन 1 घंटा निकालकर एकाग्रता से राजयोग का अभ्यास करें। समय और स्थान भी निश्चित हो। शुरुआत में 7 बार स्वमान का अभ्यास करें- मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, विघ्न विनाशक हूँ। मेरे अंग-अंग से शक्तियों की किरणें फैल रही हैं।

लगता है। योगबल से अपने आप ही संस्कार परिवर्तन होने लगते हैं, दिव्य संस्कार हममें प्रवेश करने लगते हैं।

मन में अपराध बोध होने का कारण है देह-अभिमान और माया से हार। इस अपराध बोध को नष्ट करने के लिए हमें मन में दृढ़ संकल्प रखना चाहिए कि मुझे अपने लक्ष्य की ओर निरंतर आगे बढ़ना है। Hard worker बनें, आलस्य-अलबेलेपन से दूर रहें। दूसरों को आत्मा देखने की practice करें। परमात्मा से योग लगाकर पवित्र बनने की शक्ति लें। पाँच स्वरूपों के अभ्यास से वासनाओं को नष्ट करें। एकांत में रहकर अपने से बातें करें, अपने संकल्पों को और भी अधिक दृढ़ करें। वृत्ति को पावन बनाने का व्रत धारण करें। **कुछ स्वमान -** 1. मैं देवकुल की महान आत्मा हूँ। 2. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ। 3. मैं विजयी रत्न हूँ। 4. मैं पूज्य आत्मा हूँ। सवरे अवश्य उठें।

योग का प्रयोग कहाँ किया जा सकता



मन के प्रकम्पन ही हमें दूसरों के पास या उनसे दूर ले जाते हैं, हम vibrations के सिद्धांत द्वारा पड़ोसियों की भी समस्याओं को दूर कर सकते हैं। सवरे उठ स्वमान धारण करें - मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, फिर उनको भुकुटी के बीच चमकती आत्मा देख संकल्प करें, ये तो मेरे गुड friends हैं, मेरे शुभचिंतक हैं, हमारे बीच सब कुछ ठीक हो जाएगा। spiritual power आपको ऐसे संकल्प करने में मदद करेगी। परमात्मा से बहुत अच्छा connection जोड़ें और उन्हें भी मदद देने के लिए आग्रह करें।

मन में भय का कारण आपके पूर्व जन्म या इस जन्म के कुछ बुरे अनुभव हो सकते हैं। इसको दूर करने के लिए दिन में 108 बार इस स्वमान की practice करें - मैं आत्मा अजर, अमर, अविनाशी हूँ, मैं आत्मा शिव शक्ति हूँ, शिव की शक्तियाँ मेरे पास हैं। सुबह उठते ही कम से कम सात बार संकल्प करें - मैं आत्मा मास्टर



कोटद्वार-उत्तराखण्ड। राज्य के हाईयर एज्युकेशन मिनिस्टर डॉ. धन सिंह रावत को मुलाकात के दौरान ईश्वरीय साहित्य सौगात रूप में भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



यूकेन। राजयोग मेडिटेशन कराने के पश्चात् समूह चित्र में वहाँ के भाई बहनों के साथ ब्र.कु. वेदांती, डायरेक्टर, अफ्रिकन कन्टीज़।



दिल्ली-रजौरी गार्डन। 'समय की पुकार-सुख शांति का मिले सबको उपहार' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए वंदना खुराना। साथ है सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शक्ति बहन तथा अन्य।



निलोखेरी-करनाल(हरियाणा)। छः दिवसीय मेडिटेशन शिविर 'खुशियाँ आपके द्वार' का उद्घाटन करने के पश्चात् विधायक भगवानदास कबीरपंथी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए प्रो. ब्र.कु. अंकार चंद, ब्र.कु. प्रेम, ब्र.कु. संगीता तथा ब्र.कु. रेणु।



ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। त्रिदिवसीय रिफ्रेशमेन्ट कार्यक्रम में सी.ए. स्टूडेंट्स के साथ समूह चित्र में आगरा से सी.ए. शरद पालीवाल, सी.ए. मुकेश कुशवाहा (सीसीएम), सी.ए. नितेश गुप्ता (सीआईएएस ए.चेअरमैन), सी.ए. अंकित अग्रवाल, सी.ए. देवेश अग्रवाल, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।

निमित्त बनकर करें कार्य, रहें निर्भय

-गतांक से आगे...

अर्जुन कहता है कि इस उग्र रूप को धारण करने वाले आप कौन हो? मैं जानना चाहता हूँ कि आप आदि पुरुष कौन हैं? अर्थात् जो विराट रूप दिखाया वो इतना दिव्य और उग्र स्वरूप था कि एक मुँह से सारी आत्मायें जा रही हैं, तो दूसरे मुख से कुछ आत्मायें देव स्वरूप में नीचे उतर रही हैं। ये उग्र रूप धारण करने वाले आप कौन हो?

भगवानुवाच:- मैं लोकों का नाश करने वाला महाकाल हूँ, इसलिए उठ खड़े हो जाओ और यश को प्राप्त करो। ये सब पहले से ही मेरे द्वारा मारे जा चुके हैं। तुम केवल निमित्त बन जाओ। परमात्मा को ये संसार परिवर्तन करने में देर नहीं लगती है। फिर भी वो कोई जादू की छड़ी घुमा करके काम करना नहीं चाहते हैं। इसलिए इंसान को निमित्त बनाते हैं। निमित्त भाव को जागृत करते हुए हमें अपना कर्तव्य करना है। इसलिए उसको आदेश देते हैं। उठो खड़े हो जाओ, अपना कर्तव्य करो और यश को प्राप्त करो। इस उग्र रूप को धारण करने का उद्देश्य, बतलाया कि परमात्मा कालों का भी काल अर्थात् महाकाल है और उन समस्त नकारात्मक शक्तियों का नाश करता है। दुनिया में इस वक्त नकारात्मक शक्तियाँ बढ़ती जा रही हैं। ये एक-एक व्यक्ति में जो नकारात्मक भावनायें हैं, विकृतियाँ हैं ये असुरों से भी तेज़ हैं। भगवान इस संसार में नकारात्मक शक्तियों का नाश करने के लिए अवतरित होते हैं। अधर्मियों की शक्ति और सामर्थ्य कितना भी क्यों न हो, लोक हितकारी, महाकाल की शक्ति ने पहले ही उन्हें

मार दिया है।

भगवान का लोक संहारकारी भाव, उनका लोक-कल्याणकारी भाव ही है। इसलिए वे ब्रह्मा, विष्णु, महेश की रचना रचते हैं। परमात्मा ब्रह्मा द्वारा नये विश्व की स्थापना का कर्तव्य, विष्णु द्वारा नयी सतयुगी सृष्टि की पालना का कर्तव्य, लेकिन कलियुगी विकृत सृष्टि के महाविनाश का कार्य शंकर के द्वारा कराते हैं। यह

लोक संहारकारी कार्य, दुनिया में भी देखते हैं कि अभी होलसेल में मौत का होना आरंभ हो गया है। सभी आत्माओं को ऊपर जाना है और समय अब बदल रहा है। अब सतयुग के आने का समय आ चुका है। इसलिए संसार के परिवर्तन की गति तीव्र हो गई है। लोक संहारकारी भाव का मतलब है, भगवान का लोक कल्याणकारी भाव। इसलिए भगवान इस बात को भी स्पष्ट कर देते हैं कि पुनः निर्माण के इस कार्य को करने के लिए अकेला काल ही समर्थ है अर्थात् संसार में, समय में इतनी शक्ति है परिवर्तन करने की।

