

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -18

अंक - 8

जुलाई- II, 2017



पाक्षिक

माउण्ट आबू

रु. 8.00

लाल किला मैदान में ब्रह्माकुमारियों द्वारा सबसे बड़ा सामूहिक योग



तीसरे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर लाल किला के मैदान में सामूहिक राजयोग का अभ्यास कर वतावरण में गहन शांति और पवित्रता के प्रकम्पन फैलाते हुए ब्रह्माकुमारीज के पचास हजार भाई बहनें।

नई दिल्ली। तीसरे अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा आयुष मंत्रालय के सहयोग से लाल किला मैदान में सामूहिक योग के कार्यक्रम का आयोजन हुआ जिसमें संस्था के पचास हजार लोगों ने

उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त होता है, बल्कि इस झूठे एवं व्यर्थ के अभिमान, अहंकार, लोभ, मोह से भी हम छूट पाते हैं। उन्होंने कहा कि वास्तव में शारीरिक योग हठयोग है, जिससे शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है। जबकि राजयोग बुद्धियोग

आती है, मनुष्य सब प्रकार की बुराई और व्यसनों से मुक्त हो जाता है। लोकसभा सांसद साक्षी महाराज ने ऐसे आयोजनों के लिए शुभ कामनाएं देते हुए कहा कि योग से आत्मा एवं परमात्मा का बोध होता है और यही गीता व सभी वेदों, ग्रन्थों, शास्त्रों का सच्चा सार है और इसी से ही व्यक्ति, समाज और प्रकृति व्यवस्थित, स्वस्थ और सुखदायी हो जाएंगे।

ब्रह्माकुमारी संस्था के मुख्य वक्ता ब्र.कु. वृजमोहन ने कहा कि राजयोग से हम कर्मेन्द्रिय जीत के साथ प्रकृति जीत भी बन जाते हैं। राजयोग मन और कर्मेन्द्रियों को शान्त और शक्तिशाली बना देता है और विकारों से मुक्त करता है।

यहूदी समाज के ई.आई. मालेकर ने इस अवसर पर कहा कि हर व्यक्ति स्वस्थ जीवन, स्वस्थ मन की खोज में है, इसके लिए योग को अपनाना होगा। योग किसी धर्म, जाति विशेष से जुड़ा हुआ

प्रदान करता है।

बहाई धर्म के नेशनल ट्रस्टी डॉ. ए.के. मर्चेन्ट ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि योग से ही सृष्टि उत्पन्न हुई है। शान्ति, भाईचारे एवं एकता के लिए समस्त विश्व को एक परिवार समझना

सद्भाव बनाता है। योग मानव, प्रकृति और संसार को जोड़ता है तथा हमारे जीवनशैली को बदल देता है। सी.बी.आई. के पूर्व निदेशक डी.आर. कार्तिकेयन ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा सिखलाये जा रहे योग ध्यान



कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी जी।

राजयोग का अभ्यास किया। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका 102 वर्षीय राजयोगिनी दादी जानकी ने अपने आशीर्वाचन में कहा कि योग वह है जिसमें 'मैं कौन' अर्थात् अपने को आत्म रूप में पहचान कर 'मेरा कौन' अर्थात् उस परमात्मा पिता को जान कर उससे सम्बन्ध जोड़ना है।

दादी ने कहा कि हम असली आत्मिक 'मैं'को भूल देह अभिमान एवं अहंकार के 'मैं' में फँस जाते हैं तथा असली 'मेरा कौन' को भूल लोभ एवं मोह में फँस जाते हैं। राजयोग से न केवल

है, परमात्मा को मन बुद्धि और सर्व सम्बन्धों से याद करने का योग है। दादी ने कहा कि राजयोग से सर्वांगीण स्वास्थ्य के साथ साथ आपसी सम्बन्ध में मधुरता तथा समाज में शांति,सद्भावना, भाईचारा एवं विश्व बन्धुत्व की भावना के वातावरण का निर्माण होता है। इस राजयोग से जीवन में सच्चाई, सफाई, सादगी और समृद्धि

- लाल किला मैदान में पचास हजार श्वेत वस्त्रधारी फरिश्तों की लगी महफिल
- तीसरे विश्व योग दिवस पर दिल्ली में ब्रह्माकुमारियों के द्वारा हुआ सबसे बड़ा सामूहिक योग
- राजयोग से मिलेगा उत्तम स्वास्थ्य और विकारों व बुराइयों से मुक्ति - दादी
- योग से होता है आत्मा, परमात्मा का बोध जो कि सारे शास्त्रों का सार है - साक्षी महाराज

नहीं है। योग तो हमें शीतलता और शक्ति



लखनऊ-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी तथा उ.प्र. के मुख्यमंत्री योगी आदित्य नाथ के आगमन पर उनका अभिवादन करते हुए ब्र.कु. राधा।

होगा।हुसैन मेमोरियल सोसायटी के अध्यक्ष दिलदार हुसैन बेग ने कहा कि

योग बनाये निरोग अर्थात् योग हमारे जीवन के सारे रोगों को मिटा देता है। उन्होंने ब्रह्माकुमारी संस्था के सदस्यों को शान्तिदूत बताया। ईसाई धर्म के डॉ. फादर जोन्स ने कहा कि योग मनुष्य और प्रकृति के बीच

से परिवार, समाज और पूरे विश्व में सद्भावना, एकता और भाईचारे की भावना आ सकती है।

ब्रह्माकुमारी संस्था की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका एवं कार्यक्रम की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने उपस्थित जनसमूह को बताया कि राजयोग के प्रयोग की प्रत्यक्ष प्रमाण 102 वर्षीय दादी जानकी हैं जो सदैव एक्टिव तथा मानसिक रूप से शक्तिशाली हैं। परमात्मा के साथ योग से दादी अपने शरीर में होने वाले रोगों पर विजय प्राप्त कर चुकी हैं।

भगवान को अपना पार्टनर बनाने के रास्ते कौन से...?

एक व्यक्ति पेड़ के नीचे आराम से बैठा था। उसकी दायीं ओर से चलते हुए एक आदमी आकर पूछता है: 'इस तरफ के रास्ते की आपको जानकारी है?'

आराम से छाया में बैठा हुआ व्यक्ति पूछता है: 'आप कौन से रास्ते की जानकारी चाहते हो? एक रास्ता छोटा है, लेकिन रेतीला है। चलने में कठिनाई होती है। दूसरा रास्ता बहुत अच्छा है, लेकिन लम्बा और एकांत का है। तीसरा रास्ता कटीले वृक्षों से भरा हुआ है। फल-फूल वाले वृक्षों से भी भरा है, लेकिन जंगली जानवरों का डर भी है। इसलिए मैंने आपसे



- व्र. कु. गंगाधर

पूछा कि आप कौन से रास्ते के बारे में जानकारी चाहते हो?' - बैठे हुए आदमी ने कहा।

'हाँ, आपने जो कहा वो सब सही है, और मुझे रास्ते के बारे में जानकारी भी है, और मैं अपनी मुसाफिरी श्रद्धापूर्वक जारी रखूंगा और रेत, कांटों आदि की परवाह किए बिना गंतव्य स्थल तक पहुँचूंगा। लेकिन कोई पार्टनर हो तो हिम्मत रहेगी।' - मुसाफिर ने कहा।

'मैं आपको अच्छे से अच्छा पार्टनर, संगी-साथी, पथ बंधु बताता हूँ। वो ईश्वर है, ईश्वर को पार्टनर बनाने वाला कभी भी निराश नहीं होता।' - पेड़ के नीचे आराम से बैठे हुए व्यक्ति ने कहा।

'आपकी बात तो सही है, लेकिन मन डगमगाता है। मन में श्रद्धा नहीं, विश्वास नहीं, कुछ करने के विषय में स्पष्टता नहीं।' - मुसाफिर ने कहा। 'जो खुद की श्रद्धा का पार्टनर नहीं बन सकता, ईश्वर उसका पार्टनर बनने के लिए तैयार नहीं होता। आपमें छः खामियाँ हैं, वो मेरे ध्यान में आई है।' - बैठे हुए व्यक्ति ने कहा।

'तो मुझे जल्दी से मेरी खामियों के बारे में बताओ। मैं आपको अपना गुरु बनाने के लिए तैयार हूँ।' - मुसाफिर ने कहा।

'भारत के लोगों की यही एक मुश्किल है। कोई कुछ भी चमत्कार की बात करता है, तो वो उसे अपना गुरु मानने के लिए तुरंत तैयार हो जाता है। जैसे पानी को छान के पीना चाहिए, ऐसे ही गुरु को भी कुछेक परीक्षा करके बाद में गुरु मानना चाहिए। नेता हो या गुरु, पूजने का उतावलापन, ये भारतीय मानस की कमजोरी है।' - बैठे हुए व्यक्ति ने कहा।

'स्वीकार है, अब मेरी छः खामियों के बारे में कहो।' - मुसाफिर ने कहा। 'तो अब सुनो' - बैठे हुए व्यक्ति ने कहा।

1. आप मुसाफिर बने हो, लेकिन मुसाफिरी करने से बजाये आपको रास्ते में आने वाले विघ्नों की चिंता है।
2. आप न तो स्वयं में विश्वास रखते हो, ना ही जगत में। अविश्वास, ये प्रगति में बाधक बनने वाला भयानक परिबल है।
3. आपको न अपने निर्णय में विश्वास है, ना ही परमात्मा के निर्णय में। अंदर से खाली मनुष्य बाहर से भी खाली ही रहता है।
4. आपके विचारों में स्पष्टता नहीं है, इसलिए अनिर्णयात्मकता का जंगल आपके अंदर विस्तृत होता रहता है।
5. आप अपना सही लक्ष्य निश्चित कर नहीं सके हो। इसलिए ज़्यादा समय रास्ते की जानकारी के बारे में ही खर्च हो रहा है।
6. दिल की बात सुनो और दिल को अपनी बात समझाओ। जो कार्य आप सिद्ध करना चाहते हो, वो बात उसे सुनाओ, उसकी प्रतिक्रिया अपने दिल और दिमाग को कराओ।

बारंबार एक प्रश्न लोगों की चर्चा में रहता है, कि फलाने कथाकार की कथा सुनने के बाद हममें कोई परिवर्तन क्यों नहीं आता?

यहाँ एक प्रेरक कथा की बात करना उचित होगा...

एक व्यक्ति महात्मा बुद्ध के सत्संग में आया करता था। महात्मा बुद्ध सामान्य तरीके से कहते : 'लोभ, दोष और माया पाप का मूल है। हिंसा करना और असत्य बोलना, ये घोर अधर्म है। यदि आप सच्ची शांति प्राप्त करने की इच्छा रखते हो, तो आपमें विराजित दुर्गुणों को त्याग दो आदि आदि।'

प्रवचन सुनने वाले व्यक्ति महात्मा बुद्ध का उपदेश तो सुनते, लेकिन दुर्गुणों का त्याग नहीं कर रहे होते। प्रत्येक क्षण उनका मन खिन्न रहता।

एक दिन उस व्यक्ति ने महात्मा बुद्ध से पूछा : 'महात्मन, मैं बहुत दिन से आपका उपदेश सुनता हूँ, लेकिन मेरे मन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। मन बहुत ही खिन्न रहता है।'

- शेष पेज 8 पर

लाइट और माइट बन विश्व की उड़ती कला द्वारा सेवा करो

बाबा का बनने से दुःख का नाम-निशान ही खत्म हो गया, सुख-शान्ति में सम्पन्न हो गये। सुख-शान्ति दोनों बहन भाई हैं या बच्चे हैं, दोनों बहुत अच्छे हैं। बाबा का एक एक बच्चा कहता है मेरा तो एक बाबा दूसरा न कोई। दूसरे किसी को नहीं कहते हैं यह मेरा है। नहीं। मेरा तो एक ही ऐसा है जिसने कहाँ से कहाँ पहुँचा दिया है। स्वयं के साथ समय की पहचान मिल गयी है, तो अभी मुझे क्या करने का है? क्योंकि मेरा कौन? मैं कौन? मैं है अभिमान, मेरा है अटैचमेंट इसलिए अपने को अच्छी तरह से देखो। कोई मान देवे यह इच्छा नहीं है, कोई अपमान करे तो दुःख नहीं है। भगवान को अपना बना देना, इससे बड़ी क्या बात हो सकती है। मुझे तो खास खुशी है क्योंकि मुझे भगवान का बने हुए 80 वर्ष हो गये माना एट जीरो बन जाओ हीरो।

हीरो में भी दो प्रकार हैं - एक है हीरो एक्टर, दूसरा है हीरा। कोई दाग नहीं हो तब तो हीरे की इतनी वैल्यू होती है। कई प्रकार से टेस्ट आयी होगी, ऑफर करेंगे तुम भी थोड़ा यह पहनो, यह करो... लेकिन कहाँ भी आँख नहीं डूबती है इसलिए बहुत फ्री है।

शुरू में जब बॉम्बे में सेवा पर गयी तो लौकिक माँ भी कहती थी और भी कई कहते थे कि कम-से-कम घड़ी तो पहनो

ना। तुम कैसे चलेगी? घड़ी को घड़ी-घड़ी ऐसे देखना वेस्ट ऑफ टाइम। जब यह तन मेरा है तो मन भी मेरा है, मैं मेरा अटैचमेंट से नहीं कहती हूँ, पर मन दिखाता है तुम कौन हो और किसकी हो? भगवान मेरा कर्मनिर्णय है इसमें बहुत ताकत है। जो काम कराना होगा हम हाँ जी कहते हैं, हुआ ही पड़ा है। सिर्फ हमको समय के पहचान की स्मृति हो इसमें अब ना करने का समय नहीं है इसलिए पहले हाँ जी कहने में आज्ञाकारी बनना है। तो भगवान का आज्ञाकारी, वफादार, इमानदार, फरमान-वरदार बच्चा बनना है - यह कम बात नहीं है। तो मैं बच्ची नहीं, बच्चा हूँ वारिस हूँ। बच्ची के लिये माँ बाप को ख्याल होता है, इसको देना होगा और बच्चे के लिये ख्याल है, देना नहीं है यह अपना वारिस है, जो बाप की मिलकियत है वो बच्चे की है ही। वर्से में मिलती है। न भी मिले पर नशा चढ़ा रहेगा, मेरा बाप कैसा है!

