

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -14 अंक - 3 मई -1, 2013



(मासिक)

माउण्ट आबू

मूल्य 7.50 रु.

प्यार बांटने से मिलती है शांति व खुशी



नई दिल्ली -लोधी रोड। ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. पुष्पा, एस.के. रूंगटा, ब्र.कु. गिरिजा, ब्र.कु. पीयूष तथा अन्य दीप प्रज्वलित करते हुए।

दिल्ली - लोधी रोड । मन को शांत रखने के लिए छोटी-छोटी बातों पर ध्यान रखने की आवश्यकता है। जब बात मन के अनुसार नहीं होती तब मन अशांत हो जाता है। जब हम दूसरों से प्यार से बात करते हैं, तब हमें खुशी होती है। हमारे अन्दर जब खुशी के विचार होते हैं तभी हम सभी से प्यार से बात कर सकते हैं।

उक्त विचार ब्र.कु.शिवानी ने त्यागराज स्टेडियम में 'शांति पूर्ण मन-आनन्दमय जीवन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि परिस्थिति कैसी भी हो, उस समय यदि हम

श्रेष्ठ विचार उत्पन्न करें तो हम खुश रह सकेंगे। सबेरे-सबेरे उठकर आधा घंटे स्वयं को शक्तिशाली संकल्प दें। हमें हर हालत में पॉजिटिव ही सोचना है। हमें कभी भी नकारात्मक उर्जा स्वीकार नहीं करनी है। स्वयं पर बहुत अटेंशन रखना है। मन की स्थिति का नियंत्रण अपने हाथ में रखना है। हमें देवता बनना है लेवता नहीं। कोई क्रोध भी करे तो भी मुझे प्यार ही क्रियेट करना है। हमें बड़ी से बड़ी परिस्थिति में भी शांत रहना है। हमें बातों को पकड़कर नहीं बैठना है, बातों को पकड़ने से हमारा मन अशांत हो जाता है।

हमें कभी भी दूसरों को परिवर्तन करने की कोशिश नहीं करनी है। बल्कि स्वयं को ही चेन्न करना है। खुद चेंज होंगे तभी सामने वाला भी चेंज होगा। अंत में ब्र.कु. शिवानी ने श्रोताओं से अगले चौबीस घंटे तक शांत और खुश रहने का संकल्प भी कराया।

ब्र.कु.पुष्पा ने कहा कि जब हम अपने आत्मिक स्वरूप को भूल जाते हैं व देह अभिमान में आ जाते हैं तभी अशांत होते हैं। सदा शांत रहने के लिए स्वयं को आत्म-अभिमान बनना होगा।

कुसुमलता बहन, पार्षद ने सभी का

आभार प्रकट किया तथा राजयोग को जीवन में अपनाने की अपील की।

एस.के.रूंगटा, प्रबंध निदेशक, वेदान्त एल्युमीनियम लि.ने कहा कि यदि अच्छा न कर सको तो कभी भी किसी का बुरा न करो। ब्रह्माकुमारीज के सानिध्य में मैंने काफी कुछ सीखा है।

सुश्री वीना स्वरूप, निदेशक, इंजीनियर्स इंडिया लिमिटेड ने कहा कि कर्मचारियों व अधिकारियों में तनाव होने से उनकी कार्यक्षमता प्रभावित होती है तथा तनाव मुक्त हो जाने से कार्य सुचारू रूप से चलता है तथा उत्पादन भी अच्छा

होता है। अतः हमें हर हालत में अपने मन को शांत रखना है।

ब्र.कु. गिरिजा ने आये हुए सभी मेहमानों का स्वागत किया। ब्र.कु. पीयूष कार्यक्रम का सफल संचालन किया।

कार्यक्रम में एन.टी.पी.सी गेल, इ.आई.एल.हडको,आई.एम.डी.वेदांत, ए.ए.आई, डी.एम.आर.सी,आई.जी.ए.एल.,सेल आयल इंडिया लि., इरेडा एम्स, आदि के प्रतिनिधियों सहित आई.ए.एस, आई.पी.एस.अधिकारी, जज, डॉक्टर, व्यापारी, इंजीनियर आदि (दो हजार से भी अधिक) ने भाग लिया।

राजयोग के निरंतर अभ्यास से ही सच्ची शांति संभव

सूरत-वराछा। मैंने यह अनुभव किया है। यह विचार रविवार की शाम खांड बजार के विशाल मैदान में ब्रह्माकुमारीज वराछा सेवाकेन्द्र द्वारा शिव अवतरण महोत्सव का भव्य आयोजन दौरान प्रविण भाई, अध्यक्ष ,भगवान महावीर ट्रस्ट ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा की मैंने इस संस्थान को नजदिक से देखा है। मैं अपील करता हूँ कि आप सभी उनका लाभ लें।

इस महोत्सव के उद्घाटन सत्र में संचालिका-बी.के.तृप्तिबहन मंचस्थ महानुभवों के साथ आमंत्रित सभी भाई-बहनों का स्वागत करते कहा की वर्तमान विश्व क्षितीज पर आज युग परिवर्तन का बहुत ही नाजुक दौर चल रहा है। भारतभूमि पर देवाधिदेव महादेव शिवपिता परमात्मा का दिव्य अवतरण हो

चुका है। ऐसे शुभ अवसर पर इस महोत्सव में आप सौभाग्यशाली आत्माओं का हार्दिक स्वागत करते हैं।

महेसाणा से विशेष पधारे हुए राजयोगिनी बी.के. सरलाबहन जी ने अपने वक्तव्य में खास कहा था कि विज्ञान ने दो देशों के बीच का अंतर को कम कर दिया लेकिन मानव मन के बीच बहुत ज्यादा अंतर कर दिया जिसका कारण है आध्यात्म ज्ञान की कमी। वर्तमान जगत को देखते हुए स्पष्ट हो

रहा है की धर्म सत्ता और राज्य सत्ता का अब सूर्यास्त होने जा रहा है जबकि विज्ञान और आध्यात्मिकता का सूर्य उदय हो रहा है। इसे संघिकाल में परमात्मा शिव का गीतामें दिये हुए वचन अनुसार अवतरण

हो चुका है। गहन अज्ञान अंधकार से भरी रात्रि के बाद ईश्वरीय ज्ञान एंवम राजयोग द्वारा आई हुई आध्यात्मिक क्रांति से स्वर्ण प्रभात होगी। प्रिय आत्मजनों हम सब साथ मिलकर आनेवाली सतयुगी सृष्टि के

सुनहरे सूरज का स्वागत करे और दैवी दुनिया में आप सभी भी देवतूल्य सद गुणों को अपनाकर प्रथम चरण के अधिकारी बनें एसी शुभ-भावना व्यक्त की थी।

राजयोगिनी पूर्णिमा ने अपने आर्शिवाचन देते हुए ईश्वरीय संदेश सुनाया की प्रायः विश्व में अचानक कुछ भी हो सकता है भीषण समस्या के वक्त स्वयं का आत्मबल एवं निर्भयता की शक्ति ही साथ देगी और इस शक्ति को प्राप्त करने के लिय परमात्मा शिव के साथ मन-बुद्धि जोड़ने से अर्थात मेडिटेशन का लम्बे काल का अभ्यास ही काम आयेगा तो इस विधि को जानने की आवश्यकता है। अंत में उन्होंने पधारे हुए जन समुदाय को समय की इस पुकार को इशारे से समझकर आत्मशक्ति बढाने के लिये आर्शिवाद दिये।

मंचस्थ महानुभावो सूरत जिला पंचायत प्रमुख श्री -माननीय आशिवनी भाई आर.पटेल, भगवान महावीर एज्यू



सूरत-वराछा। शिव अवतरण के महोत्सव पर शिव ध्वज लहराते हुए भगवान महावीर

नडियाद क्षेत्र की संचालिका-

धर्म और व्यवहार में विरोध ...