इसलिए सर्वकालीन मनुष्य के प्रतिनिधि अर्जुन को ये उपदेश दिया जाता है कि वो निर्भय होकर

अपने जीवन में कर्तव्य का पालन करे। भगवान हम सब अर्जुनों को ये उपदेश देते हैं कि निर्भय हो करके अपने जीवन में कर्तव्य का पालन करो। पुनरुत्थान के साथ सहयोग करके अर्जुन केवल सफलता का साथ ही दे रहा है। तो हमें भी सफलता का साथ देना है। इस तरह का अर्जुन बनने की प्रेरणा भगवान ने हमें दी है। फिर अर्जुन पूछता है कि वे सिद्ध संग आपको नमस्कार कैसे नहीं करेंगे क्योंकि आप तो सृष्टिकर्ता ब्रह्मा के भी आदि कर्ता हैं। इसलिए कहा कि ब्रह्मा, विष्णु, महेश के भी आदि कर्ता परमात्मा हैं। अनंत स्वरूप परमात्मा देवों का भी ईश्वर है। परमात्मा एक ही है। जो सभी देवी-देवताओं का भी ईश्वर है। सर्व शक्तिमान परमात्मा से समस्त देवताओं को तथा प्राकृतिक शक्तियों को सामर्थ्य प्राप्त होती है।

आप इस चराचर जगत के पिता पूजनीय और सर्वश्रेष्ठ गुरु हैं। जिसकी कोई प्रतिमा नहीं, ऐसे अप्रतिम प्रभाव वाले तीनों लोकों में आपके समान कोई नहीं है। इसलिए हे भगवन! जैसे पिता पुत्र को, मित्र अपने मित्र को, प्रिय अपने प्रिया के अपराधों को क्षमा करता है, वैसे ही आप भी मेरे अपराधों को क्षमा कीजिए। यहाँ पर अर्जुन को पूर्णतः अनुभव हो गया कि परमात्मा का असीम ऐश्वर्य क्या है और श्रीकृष्ण का ऐश्वर्य क्या है। देवी-देवताओं के अस्तित्व का भी ज्ञान हो गया। तब वो कहता है कि अब तक मैंने जो अज्ञानता के वश आपसे सवाल किए, जो भी आपके सामने अज्ञानता के कारण बातें कही तो आप मुझे क्षमा कर दें। - क्रमशः



भद्रक-ओडिशा। ब्रह्माकुमारीज तथा जिला प्रशासन द्वारा आयोजित 'व्यसन-मुक्ति जागृति कार्यक्रम' में सम्बोधित करते हुए माननीय राज्यमंत्री प्रफुल्ल समल।



राँची-झारखण्ड। 'बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' में कैंडल लाइटिंग करते हुए प्रमोद जी, बोकारो थर्मल, डॉ. राजकुमार तिवारी, पी.जी. जियोग्राफी डिपार्ट., राँची युनिवर्सिटी, ब्र.कु. निर्मला, ए.के. सिन्हा, पूर्व डी.जी. रेल तथा जी.पी. सिंह, पूर्व चीफ इंजीनियर, डी.वी.सी. मैथन।



सतपुली-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारीज के नए सेवा स्थान के उद्घाटन अवसर पर निकाली गई शिव संदेश शोभा यात्रा में भाग लेते हुए ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



मथुरा-उ.प्र.। आई.ओ.सी.एल. रिफाइनरी मथुरा के अंतर्गत सी.आई.एस.एफ. के अधिकारियों तथा कर्मचारियों को ब्रह्माकुमारीज के सिक्वोरिटी सर्विस विंग द्वारा 'दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम' के पश्चात् समूह चित्र में ई.डी.एल.डब्ल्यू. कोनगीर, डेप्युटी कमाण्डेंट ऑफिसर प्रदीप कुमार, विंग के प्रशिक्षक कमाण्डर शिव सिंह, ब्र.कु. सारिका, ब्र.कु. कुसुम तथा अन्य।



मोतिहारी-बिहार। व्यसन मुक्ति दिवस पर मोटरसाइकिल द्वारा निकाली गई 'जागरूकता रैली' का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. मोना। साथ हैं ब्र.कु. विभा, ब्र.कु. अशोक वर्मा, ब्र.कु. शिवरंजन तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



शिकोहाबाद-उ.प्र.। तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित 'व्यसनमुक्ति जागृति रैली' का शुभारंभ करते हुए डॉ. अजय आहूजा तथा ब्र.कु. पूनम। साथ हैं ब्र.कु. राजपाल, ब्र.कु. अश्विनी तथा ब्र.कु. भाई बहनें।

ख्यालों के आईने में...

हम चाहें तो अपने आत्मविश्वास और मेहनत के बल पर अपना भाग्य खुद लिख सकते हैं, और अगर हमको अपना भाग्य लिखना नहीं आता, तो परिस्थितियाँ हमारा भाग्य लिख देंगी।

विश्वास में वो शक्ति है जिससे उजड़ी हुई दुनिया में प्रकाश लाया जा सकता है। विश्वास पत्थर को भगवान बना सकता है और अविश्वास भगवान के बनाए इंसान को भी पत्थर दिल बना सकता है।

'मैं' कहाँ खो ... - पेज 2 का शेष करने लगे। ऐसे में एक और महिला वहाँ से गुजर रही थी, उसने भी यह देखा कि एक वृद्ध महिला और चार युवक कुछ दूढ़ रहे हैं, तो उसने पूछा कि आप लोग क्या दूढ़ रहे हैं। प्रत्युत्तर में वृद्ध महिला ने कहा कि मेरी वस्तु गुम हो गई है, उसे ही खोज रहे हैं। दूसरी महिला ने कहा, आपकी वस्तु कहाँ गुम हो गई? तो वृद्ध महिला ने कहा कि वो तो झोपड़ी में गिर गई है, वहाँ गुम हो गई है। तब दूसरी महिला ने कहा कि जब वहाँ वहाँ गुम हुई है तो वहाँ

खोजना चाहिए ना, यहाँ क्यों दूढ़ रहे हैं। तब वृद्ध महिला ने कहा कि झोपड़ी में अंधेरा है, इसलिए दिखाई नहीं पड़ती, इसलिए हम उजाले में यहाँ दूढ़ रहे हैं। ठीक वैसे ही आज हर व्यक्ति इसी दौर से गुजर रहा है। वो चाहता है तो अपने जीवन में शांति और खुशी, परंतु वो दूढ़ता कहीं और है। ऐसे में आज हम तो यही कहेंगे कि प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय इस विश्व के सामने एक विकल्प के रूप में उभर रहा है, जो ये ज्ञान देकर समस्याओं का समाधान दे रहा है।



रुड़की-उत्तराखण्ड। 'त्रिदिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' के पश्चात् समूह चित्र में प्रतिभागी बच्चों के साथ ब्र.कु. विमला दीदी तथा ब्र.कु. सोनिया।

कथा सरिता

यदि मैं ना होता तो!