तो आप अपने को देखो मैं बच्चा हूँ किसका! बच्चा समझने से लाइट (हल्के) हो जाते हैं और जिसका हूँ उसकी स्मृति आने से माइट (शक्ति) आ जाती है। अभी लाइट और माइट बनो तो सारे विश्व की उड़ती कला द्वारा सेवा कर सकेंगे। हिन्दू है, मुसलमान है, क्रिश्चियन है, यह काला, यह गोरा है,

कहीं कोई भेद-भाव नहीं रहेगा। हमारी नज़रों में सब एक भगवान के हैं क्योंकि परम आत्मा, परम पिता एक है, हम सब भी

उस एक के हैं, अन्त मते सो गते यही होगी। सिवाए एक के और कोई हमारे सामने नहीं याद आता है। यह अन्दर अपनी चेकिंग करनी है, अटेन्शन से अपना चार्ट देखना है कि कहाँ जाना है और उसके लिये क्या करने का है? तो अन्दर भावना है मुझे बाप के साथ परमधाम में जाना है, वो शान्तिधाम है, उसके लिए अभी वाणी से परे रहना है। यह सहज योग, राजयोग, कर्मयोग है। कर्म करते भी योग में रहेकर करने से वो कर्म भी औरों को रोशनी देता है इसलिए यह भी अटेन्शन हो कि जैसा कर्म मैं करूंगी मुझे देख और करेंगे। इन्हीं शब्दों ने बहुत फायदा दिया है। कर्म भले करो क्योंकि कर्म तो करना है ना, पर कर्म बड़े बलवान हैं। जो करना है, जितना करना है अभी कर लो, कल किसने देखा। सबको पता है ना कि क्या करना है? एक मिनट तो क्या, एक सेकेण्ड भी निष्फल न हो जाये। तन, मन, वाणी, कर्म सब सेवा में सफल हो जाये।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका



दादी हृदयमोहिनी अति. मुख्य प्रशासिका

अंतिम परीक्षाओं में पास होने के लिए फरिश्ते रूप का अभ्यास करो

समर्पण का अर्थ क्या होता है? समर्पित माना सब कुछ अर्पित। हमने सब-कुछ बाबा को अर्पण कर दिया।

बाबा ने मुख्य बात कही कि आजकल सबसे ज़्यादा तो व्यर्थ संकल्प चलते हैं, वही खत्म होने चाहिए। तो यह किसने चेकिंग की कि व्यर्थ संकल्प चलते हैं या खत्म हो गये हैं? व्यर्थ संकल्प माना कोई बुरे नहीं हैं, लेकिन जितना सोचना चाहिए उससे ज़्यादा कोई भी बात की डीप में जाते हैं, तो वो भी व्यर्थ हुआ ना। बाकी बुरे संकल्प, वो अलग चीज़ हैं लेकिन जो हमारे सोचने की बात नहीं है और वही सोच चल पड़ती है तो वो भी तो व्यर्थ हुआ ना। उस व्यर्थ संकल्प से टाइम भी व्यर्थ जाता है।

तो बाबा ने जो काम दिया है वो होना चाहिए क्योंकि बाबा ने कहा है अन्त में ऐसी बातें आयेंगी जो आपको फुलस्टॉप लगाना पड़ेगा यानि ज़्यादा टाइम सोचने में न चला जाए। एक सेकण्ड में फुलस्टॉप लगाना पड़ेगा क्योंकि अन्त के समय मनुष्यों की बुद्धि बहुत खराब होगी, और यह जो भटकती हुई आत्मायें जिन भूत हैं, वो भी बहुत ज़्यादा अपना वार करेंगे, सबकी अन्तिम घड़ी होगी, तो अन्तिम घड़ी में जैसे जोश आता है हम करके ही देखें। तो वो तो होगा ही इसलिए बाबा ने एक दृश्य दिखाया था कि एक कुमारी योग में बैठी है और खराब संकल्प

वालों की दृष्टि वृत्ति उसके ऊपर पड़ती है, वह उसी वृत्ति से उसके आगे आगे आ रहे हैं। तो जैसे वो आगे आगे बढ़े वैसे उनको कुमारी के बजाए लाइट ही दिखाई दी। कुमारी दिखाई नहीं दी, एकदम लाइट दिखाई दी, तो वो डर गये और उनका संकल्प स्टॉप हो गया। तो बाबा कहते हैं अन्त में ऐसी अनेक बातें आयेंगी, उसमें आपको बिल्कुल ही लाइट रूप होना पड़ेगा। कोई किसी भी संकल्प से आवे लेकिन वो संकल्प उन्हीं का पूरा नहीं हो, उसके लिये आप फरिश्ते रूप में उन्हीं को दिखाई दें। लेकिन यह तब होगा जब हमारा मन के ऊपर एक सेकण्ड में कन्ट्रोल हो। जहाँ हम मन को ठहराना चाहें वहाँ ही उसी संकल्प में मन ठहर जाए। तो यह प्रैक्टिस अभी करनी पड़ेगी। उस समय पेपर के टाइम थोड़ी बहुत हलचल होती है। लेकिन हमारी इतनी प्रैक्टिस हो जो हम कहे स्टॉप तो स्टॉप हो जाये। जैसे बाप के तीन रूप हैं बाप, शिक्षक, सतगुरु, वैसे हमारे भी तीन रूप हैं ब्राह्मण, फरिश्ता और देवता। कभी कोई रूप धारण करो तो कभी कोई रूप धारण करो। अभी से हमारी यह प्रैक्टिस चाहिए। समझो कोई भी बात देख करके व्यर्थ संकल्प चलते हैं या फ्री होते हैं तो कन्ट्रोलिंग पाँवर कम हो जाती है इसलिए व्यर्थ संकल्प आते हैं। तो वो व्यर्थ संकल्प हम एक सेकण्ड में स्टॉप कर सकते हैं? यह प्रैक्टिस अभी ही करनी पड़ेगी! तो रात्रि को सोने के पहले हर एक सारे दिन की रिज़ल्ट बाबा को सुनाये। पहले ज़माने में सारा

परिवार साथ में बैठता था और लेन-देन करते थे। आजकल वो ज़माना ही बदल गया लेकिन बाबा तो बड़े ते बड़ा है ना, तो सारी रिज़ल्ट बाबा को बतानी चाहिए। हम इस बंधन में स्वयं को बांधेंगे तो अपनी चेकिंग कर सकेंगे। बाबा ने यह भी कहा है कि मानो आपसे छोटी-मोटी गलती हो गयी, व्यर्थ संकल्प चलना भी तो गलत है ना! लेकिन उसकी माफी बाबा से अभी ले लो। अगर अभी माफी ले लेंगे, तो उसमें यह फायदा होता है कि जो कोई भी चीज़ दे दी तो दी हुई चीज़ अगर वापस आ जाती है तो सोचा जाता है कि क्या दी हुई चीज़ मैं अपने पास रख सकती हूँ! तो बाबा को दिल से दे दी, तो बाबा उसकी सज़ा क्या देगा! बाबा तो और ही पाँवर भरेगा। इसलिए बाबा को सुनाकर माफी ले लो। तो धर्मराजपुरी में जाना नहीं पड़ेगा। तो रात को सोने के पहले यह ज़रूर करना चाहिए, जिससे नींद बहुत अच्छी आती है, आप करके देखना। जैसे दो घण्टे की नींद में अगर संकल्प स्वप्न आदि कुछ नहीं हुआ, दिमाग खाली है तो ऐसे लगता है जैसे हम चार घण्टे सोके उठे हैं। दो घण्टे का सुख जैसे चार घण्टे का लगता है। तो यह ज़रूर करना चाहिए, तो रहेगा कि मेरे को बाबा को सुनाना है। बाबा क्या है वो तो हमको पता है। तो बाबा को सुनाना है तो आपकी चेकिंग ऑटोमेटिकली चलेगी। रोज़ का रोज़ बाबा को दे दो और माफी ले लो तो हम कर्मातीत होते जायेंगे। सभी को कर्मातीत तो होना है ना।

योग की परख मशीनों द्वारा

आज यह बात तो वैज्ञानिक उपकरणों द्वारा सिद्ध हो चुकी है कि राजयोग के अभ्यास से मनुष्य के स्नायुमण्डल और मस्तिष्क को विश्रान्ति (Relaxation) मिलती है और उसके मन को शान्ति की प्राप्ति होती है। इन प्रयोगों के लिए मानसिक चिकित्सा कराने वाले विशेषज्ञ एक बिजली के यन्त्र अथवा उपकरण का प्रयोग करते हैं जिसे संक्षेप में ई.ई.जी. (E.E.G.) कहा जाता है। इसका पूरा नाम इलेक्ट्रो-इनसेफिलो-ग्राम (Electro-Enephtogram) है। इसके द्वारा उन्होंने प्रयोग करके देखा है कि जब कोई मनुष्य गहरी नींद में सोया होता है तो उसके मस्तिष्क से विद्युत तरंगें (Waves) निकलती हैं, वे जागृत अवस्था की तरंगों से भिन्न प्रकार की होती हैं। सुषुप्ति अवस्था

तब उसकी अवस्था विश्रान्त (Relaxed) अवस्था होती है और उसकी तरंगें 'अल्फा वेव्स' (Alpha Waves) कहलाती हैं।

ई.ई.जी. द्वारा योगी परीक्षण

अब प्रायः देखा गया है कि वर्तमान समय योग की जो विधियाँ प्रचलित हैं, उनसे मनुष्य की ऐसी अवस्था हो जाती है कि ई.ई.जी. उनके मस्तिष्क से अपने ग्राफ में अल्फा तरंगें प्रदर्शित करती है और साथ-साथ कभी-कभी कुछ थीटा वेव्स और कुछ क्षणों के लिए डेल्टा वेव्स भी। महेश योगी के जो शिष्य उनकी योग-विधि के अनुसार जिसे ट्राँसेन्डेन्टल मेडीटेशन कहते हैं, का अभ्यास करते हैं, उनके ग्राफ में भी प्रायः एल्फा तरंगें ही देखी जाती हैं। जैसे कि पहले कह आये हैं किसी-किसी अभ्यासी में कुछ

रचनात्मक बुद्धि अथवा रचनात्मक प्रज्ञा की प्राप्ति होती है और कि इस विधि द्वारा वे संसार में एक नये युग का प्रारम्भ करेंगे जिसे वे जागृति का युग कहते हैं।

इस विषय में आपको मालूम रहे कि टी.एम. पद्धति में मन की एकाग्रता या मन को परमात्मा से जोड़ने के बारे में कुछ नहीं कहा जाता। बल्कि सच तो यह है कि इस पद्धति के अनुयायी गर्व से कहते हैं कि उनका योग सार्वदेशिक है जिसे कि हर धर्म का अनुयायी कर सकता है क्योंकि 'आत्मा' और 'परमात्मा' के विरोधास्पद विषय की चर्चा ही नहीं है। इसी प्रकार, इस पद्धति में किसी विशेष दिनचर्या या जीवन-पद्धति को अपनाने के बारे में भी कुछ कहा नहीं गया। स्पष्ट है कि इस पद्धति के



जब कोई मनुष्य गहरी नींद में सोया होता है तो उसके मस्तिष्क से विद्युत तरंगें (Waves) निकलती हैं, वे जागृत अवस्था की तरंगों से भिन्न प्रकार की होती हैं। सुषुप्ति अवस्था की इन तरंगों को उन्होंने 'डेल्टा वेव्स' (Delta Waves) नाम दिया है। जब किसी व्यक्ति को नींद आनी शुरू होती है अथवा वह ऊँघ रहा होता है तब उसकी जिस प्रकार की तरंगें होती हैं, उन्हें मनोविशेषज्ञ 'थीटा वेव्स' (Theta Waves) कहते हैं।

की इन तरंगों को उन्होंने 'डेल्टा वेव्स' (Delta Waves) नाम दिया है। जब किसी व्यक्ति को नींद आनी शुरू होती है अथवा वह ऊँघ रहा होता है तब उसकी जिस प्रकार की तरंगें होती हैं, उन्हें मनोविशेषज्ञ 'थीटा वेव्स' (Theta Waves) कहते हैं। उन्होंने अपने प्रयोग में यह अनुभव किया कि जब किसी व्यक्ति का मस्तिष्क किसी बात का ध्यान कर रहा होता है, मानो जब वह लिख पढ़ रहा होता है या किसी समस्या पर विचार कर रहा होता है तब उसके मस्तिष्क से जो तरंगें निकलती हैं वह 'बीटा वेव्स' (Beta Waves) होती हैं। स्वाभाविक है कि इस अवस्था में मनुष्य जागृत होता है और उसका मस्तिष्क सक्रिय होता है। परन्तु जिस समय कोई मनुष्य जागृत हो लेकिन वो कुछ विचार न कर रहा हो और किसी बात की ओर ध्यान भी न दे रहा हो और, विशेष तौर पर, जब उसने अपने नेत्र भी बन्द किये हुए हों

क्षणों के लिए डेल्टा तरंगें भी देखी जाती हैं। इस बात को लेकर पाश्चात्य देशों में, विशेष तौर पर अमरीका में टी.एम. की बहुत चर्चा है कि इस योग विधि द्वारा शारीरिक और मानसिक विश्रान्ति मिलती है। इस पद्धति के अतिरिक्त बौद्धों की अभ्यास-विधि द्वारा भी ऐसी ही अवस्था प्राप्त होती है। इन सभी प्रकार के योगों के अभ्यास में अभ्यास करने वाला व्यक्ति अपनी आँखें बन्द कर लेता है और मन को निर्विषय करता है, अर्थात् वह अपना ध्यान बाहर से हटा लेता है और मनन या विचार करना बन्द कर देता है। इसे आप मन की शून्य अवस्था कह सकते हैं। इस अवस्था की प्राप्ति के लिए वे प्रायः एक मन्त्र का आधार लेते हैं।

टी.एम. के अभ्यासी भी मन्त्र का आधार लेते हैं। जिसके द्वारा वे संकल्प अथवा विचार के स्रोत पर पहुँचकर विश्रान्त हो जाना चाहते हैं। वे कहते हैं कि इस द्वारा उन्हें

प्रर्वतक महेश योगी जी का मुख्य उद्देश्य यह है कि अधिक से अधिक लोग अभ्यास करें और यम-नियम आदि का पालन न करने वाले भी करें। परन्तु यह कारगर कितने दिनों तक होगा? फिर से हमें कोई नया मंत्र चाहिए, क्योंकि मन की अवस्था चार दिनों के बाद बदल जाती है, कुछ नया खाने के लिए चाहिए। इसलिए हमारे परमात्मा द्वारा सिखाया गया राजयोग में नित्य नए विचारों की लिस्ट या मन का भोजन हमें मिल जाता, जिससे हमारा मन बाह्य व्यक्तियों और वस्तुओं से अप्रभावित रहता है, यदि हम संयमित रहकर प्रयोग करें तो। इसलिए मनन करके, विचार करके अगर हम अपने डेल्टा-थीटा वेव्स को चेंज करना चाहते हैं और एक स्वीट साइलेंस का अनुभव करना चाहते हैं तो राजयोग को अपनाने का भरसक प्रयास करना चाहिए, या यूँ कहें कि करें तो बहुत अच्छा है। यह हमारा अनुभव कहता है।



श्री राम नगर कॉलोनी-वाराणसी(उ.प्र.)। माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज।



टेक्सास-यू.एस.ए.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज तथा कॉन्सुलेट जनरल ऑफ इंडिया द्वारा विभिन्न शहरों में आयोजित योगा कार्यक्रम के दौरान सहयोगी भाई बहनों के साथ ब्र.कु. हसा रावल।