आज धर्म को व्यवहारिकता में आरोपित करते तो विरोध का सामना करना पड़ता है। कई लोग धर्म के नाम से दूर भागते हैं। लेकिन ऐसा है नहीं। वास्तव में हमें धर्म की सही समझ से अवगत होना होगा। तभी वह हमारे जीवन में अपना नामें कठिन नहीं लगेगा।

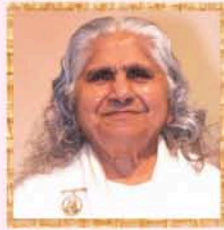
पहली बात तो यह है कि धर्म और व्यवहार में कभी भी विरोध खड़ा नहीं होता है। वह असंभव है। जैसे प्रकाश और अंधकार में कभी भी विरोध खड़ा नहीं होता, ऐसे ही जहां प्रकाश है, वहां अंधकार हो ही नहीं। तब विरोध खड़ा हो ही कैसे सकता है उपस्थित प्रकाश और अनुपस्थित तो एक ही साथ होनी चाहिए न। और ऐसा भी नहीं होता है। जहां प्रकाश है, वहां अंधकार नहीं है। जहां प्रकाश नहीं है, वहां अंधकार है। असल में अंधकार का अर्थ ही है, प्रकाश का न होना। उसकी अपनी कोई सत्ता नहीं है। वह तो सब अभाव है किसी का; अनुपस्थिति है किसी की। ऐसा ही व्यवहार है। ऐसा ही संसार है। ऐसा ही अज्ञान है। ऐसा ही अधर्म है। वे सब धर्म नहीं हैं, तभी तक वे हैं।

दूसरी बात यह है कि उधार, सुने हुए धर्म को हम धर्म मान लेते हैं। इससे ही कठिनाई खड़ी होती है। साधारणतः हमारे लिए व्यवहार तो है सत्य और धर्म है कोरा शब्द, इसलिए ही दोनों में विरोध खड़ा होता है। और ध्यान रहे कि यह कहीं-कहीं नहीं, कभी-कभी नहीं, वरन हर कहीं और हर पल खड़ा होता है। यही स्वाभाविक है। यह होगा ही, क्योंकि अंधकार है वास्तविक और प्रकाश है केवल विश्वास। विश्वास अंधकार को तो मिटाता ही नहीं, उलटे हमें और अंधा कर जाता है। प्रकाश चाहिए, प्रकाश का विश्वास नहीं। प्रकाश के विश्वास से अंधकार नहीं मिटाता है। धर्म चाहिए, धर्म का विश्वास नहीं। धर्म से व्यवहार रूपांतरित होता है और परमार्थ और व्यवहार एक ही हो जाते हैं। या ऐसा कहें तो भी ठीक है कि व्यवहार ही रह जाता है। और जो शेष रह जाता है, उसमें कोई द्वंद्व नहीं है, इसलिए कोई दुविधा भी नहीं है। तीसरी बात यह है कि अलग-अलग परिस्थिति में अलग-अलग मार्ग नहीं हैं। और न ही अलग-अलग सहीपन है। मार्ग तो एक ही है और जो सही है, वह भी एक ही है। और उस एक का नाम ही धर्म है। उसे जानते ही सभी परिस्थितियां मूलतः समान हो जाती हैं। आकार तो उनके भिन्न रहते हैं। लेकिन आत्मा भिन्न नहीं रह जाती है।

जैसे एक अंधा आदमी सोच सकता है कि अलग-अलग अंधकारों में अलग प्रकाश आवश्यक होते होंगे या अलग अलग स्थितियों के मार्ग खोजने के लिए अलग-अलग आंख होती होगी, ऐसा ही हमारा यह सोचना भी है।

चौथी बात यह है कि धर्म को खोजें। धर्म और व्यवहार में सामंजस्य को नहीं। सामंजस्य की खोज ही बताती है कि धर्म का अभी पता नहीं है। धर्म के आगमन पर तो कभी भी सामंजस्य नहीं खोजना पड़ता है। क्योंकि सामंजस्य के लिए भी वैसा ही द्वैत आवश्यक है जैसा कि संघर्ष के लिए। और धर्म आगमन अद्वैत का आगमन है। फिर तो जो है, वही परमार्थ है और वही व्यवहार है। धर्म का आगमन अविरोध का आगमन है। इसलिए फिर न विरोध है किसी से, न सामंजस्य ही।

पांचवीं बात यह है कि धर्म को, स्वयं को छोड़ और कहीं न खोजें, क्योंकि और कहीं से भी मिले धर्म से आपकी समस्या नहीं मिट सकती है। वस्तुतः तो और कहीं से मिले धर्म से ही तो वह समस्या पैदा हुई। उधार धर्म अनिवार्यतः समस्या है, ऐसी समस्या जिसका कि कोई भी समाधान नहीं है। क्योंकि उधार धर्म स्वयं को समाधान मान लेता है, जो कि वह नहीं है। और ऐसी समस्या का कोई भी समाधान नहीं है, जो कि स्वयं को ही समाधान मानती है। ऐसी बीमारी का इलाज ही क्या हो सकता है। जो कि स्वयं को स्वास्थ्य समझती है लेकिन स्वयं धर्म निश्चय ही समाधान है। पर वह मिलता है स्वयं में स्थित होने के अतिरिक्त समाधान और कहीं से मिल भी कैसे सकता है। धर्म को खोजें अर्थात् स्वयं को खोजें। शास्त्र से बचें, शब्द से बचें। स्वयं में ही सत्य है। उसे समझना है। वहीं है धर्म। उसे जानकर फिर कुछ भी जानने को शेष नहीं रह जाता है और उसे जानते ही सब समस्याएं गिर जाती हैं, सब सवाल मिट जाते हैं।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

विशेष कौन-

सी बात देखी ?

दादीजी - प्यारे ब्रह्मा बाबा तो त्याग, तपस्या और सेवा की प्रतिमूर्ति ही थे। उनके रोम-रोम में ये तीनों विशेषताएं व्याप्त थीं। बाबा से सारा सिंध प्यार करता था, लेकिन शिवबाबा की प्रवेशता के बाद न जाने लोक-लाज के कारण कितने विघ्नों का सामना करना पड़ा। वास्तव में यज्ञ की स्थापना से लोक-लाज, कुल-मर्यादा, स्वयं के देह तथा देह के सम्बन्धियों और पदार्थों का त्याग किया। जितने बाबा त्याग-मूर्त थे, उतने ही तपस्वीमूर्त भी थे, निरंतर तपस्या में खोये हुए नजर आते थे। वैसे ही बाबा अथक सेवाधारी बनकर अनेक आत्माओं की सेवा पर दिन-रात तत्पर रहते थे। उनके हर कर्म में सेवा समायी हुई थी, इसलिए ही लाखों हृदयों में आदर्शन बन प्रतिष्ठित हुए।

प्रश्न - दादी जी, तपस्या के लिए कौन-सी बातों का त्याग आवश्यक है ? क्या त्याग के बिना तपस्या सम्भव नहीं है ?

दादीजी - तपस्या अर्थात् सदा एक परमात्मा की याद की लगन में मग्न रहना और इसके लिए विकारों का, बुराइयों का तथा अवगुणों का

अलौकिक सुख प्राप्त करने के लिए अनासक्त होना होगा

त्याग अनिवार्य है। जैसे एक म्यान में दो तलवारों नहीं रह सकतीं, ऐसे ही तपस्या द्वारा प्राप्त अलौकिक सुख और दुनिया के व्यक्तित्व-वैभवों से प्राप्त लौकिक सुख एक साथ अनुभव नहीं हो सकते। लौकिक बातों के त्याग के बिना तपस्या हो नहीं सकती। जैसे शंकर के आगे शिवलिंग दिखाते हैं, शंकर एकदम अशरीरी होकर एक शिव के ही ध्यान में मग्न है, ऐसे ही हम अनासक्त वृत्ति से निराकारी स्थिति में स्थित होकर, तपस्या करें।

प्रश्न - दादी जी, पुरातन काल में ऋषि गहन तपस्या करने के लिए घर-बार का त्याग करके जंगल में जाते थे, क्या लौकिक व अलौकिक जिम्मेदारियों को सम्भालते हुए गहन तपस्या सम्भव है ?

दादीजी - पुरातन काल में ऋषि हठ से जंगल में जाकर तपस्या करते थे, क्योंकि तपस्या के लिए आवश्यक है पवित्रता का बल और एकाग्रता की शक्ति की। परमात्मा से डायरेक्ट सम्बन्ध न होने से उनको दोनों बातों की कमी महसूस होती थी। लेकिन अभी परमात्मा से सम्बन्ध होने के कारण उनकी मदद से लौकिक तथा अलौकिक जिम्मेदारियों को सम्भालते हुए भी पवित्रता और एकाग्रता से गहन तपस्या कर सकते हैं। हमें प्रवृत्ति छोड़नी नहीं, लेकिन बदलनी है।

प्रश्न - दादी जी, बाबा के त्यागी जीवन को

देखकर आपको कौन-सी प्रेरणा मिली ? दादीजी - बाबा के बेहद के त्यागी जीवन को देखने से मुझे त्याग से बड़ा प्यार रहा है। मैं समझती थी कि त्याग, त्याग नहीं लेकिन भाग्य है। भाग्यवान वह है जिसकी आंख कहीं डूबती नहीं। वैसे मेरा लौकिक नाम 'जानकी' था, बाबा मुझे 'जनक' नाम से पुकारते थे, जिससे मुझे प्रेरणा मिलती थी कि मुझे विदेही और ट्रस्टी होकर रहना है। इसलिए विदेहीपन की स्थिति को पाने की लगन सदा रही और ट्रस्टी समझने से इच्छाओं का त्याग स्वतः होता गया, जिससे स्वतः ऊँची स्थिति की अनुभूति होती रही।