हनुमानजी ने प्रभु श्रीराम से कहा था - प्रभो, यदि मैं लंका न जाता, तो मेरे जीवन में बड़ी कमी रह जाती। सबसे पहले तो विभीषण का घर जब तक मैंने नहीं देखा था, तब तक मुझे लगता था, कि लंका में भला सन्त कहाँ मिलेंगे!

‘लंका निसिचर निकर निवासा, इहाँ कहाँ सज्जन कर बासा...’

प्रभो, मैं तो समझता था कि सन्त तो बस यहीं होते हैं, लेकिन जब मैं लंका में सीताजी को ढूँढ़ नहीं सका और विभीषण से भेंट होने पर उन्होंने उपाय बता दिया, तो मैंने सोचा कि अरे, जिन्हें मैं प्रयत्न करके नहीं ढूँढ़ सका, उन्हें तो इन लंका वाले सन्त ने ही बता दिया। शायद प्रभु ने यही दिखाने के लिए भेजा था कि इस दृश्य को भी देख लो।

और दूसरा प्रभु, अशोक वाटिका में जिस समय रावण आया और रावण क्रोध में भरकर तलवार लेकर सीता माँ को मारने के लिए दौड़ा, तब मुझे लगा कि अब मुझे कूदकर इसकी तलवार छीन कर इसका ही सिर काट लेना चाहिए, किन्तु अगले ही क्षण मैंने देखा कि मन्दोदरी ने रावण का हाथ पकड़ लिया। यह देखकर मैं गद्गद हो गया।

अहो प्रभु! आपने कैसी शिक्षा दी! यदि मैं कूद पड़ता, तो मुझे भ्रम हो जाता कि यदि मैं न होता तो क्या होता? अधिकतर व्यक्तियों को ऐसा ही भ्रम हो जाता है। मुझे भी लगता कि, यदि मैं न होता, तो सीताजी को कौन बचाता? पर आप कितने बड़े कौतुकी हैं? आपने उन्हें बचाया ही नहीं, बल्कि बचाने का काम रावण की उस पत्नी को ही सौंप दिया, जिसको प्रसन्नता होनी चाहिए थी कि सीता मरे, तो मेरा भय दूर हो। तो मैं समझ गया कि आप जिससे जो कार्य लेना चाहते हैं, वह उसी से लेते हैं। किसी का कोई महत्व नहीं है। तीसरे, आगे चलकर जब त्रिजटा ने कहा कि लंका में बन्दर आया हुआ है, तो मैं समझ गया कि यहाँ तो बड़े सन्त हैं। मैं आया और यहाँ के सन्त ने देख लिया। पर जब उसने कहा कि वह बन्दर लंका जलायेगा, तो मैं बड़ी चिन्ता में पड़ गया कि प्रभु ने तो लंका जलाने के लिए कहा नहीं और त्रिजटा कह रही है, तो मैं क्या करूँ? पर प्रभु, बाद में तो मुझे सब अनुभव हो गया।

रावण की सभा में मैं इसलिए बँधकर रह गया कि सब करके तो मैंने देख लिया, अब ज़रा बँधके देखूँ कि क्या होता है! जब रावण के सैनिक तलवार लेकर मुझे मारने के लिए चले तो मैंने अपने को बचाने की तनिक भी चेष्टा नहीं की, पर जब विभीषण ने आकर कहा - दूत को मारना अनैतिक है, तो मैं समझ गया कि देखो, मुझे बचाना है, तो प्रभु ने यह उपाय कर दिया।

पहले विभीषण दिखाकर मन का भ्रम हटाया फिर सीताजी को बचाना है, तो रावण की पत्नी मन्दोदरी को लगा दिया। मुझे बचाना था, तो रावण के भाई को भेज दिया।

प्रभु, आश्चर्य की पराकाष्ठा तो तब हुई, जब रावण ने कहा कि बन्दर को मारा तो नहीं जायेगा, पर पूँछ में कपड़ा-तेल लपेट कर घी डालकर आग लगाई जाय, तो मैं गद्गद हो गया कि उस लंका वाली सन्त त्रिजटा की ही बात सच थी। लंका को जलाने के लिए मैं कहाँ से घी, तेल, कपड़ा लाता, कहाँ आग ढूँढ़ता! वह प्रबन्ध भी आपने रावण से करा लिया। जब आप रावण से भी अपना काम करा लेते हैं, तो मुझसे करा लेने में आश्चर्य की क्या बात है! इसलिए यह याद रखें, कि संसार में जो कुछ भी हो रहा है, वह सब कर्म विधान है। हम आप सब तो केवल निमित्त मात्र हैं।



बाढ़-विहार। जगन्नाथन हाई स्कूल बाढ़ में आध्यात्मिक ज्ञान देने के पश्चात् चित्र में विद्यार्थियों तथा स्कूल स्टाफ के साथ ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।

अपेक्षा ही दुःख का कारण

किसी दिन एक मटका और गुलदस्ता साथ में खरीदा हो और घर में लाते ही 50 रुपये का मटका अगर फूट जाए तो हमें इस बात का दुःख होता है, क्योंकि मटका इतनी जल्दी फूट जायेगा ऐसी हमें कल्पना भी नहीं थी, पर गुलदस्ते के फूल जो 200 रुपये के हैं वो शाम तक मुरझा जाए तो भी हम दुःखी नहीं होते, क्योंकि ऐसा होने वाला ही है यह हमें पता ही था।

मटके के इतनी जल्दी फूटने की हमें अपेक्षा ही नहीं थी तो फूटने पर दुःख का कारण बना, पर फूलों से अपेक्षा नहीं थी इसलिये वे दुःख का कारण नहीं बने, इसका मतलब साफ़ है कि जिसके लिए जितनी अपेक्षा ज़्यादा, उसकी तरफ से उतना दुःख ज़्यादा और जिसके लिए जितनी अपेक्षा कम, उसके लिए उतना ही दुःख भी कम। इसलिए खुश रहें.. स्वस्थ रहें.. मस्त रहें..।

सर्वोपरि कर्तव्य

एक राजा पंडितों, विद्वानों से प्रायः प्रश्न किया करते थे कि संसार में सबसे बड़ा कर्तव्य क्या है? इस प्रश्न के उत्तर में विद्वानों ने उन्हें विभिन्न उत्तर दिए, पर किसी के भी उत्तर से राजा संतुष्ट नहीं हो पाए। एक दिन वे शिकार खेलने जंगल में गए। एक जानवर का पीछा करते-करते वे रास्ता भटक गए। भीषण गर्मी के कारण उन्हें चक्कर आने लगा। खोज करने पर उन्हें एक आश्रम दिखाई पड़ा, जहाँ एक संत ध्यानस्थ थे। राजा उन्हें पुकारते हुए बेहोश हो गए।

होश में आने पर उन्होंने देखा कि संत उनके मुख पर पानी के छींटे मार रहे हैं। राजा ने विनम्रता से कहा, ‘महात्मन! आप तो समाधि में लीन थे। आपने मेरे लिए समाधि क्यों भंग की?’ संत ने राजा से कहा - ‘राजन! आपके प्राण संकट में थे। ऐसे समय में मेरे लिए ध्यान की अपेक्षा आपकी सहायता के लिए तत्पर होना ज़्यादा महत्वपूर्ण कार्य था। समय और परिस्थिति को देखते हुए ही कर्तव्य का निर्धारण करना चाहिए।’

उनके इस कथन से राजा की जिज्ञासा भी शांत हो गई कि सर्वोपरि कर्तव्य क्या है। उन्होंने समझ लिया कि सबसे बड़े कर्तव्य का निर्णय परिस्थिति को देखकर ही किया जा सकता है।

सबसे मूल्यवान निधि

विष्णु जी के वैकुंठ धाम में भीड़ लगी हुई थी। प्रभु ने संकल्प किया था कि वे अपने धाम से किसी को खाली हाथ नहीं जाने देंगे। सभी प्राणी उनसे भाँति-भाँति की संपदा मांगने में लगे थे। वैकुंठ का कोश रिक्त होते देख महालक्ष्मी ने विष्णु जी से पूछा - ‘हे प्रभु! आप यह सारी संपदा मुक्त भाव से लुटा देंगे तो वैकुंठ में क्या बचेगा? यहाँ के निवासी कहाँ जाएंगे, क्या करेंगे?’