हॉन्गकॉन्ग। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर इंडियन कॉन्सुलेट एंड एसिया सोसायटी द्वारा आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. कैथी, ब्र.कु. सुसन्ना, ब्र.कु. रोहिणी तथा अन्य।



शिलाँग-मेघालय। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नॉर्थ इस्टर्न हिल युनिवर्सिटी के कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर वहाँ राजयोग के बारे में बताने तथा मेडिटेशन कराने के पश्चात् मेहमानों के साथ उपस्थित हैं ब्र.कु. नीलम।



वाराणसी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नगर निगम वाराणसी एवं पहल सामाजिक संस्था के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'काशी योग महोत्सव' के दौरान दैनिक जागरण के निदेशक वीरेन्द्र कुमार गुप्ता को ब्रह्माकुमारीज की गतिविधियों की जानकारी देने के पश्चात् मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. विपिन।



राँची। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ऑल इंडिया ऑटोमोबाइल एसो. के उपाध्यक्ष आर.डी.सिंह, राँची विश्व विद्यालय के रसायन विभाग के अध्यक्ष डॉ.आर.आर.झा, डॉ.रीना सेन गुप्ता, सी.ए. श्रवण गोयल तथा ब्र.कु.निर्मला।



चाड़ना-ग्वंगझोड। स्पीरिच्युअल रिसर्च एंड हीलिंग सेंटर द्वारा आयोजित 'हीलिंग पावर ऑफ मेडिटेशन एंड इमोशनल इंटेलेजेंस' कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किये जाने पर मुख्य वक्ता के रूप में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सपना।



लॉस एंजेलिस। इस्लामिक सेंटर गुईबोर्ड द्वारा आयोजित 'सर्वधर्म सम्मेलन' के पश्चात् सर्व धर्मों तथा मान्यताओं के प्रतिनिधियों के साथ ब्र.कु. विनो।



रुड़की-उत्तराखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए शहरी विकास राज्यमंत्री मदन कौशिक। मंचासीन हैं ब्र.कु. विमला तथा ब्र.कु. सोनिया।



पालम विहार-गुरुग्राम। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर स्टेट बैंक एकेडमी में कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ओमप्रकाश जी.रिटा. मेजर जेनरल, इंडियन आर्मी, रामपाल पनवर, डी.जी.एम., एस.बी.ए., डॉ. जगबीर सिंह, डिस्ट्रिक्ट ऑफिसर आयुष, ब्र.कु. सुदेश, ब्र.कु. विरेन्द्र, भूदेव, योगा इंस्ट्रक्टर, आशा बहन, आरती बहन, लेक्चरर, आकांक्षा बहन, पूजा बहन, एच.आर कन्सल्टेंट तथा अन्य।



गोरखपुर-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. पारुल, ब्र.कु. समृद्धि, ब्र.कु. सुनीता, डॉ. सत्या पाण्डेय तथा अन्य। योगाभ्यास करते शहर के भाई बहनें।



झालावाड़-राज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जिला प्रमुख टीना भील, जिलाध्यक्ष संजय जैन, जिला कलेक्टर डॉ. जितेन्द्र सोनी, अति. जिला कलेक्टर भवानी सिंह पलावत, जिला पुलिस अधीक्षक आनंद शर्मा, ब्र.कु. मोना तथा अन्य।

सुबह-सुबह ही अपनी एनर्जी खत्म ना कर लें

गतांक से आगे...

प्रश्न:- किस तरह से हम अपने कार्य शांति के साथ और अच्छी तरह से कर सकते हैं?

उत्तर:- एक बात पर हमें ध्यान देने की ज़रूरत है, और वो है 'मन की स्थिति'। सुबह हम अपने बच्चों, अपने परिवार के लिए भोजन भी बनाते हैं, तो उसमें कौनसे वायब्रेशन्स डाल रहे हैं? कहा भी जाता है कि 'जैसा अन्न वैसा मन' और 'जैसा मन वैसा अन्न।' आप देखो कि किचन में सुबह-सुबह कौनसी एनर्जी होती है? हमें हर कार्य तेज़ी से करना है। आप सिर्फ़ उनको डब्बा नहीं दे रहे हो, उसमें तो आपने बहुत अच्छा-अच्छा पैक किया, लेकिन उस खाने के साथ-साथ क्या किया। इतनी सारी चिंता की एनर्जी दे रहे हैं और फिर आज हम मुड़कर कह रहे हैं कि आज के बच्चे देखो कैसे हो गये। इसमें उनका दोष नहीं है, यह एनर्जी तो हर जगह फैली हुई है। आप उन्हें स्थिर होकर बताओ कि क्या सही है और क्या गलत है। ये जो रोज़ हम सुबह-सुबह इस तरह से कर रहे हैं, तो वो आपको उसी तरह से करेगा।

प्रश्न:- उसकी तो कई बार होमवर्क ही नहीं होती है। अच्छा, जो होमवर्क करके कॉपी उसने टेबल पर रखी भी होगी वह भी वहीं कि वहीं रह जाती है।

उत्तर:- जब हम अवेयरनेस में नहीं होते हैं तभी स्ट्रेस आता है। और हम इसको महसूस भी नहीं करते हैं। हमें लगता है कि ये तो स्वाभाविक है, ये तो छोटी बात है कहकर हम छोड़ देते हैं। हमने पहले ही देखा कि जो चीज़ हमें स्वाभाविक लगेगी, उसको हम ठीक करने की कोशिश भी नहीं करेंगे। आप अपने इस बिलीफ सिस्टम को चैलेंज करें कि सुबह का समय सबसे डिस्टर्बेंस वाला समय होता है - नहीं। इसे आप चेंज करें कि सुबह का समय दिन का सबसे अच्छा समय होता है। और अगर हमारी सुबह अच्छी होगी तो फिर सारा दिन अच्छा बीतेगा। फिर आप अनुभव करना कि आपका अगला दिन कैसा रहा।

प्रश्न:- सचमुच यह तो सही है। आप अपने बच्चों के थोड़ा और करीब आये, मैं समझती

हूँ कि हमने जीवन में कभी भी सुबह में उनसे बात नहीं की होगी। अब सबसे ज़्यादा, सबसे रुचिकर और सबसे ज़्यादा प्रभावशाली बातचीत सुबह में ही होती है।

उत्तर:- हम क्या करते हैं कि अपने दिन की शुरुआत ही क्रोध से कर देते हैं। जहां दिन की शुरुआत ही गुस्से से हो तो वह दिन कैसा बीतेगा! अब ये तो दिन की शुरुआत का सीन हुआ, लेकिन सारा दिन में भी हम देखें तो छोटी-छोटी बातें हमें गुस्सा दिलाती है। और चिड़चिड़ाहट सामान्यतः समय के साथ जुड़ी होती है। आपको सिर्फ़ ये ध्यान रखना है कि सुबह-सुबह आप अपनी एनर्जी को खत्म नहीं करें। अगर आप अपनी एनर्जी को खत्म करेंगे और फिर ऐसी हालत में दिन की शुरुआत करेंगे तो आप जहां भी जायेंगे यह एनर्जी आपके साथ जायेगी। फिर आप कार्य की शुरुआत करेंगे तो कैसा अनुभव होगा! उत्तेजना का जो कारण है, वो पहले थोड़ा-थोड़ा शुरू होता है और हम उसको स्वाभाविक ढंग से स्वीकार कर लेते हैं। गुस्से का तो फिर भी कभी-कभी थॉट आता है गुस्सा नुकसानदायक है, नहीं करना चाहिए लेकिन उत्तेजना को तो हम स्वीकार कर लेते हैं। - क्रमशः

ब्र.कु. शिवानी

हैं। - क्रमशः

स्वास्थ्य

कब्ज से बचें, सुख में रहें

कब्ज होना, पेट साफ नहीं होना, यह साधारण रोग है, पर यह सारे संसार में फैला हुआ है। कब्ज सभी रोगों का मूल कारण है। इसके प्रति लापरवाही बरतने से नाना प्रकार के रोग हो जाते हैं। हमारे शास्त्रों में इस विषय में लिखा गया है - 'सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः' अर्थात् सभी रोगों का मूल कारण मल का कुपित होना ही है।

कब्ज होने का प्रधान कारण है - अनुचित खान-पान, रहन-सहन। इसके अतिरिक्त और भी कारण हैं, जैसे- शौच के वेग को रोकना, पानी कम पीना, शीघ्रतापूर्वक भोजन करना, समय पर भोजन नहीं करना, बिना पूरी तरह चबाये भोजन करना, नींद की कमी और मानसिक चिन्ता आदि। कब्ज नहीं रहे, इसके लिए पहला काम है सूर्योदय से पहले उठकर कम से कम दो गिलास या उससे अधिक पानी पीना। इसे उषःपान कहते हैं। इसके बाद कुछ देर टहलना और शौच जाना, भोजन समय पर करना और खूब चबाकर करना कब्जियत दूर रखने के लिए आवश्यक है।

● दोपहर के भोजन में चोकर सहित आटे की रोटी, हरी सब्जी, कच्चा सलाद और मट्ठा लेना चाहिए। तली-भुनी चीज़ें न खायें। मैदा की बनी चीज़ें कभी न खायें। भोजन हल्का, सुपाच्य और संतुलित हो इसका ध्यान रखें।

● तीसरे पहर कोई मौसमी फल खाना

चाहिए। रात का भोजन सोने से कम से कम दो घंटे पहले अवश्य कर लें। भोजन करते समय या भोजन के तुरंत बाद पानी न पियें। सोते समय एक गिलास गरम दूध पीना चाहिए। जिन्हें दूध हज़म नहीं होता या सुलभ न हो, उन्हें एक गिलास गरम पानी पीना चाहिए। इस प्रकार की दिनचर्या से कब्ज नहीं होगा। कब्ज न रहना सुखी जीवन का प्रथम



सोपान है। कभी कब्ज हो जाए तो उसे दूर करने के कुछ उपाय यहाँ प्रस्तुत हैं, उन्हें काम में लिया जा सकता है।

● बेल कब्ज का सबसे बड़ा शत्रु है। चैत्र, बैशाख और ज्येष्ठ में पके बेल आते हैं। जो पके बेल का सेवन करते हैं, उन्हें कब्ज कभी नहीं होता। अन्य महीनों में कच्चे बेल का मुरब्बा खाना चाहिए। बेल का गूदा पेट में जाते ही आगे बढ़ने लगता है और आँतों में चिपके मल को धकेलकर मलाशय में पहुँचा देता है। शौच महसूस होने ही मल सरसता से बाहर निकल जाता है।

● कब्ज दूर करने में भुने चने का सत्तू बहुत सहायक है। प्रातः सायं पचास ग्राम सत्तू पानी में घोलकर पियें।

● गुलाब फूल की पत्तियों से बना गुलकन्द पच्चीस ग्राम खाकर एक गिलास गरम दूध सोते समय पी लें - कब्ज दूर होगा। कब्ज दूर करने में ईसबगोल की भूसी की भी महत्वपूर्ण भूमिका है।



● एरण्ड तेल (रेंडी का तेल) में सेकी हुई छोटी हरड़ को महीन पीस लें और ईसबगोल की भूसी बराबर मात्रा में डालकर मिला लें। इस मिश्रण को एक या दो चम्मच की मात्रा में मुँह में डालकर ऊपर से एक गिलास पानी पी लें। यह काम रात्रि में सोते समय करें। प्रातः मल सुगमता से बाहर निकल जाएगा। नित्य योगासन करें, कब्ज नहीं रहेगा। योगासनों में पश्चिमोत्तानासन, वज्रासन, उत्तानपादासन, जानुशिरासन और पवनमुक्तासन आदि कब्ज दूर करने में बड़े सहायक हैं।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

चमत्कार को समझने के लिए कई बार हम सिद्धान्त की बात करते, कई बार हम प्रयोगात्मक बात करते। लेकिन उसको एक कहानी के माध्यम से सबके सामने रखा जाए तो आसानी से सबके अंदर जा सकती है। इसलिए मन हमेशा कुछ न कुछ अपने अंदर कहानियाँ बुनता रहता है, और उसी के माध्यम से चमत्कार भी कर देता है। लेकिन कहानी बनाने के लिए मन भी तो सजग हो, तब ना।

लेकिन हो यही रहा है।

उदाहरण के लिए जैसे आपने सोचा, तो सोचने के लिए या तो सामने चित्र होगा, कोई पुरानी बात होगी, कोई मूवी चल रही होगी, या क्रिकेट चल रहा होगा। आप देखते ही अपने आपको उस चित्र से जोड़



आप उस उम्र से बाहर हैं, तो आप सुनकर कल्पनाओं में अपनी ऊर्जा को फैला रहे हैं। यह व्यर्थ नहीं जा रहा है, बल्कि कहीं न कहीं पहुँचकर अन्य ऐसे व्यक्तियों को, आत्माओं को प्रेरित कर रहा है कुछ करने के लिए। अब आप देखो, यहाँ क्या हो

रहा है कि हम बिना जागे हुए या यूँ कहें कि जागकर दिवा स्वप्न में खोए हुए हैं। अब ये स्वप्न टूटेगा कब, जब कोई ऐसी सीन आ जाए कि अब लगे कि ये तो मैं नहीं कर सकता। सपना कब टूटता है, जब कोई भूत आ जाए। भाव यहाँ सिर्फ यह समझाने का है कि हर कहानी जो आप अपने मन में बनाएंगे, वो आपके मन को या तो सकारात्मक ऊर्जा से भर देगी या फिर नकारात्मक ऊर्जा से। लेकिन

मन की अपनी एक अहम् पहचान है। आत्मा और मन एक साथ ही काम करते हैं, लेकिन आज इन्द्रिय सुखों के कारण हमारा मन थोड़ा सा उन बातों को ज्यादा तरजीह देता है, जिन्हें हम ज्यादा आँखों व कानों से देखते व सुनते हैं। ऐसा आपका भी अनुभव होगा। मन की कहानियाँ बनाने का कार्य अविरत चलता रहता है। इन कहानियों को आप साधारण न समझें। अरे! ये कहानियाँ वो हैं जो आपके जीवन को निरंतर बदल रही हैं, क्योंकि हमें पता नहीं चलता कि ये कितनी तीव्रता से काम करती हैं। बड़ा ही विचित्र लगेगा आपको,

लेते हैं, कि काश अगर मैं यहाँ होता तो मैं भी ऐसा ही होता, मैं ऐसे खेलता, मैं ऐसे एक्टिंग करता, लोग मेरे लिए तालियाँ बजाते। या मैं एक अच्छा स्पीकर हूँ, लोग मुझे ध्यान से सुन रहे हैं, मेरी वाहवाही कर रहे हैं। अगर ये कल्पनाएँ उस समय हों जब आप उस एज ग्रुप में हों, कहने का भाव है कि आपकी उम्र छोटी है और आप इन सभी प्रक्रियाओं को देखते हुए अपने अंदर उतारना शुरू करते हैं तो ये कार्य संभव हो भी सकता है, लेकिन अगर