मैं अमृतवले सर्वशक्तित्वान बाप के समीप बैठकर अद्भुत शक्तियों की अनुभूति करती हूँ। ऐसा महसूस होता है कि तप साधना से प्राप्त शक्तियों से भविष्य में अनेक कार्य कराने हैं। जैसे-जैसे तपस्या बढ़ती गई, कर्मों में सत्यता की शक्ति बढ़कर सेवा में सफलता मिलती रही। बापदादा ने मुझे सन् 1976 में इशारा दिया था - शाम को 4.30 बजे से 5.30 बजे तक योगाभ्यास करने के लिए, जिससे वायुमण्डल शक्तिशाली बनता जाए। तो हर रोज इस समय मुझे बहुत खींच होती है और योगाभ्यास में बहुत अच्छे अलौकिक अनुभव होते रहते हैं। साक्षीपन की स्थिति का अभ्यास बहुत अच्छा रहा जिससे स्थिति बिल्कुल न्यारी-प्यारी रही। संकल्प-बोल-कर्म सफल हुए।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

तपस्या ही हमारे ब्राह्मण जीवन की विशेषता है। इसी तपस्या को हम सहज योग कहते हैं। और योग का अर्थ याद है। हमने देखा कि तपस्या शक्तिशाली भी है तो सहज भी है। तो पहले हम अपने आपमें चेक करें कि सचमुच हम जो कहते हैं सहज योगी, वह सहज अनुभव होता है ? अगर योग कभी सहज, कभी मुश्किल अनुभव होता है तो मुश्किल के समय क्या हम योगी हैं या योद्धे हैं ? जब कोई बात होती है तब योग में युद्ध चलती है तो क्या वह सहज योग हुआ ? ब्राह्मण जीवन में चेक करना है कि क्या मैं सदा योगी जीवन में रहता हूँ या कभी योगी जीवन में, कभी योद्धे जीवन में ? योग माना बाबा की याद निरंतर नहीं है तो उसको योगी जीवन नहीं कहा जायेगा। योग लगाने वाला कह सकते हैं, योगी जीवन वाला नहीं। जब तक शरीर में है तब तक जीवन में है। ऐसे नहीं कहेंगे कि एक घण्टा जीवन नहीं है बाकी जीवन है। तो योगी जीवन का अर्थ यही है कि निरंतर हमारा योग सहज रहे। योग सहज तब हो सकता है, तपस्या तब सफल हो सकती है जब हमारा बाप से सच्चा प्यार है। बाबा का हमसे प्यार है उसका सबूत है जब कोई भी परिस्थिति आती है और दिल से बाबा को याद करते हैं तो बाबा

अलौकिक सुख प्राप्त करने के लिए अनासक्त होना होगा

उसी समय प्रत्यक्षफल देता है। बाबा का प्यार हमसे है लेकिन हमारा भी इतना ही प्यार बाबा से है ? प्यार ऐसी चीज होती है जो उसकी याद भुलाना मुश्किल होता है, याद करना मुश्किल नहीं होता। हमारे एक से ही सर्व सम्बन्ध हैं - इसलिए याद सहज है। अगर एक भी सम्बन्ध हमारा बाबा से कम है तो निरंतर योग कभी नहीं रह सकता। कभी-कभी ऐसे होता है कि बाबा का जो मुख्य सम्बन्ध है, बाप, टीचर, सद्गुरु का वो तो ठीक है लेकिन फ्रैन्ड के सम्बन्ध की, मैं सीता हूँ वो राम है - लगता है इन सम्बन्धों की क्या आवश्यकता है ? लेकिन देखने में आता है कि कोई भी रास्ता बुद्धि के जाने का होता है और बुद्धि न जावे - ये हो ही नहीं सकता। जब ट्रेन आने वाली होती है तो भल रास्ता बंद करते हैं लेकिन स्कूटर वाले, साइकिल वाले रूकते नहीं, नीचे से चले जाते हैं। यहाँ भी मन बहुत फास्ट जाता है। कहीं न कहीं से रास्ता निकाल लेता है। बाबा से यदि कोई एक सम्बन्ध भी अनुभव में नहीं है, कहने में तो कह देते हैं सर्व सम्बन्ध बाबा से हैं, एक ही बाबा हमारा संसार है लेकिन प्रैक्टिकल में कोई भी दैहिक सम्बन्ध में हमारा लगाव है और बाबा से हमारे सर्व सम्बन्ध नहीं हैं तो हमारी तपस्या कभी भी सिद्ध नहीं हो सकती। इसलिए तपस्या को शक्तिशाली और निरंतर बनाने के लिए बाबा से सर्व सम्बन्ध जरूरी है। अभी यही खुशी का, सुख का वायुमण्डल फैलाओ क्योंकि दुनिया में दुःख

बहुत बढ़ रहा है। लेकिन है तो हमारे भाई ही ना, तो जो दुःखी हैं उन्हें को सुख का वायुमण्डल दो। आपको कोई भी देखे, कितना भी मुरझाया हुआ हो आपको देख करके मुस्कराने लगे, अब ऐसी सेवा करके दुनिया को परिवर्तन करना है। इसके लिए मैं अपना फेस, अपनी चलन, अपना बोल जो भी है वो ऐसा करूँ जो हमको देखके दूसरे भी खुश हो जायें। तो यह सर्विस करनी आती है, योग में बैठके सकाश देना यह आता है ना, तो आत्माओं को परमात्मा से हमको सकाश मिल ही रही है। तो वो परमात्मा की सकाश जो है अपने द्वारा औरों को दो। सारी दुनिया आपके लिए सकाश लेने के लिए तरसती है क्योंकि दुःख तो बढ़ ही रहा है, देखते हैं और सुख चाहते सभी हैं तो आप द्वारा वो सुख और शान्ति की जो सकाश जायेगी ना तो दुनिया परिवर्तन हो जायेगी। तो अभी ऐसी सेवा करेंगे ना, ऐसे नहीं जो टीचर्स हैं वही इस सेवा के निमित्त हैं, हम एक-एक सेवा के लिए निमित्त हैं। अब मन को चेक करो और मन को बिजी रखो। सुबह उठके मन को बिजी रखने का प्रोग्राम बनाके उसी अनुसार सारे दिन चलते रहे, इजी या थोड़ा डिफिकल्ट ? जिन्होंने हाथ उठाये उनके तो प्रॉब्लम फिनिश हो गये, तो अभी जाके अपने क्लासेज में भी सुनायेंगे। तो सभी आल वर्ल्ड नो प्रॉब्लम हो जायेंगे। समस्याओं से स्वयं को भी मुक्त रखेंगे और दूसरों को निर्विघ्न बनायेंगे।

परिवर्तन की ललक पैदा करें ...

यदि आप वास्तव में जानना चाहते हैं कि आप कितने जिद्दी हैं तो परिवर्तन का इच्छुक होने के विचार पर ध्यान दें। हम सभी अपने जीवन को परिवर्तित देखना चाहते हैं। परिस्थितियों को बेहतर और अधिक आसान बनाना चाहते हैं लेकिन हम बदलना नहीं चाहते। हम चाहते हैं कि वे बदल जाएं। ऐसा करने के लिए हमें अन्दर से बदलना होगा। हमें सोचने का अपना तरीका बदलना होगा। तभी बाहरी परिवर्तन हो पाएंगे।

यह अगला कदम है। अब हम इस बारे में काफी स्पष्ट हैं कि समस्याएं क्या हैं और वे कहां से आई हैं। अब बदलने का इच्छुक होने का समय है। मेरे अंदर हमेशा हठ की एक प्रवृत्ति रही है। अब भी कभी-कभी जब मैं अपने जीवन में कोई बदलाव लाना चाहती हूँ तो यह हठ सामने आ सकता है और अपनी सोच को बदलने के प्रति मेरा प्रतिरोध सशक्त होता है। थोड़ी देर के लिए मैं स्वार्थी, क्रोधित और पराजित हो सकती हूँ। जी हां, इतने वर्षों तक मेहनत करने के बावजूद यह सब मेरे अंदर अब भी चलता रहता है। यह मेरा एक सबक है। लेकिन अब ऐसा जब भी

पहले मैं आस्थाओं को छोड़ने के विषय में जिस रूप में काम करती थी और आज जिस रूप में करती हूँ, उसमें प्रमुख अंतर यह है कि अब मुझे ऐसा करने के लिए अपने ऊपर क्रोधित नहीं होना पड़ता। अब मैं यह नहीं मानती कि मैं केवल इसलिए एक बुरी इनसान हूँ कि मुझे अपने अंदर बदलाव के लिए कुछ और मिलता है।