लक्ष्मी जी की बात सुनकर विष्णु जी मुस्कराते हुए बोले- ‘देवी! आप चिन्ता न करें। सब कुछ लुटाने पर भी एक निधि ऐसी है, जो मेरे पास सदा सुरक्षित रहती है। उसे यहाँ उपस्थित नर, किन्नर, गंधर्व, विद्याधर, देव एवं असुरों में से किसी ने नहीं मांगा है। वह निधि ‘मन की शांति’ है। ये प्राणी यह नहीं जानते कि मन की शांति के बिना समस्त धन-संपदा और त्रिलोक का वैभव-विलास किसी मूल्य का नहीं। बिना शांति प्राप्त किए वह सारी संपदा व्यर्थ सिद्ध होती है।’ विष्णु जी का उत्तर सुन महालक्ष्मी मुस्कराई और कहा सच में मन की शांति सबसे मूल्यवान निधि है।



दिल्ली-हरिनगर। ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में पूर्व यू.जी.सी. चेयरमैन वेद प्रकाश, इंडियन पार्लियामेंट कन्सलटेंट बहन शिमला, ब्र.कु. शुक्ला दीदी, ब्र.कु. नेहा तथा ब्र.कु. चौधरी भाई।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। कमिश्नर सुभाष चन्द्र शर्मा को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका तथा प्रसाद देते हुए ब्र.कु. शान्ता।



बहादुरगढ़-हरियाणा। एच.पी. गैस प्लांट, असौधा, बहादुरगढ़ में ‘तनाव मुक्ति सेमिनार’ कराने के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. दीपा, ब्र.कु. संदीप, सीनियर मैनेजर पानीग्रही जी, स्टाफ तथा कर्मचारीगण।



जोधपुर-राज.। ‘बाल व्यक्तित्व विकास शिविर’ का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए मयूराक्षी कॉलेज के प्रिन्सीपल वी.एस. पालरिया, डॉ. सुरेखा, प्रो. विजया शर्मा, ब्र.कु. फूल, ब्र.कु. शील, ब्र.कु. मंजू तथा ब्र.कु. मीनू।



सुनाम-पंजाब। ‘खुशिया आपके द्वार’ कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजेन्द्र बत्रा, ए.डी.सी. संगरूर, विलियम जेजी, डी.एस.पी., सोमनाथ वर्मा, प्रेसीडेंट, पंजाबी सभा, राजेन्द्र गोयल, प्रेसीडेंट, भारत विकास परिषद, ब्र.कु. ओंकार, ब्र.कु. मीरा तथा अन्य।



दिल्ली-लाजपत नगर। कस्तुरबा निकेतन चाइल्ड होम केयर में सात दिवसीय ‘बाल व्यक्तित्व विकास शिविर’ कराने के पश्चात् बच्चों के साथ ब्र.कु. जया, होम केयर की इंचार्ज बहन आशा तथा प्रो. राजीव।

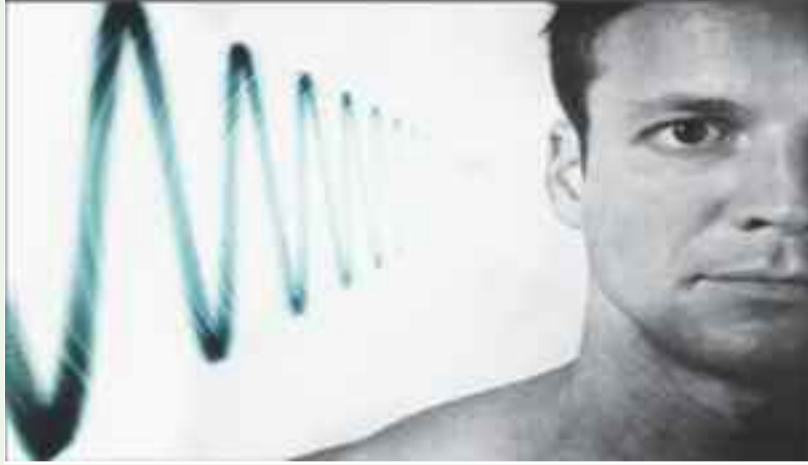
इस जगत में हमें जब किसी से सम्पर्क स्थापित करना हो, तो हम उससे मोबाइल या टेलिफोन आदि से सम्पर्क कर सकते हैं, जो आज की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। इसके लिए हमें उत्तम ध्वनि तरंगें या साउन्ड वेव्स को डालना पड़ता है, जिससे उसमें एक चुम्बकीय क्षेत्र पैदा होता है, जिससे दूसरे स्थान पर खड़ा व्यक्ति उसे सुन सकता है। इस तकनीकी को हम आध्यात्मिकता में परमात्मा से सम्पर्क करने में प्रयोग कर सकते हैं।

आज की दुनिया टेक्नोलॉजी पर आधारित है, आज पायलट से लेकर अंतरिक्ष यात्री तक सभी इन तरंगों का इस्तेमाल करके सम्पर्क स्थापित करते हैं, जिसमें लाइट, साउण्ड और विद्युत चुम्बकीय तरंगें शामिल हैं। लेकिन इसका एक सीमित दायरा है। वैसे ही हमारे इंद्रियों में भी एक सीमित दायरा है, आँख का, कान का, नाक का भी एक सीमित दायरा है, जिससे हम एक दूरी तक ही देख सुन और समझ सकते हैं। लेकिन आप सोचिए ज़रा, इतना नज़दीक जब आप, किसी से बात करने के लिए, इन यंत्रों को अच्छी तरह से सम्भाल कर रखते हैं, उनका ध्यान रखते हैं, फिर भी कभी सम्पर्क नहीं हो पाता, नेटवर्क की प्रॉब्लम के कारण।

इसलिए परमात्मा से यदि हमें सम्पर्क साधना हो, तो सबसे बड़ी पाँवर, विचार-शक्ति का इस्तेमाल करना होगा। क्योंकि उपरोक्त सम्पर्क प्रकृति के साथ ही था, लेकिन परमात्मा तो प्राकृतिक शक्तियों से परे है, इसलिए उससे थोड़ा अलग तरीके से मिलना

मनन से लगाओ ध्यान

होगा। भावना की शक्ति, मनन-शक्ति से हम इस दुनिया के पार कहीं भी आ-जा सकते हैं। अतः मनन या मेडिटेशन ही परमात्मा के साथ हमें जोड़ सकता है। इससे इतना फायदा है कि