इसका एक अच्छा प्रयोग भी किया जा सकता है। जैसे आप यदि स्वस्थ होना चाहते हैं, आप खुश रहना चाहते हैं, आप आनंदित रहना चाहते हैं, आपको कोई बीमारी नहीं लगे, आप हर जगह आगे बढ़ना चाहते हैं, तो इन बातों में यदि इस कहानी को जोड़ें कि मुझे मन में स्वस्थ होने की कहानी बनानी है, खुश होने की कहानी बनानी है, तो आप कुछ ही दिनों में इस कल्पना को साकार होता पायेंगे। तो लग जाइये कहानी बनाने में।



श्रीलंका। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में उपस्थित हैं सेंटर प्रोविनेंस की गवर्नर मिसेज़ निलुका, चीफ मिनिस्टर शरथ एकानायके, असिस्टेंट कमिश्नर ऑफ़ इंडिया राधा वेंकटरमन, ब्र.कु. बहनें भाई तथा अन्य गणमान्य लोग।



काठमाण्डु-नेपाल। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर इंडियन एम्बेसी द्वारा होटल सांगरिला में आयोजित कार्यक्रम के दौरान प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री मनीषा कोइराला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राज दीदी।



पोखरा (नेपाल)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए पोखरा लेखनाथ महानगरपालिका के नगर प्रमुख मानबहादुर जीसी, डॉ.कालू शर्मा, अधिवक्ता सुषमा पौडेल, ब्र.कु.परिणीता, ब्र.कु.शोभा, ब्र.कु.शैलेषराज तथा अन्य।



पटियाला। कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष प्रेम पुरी जी तथा सचिव दविन्दर पाल सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.शांता व ब्र.कु.राखी।



अवोहर-पंजाब। मातेश्वरी जगदम्बा की पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धांजलि अर्पित करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. पुष्पलता, ब्र.कु. सुनीता, लेखक परिषद अध्यक्ष राजसदोष जी तथा ब्र.कु. बहनों के साथ गणमान्य लोग।



मुकन्दपुर-पंजाब। साप्ताहिक कोर्स समापन अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. राज दीदी, ज्योति बहन, विक्की बजाज, गोपाल गौतम, सूर्य कौशल, अनूप केसर तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-20-2017

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					

वर्ग 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 बनीए 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

- सहायता, मदद (4) वाला (3)
- दुनिया, संसार, विश्व (2) 17. वर्तमान, अर्वाचीन, एक दो
- दुःख, तकलीफ (2) दिन में (4)
- ब्रह्मा बाबा की कर्म भूमि (2) 18. लापरवाही, अलबेलापन (4)
- युद्ध, लड़ाई, जंग (3) 20. फायदा, नफा (2)
- तुम ब्राह्मण बच्चों का यह दू-सरा.... है (2) 21. मुखिया, प्रमुख (3)
- झगड़ा, विवाद, कहासुनी (4) (3) 22. अविनाशी, अपरिवर्तनशील
- अग्नि में डालकर नष्ट करना, भस्म करना (3) 24. दान देने वाला, दाता (4)
- मृत्यु को प्राप्त हुआ (2) (2) 28. अधिकार, शक्ति, समाप्ति
- सगा, बाप की आज्ञा मानने (2) 29. पुरुष,से नारायण (2)

बायें से दायें

- आत्मा का परमात्मा से हैं (3)
- मिलन ही...., सरलयोग (5) 19. चचेरा, बाप की आज्ञा न
- रक्त वाहिनी, नलिका (2) मानने वाला (3)
- शक्तिशाली, ताकतवर (4) 21. नशा, फखुर (2)
- योगी पुरुष, कृष्ण का एक नाम (4) (5) 23. फायदे वाला, लाभकारी
- कटि, शरीर का मध्य भाग (3) 25. पढ़ा लिखा इंसान (3)
- तड़ाग, सरोवर, सर (3) 26. प्रतिलिपि, कॉपी (3)
- कड़ा, तेज, कुरकुरा (3) 30. वरदान देने वाला (4)
- कहते हैं फलाना पार निर्वाण गया परंतु यह....मारते - ब्र.कु. राजेश, शांतिवन

सबके प्रति शुभ भावना, शुभ कामना

-ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा



सारनाथ-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भाजपा संगठन, शहर उत्तरी विधान सभा, महाबोधि सोसायटी ऑफ इंडिया, प्रादेशिक जर्नलिस्ट एसोसिएशन, कासबा ऑर्गेनिक तथा ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित योग कार्यक्रम में उपस्थित हैं केन्द्रीय रेल एवं संचार राज्यमंत्री मनोज सिन्हा, विधायक रविन्द्र जायसवाल, पूर्वी उ.प्र., भारत एवं पश्चिम नेपाल की निदेशिका राजयोगिनी ब.कु. सुरेन्द्र दीदी, प्रबंधक राजयोगी ब.कु. दीपेन्द्र तथा अन्य विशिष्ट जन।



लातविया। अफ्रीका सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब.कु. वेदान्ती के रिगा सेवाकेन्द्र में आगमन पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ वहाँ के ब.कु. भाई बहनें।



जगन्नाथ पुरी-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में मंच पर राजयोग का अभ्यास करते हुए ब.कु. डॉ. सत्यानंद, डॉ. के.के. दास, रिटायर्ड प्रिन्सीपल पुरी, प्रो. डॉ. बिनायक राठ, पूर्व वाइस चांसलर, उत्तकल युनिवर्सिटी ओडिशा, ब.कु. निरुपमा, डॉ. पी.के. नायक, रिटायर्ड सी.डी.एम.ओ. ब.कु. प्रतिमा तथा अन्य ब.कु. बहनें।



पुखरायाँ-कानपुर(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए भोगनीपुर विधायक विनोद कटियार, एस.डी.एम., तहसीलदार, नगर अध्यक्ष डॉ. दयाशंकर आर्य, डॉ. जयगोपाल, राजयोगिनी ब.कु. ममता तथा अन्य।



दिल्ली-पहाड़गंज। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में उपस्थित हैं सामाजिक कार्यकर्ता स्वदेश चड्ढा, डॉ. आशा गांधी, लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज की डायरेक्टर प्रोफेसर एवं हेड इन फीजियोलॉजी, श्रीमति बबिता भरीजा, निगम पार्षद, अरुण भाई, आर.एस.एस., करोल बाग के डिस्ट्रिक्ट प्रेसीडेंट, सुधीर भाई, योगा टीचर, मिनिस्ट्री ऑफ आयुष तथा अन्य गणमान्य जन।



शिमला-हि.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गवर्नमेंट गर्ल्स सेकेन्ड्री स्कूल में कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में छात्राओं तथा शिक्षकों के साथ ब.कु. रेणु तथा ब.कु. यशपाल।

परमात्मा ने कहा है, कि 'निन्दा हमारी जो करे, मित्र हमारा सो।' ऐसे तो हर कोई किसी का मित्र है। जो भी आपस में मिलेंगे तो मुस्कराकर कहेंगे नमस्ते। परन्तु अगर उस व्यक्ति ने मुझसे ऐसी-वैसी बात कही हो, या मेरे खिलाफ ऐसा काम किया तो उस दिन का नमस्ते दूसरा होता है, उसकी तर्ज भी दूसरी होती है। पहले की तरह नहीं होती, हम समझते हैं कि यह स्वार्थी आदमी है, सामने मीठा बोलता है, पीछे हमारी निन्दा करता है। हमारे मन में उसके प्रति यह भाव है और हमारे चेहरे पर इसकी झलक आती है। इसका असर नमस्ते की टोन तर्ज में भी आ जात है। लेकिन परमात्मा ने क्या कहा हुआ है? निन्दा हमारी जो करे, मित्र हमारा सो। ऐसा नहीं है कि जो हमारी प्रशंसा करता है, हमारी बात सुनता है, हमारा काम करता है, वही हमारा मित्र है। परमात्मा ने यहाँ तक कहा हुआ है कि वह जो आपको तंग करता है, परेशान करता है या आपसे दुश्मन की तरह व्यवहार करता है, फिर भी आपका उसके प्रति मैत्री भाव का दृष्टिकोण रहे। जहाँ आपके प्रति नफरत है, वहाँ आप प्यार से जवाब दें। लोगों ने यह कहा हुआ है कि आँख के लिए आँख

जो देता है उसका भला हो, जो नहीं देता है उसका भी भला हो। अगर कोई उसको लाठी भी दिखाये, फिर भी वह यही कहता जायेगा कि देने वाले का भी भला और ना देने वाले का भी भला हो। अगर कोई उसको लाठी भी दिखाये या आँख भी दिखाये, फिर भी वह यही कहता जायेगा कि देने वाले का भी भला ना देने वाले का भी भला हो। मांगने वाले अनेक होते हैं लेकिन उन मांगने वालों से यह अलग है, भिन्न है। यह सबके प्रति शुभ भावना, शुभ कामना व्यक्त करता है। शुभ-भावना और शुभ-कामना, परमात्मा ने कहा हुआ है, ये मैत्री भाव प्रकट करती हैं। परमात्मा कहते हैं, कि बदला मत लो, बदलकर दिखाओ। यह भी मैत्री भाव है। परमात्मा ने कहा है कि अपकारी पर उपकार करो। ऐसे भगवान के अनेक महावाक्य हैं जो बताते हैं कि सबके प्रति कैसे हम मैत्री भाव रखें। इस मैत्री भाव के और भी रूप हैं। संक्षेप में यह कहना चाहेंगे कि जिसको पतंजली ने सन्तोष और मैत्री कहा है, जिसको भगवान ने सन्तुष्टता के तीन सर्टीफिकेट, शुभ-भावना-शुभ-कामना और मैत्री भाव कहा

विचारों में ऐसी बातें आ गयीं तो निश्चित रूप से आप आगे नहीं बढ़ पायेंगे। इसलिए जिनसे भी हमारा सम्बन्ध-सम्पर्क है, जिनसे हमारा काम पड़ता है उन सबसे अगर हम प्रेम-प्यार से, मित्रता से कल्याणकारी और शुभ-भाव से, मधुरता और नम्रता से व्यवहार करते हैं तो मन अच्छा रहेगा और योग भी अच्छा लगेगा।

जब कोई गलत बोलता है तो उसको हम प्यार से बता सकते हैं, समझा सकते हैं। अगर वो नहीं समझता है तो हम क्यों उसके पीछे अपनी अवस्था खराब करें? धर्मराज परमात्मा बैठा है, मालिक वह है। हरेक को वह देखता है, कौन राइट है, कौन रॉन्ग है। भगवान ने कहा है कि जो ज्ञान में आकर गलत करता है, पाप करता है, उसको सौ गुणा दण्ड मिलता है। अगर उसकी भलाई के लिए दोस्त के नाते, भाई के नाते सलाह देना चाहते हैं तो दे सकते हैं।

हमने देखा है, बहुत बार क्या होता है, हम मित्र को सलाह देने के बहाने ज़िद पकड़ के बैठते हैं, वह नहीं बदलता है तो बदला लेने का सोचते हैं कि इसने हमारी बात नहीं मानी, इसको हम सबक सिखाकर ही रहेंगे।

परमात्मा ने सन्तुष्टता के तीन सर्टीफिकेट, शुभ-भावना, शुभ-कामना और मैत्री भाव कहा है, ये बहुत ज़रूरी हैं। इनको आप पूरा महत्व दें। अगर आप इनको महत्व नहीं देंगे तो हम निश्चयात्मक रूप से बताते हैं कि आपमें अन्य दैवी गुण भी धारण नहीं हो पायेंगे। किसी के साथ नम्रता से व्यवहार करेंगे तब तो आप उससे भी एक दिन सन्तुष्टता का सर्टीफिकेट लें पायेंगे। अगर आप सहनशील नहीं बनेंगे और उसकी तरह मुख से बाण चला लिये तो आप तीनों सर्टीफिकेट गंवा बैठेंगे।



और दाँत के लिए दाँत। कोई दाँत तोड़ता है, तो बदले में उसके दाँत तोड़ो, ईंट का जवाब पत्थर से दो। लोगों की नीति यही रहती है। लेकिन परमात्मा ने क्या कहा है? उसको मारना भी है तो उसके ऊपर इतनी मेहरबानी करो कि खुद ही उसकी दुश्मनी मर जाये। उसके अन्दर से ये भाव आये कि अरे मैंने इसका क्या किया और इसने मेरे साथ क्या किया! परमात्मा के जो बोल हैं, वे अलग हैं। मैत्री भाव के बारे में भगवान ने यह कहा कि हरेक के प्रति शुभ-भावना, शुभ-कामना हो, और उनके प्रति भी श्रेष्ठ भवना हो जो हमारे लिए अशुभ सोचता है, अमंगल सोचता है उसका भी भला हो। आपने देखा होगा, भारत के जो साधु-सन्यासी हैं, वो भी हरेक सभा के बाद यही कहते हैं, कि सबका भला हो, सभी सुखी हों। कहते हैं, लेकिन हमारे मन में यह भाव है या नहीं, यह देखना चाहिए। यह हरेक को देखना चाहिए कि हमारा मन दूसरों के प्रति प्रेम भाव, शुभ भाव से भरा है? आपने देखा होगा, आप ट्रेन में बैठे हैं, आपके पास एक भिखारी आता है, कहता है कि बाबूजी एक रोटी दे दो। आप कहेंगे, चल भाई, चल आगे चल। तब वह कहता है कि

है, ये बहुत ज़रूरी है। इनको आप पूरा महत्व दें। अगर आप इनको महत्व नहीं देंगे तो हम निश्चयात्मक रूप से बताते हैं कि आपमें अन्य दैवी गुण भी धारण नहीं हो पायेंगे। किसी के साथ नम्रता से व्यवहार करेंगे तब तो आप उससे भी एक दिन सन्तुष्टता का सर्टीफिकेट ले पायेंगे। अगर आप सहनशील नहीं बनेंगे और उसकी तरह मुख से बाण चला लिये तो आप तीनों सर्टीफिकेट गंवा बैठेंगे। इसलिए राम को तीर-कमान दिखाया है। एक छोटी-सी बात पर हमने नियंत्रण नहीं किया। यह साधारण और छोटी-सी बात नहीं है। आपके 21जन्मों की प्रालम्भ है। परमधाम की यात्रा भी योग है, स्वदर्शन चक्र घुमाना भी योग है। यह विषय तो बहुत बड़ा है, लेकिन संक्षेप में हम यही कहते हैं कि इसी तरह से मैत्री भाव है, मित्रता भाव है, अपकारी पर भी उपकार करने का शुभ भाव है। अगर यह शुभ भावना हम बनाये नहीं रखेंगे तो मन में नेगेटिव भाव स्थान बना लेंगे। किसी अच्छी चीज़ में कंकड़ या मक्खी पड़ जाये तो, भले ही वह कितने भी पैसे खर्च करके आई हो, खाने योग्य नहीं रहेगी, आप उसको फेंक देंगे। ऐसे ही अलौकिक जीवन में अगर आपके