घर की सफाई

अब मैं अपने मन-मस्तिष्क में जो कार्य करती हूँ, वह किसी घर की सफाई करने जैसा है। मैं अपने मन के कमरों से गुजरती हूँ और उनमें मौजूद विचारों व आस्थाओं की जांच करती हूँ। कुछ को मैं पसंद करती हूँ, इसलिए उन्हें झाड़-पोंछकर चमका देती हूँ तथा उन्हें और भी उपयोगी बना देती हूँ। कुछ को मैं हटाने या मरम्मत की जरूरत महसूस करती हूँ और उस कार्य में लग जाती हूँ। कुछ पिछले दिन के अखबार, पुरानी पत्रिकाओं या कपड़ों की तरह होते हैं, जो अब उपयुक्त नहीं रह गए हैं। उन्हें मैं या तो छोड़ देता हूँ या कूड़ेदान में फेंक देता हूँ, साथ ही उन्हें हमेशा के लिए जाने देता हूँ। मेरे लिए ऐसा करने की

मानसिक दृष्टिकोण है और भौतिक दृष्टिकोण है। सम्पूर्ण उपचार में शरीर, मन और आत्मा शामिल होते हैं। आप इनमें से किसी एक से शुरूआत कर सकते हैं, यदि आप उसमें यथास्थिति सभी को शामिल करते हैं। कुछ मानसिक दृष्टिकोण के साथ शुरूआत करते हैं और कार्यशालाएं या थैरेपी करते हैं। कुछ ध्यान या प्रार्थना के साथ आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाते हैं।

जब आप अपने घर की सफाई शुरू करते हैं तो यह मायने नहीं रखता कि आप किस कमरे से सफाई की शुरूआत करते हैं। आपको ज्यादा आकर्षित करनेवाली जगह से आप शुरू कर सकते हैं। दूसरी जगहों पर सफाई खुद-ब-खुद हो जाएगी।

आध्यात्मिक स्तर पर शुरूआत करनेवाले लोग, जो जंक फूड खाते हैं, अक्सर पाते हैं कि वे पौष्टिक भोजन की ओर आकृष्ट हो रहे हैं। वे किसी मित्र से मिलते हैं या कोई पुस्तक खोजते हैं या किसी ऐसी कक्षा में जाते हैं, जो उनके अंदर यह समझ उत्पन्न करती है कि वे जो कुछ भी खाते हैं, उसका भारी असर इस बात पर पड़ता है कि वे कैसा महसूस करते हैं, और कैसा दिखते हैं। एक स्तर हमेशा दूसरे की ओर ले जाएगा जब तक विकसित होने और परिवर्तन की इच्छा मौजूद रहेगी। मैं पोषण के बारे में बहुत कम सलाह देता हूँ, क्योंकि मैंने पाया है कि सभी व्यवस्थाएं कुछ लोगों के लिए उपयोगी होती हैं। मेरे पास होलिस्टिक क्षेत्र में अच्छे चिकित्सकों का एक स्थानीय तंत्र मौजूद है और जब मुझे ग्राहकों के लिए पोषण संबंधी जानकारी की आवश्यकता दिखती है, तो मैं उन्हें इनके पास भेज देती हूँ। यह एक ऐसा क्षेत्र है जहां आपको अपना रास्ता स्वयं खोजना होगा या किसी विशेषज्ञ के पास जाना होगा, जो आपका परीक्षण कर सकता है।

पोषण पर बहुत सी पुस्तकें ऐसे लोगों द्वारा लिखी गई हैं, जो काफी बीमार थे और उन्होंने अपने उपचार के लिए एक व्यवस्था तैयार की। फिर उन्होंने अपने तरीकों के बारे में और लोगों को बताने के लिए एक पुस्तक लिखी, हालांकि हर कोई एक जैसा नहीं होता। जैसे -मैक्रोबायोटिक (जैविक प्रक्रिया से तैयार भोजन पदार्थ) और प्राकृतिक कच्चे खाद्य पदार्थों के आहार दो बिलकुल भिन्न दृष्टिकोण हैं। कच्चा भोजन खानेवाले लोग कभी किसी पदार्थ को पकाते नहीं हैं कभी-कभार ही ब्रेड या आनाज खाते हैं और इस बात का ध्यान रखते हैं कि एक ही समय पर फल और सब्जी न खाएं। और वे कभी नमक का इस्तेमाल नहीं करते। मैक्रोबायोटिक लोग लगभग सारा भोजन पकाते हैं, खाद्य पदार्थों को मिश्रित करने के भिन्न तरीके इस्तेमाल करते हैं और काफी नमक इस्तेमाल करते हैं, ये दोनों विधियां कारगर हैं। दोनों शरीर को स्वस्थ बनाती हैं। लेकिन इनमें से कोई भी विधि सभी के लिए ठीक नहीं है। पोषण के संबंध में मेरा



मनीला (हांगकांग)। ब.कु.शिवानी आध्यात्मिक कार्यक्रम के अवसर पर फिलीपिंस तथा भारतीय मूल के समूह को सम्बोधित करते हुए।



अहमदाबाद। 17.7 फुट ऊँचे चाकलेट के शिवलिंग को लिम्का बुक ऑफ रिकार्ड में शामिल करने पर सर्टिफिकेट के साथ स्वामी श्री आध्यात्मनंद महाराज, ब.कु.सरला दीदी, ब.कु.शारदा तथा वर्ल्ड रिकार्ड इंडिया के अध्यक्ष पवन भाई सोलंकी।



नेपालगंज। नेपाल के राष्ट्रपति डॉ. रामवरण यादव को राष्ट्रपति भवन में ईश्वरीय उपहार भेंट करती हुई ब.कु. दुर्गा एवं ब.कु. विष्णु।



लुधियाना। शिवध्वजारोहण के पश्चात प्रभु स्मृति में मेयर गुरचरण सिंह, ब.कु.राज तथा अन्य।



बेगूसराई। जिला जज मनोज कुमार, रजनीश सिंह, ब.कु.बिनी, कुमार अनुज एसडीएम, ब.कु.रानी आध्यात्मिक कार्यक्रम में।

ब्रह्मांड की बुद्धिमत्ता हमेशा आपके विचारों और शब्दों के प्रति प्रतिक्रिया शील होती है। जब आप ऐसी बातें कहते हैं तो स्थितियों में निश्चित रूप से बदलाव आना शुरू हो जाता है।

होता है, मैं जानती हूँ कि मैं परिवर्तन के एक महत्वपूर्ण बिंदु पर हूँ। हर बार जब मैं अपने जीवन में कोई बदलाव लाने, कुछ छोड़ने का फैसला करता हूँ, ऐसा करने के लिए मैं अपने भीतर अधिक गहराई में जाती हूँ।

हर पुराने विचार की परत को नई सोच से बदला जाना चाहिए। उसमें से कुछ आसान है और कुछ एक पंख से चट्टान उठाने की तरह है।

जब मैं कहता हूँ कि मैं परिवर्तन लाना चाहता हूँ, तो मैं पुराने विचार को दृढ़ता से पकड़ता हूँ और उतना ही जानता हूँ कि उसे छोड़ना मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण है। इन चीजों को सीखने के बाद ही मैं दूसरों को सिखा सकती हूँ।

मेरी राय है कि वास्तव में कई अच्छे शिक्षक खुशाहाल परिवारों से नहीं होते, जहां सबकुछ आसान होता है। वे अधिक पोड़ा व दुःख देखकर आते हैं और वे उस स्थान तक कई परतों को पार करके पहुंचे होते हैं। जहां अब वे मुक्त होने में दूसरों की मदद कर सकते हैं। अधिकार अच्छे शिक्षक सीमाओं की गहरी परतों को हटाने के लिए और भी अधिक विचारों को छोड़ने पर लगातार काम करते रहते हैं। यह एक जीवन भर का व्यवसाय बन जाता है।

प्रक्रिया में क्रोधित होना या स्वयं को एक बुरा व्यक्ति महसूस करना आवश्यक नहीं है।

अभ्यास : मैं बदलना चाहता हूँ।

इस दृढ़ वचन का प्रयोग करते हैं, मैं बदलना चाहता हूँ। इसे बार-बार दुहराएं। मैं बदलना चाहता हूँ। आप ऐसा कहते समय अपने गले को स्पर्श करते हुए आप स्वीकार करते हैं कि आप परिवर्तन की प्रक्रिया में हैं।

जब आपके जीवन में परिवर्तन आए तो इच्छा सहित उन्हें होने दें। यह ध्यान रखें कि जहां पर आप नहीं बदलना चाहते वही वास्तव में आपको बदलाव की सबसे अधिक आवश्यकता है। मैं बदलना चाहता हूँ।

ब्रह्मांड की बुद्धिमत्ता हमेशा आपके विचारों और शब्दों के प्रति प्रतिक्रियाशील होती है। जब आप ऐसी बातें कहते हैं तो स्थितियों में निश्चित रूप से बदलाव आना शुरू हो जाता है।

बदलने के कई तरीके

मेरे विचारों पर अमल करना, बदलने का एक मात्र तरीका नहीं है। कई अन्य तरीके और भी हैं, जो काफी कारगर हैं। जिनसे आप अपनी विकास प्रक्रिया की तरफ बढ़ सकते हैं।

अभी कुछ पर विचार करें। यहां एक आध्यात्मिक दृष्टिकोण विद्यमान है,

परिवर्तन की ललक...