आप सोच भी नहीं सकते हैं। प्रभु चिन्तन से मन और उससे सामने वाले व्यक्ति के साथ गुणग्राही सम्बंध बनता है, इसका उदाहरण यह है कि जब कोई व्यक्ति पूजा-पाठ या परमात्मा को याद कर रहा होता है तो उसके आसपास जाने वाले

व्यक्ति को बहुत ही अच्छी अनुभूति होती है। उसे बहुत शांत वातावरण अनुभव होता है, उसे भी वैसे बनने का मन करता है। इसलिए परमात्मा के साथ जुड़ाव हो जाने से व्यक्ति का सम्पूर्ण

वायब्रेशन बदल जाता है, और उसे किसी के साथ सम्पर्क दिल से जोड़ने में कोई मुश्किल नहीं होती, तब वो उन आत्माओं का दिल से सम्मान करने लग जाता है। इसमें देखिए तरीका क्या अपनाया गया है, इसमें सिर्फ परमात्मा

के गुणों के बारे में सोचना, उसको याद करना, अपने जीवन में धारण करना, मनन शक्ति का



प्रयोग करना, ब्र.कु.अनुज,दिल्ली चिन्तन करना, ये सामान्य प्रक्रिया ही तो है, लेकिन ये प्रक्रिया इतनी शक्तिशाली है कि आपके अंतर के वातावरण को सम्पूर्ण बदल देती है, और यही मनन चिन्तन ही परमात्मा को सम्पूर्णतया पाने का आधार है।

1. जैसे किसी टेप में रिकॉर्ड पर रिकॉर्ड भरो तो पुराना मिट जाता है, वैसे ही परमात्मा के बारे में सोचने पर नये विचार आते हैं, जिससे नये संस्कार बन जाते हैं।
2. आज सभी किसी न किसी कारण से चिन्तित हैं, परंतु सही तरीके से प्रभु चिन्तन वाला निश्चित हो जाता है। मानसिक संतुलन व समस्याओं का हल प्रभु चिन्तन से मिल जाता है।
3. खुशी बढ़ जाती है, मन इन्द्रिय सुखों से निकल जाता है, साथ ही उसका मनोबल बढ़ता जाता है।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न:- अशरीरी होने की भिन्न-भिन्न युक्तियाँ क्या हैं? इसका अभ्यास सहज रूप से कैसे करें ?

उत्तर:- अशरीरी होने के भिन्न-भिन्न अभ्यास इस तरह करें..... उठते ही अभ्यास करें कि मैं आत्मा इस देह में अवतरित हुई हूँ। मुरली सुनने से पूर्व अभ्यास करें कि मेरा देह लोप हो गया और बच गयी मैं निराकार चमकती हुई मणि। मुरली सुनते हुए अभ्यास करें, मैं चमकती हुई आत्मा भृकुटि में बैठकर कानों से मुरली सुन रही हूँ। कर्मक्षेत्र पर जाने से पूर्व अभ्यास करें, मैं आत्मा राजा, भृकुटि सिंहासन पर विराजमान मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। स्वमान का अभ्यास आत्म-अभिमानी बनाएगा। सोने से पूर्व अभ्यास करें कि अब चारों युगों का 84 जन्मों का खेल पूर्ण हो रहा है, ये देह छोड़ अब मैं ज्योति उड़ती हुई घर जा रही हूँ, इस तरह विभिन्न अभ्यास करने से अशरीरी अवस्था बन जायेगी।

प्रश्न:- कार्यव्यवहार में, संबंध संपर्क में आते समय टकराव की स्थिति रहती है। इस कारण योग भी नहीं होता है। इस टकराव से बचने के लिए क्या अभ्यास करें?

उत्तर:- वह मनुष्य स्वयं को टकराव से हर कीमत पर बचाएगा चाहे उसे झुकना ही क्यों न पड़े। क्रोध से शक्तियाँ नष्ट होती हैं। इस टकराव की स्थिति से बचने के लिए पाँच स्वरूपों का अभ्यास करें। विशेष रूप से अपने देव स्वरूप व पूज्य स्वरूप को स्मृति में लाना चाहिए, इससे जीवन में दिव्यता आती जायेगी। जीवन को बदलने के लिए योग के साथ ज्ञान का मनन-चिन्तन

भी परम आवश्यक है। रोज़ आधा घंटा संस्कार परिवर्तन के लिए योगाभ्यास ज़रूर करना चाहिए और स्वयं को गहराई से देखना चाहिए कि मुझे स्वयं को कहाँ बदलने की ज़रूरत है। इस तरह स्वदर्शन करने से स्वयं पर बहुत ध्यान रहेगा और जीवन में दिव्यता आती जायेगी।

प्रश्न:- जब मैं ज्ञान में आया तो मेरी



मन की बातें

- राजयोगी व.कु. सूर्य

पवित्रता प्रथम वर्ष में ही बहुत अच्छी हो गई थी। मुझे बीस वर्ष ज्ञान में हो गए हैं। अब अचानक अपवित्र संस्कार इमर्ज हो रहे हैं। मैं परेशान हूँ, ऐसा क्यों हुआ?

उत्तर:- जब किसी भी आत्मा को ईश्वरीय ज्ञान मिलता है और आत्मा इस नशे में रहने लगती है कि मुझे तो भगवान मिल गये। मन में ये उमंग भी रहता है कि मुझे पतित पावन शिवबाबा की आज्ञा पर चलकर पवित्र बनना है और पवित्रता की दृढ़ प्रतिज्ञा कर लेते हैं तो पवित्रता सरल लगती है। परन्तु जैसा आप जानते हैं कि यह अपवित्रता 63 जन्मों की है। किसी में ज्यादा है, किसी में कम। आत्मा तब तक पवित्र नहीं बन सकती जब तक उसे सर्वशक्तिवान की शक्तियाँ न मिलें।

सम्पूर्ण पवित्रता के लिए सम्पूर्ण योग होना आवश्यक है।

योग का चार्ट चार घण्टे प्रतिदिन तो होना ही चाहिए। परन्तु अधिकतर ब्राह्मण यह योग की साधना नहीं कर पाते, इसलिए अपवित्रता दबी रह जाती है और बाह्य दूषित वातावरण के प्रभाव से या दूषित मनुष्यों के प्रभाव से वे संस्कार पुनः प्रकट होने लगते हैं। यही

कुछ आपके साथ भी हुआ है। अतः अमृतवेला अच्छी साधना करो। पाँच स्वरूपों का अभ्यास सुबह-शाम करो, भोजन की पवित्रता पर अधिक ध्यान दो व दिन में कई बार इस स्मृति में रहो कि मैं

पवित्रता का सूर्य हूँ। परेशान होने की बात नहीं। याद रहे योग-साधना के बिना पवित्रता का सुख प्राप्त नहीं होगा।

प्रश्न:- मैं पिछले तीन साल से ज्ञान में चल रहा हूँ। मैंने सुना है ज्ञान का मंथन करने से मक्खन निकलता है। वो मक्खन क्या होता है और ज्ञान मंथन कैसे करें? मैं भी चिन्तन करके इस मक्खन का स्वाद देखना चाहता हूँ?