कई बार ऐसा भी होता है कि जिसको आपने अपना मित्र समझकर राय दी, वह गलत समझकर आपका दुश्मन बन जाता है। इससे और ही दोनों की अवस्था बिगड़ जाती है और पुरुषार्थ रुक जाता है। दोनों का मित्र भाव ही खत्म हो जाता है। परमात्मा ने हमें बताया भी है कि जो जैसा करता है, वैसा पाता है। तो हम उसका विरोध करके क्यों अपनी स्थिति और चित्त को खराब करें? हमारा निवेदन यह था कि इन दोनों बातों को भी हम समान रखें कि हमारे सब मित्र हैं, हम सबका भला चाहते हैं, उस भलाई के लिए हम ज्ञान की, योग की धारणा की बात सुनाते हैं तो ठीक है, लेकिन हमारी मित्र भावना नहीं टूटे, हमारे में कोई वैर, विरोध, बदला लेने की भावना न आये। अगर किसी के प्रति हमारे मन में ईर्ष्या भाव या द्वेष भाव पैदा होता है तो यह मैत्री भाव नहीं है। यह दूसरों को सन्तुष्ट करने वाली बात नहीं है। मान-शान की इच्छा जो हम करते हैं, यह तभी आती है जब इन दो बातों पर ध्यान नहीं रखते हैं। यदि इन दोनों बातों पर ध्यान दें तो हम कहेंगे कि आप अन्य सब विषयों में सहज ही पास हो जायेंगे।

प्रतिज्ञा से परीक्षा पर विजय

- राजयोगी ब्र.कु.सूर्य, माउण्ट आबू

‘सम्पूर्ण पवित्र आत्माएं चाहे थोड़ी ही हों,’ सूर्य तुल्य हैं। उनकी पवित्रता विश्व का आधार है, उनका एक-एक संकल्प अनेक आत्माओं को बल प्रदान करता है। वे सृष्टि की सुंदरता हैं, उनकी मात्र उपस्थिति ही अनेक आत्माओं को सुख चैन की अनुभूति कराती है।

कलियुग की गंदगी से निकलकर सम्पूर्ण पवित्रता की प्रतिज्ञा करने वाली शक्तिशाली आत्माओं पर भाग्य विधाता को भी गर्व है। ऐसी कई लाख आत्माएं सम्पूर्ण पवित्रता का व्रत ले चुकी हैं, अब इस वसुंधरा पर पवित्रता की सरिता बह चली है और उसके प्रवाह में अनेक मनुष्य पवित्रता का व्रत लेंगे।

प्रतिज्ञा कर लेना तो सहज है परंतु हर कीमत पर उसे निभाना खेल नहीं। प्रतिज्ञा चाहे छोटी हो या बड़ी, उसे परीक्षाएं तो

सहन करना है।

हमें स्वयं से एक प्रश्न पूछना है कि, परिस्थितियां शक्तिशाली हैं या हम? अवश्य ही उत्तर मिलेगा-‘हम’, क्योंकि हमारे साथ सर्व समर्थ है। परिस्थितियाँ तो निर्बल हैं क्योंकि वे निर्बल मन की रचना हैं। यह स्मृति व नशा कि हम शक्तिशाली हैं, हमें परिस्थितियों पर विजयी बनाएगा-इस रहस्य को ठीक तरह से जान लेना चाहिए।

जब हम स्वयं को कमजोर समझते हैं तो हमारी कमजोरी के वायब्रेशन्स परिस्थिति को शक्तिशाली बना देते हैं और जब हम स्वयं को शक्तिशाली, शिव शक्ति या मास्टर सर्वशक्तिवान समझते हैं तो हमारे शक्तिशाली वायब्रेशन्स परिस्थितियों को निर्बल बना देते हैं। इस प्रकार स्मृति ही हमारी जीत या हार का कारण बनती है।

जाए परंतु उसकी यह विजय क्षणभंगुर होगी और सत्य की हार भी जल्दी ही जीत में बदल जाएगी। सत्य के पास पुण्य का बल होगा और असत्य का पाप मनुष्य को स्वतः ही खा जाएगा। इस सत्य को जानकर, कभी स्वयं को विचलित नहीं करना चाहिए।

सिर्फ प्रतिज्ञा नहीं, दृढ़ प्रतिज्ञा

‘प्रतिज्ञा में बल है’, परीक्षाएं निर्बल हैं। हमारी प्रतिज्ञा दृढ़ हो। केवल प्रतिज्ञा नहीं, दृढ़ प्रतिज्ञा हो। हमने प्रतिज्ञा की हो कि हम मर मिट जाएंगे, परंतु प्रतिज्ञा से नहीं हटेंगे। प्राण जाए पर वचन न जाए। भगवान् को वचन देकर हम वापिस नहीं लेंगे। ऐसी प्रतिज्ञा में असीम बल है। ऐसी प्रतिज्ञा के समक्ष माया या परीक्षाओं का कोई अस्तित्व नहीं। ऐसी प्रतिज्ञा ही मनुष्य को परिपक्व करती है।

पवित्रता के मार्ग पर प्रत्येक मनुष्य के सामने कई परीक्षाएं आती हैं। कभी तो मनुष्य के आगे भयंकर भूत बनकर आ जाते हैं और मनुष्य प्रतिज्ञा को भंग कर देता है। ऐसी प्रतिज्ञा निर्बल कहलाती है।

परंतु धीर-वीर प्रतिज्ञा केवल एक ही बार करते हैं, न वे अपनी प्रतिज्ञा तोड़ते न उसे कमजोर करते। एक बार प्रतिज्ञा कर ली, बस वही जीवन है, उससे पीछे मुड़कर नहीं देखना है। ऐसी प्रतिज्ञा मनुष्य को सफलता के चरम बिन्दु पर पहुंचा देती है। ऐसी प्रतिज्ञा स्वयं ही एक बल है जो प्रतिज्ञा करने वाले को भी बलवान बना देती है।

कुमार, कुमारियों के सामने तरह तरह की परीक्षाएं आती हैं। परिवार व समाज उन्हें तरह-तरह के कष्ट भी देते हैं व धमकियाँ भी। कहीं-कहीं लोभ भी देते हैं और कहीं-कहीं उनके मन में ये डर भी पैदा करते हैं कि तुम अकेले ही जीवन की लम्बी यात्रा कैसे तय करोगे? उन्हें क्या पता इनकी जीवन यात्रा में स्वयं भगवान् साथ चल रहा है।

जो दृढ़ हैं वे भगवान् की ही सुनते हैं, अन्य किसी की नहीं और जो निर्बल हैं, काम के वेग को रोकने में असफल हैं, वे परिवार को खुश करने का बहाना करते हैं। वे कहते हैं मेरी माँ रोती है। वे भूल जाते हैं कि अपवित्र बनने से तुम्हारा जन्म-जन्म का भाग्य रोया करेगा।

तो एक ओर परिस्थितियाँ...दूसरी ओर योगी...कौन प्रबल होता है इस युद्ध में? जो विजयी बने उसकी जय-जयकार और जो हारे वह जन्म-जन्म हाय-हाय करे। तो हमें अपनी प्रतिज्ञा को निर्बल नहीं करना है। प्रतिज्ञा को कमजोर करता है ‘मैं-पन’। मैं निर्बल हूँ, मैं क्या करूँ, मैं कहां जाऊँ, मुझे कोई साथ नहीं देता-ये मैं-पन हमारी प्रतिज्ञा को कमजोर करते हैं परंतु जिनके साथ सर्व शक्तिवान है, उन्हें कोई हरा नहीं सकता, जो सर्व-समर्थ से कम्बाईड हैं, उनकी विजय निश्चित है। इसी निश्चय व नशे से निर्भय होकर सत्यता के मार्ग पर चलो तो सभी परिस्थितियाँ हार मानकर पीछे हट जाएंगी।



अवश्य ही देनी होती है। वास्तव में परीक्षा की अग्नि से गुजर कर ही प्रतिज्ञा शक्तिशाली बनती है। वे मनुष्य जो किसी भी कारण वश या परिस्थिति वश अपनी प्रतिज्ञा से नहीं हिलते, महान् बन जाते हैं। परीक्षाएं तो आनी ही हैं और आनी ही चाहिए परंतु अपनी प्रतिज्ञा पर अटल रहना-यही योगी जीवन की शोभा है।

प्रतिज्ञा की है भगवान के सम्मुख

हमने प्रतिज्ञा भावुकता वश भी नहीं की। हमने प्रतिज्ञा सोच-समझकर की है। सर्वशक्तिवान के सम्मुख प्रतिज्ञा करते ही उसने हमारी प्रतिज्ञा में बल भर दिया है। यह कहना सत्य होगा कि, जैसे ही हमने प्रतिज्ञा की, हम शक्तिशाली बन गए।

हमने प्रतिज्ञा एक महान लक्ष्य को पाने के लिए की है। हमारी प्रतिज्ञा माया के विरुद्ध है, इसलिए हमें कदम-कदम पर परीक्षा देने के लिए तैयार रहना चाहिए। माया के विरुद्ध युद्ध का ऐलान करके हमने परीक्षाओं का आह्वान कर लिया है, उसे चुनौती देकर हमने उसे शक्तिशाली भी बना दिया है, इसलिए उसके वार को, खुशी से

सत्य की शक्ति पर विश्वास

जब कोई मनुष्य सत्य के मार्ग पर चलता है तो कलियुगी विश्व परीक्षाओं के जंजाल बुनने लगता है। लोग कहते हैं- सत्य का पथ कांटों भरा है, सत्य कठोर है। ये भी सर्वमान्य सत्य है कि सत्य की विजय अवश्य ही होती है परंतु जब सत्य हारता नज़र आता है और पाप प्रभावी होता प्रतीत होता है तब सत्य की प्रतिज्ञा करने वाले राही के कदम कभी-कभी डगमगाने लगते हैं।

‘सत्य की शक्ति’ में स्थित मनुष्य को सत्य की विजय पर विश्वास रहता है परंतु वो मनुष्य जिसके पास सत्य तो है परंतु सत्य की शक्ति नहीं है, सत्य की विजय में होते विलम्ब को देख निराश होने लगता है और फलतः सत्य में विश्वास खो देता है, वह कहने लगता है, यहां तो ‘जिसकी लाठी उसकी भैंस’ है, यहां तो रिश्वत की विजय है, यहां तो भ्रष्टाचार विजयी है। यहां बहुत पक्षपात है, यहाँ हमारी सुनता ही कौन है?

परंतु जिसके पास सत्य की शक्ति है, उसकी आवाज़ तो परम सत्य परमात्मा तक जाती है। मान लो पाप विजयी हो भी



मलेशिया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में भारतीय दूतावास के हाई कमिश्नर त्रिमूर्ति जी, दातो आर.लेचुमनन तथा ब्र.कु.मीरा।



मास्को (रशिया)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा आयोजित कार्यक्रम भारतीय दूतावास के प्रथम सचिव सिद्धार्थ शाशिनी, द्वितीय सचिव शाश्वती डे की उपस्थिति में सम्पन्न हुआ।



नई दिल्ली। जे.एन.यू. युनिवर्सिटी में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में वाइस चांसलर एम. जगदीश कुमार, डीन प्रो.उमेश कदम, ब्र.कु.शुक्ला, ब्र.कु. अनुसुइया, ब्र.कु.नेहा तथा अन्य।



सहारनपुर-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर शाकुम्भरी रोड बेहट में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए प्रमुख व्यापारी ओम चुग, राजीव कर्णवाल तथा बद्रीप्रसाद अरोरा, ब्र.कु. सूर्यप्रकाश, वरिष्ठ समाजसेवी हुकमचंद गर्ग, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. उमा, उद्योगपति अर्चना अग्रवाल तथा सत्यपाल चौहान।



सम्बलपुर-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में शहर के भाई बहनों को आसन व प्राणायाम कराते हुए राधामाधव बोहिदर, योगा इंस्ट्रक्टर, पतंजलि योग समिति तथा ब्र.कु. भाई बहनों।



गया-विहार। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गांधी मैदान में आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं डॉ.मुरलीधर, जमुना भाई, लल्लन भाई व अजय भाई। योगाभ्यास करते हुए प्रतिभागी।

सच्चा प्रेम और समर्पण भाव ही परमात्म मिलन का आधार

गतांक से आगे...

भगवान के सत्य रूप की पहचान मिलने के बाद अर्जुन कहता है कि अब तक मैंने जो अज्ञानता के वश आपसे सवाल किए, जो भी आपके सामने बातें कही तो आप मुझे क्षमा कर दें। भावार्थ ये है कि सर्व सम्बन्ध हमारे परमात्मा के साथ हों, चाहे वो प्रियतम है, चाहे वो दोस्त है, चाहे वो पिता है। तब भगवान कहते हैं कि मेरा ये रूप देखने को मिलना अति दुर्लभ है। जिसको तुमने देखा है। देवतागण भी सदा इस रूप के दर्शन के इच्छुक रहते हैं। गीता में भगवान ने एक महत्वपूर्ण बात कही कि न वेदों से, न तप से, न दान से, न यज्ञ से मैं देखा जा सकता हूँ। भगवान के दिव्य स्वरूप को जानने के लिए हृदय को पवित्र करना होता है। जितनी पवित्र भावनाओं को, अनन्य भावों को हम जागृत करते हैं, ईश्वर से हमारा प्रेम होता है। अर्जुन का प्रेम था, इसलिए भगवान ने उसको अपना दिव्य स्वरूप दिखाया। बाकी रोज़ कोई वेद पढ़ता रहे, तप करता रहे, दान करता रहे, यज्ञ करता रहे उससे कोई भगवान के दिव्य स्वरूप को देख नहीं सकता है। बहुत ही स्पष्ट शब्दों में भगवान ने ग्यारहवें अध्याय में ये बात कही है। इस अध्याय के अंत में भगवान ईश्वर रत्न को प्राप्त करने की विधि बताते हैं। जो ईश्वर अर्पण बुद्धि से निर्धारित यज्ञ कर्म करता है, दूसरी बात जिसका परम लक्ष्य ईश्वर अनुभव करना ही है, परमात्मा को अनुभव करने के लिए जो ईश्वर अर्पण बुद्धि हो, जो अनन्य भक्ति भाव रखता हो, जो संग और आसक्ति से रहित हो, जो संपूर्ण प्राणी मात्र के प्रति वैर

भाव से रहित हो, वो ईश्वर के दिव्य स्वरूप को देख सकता है। यदि रोज़ वेद पढ़ते रहें, रोज़ उपनिषद पढ़ते रहें, यज्ञ तप करते रहें, सब कुछ करने के बाद अगर भगवान के प्रति प्रेम नहीं, समर्पण भाव नहीं, आसक्ति दिल के अंदर भरी हुई हो, संगदोष में लिपटे हुए हों और हरेक के प्रति प्रेम भाव न हो, भगवान का दर्शन नहीं हो, अंदर में वैर, द्वेष भरा हुआ हो और वो चाहें कि मैं ईश्वर का दर्शन करूँ! तो कर सकते हैं क्या?