व्यक्तिगत दृष्टिकोण सरल है। यदि वह बढ़ता है तो उसे खाओ। यदि वह नहीं बढ़ता तो उसे मत खाओ। अपने भोजन के बारे में सतर्क रहो। यह अपने विचारों पर ध्यान देने के समान है। हम अपने शरीर पर और जब हम भिन्न तरीकों से खाते हैं तो हमें शरीर से जो संकेत मिलते हैं, उन पर ध्यान देना भी सीख सकते हैं। जीवन भर नकारात्मक मानसिक विचारों में लिप्त रहने के बाद अपने मन-मस्तक की सफाई करना ऐसा ही है मानो जीवन भर जंक फूड करने के बाद पौष्टिक भोजन लेने की शुरुआत करना। ये दोनों ही बीमारियों के उपचार में समस्याएं पैदा कर सकते हैं। जब आप अपना शारीरिक आहार बदलना शुरू करते हैं, तो शरीर विषैले तत्वों के अपने भंडार को बाहर निकालना शुरू करता है और जब ऐसा होता है तो आप एक-दो दिन के लिए स्वयं में सड़न सी महसूस कर सकते हैं। ऐसा ही होता है जब आप अपनी मानसिक विचार-प्रक्रियाओं को बदलने का निर्णय लेते हैं, आपको कुछ समय के लिए परिस्थितियां बदलकर महसूस होंगी।

एक पल के लिए किसी धन्यवादी (थैंक्सगिविंग) रात्रि भोजन के अंत को याद कीजिए। भोजन समाप्त हो चुका है और अब बरतन को साफ करने का समय है। बरतन पूरी तरह जला हुआ और पपड़ीदार है, इसलिए आप उसमें गरम पानी व साबुन डालते हैं और उसमें कुछ समय के लिए डूबा रहने देते हैं। फिर आप उस बरतन को रगड़ना शुरू करते हैं। उस समय आपको यह बुरा लगता है, जब बरतन और गंदा लगता है, लेकिन अगर आप उसे रगड़ते रहते हैं तो आपका बरतन नया-सा हो जाता है। यही स्थिति सूखे हुए पपड़ीदार मानसिक विचारों के साथ होती है। जब हम उसे नए विचारों में डुबाते हैं तो सारी गंदगी ऊपर आ जाती है और दिखने लगती है। बस नए विचारों पर दृढ़ रहें और जल्द ही आप एक पुराने संकुचित विचार को पूरी तरह साफ कर देंगे।

बदलने की इच्छा

तो हमने फैसला किया है कि हम बदलने के इच्छुक हैं और हम किसी भी या उन सभी विधियों को अपनाएंगे जो हमारे लिए उपयोगी होंगी। आइए, मैं एक विधि के बारे में बताता हूँ जो मैं अपने लिए और दूसरों के लिए, इस्तेमाल करते हैं।

पहला- दर्पण में अपना चेहरा देखिए और अपने आपसे कहें मैं बदलना चाहता हूँ। ध्यान दें कि आप कैसा महसूस करते हैं। यदि आप हिचकिचाहट या अनिच्छुक महसूस करते हैं या परिवर्तन नहीं चाहते तो खुद से उसका कारण पूछिए। आप किस पुराने विचार पर अड़े हुए हैं कृपया अपने आपको फटकारें नहीं। सिर्फ ध्यान दीजिए कि वह क्या है। मैं शर्त लगा सकता हूँ कि वह विचार या विश्वास आपके लिए बहुत सी समस्याएं उत्पन्न कर रहा है। मैं हैरान हूँ कि वह कहाँ से आया। क्या आप जानते हैं। चाहे हम यह जानते हैं या नहीं कि वह कहाँ से आया, चलिए उसे अभी खत्म करने के लिए कुछ करें। फिर से दर्पण के सामने जाएं और अपनी आंखों में गहराई से देखें, अपने कंठ को स्पर्श करें और दस बार जोर-जोर से कहें मैं हर प्रतिरोध को छोड़ना चाहता हूँ।

दर्पण कार्य बहुत सशक्त होता है, एक बच्चे के रूप में हमने अपने अधिकांश नकारात्मक विचार दूसरों द्वारा अपनी आंखों में देखते हुए या शायद हम पर उंगली उठाते हुए ग्रहण किए हैं। आज हम जब भी दर्पण में देखते हैं हममें से अधिकतर अपने आपसे कुछ नकारात्मक चीजें कहेंगे। हम किसी भी बात के लिए अपनी आलोचना करते हैं या अपना कम मूल्यांकन करते हैं। सीधे अपनी आंखों में देखना और अपने बारे में एक सकारात्मक घोषणा करना, मेरी राय में, दृढ़ निश्चय सहित एक मजबूत समाधान का सबसे तेज तरीका है।



मिरगंज। शोभायात्रा में ब्र.कु.प्रभा, ब्र.कु.सोमया तथा अन्य।

संकल्पों की गति को कम करने की विधि है मेडिटेशन

प्रश्न- पहले हम अपने आपको कैसे भरपूर करें। हमने अपने अंदर इतना दर्द क्रियेट किया है मेरा बेटा, मेरी बेटी ये कर रही है या मेरा पति ये कर रहा है?

उत्तर:- अगर मेरे आस-पास ऐसा कोई कुछ कर रहा है तो हमें जजमेंटल होने की आवश्यकता नहीं है। इससे सामने वाले को हमसे बहुत अच्छी एनर्जी मिलती है और जैसे ही हम जजमेंटल होना शुरू होते हैं तो भले ही हम कुछ न बोलें लेकिन हमारे अंदर की एनर्जी उस तक पहुंच जाती है।

एक दिन के लिए आप ट्राय करके देखो कि हमें दूसरों के संबंध में ज्यादा कुछ नहीं सोचना है, फिर आप अपने थॉट्स को देखो, फिर आप इससे उत्पन्न होने वाली फीलिंग को चेक करो तो आप धीरे-धीरे देखेंगे की ये थॉट्स भी अपने-आप नहीं आ रहे हैं बल्कि इसे क्रियेट किया जा रहा है। जैसे ही आप उस लेवल पर आते हैं कि यह थॉट मैं क्रियेट कर रहा हूँ, इसकी फीलिंग भी मैं ही क्रियेट कर रहा हूँ तो आप थॉट्स से भी डिटेच हो सकते हैं। जैसे ही मुझे पता चला कि ये थॉट मैं क्रियेट कर रही हूँ इसका मतलब है कि मैं कोई और हूँ जो इस थॉट को क्रियेट कर रही हूँ। जब आप इस स्थिति में पहुंचते हैं तो इसे 'स्टिलनेस' कहा जाता है। हम कई बार बोलते हैं कि मैं अनुभव करना चाहता हूँ कि स्टिलनेस क्या है? साइलेंस क्या है?