उत्तर:- महाविष्णु को क्षीर सागर में शेष सैय्या पर विराजमान गीता ज्ञान में मग्न दिखाया जाता है। ईश्वरीय ज्ञान को ही गीता ज्ञान कहते हैं। ज्ञान मनन करने से मनुष्य के मन में श्रेष्ठ संकल्पों का प्रवाह रहता है। ये श्रेष्ठ संकल्प उसे बहुत सुख भी देते हैं और शक्ति भी प्रदान करते हैं, इसे ही मक्खन कहा जाता है। इस मक्खन को खाने से

स्थिति तरोताज़ा रहती है। एकाग्रता बहुत बढ़ जाती है। ऐसा मनन-चिन्तन करने वाले ही व्यर्थ से भी मुक्त रहते हैं और राजयोग के अभ्यास में भी परमसुख का अनुभव करते रहते हैं। उन्हें परमात्म मिलन का सहज अनुभव होता रहता है। जो साधक मनन-चिन्तन नहीं करता, उसके मन में व्यर्थ संकल्प सहज रूप से प्रवेश कर लेते हैं। इसलिये मनन-चिन्तन ज्ञानियों व योगियों के जीवन का आधार है।

शुरुआत इस तरह करें कि जब सवेरे हम ईश्वरीय महावाक्य सुनकर बाहर आये तो उनमें से कोई भी 2-3 बातें याद कर लें और हर घण्टे में एक बार उन्हें याद कर लिया करें क्योंकि जो चीज़ स्मृति में रहती है, उस पर मनुष्य का चिन्तन स्वतः ही चलता रहता है। ऐसा करने से जो खुशी प्राप्त होगी और मन को शक्ति मिलेगी, वो इसका मक्खन होगा। दूसरी बात कोई भी एक प्वाइंट लें और उसपर 10 प्वाइंट्स लिखना प्रारंभ करें। उदाहरण के लिए - आत्मा के बारे में हम क्या जानते हैं, इस पर 10 बातें लिखें। दूसरा ड्रामा के बारे में हम क्या जानते हैं, इस पर 10 बातें लिखें। तीसरा परमात्मा के बारे में हम क्या जानते हैं, इस पर 10 बातें लिखें। चौथा कितने प्रकार के दुःख हैं, ऐसे 10 प्रकार के दुःख लिखें। पाँचवा मनुष्य के मन में कहाँ-कहाँ मैपन आता है, ऐसी 10 बातें लिखें। ऐसे ही रोज़ किसी न किसी विषय पर लिखते रहने से मनन शक्ति तीव्र होती जाएगी। वास्तव में हरेक के मन में मनन शक्ति है ही, बस मनुष्य उसे यूज नहीं करता।

‘पारदर्शिता’ हर समस्या का हल

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

जब मनुष्य इन सत्यताओं को भली-भाँति समझ जाता है कि - यह संसार परिवर्तनशील है और इसके सभी पदार्थ क्षण भंगुर तथा नाशवान हैं। मनुष्य को पहले-से यह भी ज्ञात नहीं है कि उसके जीवन की अवधि क्या है, तब वह इस संसार और यहां के व्यक्तियों तथा पदार्थों के प्रति अनासक्त भाव वाला हो जाता है। जैसे नाव नदी में रहते हुए भी उसके ऊपर रहती है, वैसे ही उसका मन भी उपराम-सा रहता है। उसमें लोभ और क्षोभ शांत हो जाते हैं। वह दूसरों से छीना-झपटी नहीं करता। सांसारिक वैभवों और इन्द्रियों के विषयों से लतपत नहीं होता, ना ही मित्रों-सम्बंधियों के अनुराग की दलदल में धंसता है। वह हल्का होकर उड़ता-सा रहता है। वह बैल की तरह टब भर कर खाने की बजाय दो रोटी खाकर ईश्वरीय स्मृति का आनंद लेता है। गरीब है तो क्या हुआ, भवगान तो उसका साथी है।

गुण...गुण...की धुन लगा ले

उस विरक्त भाव या उपराम वृत्ति के साथ-साथ जब उसे इस बात में भी दृढ़निश्चय हो जाता है कि मनुष्य का सौभाग्य और दुर्भाग्य दोनों स्वयं उसी के कर्माधीन है, स्वर्ग या नर्क की प्राप्ति उसके अपने दिव्य गुणों या अवगुणों ही के परिणामस्वरूप होती है, तब वह सदगुणों की धारणा में और आसुरी गुणों के त्याग में पूरा ध्यान देता है। ये दुनिया कर्मों का लेखा-जोखा है और सभी संबंध कर्मों ही के ताने-बाने से जुड़ते या टूटते हैं - ऐसा जानकर आत्मा और परमात्मा तथा साधना और सिद्धि के ज्ञान से युक्त होकर, वह सदगुणों का विकास करने में ही लगा रहता है क्योंकि सूक्ष्म आत्मा के साथ सूक्ष्म गुण ही जाते हैं, बाकी बैंक बैलेंस तो बैंकों में ही धरे रह जाते हैं और पुत्र-पौत्र, यार-दोस्त भी शव की अग्नि में अपनी-अपनी लकड़ी डालकर या सामग्री होम करके अपनी-अपनी राह लेते हैं। धुँआ तो आकाश में बिखर जाता है और राख को नदी में प्रवाहित करके, सब रो-धो कर अपने-अपने धंधों में लग जाते हैं। जिस देह को संबंधी जन चूमते और गले लगाते थे या जिससे हाथ मिलाते थे, अब छू जाने पर भी नहाकर शुद्ध होना ज़रूरी समझते हैं। अतः समझदार व्यक्ति यह सब तमाशा देखकर मन को समझाता है कि हे मन तू सदगुण धारण कर। अरे मन, यह काम कल पर न छोड़। क्या पता कल कोई दुर्घटना घट जाए, व्याधि आ जाए, क्षमता या सामर्थ्य ही न रहे। इसलिये - हे मन, प्रभु से प्रीति लगा ले, आत्मिक ज्योति जगा दे और दिव्य गुणों का आसन - सिंहासन बनाकर उस पर स्थित हो समाधि लगा ले। तू लफड़ों को छोड़ और अब अपनी दिशा को मोड़। ‘गुण-गुण....’ की धुन लगा ले।

सदगुण भी अनेक हैं और उनकी श्रेणियां भी अनेक हैं। कई सदगुण ऐसे हैं जो मनुष्य की कार्यक्षमता और कार्य-दक्षता को बढ़ाते हैं और अधिक उत्पादन और समृद्धि के निमित्त बनते हैं। उद्यम या मेहनत, कार्य में लगन, उमंग-उत्साह, उत्तरदायित्व इत्यादि इस श्रेणी के गुण हैं। कई गुण ऐसे भी हैं जो मनुष्य को तनाव-मुक्त और शांत तथा शीतल बनाते हैं। तृष्णाओं का त्याग, संतुष्टता, स्नेह, सहयोग भावना, सहनशील, सकारात्मक चिंतन इस श्रेणी के गुण हैं। अन्य ऐसे भी कई गुण हैं जो प्रशासन या व्यवस्था के कार्य में निपुण बनाते हैं। योजनाबद्ध कार्यविधि, निष्पक्ष भाव, न्यायशीलता, निर्णय इत्यादि ऐसे गुण हैं। कुछेक गुण ऐसे भी हैं जो मनुष्य के व्यवहार को श्रेष्ठ बनाते हैं। मधुरता, गंभीरता और रमणीकता, सेवा-भाव इस प्रकार के गुण हैं। कुछ गुण उसके व्यवसायिक जीवन को स्वच्छ और योग्यताओं से भरपूर बनाते हैं। ये सभी गुण एक-दूसरे के परिपूरक, पृष्ठपोषक और सहायक होते हैं। इन सभी गुणों का पारस्परिक तालमेल है। इन सभी को धारण करने से ही जीवन महान बनता है और परिपूर्णता की ओर जाता है।