आज की दुनिया में साधारण व्यक्ति भी समझ सकते हैं और कई बार वो कहते भी हैं कि ये बगुला भगत है। बाहर से तो बहुत पूजा-पाठ आदि करता है, लेकिन अंदर में जब देखो, तो उसके मुँह के ऊपर ऐसी उसकी वाणी होती है, जैसे छुरी चलती है। इसलिए कई बार ईश्वर के प्रति, ऐसे लोगों को जब देखते हैं, तो श्रद्धा कम हो जाती है। इसीलिए भगवान यहाँ अपनी प्राप्ति का तथा अनुभूति का रहस्य स्पष्ट करते हैं। हे अर्जुन! संग-दोष से अलग रहकर जब आप अनन्य चिंतन में लगते हैं, निर्धारित यज्ञ की क्रिया में प्रवृत्त होते हैं। उसी समय परिपंथी राग,

द्वेष, काम, क्रोध इत्यादि दुर्जय शत्रु के रूप में प्रत्यक्ष ही, उनका पार पाना ही युद्ध है। अर्थात् इन्हीं से युद्ध करने की प्रेरणा भगवान ने दी है। बारहवें अध्याय में भक्ति-योग स्पष्ट करते हैं कि परमात्मा के शुद्ध प्रेम को पाने का सबसे सुगम एवं सर्वोच्च साधन भक्तियोग है। भक्ति का मतलब क्या है? पूजा-पाठ, दीया, अगरबत्ती जलाना यही भक्ति नहीं है। ये तो एक क्रिया है। मन ईश्वर में लगे उसके लिए ये साधन अपनाएँ हैं।

जैसे एक मकान हो। मकान की छत जब डलती है तो नीचे से आधार दिए जाते हैं ताकि छत पक्की हो जाए। लेकिन छत पक्की होने के बाद भी अगर आधार निकालेंगे नहीं तो कैसे रहेंगे। ठीक इसी तरह जब तक हमारा मन भी परिपक्व अवस्था को प्राप्त नहीं करता है, तब तक ये साधन अपनाएँ। पूजा-पाठ करने का अर्थ है कि मन लगे, उस परिपक्व अवस्था को प्राप्त करें। माला, जप-तप ये सारे आधार अपनाएँ। ये साधन हैं इस मन की परिपक्व अवस्था को बनाने के लिए। लेकिन उसी आधार के बीच में रहना चाहेंगे तो क्या होगा? घुटन होगी। इसलिए भक्ति माना जैसे मीराबाई ने जो भक्ति की और आज का मनुष्य जो भक्ति कर रहा है। दोनों की भक्ति में अंतर है। आज की भक्ति में क्रिया ज़्यादा हो गयी है लेकिन मीराबाई की भक्ति में प्रेम ज़्यादा था। तो भक्ति का मतलब क्या है? भक्ति का मतलब है ईश्वर के प्रति प्रेम भाव। तो इसीलिए भक्ति-योग को सर्वोच्च साधन बताते हैं। इस परम पथ का अनुकरण करने वालों में दिव्य गुण उत्पन्न होते हैं। - क्रमशः



ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका



आगरा-ईदगाह। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा ताज महल के पीछे पार्क में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. अश्विन, ब्र.कु. अमर, ब्र.कु. नंद किशोर, बिजनेसमैन, ब्र.कु. शीला, ब्र.कु. कविता, फादर प्रवीण, वाइस प्रिन्सीपल, सेंट पीटर्स कॉलेज आगरा, ब्र.कु. राज तथा अन्य।



आस्का-ओडिशा। मातेश्वरी जगदम्बा की 52वीं पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में आध्यात्मिकता से जुड़े अपने अनुभव सुनाते हुए बालेश्वर गिद्धी, आई.आई.सी.। साथ हैं ब्र.कु. बहन तथा अन्य गणमान्य अतिथि।



कानपुर-वर्ग। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'निःशुल्क योग शिविर' का उद्घाटन करते हुए मेहरबान सिंह, ब्र.कु. दुलारी दीदी, डॉ. रामबाबू तथा अन्य।



भीलवाड़ा-राज। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में योग करते हुए जिला शिक्षा अधिकारी अशोक पारीक तथा योग गुरु स्वामी कल्कि राम जी। मंचासीन हैं ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. इंद्रा, अंतर्राष्ट्रीय कथक नृत्यांगना रमा पचीसिया, ब्र.कु. तनु तथा ब्र.कु. तारा।



ब्रह्मपुर-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्रह्मपुर चर्च के बिशप शरत नायक। साथ हैं ब्र.कु. माला, ब्र.कु. मंजू, मधुमेह विशेषज्ञ डॉ. प्रकाश चन्द्र पात्र एवं वरिष्ठ मेडिसिन विशेषज्ञ डॉ. पी.सी. साहू।



धनबाद-झारखण्ड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित त्रिदिवसीय योग कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मुकेश बाउरी, बी.डी.ओ. निरसा, मनजीत सिंह, सेक्रेट्री पतंजलि केन्द्र, डॉ. संगीता, डॉ. अवन्तिका, मनोज जी, आर.प्रधान, पतंजलि, ब्र.कु. जया तथा अन्य।

ख्यालों के आईने में...

आगे बढ़ने वाला व्यक्ति कभी किसी को बाधा नहीं पहुँचाता। और दूसरों को बाधा पहुँचाने वाला व्यक्ति कभी आगे नहीं बढ़ता।

कोई यदि आपके अच्छे कार्य पर संदेह करता है, तो करने देना, क्योंकि शक सदा सोने की शुद्धता पर किया जाता है, कोयले की कालिख पर नहीं।

भगवान को अपना पार्टनर... - पेज 2 का शेष

बुद्ध ने मुस्कराते हुए कहा : 'आप कहाँ से आते हो?'

व्यक्ति ने कहा : 'श्रावस्ती नगरी से।'

बुद्ध ने पूछा कि श्रावस्ती यहाँ से कितनी दूर है? तो उस व्यक्ति ने उत्तर दिया। महात्मा बुद्ध ने पूछा: 'आप अपने रास्ते के बारे में पूरा जानते हो?' तो उस व्यक्ति ने कहा कि हाँ खूब अच्छी तरह से।

बुद्ध ने कहा: 'रास्ते की जानकारी बिना तथा चलने बिगर श्रावस्ती नगरी पहुँच सकते हो?'

'वहाँ पहुँचने के लिए चलना तो पड़े ना!' - व्यक्ति ने स्पष्ट किया।

बुद्ध ने कहा: 'मात्र प्रवचन सुनने से कल्याण का मार्ग नहीं मिलता। आपको उस मार्ग पर चलना पड़ता है। आप जो सुनते हो, उस पर अमल करें। फिर देखो कि आपका मन कैसे शांति का अनुभव करता है।'

व्यक्ति ने उस तरीके को अपने जीवन में अपनाया और उसका कल्याण हो गया। तो फिर भगवान को अपना पार्टनर बनाने के चार रास्ते कौन से हैं?

1. जो भी काम करो, भगवान से छुपाओ मत।
2. दिन के दौरान हुए दोषों और दुष्कृत्यों के लिए रात को भगवान से माफी मांगो, और उसे ना दोहराने की प्रतिज्ञा करो।
3. श्रद्धा, विश्वास और आस्था की प्रतिकूलता के मध्य भी पार्टनर को ना भूलें।
4. विकल्प ग्रस्त रहने के बजाय उचित संकल्प ग्रस्त रहें।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय- ओमशान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 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।

कथा सरिता



बीज से वृक्ष का ज्ञान

महर्षि उदालक के पुत्र श्वेतकेतु अत्यंत प्रतिभाशाली थे। गुरुकुल में निरंतर बारह वर्षों तक शास्त्रों का अध्ययन करने के उपरांत जब वे महर्षि के पास लौटे तो उन्होंने उनसे प्रश्न किया - “वत्स! वह क्या है, जिसका ज्ञान होने से सृष्टि के समस्त पहलुओं का ज्ञान हो जाता है।” इस प्रश्न का उत्तर श्वेतकेतु से न देते बना तो उनकी जिज्ञासा का समाधान करते हुए महर्षि उदालक बोले - “पुत्र! जिस प्रकार स्वर्ण का ज्ञान हो जाने से स्वर्ण से बनी सभी वस्तुओं का ज्ञान हो जाता है, कृषि का ज्ञान हो जाने से सभी अन्य पदार्थों को उपजाने का ज्ञान हो जाता है, वैसे ही आत्मा का ज्ञान हो जाने से सृष्टि के समस्त पहलुओं का ज्ञान हो जाता है। तुम अब अपना जीवन उसी आत्मज्ञान को प्राप्त करने में लगाओ।”

विवेक अनुसार निर्णय

एक व्यक्ति ने कुत्ता और बिल्ली पाल रखे थे। बिल्ली दिन और रात म्याऊँ-म्याऊँ करती, इस कारण वह व्यक्ति आराम नहीं कर पाता। एक दिन उसने चिढ़कर बिल्ली की पिटाई कर डाली और बोला- “क्यों सारे दिन म्याऊँ-म्याऊँ करती रहती है?” कुत्ते ने यह देखा तो डर के मारे उसने कभी न बोलने का निश्चय कर लिया। उस रात चोर उसके घर में चोरी करने घुसे। कुत्ते ने सब देखते हुए कुछ नहीं कहा। अगले दिन उस व्यक्ति ने कुत्ते को पीटते हुए कहा- “तुझे इसलिए पाला था कि चोर आए तो तू भौंककर सूचित करे और तूने मौन साध लिया।” वास्तव में किन्हीं परिस्थितियों में मौन अच्छा है तो किन्हीं में बोलना। मनुष्य को यह निर्णय अपने विवेक के अनुसार करना चाहिए।

एक उसका सहारा

जाड़े के दिन थे। शाम हो गई थी। आसमान में बादल छाए थे। एक नीम के पेड़ पर बहुत से कौए बैठे हुए थे, वे सब काँव-काँव कर रहे थे। उसी समय एक मैना आई और उस नीम के पेड़ की डाल पर बैठ गई। मैना को देखते ही कौए उस पर टूट पड़े। मैना ने कहा- “बादल बहुत हैं, इसलिए आज जल्दी अंधेरा हो गया है। मैं अपने घोंसले का रास्ता भूल गई हूँ, आज रात मुझे यहीं बैठे रहने दो। इस सर्दी में यदि वर्षा हुई और ओले पड़े तो मेरे प्राण संकट में पड़ जाएंगे। भगवान के लिए मुझ पर दया करो, मुझे आज यहीं रुकने दो।” कौओं ने कहा- “तू बहुत भगवान का नाम लेती है तो भगवान के भरोसे यहाँ से चली क्यों नहीं जाती? तू नहीं जाएगी तो हम सब तुझे मारेंगे।” बेचारी मैना वहाँ से उड़ गई और थोड़ी दूर जाकर आम के पेड़ पर बैठ गई। रात को आंधी आई, बादल गरजे और बड़े-बड़े ओले पड़ने लगे। कौए काँव-काँव करके इधर से उधर थोड़े-बहुत उड़े, परंतु ओलों की मार से घायल होकर ज़मीन पर गिर पड़े। बहुत से कौए मर भी गए। मैना जिस आम के पेड़ पर बैठी थी, उसकी एक मोटी डाल आंधी में टूट गई। डाल टूटने पर उसकी जड़ के पास पेड़ में कोटर बन गया। मैना कोटर से निकली और उड़ने लगी। उसे उड़ता देख एक घायल कौए ने उससे पूछा- “तुम रात में कहाँ रही और ओलों की मार से कैसे बची?” मैना बोली- “मैंने भगवान से प्रार्थना की और उन्होंने मुझे बचा लिया।” दुःख में पड़े असहाय जीव को भगवान के सिवाय और कौन बचा सकता है।

जो दिखता, वो ही सच नहीं

दो बंदर एक दिन घूमते-घूमते एक गाँव के समीप पहुँच गये। उन्होंने वहाँ फलों से लदा पेड़ देखा। एक बंदर ने चिल्लाकर कहा- “इस पेड़ को देखो। ये फल कितने सुंदर दिख रहे हैं। ये अवश्य ही स्वादिष्ट होंगे। चलो, हम दोनों पेड़ पर चढ़कर फल खाएँ।” दूसरा बंदर बुद्धिमान था। उसने कुछ सोचकर कहा- “नहीं, नहीं। ज़रा ठहरो! यह पेड़ गाँव के समीप है और इसके फल इतने सुंदर और पके हुए हैं, लेकिन यदि ये फल अच्छे होते तो गाँव वाले ही इन्हें तोड़ लेते, इन्हें ऐसे ही पेड़ पर नहीं लगे रहने देते। लेकिन इन्हें देखकर ऐसा लगता है कि किसी ने भी इन फलों को हाथ तक नहीं लगाया है। हो सकता है कि ये फल खाने लायक न हों।” उसकी ये बातें सुनकर पहले बंदर ने कहा- “कैसी बेकार की बातें कर रहे हो। मुझे तो इन फलों में कुछ बुरा नहीं दिख रहा। मैं तो इन्हें खाने जा रहा हूँ, तुम्हें साथ चलना है तो चलो।” दूसरे बंदर ने उसे फिर से सावधान करते हुए कहा- “तुम्हें इस बारे में फिर से सोचकर निर्णय लेना चाहिए। मैं भोजन के लिए कुछ और ढूँढ़ता हूँ।” पहला बंदर पेड़ पर चढ़कर फल खाने लगा, परंतु वे फल ही उसका अंतिम भोजन बन गए; क्योंकि वे फल ज़हरीले थे। दूसरा बंदर जब लौटा तो उसने अपने साथी को मरा हुआ पाया। इसीलिए कहा जाता है कि हर चमकने वाली चीज़ सोना नहीं हुआ करती।

अदृष्ट सिद्धान्त

साबरमती आश्रम में एक बार चोरों ने संध लगाई और कस्तूरबा जी के कपड़ों से भरे सन्दूक को ले गए। जब गांधी जी को यह पता चला तो उन्होंने उल्टा प्रश्न किया- “बा के पास सन्दूक भर कपड़े कैसे थे?” इसपर बा ने कहा- “मेरी पोतियाँ जब मेरे पास आएंगी तो मुझे उन्हें साड़ी देकर विदा करना पड़ेगा। इसलिए भेंट में मिली साड़ियाँ मैंने सन्दूक में रख छोड़ी थीं।” गांधी जी बोले - “अपरिग्रह के सिद्धान्त को अपनाने के बाद हमें इस तरह संग्रह नहीं करना चाहिए। सिर्फ आवश्यकता की वस्तुएँ ही रखनी चाहिए और शेष सभी आश्रम कार्यालय में जमा कर देनी चाहिए।” गांधी जी ने पुनः बा से कहा- “लड़कियाँ आएँ, खाएँ-पीएँ-रहें, लेकिन जिन्होंने गरीबी का जीवन बिताने का व्रत लिया है, उन्हें इस तरह भेंट देना उचित नहीं।” इसके बाद बा ने कभी कपड़ों का संग्रह नहीं किया।