साइलेंस भी दो प्रकार का होता है। एक है मन से साइलेंस होना और एक है आवाज से साइलेंस होना। मन से साइलेंस होना माना ये नहीं कि हम सोचना ही बंद कर दें। कई बार भाई-बहनें मेडिटेशन के समय यह प्रयास करते हैं कि थॉट क्रियेट ही न हो। जो कि वास्तव में संभव ही नहीं है। सिर्फ साक्षी होकर देखें कि ये भी मैं क्रियेट कर रहा हूँ। जैसे ही आप थॉट को देखना शुरू करेंगे तो उसकी स्पीड अपने आप कम होती जायेगी और थॉट की क्वालिटी अच्छी हो जायेगी। आप यह अनुभव कर सकते हैं कि हमारी 'अंतरिक स्थिरता' ही साइलेंस है। नॉर्मल एक्टिविटी में हम प्रति मिनट करीब पच्चीस-तीस विचार क्रियेट करते हैं। इसे मेडिकल साइंस द्वारा भी प्रमाणित किया गया। इलेक्ट्रो इन्जोपैलोग्राफ मशीन जो कि हमारे थॉट्स को तरंगों के रूप में स्क्रीन पर दिखाती है उसमें भी नॉर्मल माइंड में प्रति मिनट करीब पच्चीस-तीस थॉट्स की

शुशानुमा जीवन जीने की कला (अवेकनिंग विथ ब्रह्माकुमारीज़ से)



- ब.कु.शिवानी

ही तरंग आती है। माइंड की इस स्टेज को 'बीटा' स्टेज कहते हैं। अगर माइंड के विभिन्न स्टेज को सारा दिन देखें तो हम यही पायेंगे की सारे दिन में हम लगभग चालीस-पचास हजार थॉट्स क्रियेट करते हैं। यह हमारे माइंड का प्रोडक्शन है।

जैसे हमारा मन एक कम्पनी है और इसकी प्रोडक्शन है 40,000 थॉट्स प्रतिदिन। इसकी क्वालिटी क्या है? उसमें कई थॉट्स तो बहुत ही पावरफुल और पॉजिटिव होते हैं और कई निगेटिव होते हैं (गुस्सा, ईर्ष्या, अहंकार, नफरत इत्यादि के रूप में)। उसमें भी कई जरूरी होते हैं कि ये करना है, आज ये करना है। इसके अलावे बहुत सारे व्यर्थ थॉट्स होते हैं। व्यर्थ का मतलब जो बहुत ज्यादा बीत गया या बहुत ज्यादा उसके बारे में सोचना जो अभी हुआ ही नहीं तो इस प्रकार के थॉट में कोई शक्ति नहीं होती है। क्योंकि न तो अतीत हमारे हाथ में होता है और न ही भविष्य। ये है हमारे थॉट्स की स्पीड और क्वालिटी। अभी हमें यह अवेयरनेस आयी है कि हम प्रति मिनट लगभग पच्चीस-तीस थॉट्स क्रियेट कर रहे हैं इसलिए हमें लगता है कि ये तो बहुत तीव्र है। जब हम मेडिटेशन करने के लिए बैठते हैं तो थॉट्स की ये गति धीरे-धीरे कम होती जाती है। यह जरूरी नहीं है कि सिर्फ मेडिटेशन से ही कम होती है बल्कि इसे आप चेक करना भी शुरू कर दो तो भी ये धीरे-धीरे कम हो जायेगी। अगर हम इसको थोड़ा-सा भी स्लो करते हैं तो हमें लगता है कि हमने सोचना ही बंद कर दिया है। हमने सोचना बंद नहीं किया है बल्कि सोचने की गति कम हो गई।

खुशी माना हमारे थॉट्स स्थिर हो। 'आंतरिक शांति' के लिए हम बहुत सारे शब्द प्रयोग करते हैं जैसे संतुष्टता क्या है? संतुष्टि क्या है? शांति क्या है? इसकी फीलिंग क्या है आदि... आदि... जब आप अंदर से संतुष्ट होते हैं तो आराम से होते हैं। जब भी हमारे अंदर कुछ ऊपर-नीचे होता है तो समझो कि मैं ठीक से नहीं हूँ। यदि आप बिल्कुल स्थिर हैं, संतुष्ट हैं तो समझो की आप खुश हैं। मान लो आज हमने आइसक्रीम खायी और खाकर कहते हैं कि मैं बहुत खुश हूँ यह हमारी खुशी नहीं है। वो तो स्वाद का प्रत्यक्ष अनुभव है। यह तो इंद्रियजनित ज्ञान है जो कि हमें शब्द के द्वारा मिला जिसे हमने खुशी कहा।

मान लो मेरे दांत में बहुत दर्द हो रहा है लेकिन आज कुछ ऐसा हुआ जिससे वो अपने आप ठीक हो गया तो हम कहते हैं कि दर्द ठीक होने से मैं खुश हुई। यह खुशी नहीं है। वो दर्द था जिससे हमें थोड़ी देर के लिए आराम मिला। लेकिन हम इन सारे चीजों को नाम क्या देते हैं - खुशी। इस प्रोसेस में खुशी क्या है वो हम भूल जाते हैं।

(क्रमशः)



बालेश्वर। 'सम्पूर्ण गीता ज्ञान प्रवचन' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जिला परिषद अध्यक्ष गिरीश चन्द्र दास, विधायक नीवन प्रदीप दास, ब्र.कु. उषा माउण्ट आबू, फकीर मोहन, यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो. कुंवरवर दास, जज सच्चिदानन्द शाहू, एवं ब्र.कु. मिनती।



अलीगढ़। शिवजयंति के अवसर पर निकाली गयी कलश यात्रा में ब्र.कु. शीला एवं ब्र.कु. दुर्गेश तथा अन्य।



अमलनेर। 'अलविदा डायबिटीज' कार्यक्रम के दौरान डॉ. श्रीमंत साहू, नगरपालिका अध्यक्ष जयश्री पाटिल, विधायक डॉ. वी.एस. पाटिल, ब्र.कु. मीनाक्षी तथा ब्र.कु. विद्या।



आर्वी। परमात्म शक्ति द्वारा स्वर्णिम संसार कार्यक्रम में विधायक के.के. आनंदमार्ग प्रिंसिपल दादाजी, डॉ. सोनकुसरे जी मंचासीन हैं। ईश्वरीय संदेश देती हुई ब्र.कु. सीमा।



औरंगाबाद (उ.प्र.)। महाशिवरात्रि के पर्व पर आयोजित कार्यक्रम में स्वामी भरोसानन्द जी (ईस्ट पेटेल नगर दिल्ली), पूर्व मंत्री डॉ. छत्रसाल सिंह, पूर्व चेयरमैन दुलीचंद सैनी, ब्र.कु. प्रकाश तथा ब्र.कु.राजश्री।



आंवला। आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के अवलोकन पश्चात् विधायक धर्मपाल सिंह को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब्र.कु. रजनी।

॥ एकाग्रता ॥

हमारे पास बहुत ऐसे बच्चे आते हैं जो कहते हैं कि पढ़ाई में पहले उनके बहुत अच्छे नम्बर आते थे। लेकिन धीरे-धीरे उनके नम्बर कम होने लगे, मन पढ़ाई में उतना नहीं लगता क्या आप बता सकते हैं कि इसका कारण क्या है? वास्तव में एकाग्रता की कमी के मुख्य कारण हैं-1. मन, बुद्धि को व्यर्थ बातों से भर लेना। 2. गलत संग करना। 3. टी.वी. सीरियल में व्यर्थ समय गंवाना। 4. गलत पत्रिकायें, उपन्यास, साहित्य आदि पढ़ना। 5. सिनेमा देखना। (महात्मा गांधी ने श्रवण कुमार नाटक देखा तो इससे उन्हें माता-पिता की सेवा करने की प्रेरणा मिली। जब वे विदेश यात्रा पर जाने लगे तब उन्होंने अपनी मां से प्रतिज्ञा की कि वे कभी मांस मदिरा को हाथ नहीं लगायेंगे। लेकिन आज कल के सिनेमा में अश्लील और भयानक दृश्य दिखाए जाते हैं जिससे मन और बुद्धि पर गहरा प्रभाव पड़ता है) अगर चारों ओर आग लगी हो तो बचने के भी उपाय है, ठंड लगे तो ठंड से भी बचने के उपाय है। लेकिन उपाय तो हमें ही अपनाने पड़ेंगे, स्वयं को बचाना यह तो हमारे हाथ में ही है। ठीक इसी प्रकार अशांत वातावरण में भी उसके प्रभाव से बचने के भी उपाय है। अब स्वयं को बचाना अर्थात् अपने मन और बुद्धि को शान्त रखना यह हमारे हाथ में है। आप सोच रहे होंगे कि ऐसे कौन से उपाय अपनाना जो हमारी एकाग्रता बढ़ती जाये।

1. सकारात्मक विचार करना- यदि हमारा चिंतन सकारात्मक हो तो दुनिया की कोई भी शक्ति हमारे मन को अशांत नहीं कर सकती। एक बार एक धनी पिता अपनी बेटे को गरीब किसानों की बस्ती दिखाते ले गया, वह अपने बेटे को बताना चाहता था कि लोग कितने गरीब हैं। उन्होंने एक दिन और रात एक गरीब किसान के खेत में बिताया। लौटते वक्त पिता ने पुत्र से पूछा, यात्रा कैसी रही? बहुत अच्छी, पिताजी, बेटे ने जवाब दिया। मैंने देखा हमारे पास एक कुत्ता है लेकिन उनके पास चार है, हमारे घर के अंदर एक छोटा सा स्वीमिंग पूल है लेकिन उनके पास ढेर सारी पानी वाली नदियां हैं, हमने अपने बगीचे में रौशनी के लिए ईम्पॉर्टेड लेम्प लगा रखे हैं लेकिन उनके पास आसमान के सितारे हैं, हमारे आंगन से केवल सामने वाली दीवार दिखाई देती है और उनके यहां से पूरा क्षितिज। पिताजी बेटे को जिंदगी के