मानसिक निर्मलता

यों तो सभी गुणों का अपना-अपना महत्व है।



परंतु इन सभी में मानसिक निर्मलता नामक जो सदगुण है वह अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसलिये कहा गया है कि “सच्चे दिल पर साहेब राजी होते हैं।” यह भी कहा गया है कि “मन साफ हो तो मुराद हासिल होती है।” इस एक गुण में अन्य अनेकानेक गुण समाए हुए हैं। आज संसार में इस एक के न होने से ही अनेक दुर्गुण पनप रहे हैं। इस बात को थोड़ा स्पष्ट करना यहां प्रासंगिक होगा। मानसिक निर्मलता का एक उच्च स्तर ऐसा होता है जिसे हम पारदर्शिता भी कहते हैं। पारदर्शिता हरेक को अपनी ओर आकर्षित तो करती ही है परंतु साथ-साथ उससे अनेकानेक लाभ हैं। उदाहरण के तौर पर, मान लीजिए कि किसी समाज में हरेक व्यक्ति का मन पारदर्शी है। उस समाज में हरेक व्यक्ति को यह स्पष्ट आभास होगा कि जिससे वह बात कर रहा है वह क्या सोच रहा है अथवा उसकी वृत्ति क्या है? दूसरे व्यक्ति को भी यह आभास होगा कि हम दोनों क्या सोच रहे हैं, क्या कहना चाहते हैं, उसके पीछे हमारा भाव क्या है? यह स्पष्ट बोध होगा

कि हमारा परस्परिक वास्तविक स्नेह कितना है? मनुष्यों का स्नेह पशु-पक्षियों को पहुंचेगा और पशु-पक्षियों का मनुष्यों को पहुंचेगा, मानो कि भाषा के बिना ही आदान-प्रदान हो रहा है। भाषा तो एक अतिरिक्त माध्यम होगा। निर्मल मन एक-दूसरे के निकट होते हैं और घनिष्टता अनुभव करते हैं। इस गुण की अधिक गहराई में जाने पर आप इस निष्कर्ष पर पहुंचेंगे कि ऐसे समाज में बेईमानी, धोखेबाजी, मक्कारी, फरेब, झूठ, बनावटी-पन, दिखावा, दंभ, किसी को हानि पहुंचाने का संकल्प, बात छिपाने की कोशिश इत्यादि नहीं होंगे। जब हरेक व्यक्ति यह जानता, मानता और अनुभव करता होगा कि दूसरे भी उसके मन के बारे में स्पष्ट रीति जानते हैं कि हमारे मन में क्या चल रहा है, तब वह उनसे छिपायेगा कैसे या उनसे धोखा कैसे कर सकेगा, झूठ कैसे बोल सकेगा? आज संसार में जो बेईमानी, रिश्वतखोरी, ईर्ष्या-द्वेष, हिंसा की भावना, वैर-विरोध, छीना-झपटी या स्वार्थ है वे सब तो ऐसे समाज में होंगे ही नहीं क्योंकि हरेक का मन इतना साफ होगा कि वह दूसरे की मानसिक गतिविधियों को ऐसे ही स्पष्ट रीति देख सकेगा जैसे पारदर्शी शीशे के पीछे की हरेक चीज़ स्पष्ट दिखाई देती है। वास्तव में हरेक को

पारदर्शिता की स्थिति ही इस कारण प्राप्त होगी कि उनमें ये सब बुराइयां होंगी ही नहीं। आज मनुष्य अपने व्यवहार में बाहर से कुछ और है और भीतर से कुछ और। उसका दोहरा चरित्र है। उसने कई मुखौटे लगा रखे हैं। वह दूसरों को बेवकूफ बनाता-फिरता है। चरित्र-भ्रष्ट होने पर भी उसने अपने व्यक्तित्व का दूसरों पर अच्छा प्रभाव डाल रखा है। वह दंभी है, स्वयं को भी धोखा देता है और दूसरों की आँखों में भी धूल डालता है। जिस समाज में हरेक व्यक्ति का मन निर्मल होगा, उसमें ये सब एक-हजार-एक पाप हो ही नहीं सकेंगे, उनका अस्तित्व ही नहीं होगा। वहां के लोगों के शब्द-कोष में ये शब्द ही नहीं होंगे और उनकी भाषा या भावाभिव्यक्ति में क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष इत्यादि नाम मात्र, लेश मात्र या तनिक भी नहीं होंगे। अतः ये सभी प्रकार के अपराध, दंड, पाखंड, चंड-प्रचंड इत्यादि भी अनुपस्थित होंगे। न कोई किसी का विरोधी होगा, न प्रतिरोधी। न सत्ता दल होगा न विरोधी दल। न पुलिस होगी, न जेल क्योंकि होगा सभी में तालमेल।



कतुआ-जम्मू कश्मीर। केन्द्रीय मंत्री डॉ. जीतेन्द्र सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वीना।



फतेहपुर-8महादेवन टोला। सांसद विक्रम सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मुन्नी तथा ब्र.कु. प्रियंका।



दिल्ली-मजलिस पार्क। नवनिर्वाचित निगम पार्षद नवीन त्यागी को सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. राजकुमारी, ब्र.कु. करुणा भाई, माउण्ट आबू, दिल्ली बराड़ बिरादरी अध्यक्ष रामकुमार बराड़, सुरेन्द्र कोहली, सदस्य, दिल्ली विपणन बोर्ड भारत सरकार तथा अन्य क्षेत्रीय विशिष्ट लोग।



आरा-बिहार। ‘वर्तमान उज्ज्वल बनाओ-भविष्य इसी पर आधारित है’ विषयक कार्यक्रम में अपना अनुभव सुनाते हुए ब्र.कु. पंचम। साथ हैं बी.एड. कॉलेज के प्राचार्य डॉ. सीताराम प्रसाद, ब्र.कु. रूपा, ब्र.कु. सुरभी तथा अन्य।



भवानीगढ़-पंजाब। ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में विधायक विजेन्द्र सिंगला, पी.ए. संदीप भाई, ब्र.कु. राजिन्दर कौर, ब्र.कु. ज्योति तथा शहर के अन्य भाई बहनें।



कण्डेला-उ.प्र.। ‘किसान सशक्तिकरण’ कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. संगीता। साथ हैं गांव के प्रधान विलियम जी, शीशाल प्रधान, ब्र.कु. बबिता तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

शांति के लिए सामूहिक राजयोग का भव्य आयोजन

शांति, स्वास्थ्य और सद्भावना की कुंजी है योग - डॉ. ईश्वर आचार्य



सभी को राजयोग तथा शारीरिक व्यायाम कराते हुए डॉ. ईश्वर एन. आचार्य। साथ है ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. शुक्ला दीदी, ब्र.कु. सुंदर लाल तथा ब्र.कु. आशा। योगाभ्यास करते हुए शहर के भाई बहनें।