जीवन मृत्यु एक समान

एक राजा किसी बात पर सन्यासी ने क्रोधित हो गया। उसने क्रोध में अपने सेनापति को उस सन्यासी को मारने का आदेश दिया। राजा का आदेश सुनकर सन्यासी बोला- “महाराज! मैं तो अस्तित्व में ही नहीं हूँ, फिर मुझे यह तलवार कैसे मार सकती है?” जिस शरीर के साथ मेरा कभी कोई संबंध ही नहीं रहा, जो पहले ही मुझसे अलग है - उसे आपकी तलवार और अलग कैसे करेगी?” उसके इन वचनों के साथ जब राजा ने उस सन्यासी की निर्भीक व निस्पृह आँखों को देखा तो उसने अपने सेनापति से कहा- “जो मृत्यु से भयभीत नहीं है, उसे तो मृत्यु भी नहीं मार सकती।” यह कहते हुए राजा ने सन्यासी से अपने व्यवहार के लिए क्षमा मांगी। महापुरुषों के लिए जीवन व मृत्यु दोनों समान होते हैं।



आलम बाग-लखनऊ(उ.प्र.)। ज्ञानचर्चा के पश्चात् स्वाती सिंह, राज्यमंत्री, कृषि विपणन, कृषि विदेश व्यापार, महिला कल्याण को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दिव्या।



नगर-भरतपुर। श्री राम दर्शन यात्रा में आयोजित 'शिव दर्शन चित्र प्रदर्शनी' के उद्घाटन पश्चात् महिला एवं बाल विकास राज्यमंत्री अनिता भदेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. हीरा, ब्र.कु. संध्या, विधायक बहन अनिता सिंह, विधायक विजय बंसल तथा अन्य।



शांतिवन। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत 'निःशुल्क योग शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगी ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. बनारसी लाल शाह, ब्र.कु. आत्मप्रकाश, ब्र.कु. भरत, ब्र.कु. बाबूलाल, ब्र.कु. दिलीप तथा अन्य।



रादौर-कुरुक्षेत्र। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के स्मृति दिवस पर श्रद्धांजलि अर्पित करने के बाद चित्र में ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. राज व ब्र.कु. राजू।



मेहम-हरियाणा। सिटी हाई स्कूल में 'समर कैम्प' कराने के दौरान बच्चों का 'राजयोग मेडिटेशन द्वारा एकाग्रता' विषय पर मार्गदर्शन करते हुए ब्र.कु. सुमन। साथ हैं ब्र.कु. हरेन्द्र तथा स्कूल डायरेक्टर यशपाल कटारिया।



शाहकोट-पंजाब। मानव कल्याण गऊधाम के शिलान्यास कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. तुलसी को तिलक लगाते हुए पण्डित माधव जी। साथ हैं सोशल वेलफेयर सोसायटी के सदस्य गण।

हमारे इस ज्ञान की एक खूबी है कि यहाँ सब कुछ समझ के आधार से ही चलता है या यों कहें कि आगे बढ़ता है। इसका भाव यह है कि जितना हमारे समझ का स्तर बढ़ता उतना हम आगे बढ़ते। परमात्मा द्वारा सुनाये गये मधुर महावाक्यों में परमात्मा अन्त में एक ही बात पर समाप्त करते कि बच्चों

जैसे- राम, श्याम, प्रमोद, आमोद आदि। इसी आधार से हमारे बाद में सम्बन्ध जुड़ते हैं, सम्बन्धों में हम किसी

ग़लत समझता है, अब देखिए यहाँ लोग आपको ग़लत समझते हैं या आप खुद अपने आप को ग़लत समझते हैं या

बड़े होते गये जैसे आप उन पद, पोजीशन के साथ जुड़ते गये जो आपको मिला। हमारी समझ, हमारी कॉन्शियसनेस,

ग़लतफ़हमी या ग़लत हम

दोस्त समझते हैं तो दोस्तों की तरफ से.....। अब परमात्मा हमको सिखाते हैं कि आपके



आवरण के साथ ब.कु.अनुज, दिल्ली जुड़ी हुई चीज़ें दुःखदाई हैं क्योंकि वो ग़लत हैं, खत्म होगा ही, लोग आपको देखकर ग़लतफ़हमी पालेंगे ही। क्योंकि जो कुछ दिखाई दे रहा है वो सौ प्रतिशत ग़लत है क्योंकि वह परिवर्तनशील है। अब आप सोचिये कि यदि हम खुद को शरीर के स्थान पर आत्मा समझ लें जो कि सत्य है चैतन्य है आनन्द स्वरूप है जो कि सौ प्रतिशत सही है। यहीं से सभी की ग़लतफ़हमी दूर होगी, क्योंकि आत्मा अपने आप में पवित्र स्वरूप है। यह सच है तो आपको लोग ग़लत कैसे मानेंगे? जैसे आप अपने को आत्मा मानेंगे, दूसरे को भी वही मानेंगे, तो अपनी ग़लतफ़हमी तो दूर होगी ही और दूसरों की भी दूर हो जायेगी, क्योंकि ग़लत हमारी आँखों ने देखा, कानों ने सुना, जो कि बदल ही जाएगा। तो आप क्यों नहीं बदल जाते, जो परमात्मा हमें सिखाते हैं।

मनुष्य का पूरा जीवन इसी दौर से गुज़रा है या गुज़र रहा है। जीवन प्रभु की सौगात है ऐसा आप सब भी कहते हैं और हम भी यही मानते हैं। तो क्या इस जीवन को हम ग़लतफ़हमियों में ही गुज़ार दें? ये हम सब की सोच है कि कहीं न कहीं हर कोई ग़लत है। इसमें ऐसा क्या रहस्य छुपा है, जिसके कारण हम एक दूसरे को ग़लत कहते हैं। शायद ये आप सब की भी ज्ञात न हो फिर भी हम कहते हैं- बस इसी हमको खुद निकलना है तथा औरों की निकालना भी है।



आपने समझा। अब इसी 'समझ' को हमें समझना है। अब हम आपसे जो कहने जा रहे हैं उसे ध्यान से सुनना और समझना है। हम सब को पता है कि हम एक चैतन्य शक्ति हैं और इसके माध्यम से इस पंच तत्वों की काया को हम चलाते हैं और शरीरों पर ही नाम हैं,

के माता हैं, पिता हैं, बन्धु हैं, सखा हैं, दोस्त हैं आदि। ग़लतफ़हमी यहीं से शुरू होती है। सब जब पता है कि ये नाम आदि हमें बाद में मिले हैं, फिर भी कुछ दिनों में सब कुछ भूल कर हम वही बन गये जो आज हम सम्बन्धों में हैं। हर कोई कहता, कोई मुझे समझता नहीं या

ग़लतफ़हमी के शिकार हैं। अरे भाई, आपने ही तो अपने आप को मात, पिता, दोस्त, भाई, भतीजा समझा! जो आपने समझा, लोग आपको वही समझ रहे हैं। ग़लत वो नहीं ग़लत आप हैं क्योंकि क्या आप माता, पिता पैदा होते ही बन गये! टाइम लगा ना! इसका मतलब जैसे आप

हमारी अवेयरनेस बदलती गई, हम वही बनते चले गये। आकर्षण के सिद्धान्त के अनुसार हम जो समझते हैं जैसे ही समान या विपरीत चीज़ों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। अगर आप माता-पिता समझते हैं तो पुत्र की तरफ से आपको समस्या आयेगी। यदि आप

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न:- मैं एक गृहणी हूँ। मैं पवित्र बनना चाहती हूँ, परंतु मेरे पतिदेव ईश्वरीय ज्ञान मार्ग में नहीं हैं। इसलिये वे मुझे इसकी आज्ञा नहीं देते, परंतु भगवान की आज्ञा है पवित्र बनो। मैं हर कीमत पर इसे निभाना चाहती हूँ, क्या करूँ?

उत्तर:- यह सत्य है कि भगवान जब धरा पर आते हैं तो वे मनुष्यात्माओं को पवित्र बनने का आदेश देते हैं और अपनी शक्तियाँ भी देते हैं। पवित्र बनाने के लिए उन्होंने स्वयं राजयोग सिखाया। राजयोग के द्वारा ही आत्मा को ईश्वरीय शक्तियाँ मिलती हैं और मन पवित्र बनने के लिए तैयार हो जाता है।

आप जब भोजन बनाएँ तो लगातार ये संकल्प अपनी स्मृति में लायें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और साथ-साथ पतित पावन परमात्मा का भी आह्वान कर लिया करें। ऐसा करने से पवित्र वायब्रेशन्स आपके भोजन में समा जायेंगे और फिर संकल्प करें कि इस पवित्र भोजन को खाकर मेरे पति की आत्मा भी पवित्र हो जाए। इसका बहुत गहरा प्रभाव उनके मन पर पड़ेगा। उनके मन में विकारों के लिए विरक्ति पैदा होने लगेगी और वे भी ईश्वरीय आज्ञाओं पर चल पड़ेंगे। पानी भी उन्हें चार्ज करके ही पिलायें। इसकी विधि है - पानी को दृष्टि देकर 7 बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। उठते ही और सोने से पूर्व ऐसा पवित्र पानी पीने से मन पवित्र होने

लगता है। आप प्रतिदिन आधा घण्टा राजयोग का अभ्यास इसी संकल्प से करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और पवित्रता के सागर परमात्मा से पवित्र किरणें मुझमें समा रही हैं। साथ ही साथ अपने पतिदेव से अति स्नेह से यह बात भी करें कि मैं पवित्र क्यों



मन की बातें

- राजयोगी व.कु. सूर्य

रहना चाहती हूँ, तो वो आत्मा भी अवश्य सहयोग करेगी।

प्रश्न:- मेरा नाम अजीत है। मैं अरुणाचल प्रदेश से हूँ। पेशे से शिक्षक हूँ। मेरी समस्या ये है कि मुझे बीती हुई बातें बहुत याद आती हैं। उनसे मैं परेशान हो जाता हूँ। उन्हें मैं भूलना चाहता हूँ, परंतु जितना ही भूलने की कोशिश करता हूँ, वो बातें बार-बार स्मृति पटल पर उभरती रहती हैं। इससे मैं अपने वर्तमान समय को भी सफल नहीं कर पाता और मेरी बुद्धि की एकाग्रता भी क्षीण होती जा रही है। कोई उपाय सुझायें?

उत्तर:- इस संसार की एक बड़ी जनसंख्या पास्ट के ही संकल्पों से पीड़ित है। ज्यों-ज्यों मनुष्य पास्ट को

भूलना चाहता है, कोई भी बात उसकी स्मृति को तीव्र कर देती है। पास्ट को जबरदस्ती तो नहीं भूलाया जा सकता, परंतु यदि कुछ अच्छे अभ्यास किए जाएँ और वो भी लंबे समय तक किए जाएँ अर्थात् छः मास तक किए जाएँ तो पास्ट का प्रभाव निष्क्रिय हो सकता

है। दृढ़ संकल्प से निम्नलिखित कुछ साधनाएँ कर लें -
अ. मैं आत्मा इस देह से न्यारी हूँ। एक मिनट के लिए भी अपने स्वरूप में इतने स्थित हो जाएँ कि देह जैसे लोप हुआ महसूस हो। ये अभ्यास प्रति घण्टे 2 बार अवश्य हो जाए।

ब. स्वमान के आप कोई 5 संकल्प चुन लें और जब आप अशरीरी होने का अभ्यास करें तो स्वमान को भी याद करें। प्रतिदिन एक स्वमान भी ले सकते हैं या पाँचों भी।

स. अपने पाँच स्वरूपों का अभ्यास 5 बार सुबह और 5 बार शाम को अवश्य करें। वे पाँच स्वरूप हैं - अनादि आत्मिक स्वरूप, आदि देव स्वरूप, पूज्य इष्ट देव-देवी स्वरूप, प्रभु पालना में पलने वाला ब्राह्मण स्वरूप और अंतिम फरिश्ता स्वरूप।
द. उठते ही 108 बार शांत में बैठकर लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सोने से पहले 108 बार लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। ऐसा

दृढ़तापूर्वक पुरुषार्थ करने से आप सदा-सदा के लिए पास्ट के प्रभाव से मुक्त हो जाएंगे और तब आपके मन में सुंदर विचारों का प्रवाह चलेगा। आप अपने वर्तमान का भी सुख लेंगे और आपका भविष्य भी उज्ज्वल हो जाएगा।

प्रश्न:- लगन, मगन, अगन और विघ्न। लेकिन योग करते समय विघ्न पड़ते हैं। माया विघ्न डालती है। कथाओं में सुनाते हैं कि जब यज्ञ करते थे तो असुर आकर विघ्न डालते थे। असुर क्या हैं? चित्रकार जो दिखाते हैं सींग वाले, भयंकर शक्ल वाले, क्या वो हैं? नहीं।

उत्तर:- हमारे पुराने संस्कार, जीवन में उतार-चढ़ाव, परीक्षाएँ, परिस्थितियाँ जो आती हैं वो भयंकर रूप धारण करते हैं, वो असुर हैं। कई बार हमारे व्यापार-व्यवहार में लाभ होता है, कभी हानि होती है, कभी जिन मित्र-सम्बन्धियों को हम अपना समझते हैं वे समय आने पर साथ छोड़ देते हैं, मुख मोड़ लेते हैं तो हम उदास और दुःखी होते हैं, तब लगन, मगन, और अगन जो हैं उनमें विघ्न पड़ता है। हम रोज बाबा की जो मुरली सुनते हैं, उसमें उन विघ्नों को समाप्त करने की युक्तियाँ हैं। बाबा के बताये हुए नियमों और श्रीमत पर चलते हैं तो माया आयेगी ही नहीं। ये हमारे लिए ढाल है, कवच है। ये हमारी सुरक्षा करते हैं।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