प्रति सकारात्मक नजरिये का अहम पाठ पढ़ा चुके थे।
2. सवेरे उठकर ईश्वर चिंतन में मन लगाना - हमें अपने बड़ों के द्वारा यह शिक्षा मिलती है कि सवेरे उठते ही मन ईश्वर में लगायें। स्कूलों में भी विद्या अध्ययन से पहले विद्या की देवी सरस्वती की या किसी अन्य देवता की प्रार्थना की जाती है। ईश्वर की याद मन को श्रेष्ठ चिंतन देती है और यदि हमारे दिन की शुरुआत प्रभुचिंतन से हो तो सारे दिन में हमारे मन-बुद्धि की स्वच्छता बनी रहेगी। इसलिए सुबह उठते ही प्रभु स्मृति के गीत सुनें। अच्छे दोस्तों का संग करना। दिनचर्या व्यवस्थित करना। आदर्श व्यक्तियों वा महापुरुषों के जीवन



अध्ययन
ध्यान-
मन, बुद्धि
ध्यान

चरित्र का
करना।
श्रेष्ठ संकल्प में
को एकाग्र करना
कहलाता है।

जैसे गाड़ी को कहीं घुमाना होता है तो पहले गति को कम करते हैं ऐसे मन को श्रेष्ठ संकल्पों की दिशा देना है तो संकल्प की गति को धीमा करें अर्थात् शांत करें। जैसे घोड़े को वश में करने का अर्थ यह नहीं कि वह दौड़ना ही बंद कर दे और एक स्थान पर ही रूका रहे अपितु वह दौड़े जरूर परंतु जिस ओर मालिक ले जाना चाहे उस ओर ही जाये। लेकिन मन के संकल्पों की गति कम कैसे हो?

एक बार की बात है चीन देश का सम्राट जो काफी चिंतित रहता था उसका राज सर्व खजानों से भरपूर था परंतु उसका मन राजपाठ के कार्य में काफी अशांत रहता था। उसमें शान्ति के लिए अनेक प्रयास किये परंतु शान्ति मिली नहीं तभी उसे मंत्री ने आकर सूचना दी कि हमारे राज्य में एक ऐसे महात्मा, सिद्ध पुरुष पधारें हैं जो अशांत मन को शांत कर देते हैं। राजा के मन में महात्मा जी से मिलने की उत्सुकता हुई और वे तुरंत फल आदि लेकर महात्मा जी के पास पहुंचे। महात्मा जी ध्यान

अवस्था में लीन थे, राजा ने उन्हें प्रणाम किया। महात्मा जी ने उस राजा से पूछा राजन् आपके आने का प्रयोजन क्या है? तब राजा ने उन्हें अपनी सारी परेशानियां सुनाई और कहा कि हे सिद्ध पुरुष! आप मेरे मन को शान्त कीजिए, मैं बहुत अशांत हूँ। तब महात्मा जी ने कहा हे राजन् कल आप शाम को आना और आते समय मन को भी साथ लाना। राजा को महात्मा की बातें कुछ समझ में नहीं आई, किन्तु महात्मा जी से पूछने की हिम्मत भी नहीं हुई। वह दूसरे दिन शाम होने का इंतजार करता रहा और सोचने लगा कि मन को कैसे साथ ले जायें, मन कोई वस्तु तो है नहीं फिर लेकर कैसे जायें? जब शाम हुई तो वह पुनः महात्मा जी के आश्रम में पहुंचा और प्रणाम किया। तब महात्मा जी ने पूछा राजन् क्या आप अपने मन को साथ लाये हैं? राजा ने उत्तर दिया महात्मन् मैं कल से यही सोच रहा हूँ कि मेरा मन तो मेरे भीतर ही है फिर उसे आपने लाने को क्यों कहा? यदि मैं जाऊंगा तो मेरा मन भी मेरे साथ ही जायेगा, क्या मेरा मन कहीं और है? महात्मा जी ने कहा आप ठीक सोच रहे हैं। अब आप एक मिनट के लिए अपनी आंखें बन्द कर अपने मन को देखिए कि वह इस समय क्या कर रहा है? अब उसे अनेक स्थान से हटाकर परमात्मा में लगाएं। राजा ने ऐसा ही किया और कुछ समय तक परमात्मा की मधुर स्मृति में लीन हो गया और उसका मन शांत होने लगा।

कार्य योजना- यह पाठन समाप्त करने के पूर्व कुछ उन बातों का ध्यान रखेंगे जिन्हें हमें नियमित रूप से दिनचर्या में लाना है।

- चित्रयकरण अर्थात् किसी चीज को स्मृति में रखने के लिए उसे चित्रित कर लें।
- पुनरावृत्ति योजना, जो भी पढ़े उसे 4-5 बार दोहरायें।
- पर्याप्त मात्रा में जल ग्रहण करें।
- सवेरे उठकर श्रेष्ठ स्मृति करें।
- अनावश्यक टी.वी. के कार्यक्रम ना देखें।
- प्रेरणाश्रोत किताबों का अध्ययन करें।

मुझे विश्वास है कि आप सभी इन प्वाइंट्स को व्यवहार में लायेंगे और एकाग्रता द्वारा अपने लक्ष्य को प्राप्त करेंगे। ऊंची मंजिल तक पहुंचने के लिए भले ही कुछ परिस्थितियों का सामना करना पड़े लेकिन उन्हें परीक्षा समझ एकाग्रता के द्वारा पार कर लेंगे। - ब्र.कु. मनोज (इन्दौर)



छावनी(इन्दौर)। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित भव्य शोभायात्रा में जन-जन को शिवसंदेश देते हुए ब्र.कु. भाई-बहने



जबलपुर, नैफियर टाउन। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य आयोजित सर्वधर्म सम्मेलन में मंचासन सभी धर्मों से पधारें हुए अतिथियों को योगानुभूति कराते हुए ब्र.कु. भावना बहन



नरसिंहपुर। महाशिवरात्रि के अवसर पर रैली द्वारा जन-जन को शिवसंदेश देते हुए ब्र.कु. भाई बहनें



हरमुरोड़-राँची। महाशिवरात्रि के पर्व पर निकाली गई चैतन्य झाँकी का उद्घाटन करते हुए चैम्बर ऑफ कॉमर्स के अध्यक्ष रंजीत रिबड़ेवाल, उपाध्यक्ष विकास सिंह एवं ब्र.कु. निर्मला।



झालावाड़। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में जनसमूह को संबोधित करते हुए ब्र.कु. मीना. मंचासीन सुजाता गुप्ता, जिला शिक्षा अधिकारी गायत्री प्रजापति, समाज कल्याण अधिकारी श्रद्धा गौतम



बिलासपुर। महिला दिवस पर ब्रह्माकुमारी बहनों ने शहर में निकाली रैली



जबलपुर कटंगा। "माँ नर्मदा को बचा लो" विषय पर नर्मदा भक्तों द्वारा आयोजित विशाल संगोष्ठी में ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात समूह चित्र में ब्र.कु. विनिता, ब्र.कु. आरती एवं समस्त नर्मदा चिंतक

नारी के सम्मान से ही साकार होगी श्रेष्ठ समाज की कल्पना

भिलाई। महिला दिवस के दिन अपने घर से ही हम अपने सम्मान की शुरुआत करें। पिता, पति, भाई और बेटे से कहें कि वे घर की माता, बहन और बेटियों का सम्मान करें। क्योंकि यही सम्मान कन्या भ्रूण हत्या को भी रोकने में कारगर साबित होगा।

उक्त वक्तव्य प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय तथा महिला प्रभाग (आर.ई.आर.एफ.) के संयुक्त तत्वाधान में राजयोग भवन में 'नारी सम्मान से समाज उत्थान' विषय पर आयोजित संगोष्ठी एवं सम्मान समारोह में महापौर निर्मला यादव ने मुख्य अतिथि के रूप में व्यक्त किये।

इस अवसर पर मुख्य वक्ता के रूप में ब्र.कु.माधुरी ने कहा कि नारियों के सम्मान से ही श्रेष्ठ समाज की कल्पना को साकार किया जा

सकता है। श्रेष्ठ समाज के लिये शांति, पवित्रता और सम्पन्नता होना जरूरी है अर्थात् मन में शांति हो, विचारों में पवित्रता हो और संकल्पों में सम्पन्नता हो।

भिलाई सेवाकेन्द्र की मुख्य संचालिका ब्र.कु.आशा बहन ने कहा कि हम अपने आपको इतना भरपूर करें कि हमें किसी से माँगने की आवश्यकता ना पड़े। इसके लिये हम सदा उस गुणों के सागर परमपिता परमात्मा के सानिध्य में रहें।

इस अवसर पर विभिन्न क्षेत्रों में विशिष्ट उपलब्धि हासिल करने वाली पांच महिलाओं का सम्मान किया गया, जिसमें प्रगति महिला साहवागरी बौध संचालिका स्मिता जोशी, डॉ. वासुमिता दत्ता डॉ.आरता दिवान, अमृता बारले,,

राखी राय शामिल थे। ब्र.कु.युगरत्न ने बहुत सुंदर गीत प्रस्तुत किया। कुमारी यश और अंजली द्वारा नृत्य नाटिका की प्रस्तुति भी दी गई। मंच संचालन ब्र.कु.प्राची बहन द्वारा किया गया। कार्यक्रम का लाभ बड़ी संख्या में भिलाई की महिलाओं ने लिया। अंत में सभी को ईश्वरीय प्रसाद का वितरण भी किया गया।

आप सुखी होंगे या दुःखी - यह फैसला कौन करता है? जवाब है - आप खुद!