दिल्ली-हरीनगर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज द्वारा श्याम खाटू वाले स्टेडियम, हरीनगर में 'शांति के लिए सामूहिक राजयोग' कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर आयुष मंत्रालय के योग एवं नेचरोपैथी अनुसंधान परिषद के निदेशक डॉ. ईश्वर एन.आचार्य ने मुख्य अतिथि के रूप में सम्बोधित करते हुए कहा कि योग, जिसका कि भारत की सरकार पूरे विश्व में प्रसार कर रही है, का उद्देश्य न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना है,

बल्कि सामाजिक, नैतिक और पर्यावरणीय स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाना है। उन्होंने कहा कि राजयोग अभ्यास के द्वारा ब्रह्माकुमारी संस्था का इस दिशा में बहुत सराहनीय और अनुकरणीय कदम है जिससे समाज में शांति, सद्भाव तथा समरसता जैसे गुण प्रगाढ़ होंगे। साथ ही उन्होंने ब्रह्माकुमारीज के हरीनगर सेवाकेन्द्र की ओर जा रही सड़क का नाम 'ब्रह्माकुमारी मार्ग' के रूप में एम.सी.डी. द्वारा लगायी गई पत्थर पट्टिका का अनावरण भी किया।

छत्तीसगढ़ विश्व विद्यालय की

उपकुलपति डॉ. रेनू शर्मा ने समाज में व्यक्तिगत एवं सामूहिक शांति, स्वास्थ्य, सद्भाव और खुशी के लिए राजयोग की

- हज़ारों लोगों ने सामूहिक राजयोग मेडिटेशन में लिया भाग
- राजयोग मेडिटेशन कार्यक्रम की देश और विदेशों में भी बड़ी मांग
- राजयोग द्वारा समाज में शांति तथा सद्भाव जैसे गुण होते प्रगाढ़
- माह में एक दिन होता सामूहिक योग कार्यक्रम का आयोजन

प्रभावशाली भूमिका पर अपने विचार रखे। ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा दिल्ली एवं एन.सी.आर. में विभिन्न स्थलों पर हर माह किसी एक रविवार सामूहिक योग

कार्यक्रम की मुख्य संयोजिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि संस्था द्वारा इस तरह के सामूहिक योग के कार्यक्रम दिल्ली से

प्रारंभ होकर न केवल भारत के विभिन्न शहरों, बल्कि विश्व के विभिन्न देशों में भी आयोजित किये जाने लगे हैं।

हरीनगर में इस कार्यक्रम की मुख्य

संयोजिका ब्र.कु. शुक्ला दीदी ने कहा कि इस तरह के सामूहिक योग के कार्यक्रम न केवल तन, मन और आत्मा को स्वास्थ्य प्रदान करते हैं, बल्कि इससे आंतरिक सशक्तिकरण, टीम भावना, चरित्र निर्माण व नेतृत्व करने के गुण भी विकसित होते हैं। इस कार्यक्रम में लगभग तीन हज़ार श्वेत वस्त्रधारी महिलाओं एवं पुरुषों ने सकारात्मक चिंतन के साथ विश्व शांति और कल्याण के लिए शांतिपूर्वक सामूहिक रूप से राजयोग किया तथा साथ साथ शारीरिक व्यायाम भी किया।

प्रसन्नता बांटने से बढ़ती है - ब्र.कु. बृजमोहन

दिल्ली-लोधी रोड। आजकल पीस एंड मेडिटेशन की सभी को आवश्यकता है। आत्मा की फैकल्टी मन, बुद्धि एवं संस्कार है। मन विचार पैदा करता है, बुद्धि उसपर निर्णय लेती है कि कार्य करना है या नहीं करना है और किसी काम को बार-बार करने से संस्कार बनते हैं। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज के अतिरिक्त सचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन ने ब्रह्माकुमारीज तथा बाग एसोसिएशन के सहयोग से सामुदायिक केन्द्र सभागार में आयोजित 'शांति और प्रसन्नता हेतु राजयोग' विषयक पब्लिक कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने बताया कि विचार ज़्यादा होंगे तो कमज़ोर होंगे, विचार कम होने पर ताकतवर होंगे। ऑटो अथवा टैक्सी पर चलने से पहले, पेट्रोल भरवाते समय हम सदैव ज़ीरो देखते हैं। परंतु मन के विचारों को कभी ज़ीरो पर नहीं लाते। मेडिटेशन करने से विचार सकारात्मक और शक्तिशाली होते हैं। उन्होंने कहा कि हम प्रसन्नता को जितना बांटेंगे उतना ही हमारे पास बढ़ती जायेगी, यह कायदा है। आंतरिक स्वच्छता रखो, लोगों की

कमज़ोरियाँ नहीं उनके गुण और विशेषताओं को देखो। अपने मन में सबके लिए शुभकामना, सद्भावना रखो। विधायक मदनलाल जी ने कहा कि हम

गिरीश शंकर, आई.ए.एस., सचिव, भारी उद्योग एवं लोक उद्यम मंत्रालय, भारत सरकार ने राजयोग को वर्तमान समय की आवश्यकता बताते हुए कहा कि इसका

देते हुए स्वयं से बात करने की कला सिखाई। उन्होंने कहा कि प्रतिदिन प्रातः उठकर परमात्मा पिता से नमस्ते, गुड मॉर्निंग करनी है, अपने आप को शाबाशी

प्रमुख वक्ता, विधायक मदन लाल जी, गिरीश शंकर जी, जोर बाग एसोसिएशन के अध्यक्ष संजय कपूर, प्रसिद्ध व्यवसायी अजय गुप्ता तथा आए हुए सभी



दिल्ली-लोधी रोड। कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन, विधायक मदन लाल, गिरीश शंकर, सचिव, भारत सरकार, ब्र.कु. गिरिजा तथा ब्र.कु. पीयूष।

देवताओं की भूमि पर हैं, यह देने वालों की भूमि है। किसी के पास जो कुछ नहीं है वह देनी चाहिए। अपने जीवन में उस ज्ञान को धारण करें जिससे हम अच्छे मानव बनें। साथ ही उन्होंने ब्रह्माकुमारीज के कार्यों की मुक्त कंठ से सराहना की।

अभ्यास तन और मन दोनों को स्वस्थ रखता है। हमें प्रत्येक कर्म परमात्मा की स्मृति में करना है जिससे सफलता सुनिश्चित हो जायेगी। कार्यक्रम का कुशल संचालन करते हुए ब्र.कु. पीयूष ने श्रोतागणों को अपने प्रेरणादायी विचार

देनी है एवं इसके बाद अपने भाग्य की सराहना करनी है। ऐसा करने से हमारा सारा दिन शांति और खुशी से गुजरेगा। ब्र.कु. गिरिजा, सेवाकेन्द्र संचालिका ने मंच पर आसीन सभी मेहमानों राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन, अपर महासचिव एवं

प्रतिभागियों का स्वागत किया। कार्यक्रम में कई प्रसिद्ध कॉलोनियों में रहने वाले वरिष्ठ एवं गणमान्य लोगों ने भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान बच्चों द्वारा सुंदर नृत्य की प्रस्तुती दी गई। अंत में सभी मेहमानों को प्रसाद वितरित किया गया।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- omshantimedia@bkivv.org, mediabkm@gmail.com, Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 190 रुपये, तीन वर्ष 570 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 13th June 2017

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