शरीर और उसकी संरचना का रहस्य एक आकर्षण का केन्द्र है हमारे लिए। लेकिन उसके लिए हमें पाँच तत्वों के विषय में गहराई से चिंतन करना है। हमारा पूरा शरीर पाँच तत्वों से मिलकर बना है जिसमें पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश शामिल हैं। इन तत्वों का प्रभाव हमारे अंगों पर है, क्योंकि हरेक अंग एक-एक तत्व से जुड़कर बना है। हर तत्व की अपनी विशेषता है, जैसे हमारा पृथ्वी तत्व शक्ति से जुड़ा हुआ है, वहीं जल तत्व पवित्रता से जुड़ा हुआ है। इसी क्रम में अग्नि तत्व सुख से, वायु तत्व प्रेम से और आकाश तत्व शांति से जुड़ा हुआ है। एक और गहरी बात यह है कि इन तत्वों का सम्बंध प्राकृतिक रंगों से भी है। जैसे शक्ति पृथ्वी तत्व से जुड़ा है, इसका रंग लाल है, वहीं जल तत्व पवित्रता से जुड़ा है, जिसका रंग नारंगी है। वहीं अग्नि तत्व का रंग पीला है, वायु तत्व हरा, आकाश तत्व नीला या आसमानी है। अब आप उपरोक्त बातों को पढ़कर समझ गये होंगे कि ये तत्व गड़बड़ हैं या अंग गड़बड़ है या अंगों में होने वाला रोग कहीं और से जुड़ा है। हमारा स्वास्थ्यन कहता है कि सबकुछ हमारे गुणों और विकारों से जुड़ा हुआ है। आज संसार में आधुनिकता है, और आजकल एक मशीन भी आई है जिससे हमारे शरीर के पूरे आभामण्डल को चेक करते हैं और बता देते हैं कि आज से चार-पाँच महीने बाद कौन सी बीमारी होने वाली है, लेकिन हमें ये आश्चर्य होता है कि मशीन कैसे पता लगा सकती है! क्या वो सेल्स और टिसूज तक को रीड कर लेती है? इसका रहस्य कुछ और है, क्योंकि हमारे विचारों की प्रक्रिया बहुत तीव्रता से हमारी कोशिकाओं में परिवर्तन लाती है, और वो निर्भर करता है कि हमारे विचार किस तरह के हैं, उसी आधार से हमारे अंदर परिवर्तन आता है। अगर आपने जाने-अनजाने कोई ऐसे विचार अपने अंदर चलाया जो ईर्ष्या, नफरत, राग, द्वेष आदि से भरा हुआ

प्राकृतिक रूप से कैसे सबको सबकुछ मिले

होगा, तो उसके वायब्रेशन्स कोशिकाओं के अंदर चले जाते हैं। वैसे भी हमारा शरीर एक ऊर्जा ही तो है, जिसको हम फिज़िकल ऊर्जा कहते हैं। क्वांटम फिज़िक्स पढ़ने वाले इस बात को बखूबी समझ सकते हैं। अब मशीन हमारे सेल्स के चारो तरफ फैली हुई ऊर्जा को रीड करती है, जिसको लोग आभामण्डल कहते हैं, और वो आभामण्डल नकारात्मक है तो उससे सम्बंधित रोग को वो आपसे बता देती है कि आपको आने वाले कुछ महीनों में ये रोग हो जायेगा, क्योंकि आभामण्डल में उस अंग से सम्बंधित तत्व और तत्वों से सम्बंधित मूल्य, वैल्यूज, गुण और रंगों को वो

हमारे सामने आ नहीं रही तो हम सोचते हैं कि हमने एक या दो बार ही तो सोचा, इससे कहाँ हमारे अंदर वो वाली तकलीफ या रोग आ जाएंगे, लेकिन आएंगे तो सही ना, भले चार-पाँच महीने बाद ही क्यों ना आयें।

फिर ऐसा क्या करें जो ठीक हो जाए

यह आज एक स्वाभाविक प्रक्रिया है कि हम बस सोचते ही जा रहे हैं, और उन संकल्पों से हमारे अंदर जो ऊर्जा का प्रवाह होता है, उसी से हमारे सूक्ष्म शरीर का निर्माण होता है। जिस प्रकार पाँच तत्वों से स्थूल शरीर बनता है, उसी तरह तीन तत्वों के आधार से सूक्ष्म शरीर

अगर उसे हम पच्चीस से तीस मिनट में खायें तो, लेकिन आवश्यकता से अधिक खाने के कारण आज हमारे अंदर विकृति पैदा हो गई है, रोग पैदा हो गए हैं। जैसे सूक्ष्म शरीर के ऊपर एक मोटा आवरण होता है, जिसको आप स्थूल शरीर कह सकते हैं, जब तक ये हमारे साथ है, हम दूसरों से खुलेपन के साथ नहीं मिल सकते, खुलेपन से बात नहीं कर सकते, खुलेपन से व्यवहार नहीं कर सकते। हम इस कॉन्शियसनेस के साथ जी रहे हैं कि हम एक शरीर हैं, जबकि सूक्ष्म शरीर के साथ आत्मा जुड़ी हुई है। अब सोचिए ज़रा, आज आत्मा की शांति, आत्मा का दुःख और आत्मा का

तो हमारे अंदर है, इसीलिए बीच-बीच में वो ऊर्जा हमें तंग करती है।

देखिए हो क्या रहा है कि हमारी स्व की ऊर्जा जिसे हम सूक्ष्म शरीर या लाइट का शरीर भी कह सकते हैं, उसका सारा बोझ इस समय शरीर और शरीर के सम्बन्धियों के साथ जुड़ चुका है, तो हमारा जीवन भी तो सीमित हो गया ना, हम भी वैसे के वैसे, बस इन्हीं ख्यालों में पड़े रहते हैं। जिससे आज हम अपने आपको सुखी महसूस नहीं कर सकते, क्योंकि महसूसता की शक्ति सूक्ष्म शरीर के साथ है, ना कि स्थूल शरीर के साथ। उसके आँरा के द्वारा ही लोग आपको जानते और पहचानते हैं। इसलिए लोग हमेशा मज़ाक-मज़ाक में भी कहते हैं कि आप मिट्टी के बने हो, मिट्टी में मिल जाओगे। कोई भी उपरोक्त तत्वों को या सूक्ष्म शरीर को समझ ही नहीं पाता, बस दिन भर मिट्टी और मिट्टी की बातें जैसे धन, पैसा, रुपया, परिवार, बिज़नेस आदि जिससे लोग आपको सीमित महसूस करते हैं, क्योंकि आप भी सीमित सोच रहे हैं। बहुत बड़ा साइंस है इसके पीछे कि हम सब थोड़े दिन के लिए यहाँ आए हैं कर्म करने के लिए, तो निश्चित रूप से हमें कर्म करना है शरीर को चलाने के लिए, ना कि शरीर में फँसने के लिए। सबकुछ सूक्ष्म शरीर के साथ है। यदि हम अपने को शांति प्रेम और पवित्रता से निरंतर भरपूर करें, पूरे विश्व के लिए सोचें तो हमारा आभामण्डल पूरे विश्व तक जायेगा और हम पूरे विश्व की सेवा घर बैठे कर पायेंगे और सबको प्राकृतिक रूप से सबकुछ दे पायेंगे। सोचना है इसपर, एक बार नहीं, दो बार नहीं, हजार बार। यही हमारे ब्रह्माकुमारीज की, हमारी वरीष्ठ दादियों की, हमारे परमात्मा की दिन रात हम सबके लिए यही शिक्षा है कि बच्चे! फरिश्ता बनों, यानि मिट्टी पानी अर्थात् काम और मोह से तुम्हारा कोई सम्बंध नहीं, इससे ही तुम्हारी स्थिति खराब हुई है, इससे बाहर निकलो और बन जाओ फरिश्ता। समझो इसे....



आज हम आपसे वो बात करने जा रहे हैं, जिस बात से ऐसा नहीं कि आप अनभिज्ञ हैं, या नहीं जानते हैं। हाँ, यह कह सकते हैं कि आप जागृत नहीं हैं। क्योंकि दुनिया में हमारी हरेक समस्या का मूल हमारे अंदर है, ना कि किसी और के। लेकिन उस मूल को अंदर तक जाकर समझने के लिए हमें अपने शरीर की संरचना तथा उससे जुड़ी हुई अन्य बातों को ध्यान से सुनना और समझना होगा।

देखती है। अगर रंग कमज़ोर है, धूमिल है या काला है तो वो तुरंत कह देती है कि आपके इस अंग में ये वाला रोग होगा। उदाहरण के लिए जैसे ही मशीन ने आपके जल तत्व से सम्बंधित अंगों पर फोकस किया, जैसे किडनी, युरीनरी सिस्टम आदि, तो उससे यदि बहुत ज़्यादा अटैचमेंट के वायब्रेशन्स आ रहे हैं तो मशीन उस अटैचमेंट के आधार से उस वायब्रेशन्स को कैच करके आने वाले समय में बता देगी कि आपके युरीनरी सिस्टम में प्रॉब्लम आने वाली है। अब सोचिए ज़रा कि समस्या तुरंत

बनता है, जिसमें अग्नि, वायु और आकाश शामिल होते हैं। अग्नि तत्व सुख से सम्बंधित है, वायु तत्व प्रेम से सम्बंधित और आकाश तत्व शांति से सम्बंधित है। अगर एक शब्द में कहें कि यही हम हैं, हमारे स्वरूप में शांति, प्रेम, खुशी समायी हुई है, लेकिन आज पृथ्वी और जल तत्व के साथ अधिक से अधिक जुड़ने के कारण हमारे अधिक से अधिक संकल्प इन्हीं दो तत्वों के लिए खर्च हो रहे हैं। डायटीशियन कहते हैं कि मनुष्य के शरीर को चलाने के लिए मात्र एक चपाती की आवश्यकता है,

प्रेम अपने से कहीं दूर है, वो दिन-रात देह को चलाने के लिए दौड़-भाग मचा रहा है, जिससे उसके अंदर उन्हीं संकल्पों का वास है, और उन संकल्पों की वजह से ही ईर्ष्या, द्वेष, नफरत हमारे तत्वों में भर गई है। हमारे शरीर के चारो तरफ लगभग अठारह इंच हमारा आभामण्डल फैलता है, उस आभामण्डल में यही ऊर्जा हमेशा से भरी हुई है। इसी कारण लोग उसी ऊर्जा को अपने में महसूस करते हैं, उनको लगता है कि सामने वाले के अंदर नकारात्मकता है, जबकि नकारात्मकता



चुनार-उ.प्र. | अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पतंजलि तथा ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक अनुराग सिंह, डीएम विमल कुमार दुबे, इंजीनियर राज बहादुर सिंह तथा अन्य।



कुशीनगर-उ.प्र. | अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में विधायक रजनीकांत मणि को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीरा।



ब्रह्मपुर-ओडिशा | अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'राजयोग फॉर होलिस्टिक हेल्थ' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए बिशप शरत चन्द्र नायक, डॉ. पी.सी. पात्रा, डॉ. पी.सी. साहू, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. माला तथा अन्य।



दिल्ली-पीतमपुरा | 'समर कैम्प' के दौरान समूह चित्र में बच्चों के साथ ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. कनिका, संगीत शिक्षिका शालू बहन, स्कूल टीचर पूनम बहन तथा अन्य।



सुनी-हि.प्र. | अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सीनियर सेकेन्ड्री स्कूल के बच्चों को योग के बारे में समझाते हुए ब्र.कु. शकुन्तला। साथ हैं ब्र.कु. रेवादास तथा ब्र.कु. नोखराम।



वांदा-उ.प्र. | विश्व योग दिवस पर जिला कारागार में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए जेल अधीक्षक हरिबख्शा सिंह। साथ हैं ब्र.कु.गीता व ब्र.कु.शालिनी।

उत्तर प्रदेश राजभवन में सामूहिक योग का आयोजन

राज्यपाल राम नाइक, मुख्यमंत्री योगी आदित्य नाथ तथा बाबा रामदेव सहित अति विशेष लोग हुए शामिल



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम के दौरान डिप्युटी चीफ मिनिस्टर केशव प्रसाद मौर्य के साथ ब.कु. राधा तथा ब.कु. भाई बहनें। राजभवन के मैदान में योगाभ्यास करते हुए शहर के गणमान्य लोगों का विशाल समूह।

लखनऊ-उ.प्र.। 21 जून 2017, तीसरे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में उत्तर प्रदेश सरकार के आयुष मंत्रालय ने लखनऊ के राजभवन में जनसमूह के लिए 7 जून 2017 को योगा सत्र आयोजित कर अग्रगामी भूमिका निभाई। इस योगा सत्र में उ.प्र. के राज्यपाल राम नाइक, मुख्यमंत्री योगी आदित्य नाथ, डिप्युटी चीफ मिनिस्टर केशव प्रसाद मौर्य, डॉ. दिनेश शर्मा, योग गुरू स्वामी रामदेव तथा स्वामी भरत भूषण ने शिरकत की। इस योग कार्यक्रम में पतंजलि योगपीठ, गायत्री परिवार, आर्ट ऑफ लिविंग, मोक्षायतन, ब्रह्माकुमारीज़, एन.एस.एस., एन.सी.सी., योगा डिपार्ट., लखनऊ युनिवर्सिटी, ईशा फाउण्डेशन तथा इंडियन योगा इंस्टीट्यूट के लगभग पन्द्रह सौ लोगों ने भाग लिया। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए राज्यपाल राम नाइक ने कहा कि योग पाँच हजार वर्ष पुरानी विधि है। मानसिक स्वास्थ्य एवं शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन ही योग है। उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश राजभवन देश का पहला राजभवन है जो योग कार्यक्रम आयोजित करने में अग्रणी रहा है। उन्होंने कहा कि पूरे देश को योग से लाभ उठाना चाहिए तथा प्रत्येक मनुष्य को अपने दैनिक जीवन में योगाभ्यास को अपनाना चाहिए। माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्य नाथ ने कहा कि स्वस्थ मस्तिष्क एवं स्वस्थ शरीर के बीच संतुलन ही योग है। उन्होंने बताया कि स्वस्थ शरीर से ही स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है, और तभी एक स्वस्थ समाज का विकास होता है। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि योगा करना हमारी ओर से हमारे पूर्वजों के लिए आभार है। इस कार्यक्रम में उ.प्र. के अनेक मंत्रियों, न्यायाधीशों, व्यापारियों एवं रक्षा विभाग के सदस्यों ने भाग लिया।



चण्डीगढ़। चण्डीगढ़ एडमिनिस्ट्रेशन तथा आयुष डिपार्टमेंट द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्लाज़ा से.-17 में आयोजित विशाल सामूहिक योग कार्यक्रम में शरीक हुए जे.पी. नड्डा, यूनियन मिनिस्टर, हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर, वी.पी. सिंह बदनौर, गवर्नर ऑफ पंजाब व एडमिनिस्ट्रेटर ऑफ चण्डीगढ़, परिमल रॉय, एडवाइज़र टू द एडमिनिस्ट्रेटर, अनुराग अग्रवाल, होम सेक्रेटरी, अजीत बालाजी जोशी, डिप्युटी कमिश्नर, किरण खेर, सांसद, विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधियों के साथ ब्रह्माकुमारीज़ के दो सौ सदस्य।



मुम्बई-बोरीवली। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ठाकुर कॉलेज ऑफ कॉमर्स एंड साइंस, कांदीवली मुम्बई में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए फिज़िकल फिटनेस ट्रेनर मिकी मेहता, एरोबिक्स एंड मैराथॉन ट्रेनर बिन्दु मैडम, ब.कु. दिव्यप्रभा, डॉ. नरेन्द्र, ठाकुर कॉलेज की प्रिन्सीपल मैडम चैताली, ब.कु. संगीता, बेस्ट की चेयरमैन अनिल कोकिल, सेंट फ्रान्सिस स्कूल बोरीवली से अलफोन्सो भाई व अन्य।