एक टेलीविजन कार्यक्रम में एक टेलीविजन हस्ती के अतिथि के रूप में एक बुजुर्ग आदमी आया। वह बहुत दुर्लभ आदमी था। उसकी बातें पूरी तरह से बिना रिहर्सल की थीं और वह बिना तैयारी के बोल रहा था। उसका व्यक्तित्व खुशनुमा और प्रफुल्लित था और उसकी बातें उसके व्यक्तित्व से सहज रूप से बाहर निकल रही थीं। जब भी वह कुछ कहता था तो यह इतना सहज रूप से बाहर निकल रही थीं। जब भी वह कुछ कहता था तो यह इतना सहज, सटीक होता था कि कार्यक्रम देखने वाले लोग हँसी के मारे दोहरे हो रहे थे। वे उसे पसंद कर रहे थे। वे उसे पसंद कर रहे थे। टेलीविजन की हस्ती पर भी प्रभाव पड़ा और वह भी दूसरों के साथ उसकी बातों का आनन्द ले रहा था।

आखिर में उससे रहा नहीं गया और उसने उस बुजुर्ग आदमी से पूछ ही लिया कि वह इतना खुश क्यों है। उसने पूछा, "आपकी खुशी का राज क्या है।"

यह बहुत साधारण सी बात लगती है और यह लग सकता है कि यह बुजुर्ग आदमी सतही बात कह रहा हो, परन्तु मुझे अब्राहम लिंकन की याद आ जाती है, जिन पर कोई भी सतही

व्या सुखी होना आपके हाथ में ?...

होने का आरोप नहीं लगा सकता। वे कहते थे कि लोग उतने ही खुश रहते हैं, जितने खुश रहने का विकल्प वे चुनते हैं। अगर आप दुखी रहना चाहते हैं तो आप बड़े आराम से दुखी रह सकते हैं। यह दुनिया का सबसे आसान काम है। सिर्फ दुखी रहने का विकल्प चुन लें। अपने आपसे कहते रहें कि हर तरफ बुरा हो

"हर चीज अच्छी तरह हो रही है। जिंदगी बहुत बढ़िया है। मैं सुखी रहने का विकल्प चुनता हूँ," और आप सचमुच सुखी हो जायेंगे।

रहा है। कोई काम ठीक तरह से नहीं हो रहा है तो आप सचमुच दुखी हो जायेंगे। परन्तु इसके बजाय खुद से कहें, "हर चीज अच्छी तरह हो रही है। जिंदगी बहुत बढ़िया है। मैं सुखी रहने का विकल्प चुनता हूँ," और आप सचमुच सुखी हो जायेंगे।

एक बार ट्रेन के सफर में एक पति-पत्नी अन्य लोगों के साथ सफर कर रहे थे। पत्नी मंहगे कपड़े और जेवरात पहने थी और फर और हीरे उनकी अमीरी की कहानी कह रहे थे। परन्तु वह अपने अपने आपसे दुखी लग रही थी। वह बार-बार तेज आवाज में

शिकायत कर रही थी कि डिब्बे में गंदगी थी, सर्विस बहुत खराब थी और भोजन बिल्कुल घटिया था।

वह हर चीज के बारे में शिकायत कर रही थी और हर चीज के बारे में परेशान दिख रही थी। दूसरी तरफ उसका पति खुशदिल और जिंदादिल इंसान था, जिसमें स्पष्ट रूप से यह क्षमता थी कि वह हर चीज में खुशी ढूँढ लेता था। मुझे लगा कि वह अपनी पत्नी के आलोचनात्मक रवैये पर थोड़ा लज्जित था और कुछ हद तक निराशा भी, क्योंकि वह उसे खुश करने के लिए इस यात्रा पर ले जा रहा था। चर्चा बदलने के लिए उसने सफर कर रहे एक सज्जन से पूछा कि किस बिजनेस में हैं। इसके बाद उस पति ने भी बताया कि वह एक वकील है। फिर उसने व्यंग्यात्मक रूप से मुस्कराते हुए कहा -मेरी पत्नी मैन्यूफैक्चरिंग बिजनेस में है। उस सज्जन को हैरानी हुई क्योंकि उसकी पत्नी बिजनेसवुमैन या एक्जीक्यूटिव जैसी नहीं दिख रही थी। इसलिए मैंने पूछा, 'वे किस चीज का निर्माण करती है?' पति ने कहा, दुःख का। वे अपने दुखों का निर्माण करती हैं। उस पति यह टिप्पणी बहुत सारे लोगों के बारे में सही है, वे अपने खुद के दुख का निर्माण करते हैं। हमें सतत इस बार पर विचार करना चाहिए कि कैसे हर हाल में सुख को निर्मित करें।



राजनांदगाँव। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित भव्य रैली में जन-जन को शिव अवतरण संदेश देते हुए ब्र.कु.बहनें



राजगड (व्यावर)। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित सर्वधर्म सम्मेलन में अपने विचार रखते हुए हाजी हनिफ खान। मंचासिन है रशिद जमील खान, विधायक हेमराज कलानी, ओ.पी. शर्मा, शशि शर्मा, ब्र.कु.मधु बहन



पंचोर। नगर पालिका अध्यक्ष पंडित अशोक शर्मा को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.वैशाली बहन



जानकी नगर। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित भव्य रैली में जन-जन को शिव अवतरण संदेश देते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें



इन्दौर (सुदामा नगर)। 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीपक जलाकर शुभारंभ करते हुए पार्षद निर्मला मोदी, समाज सेवी अमिता मिश्रा, डॉ.उर्वर बरहानपुरकर, ब्र.कु.शशि एवं ब्र.कु.दामिनी



बालोद। महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर चैतन्य झांकी एवं महासात्संग का अयोजन किया गया जिसका लाभ सैकड़ों श्रद्धालुओं ने लिया



सारांगपुर। महाशिवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ब्र.कु.विजयलक्ष्मी। मंचासिन है विधायक गौतम टेटवाल, ललित पालीवाल, गुरुद्वारा अध्यक्ष सतविंदर सिंह बग्गा, बोहरा समाज प्रतिनिधि जाकोर हुसैन



अंबिकापुर। महाशिवरात्रि के अवसर पर 30 फिट उंचे शिवलिंग का उद्घाटन करते हुए नगर निगम सभापति त्रिलोक कपूर कुशवाह, महापौर दिपक मिश्र, पार्षद प्रकाश राय, ब्र.कु.विद्या एवं अन्य

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

पुण्य आत्माएं वे हैं जिनका मन सभी के प्रति शुभभावनाओं से भरा है, जिनके मन में उन आत्माओं के प्रति भी अशुभ भाव नहीं उठते जो उनकी आलोचना करते हैं। पुण्यात्मा बनने में बड़ा सुख है। जो आत्मा दूसरों के प्रति शुभभावना रखती है, उन्हें स्वतः ही सबका सहयोग मिलता है। सभी के प्रति शुभ भावनाएं रखने की लहर फैलाओ।

प्रथम सप्ताह

स्वमान - मैं दिव्य जन्मधारी ब्राह्मण हूँ।

दिव्य जन्मधारी ब्राह्मण अर्थात् सदा आत्मचिन्तन और परमात्म चिन्तन में रहने वाले। सदा परमात्म दिव्य कार्य में मन-वचन और कर्म से सहयोगी बनने वाले। सदा निराकारी, निर्विकारी और निरहंकारी बन सेवा का पार्ट बजाने वाले।

योगाभ्यास - मैं परमात्म ज्ञान द्वारा नवजीवन पाने वाली आत्मा हूँ... मेरा जीवन अलौकिक व ईश्वरीय है... मैं दिव्य गुणों को धारण करने वाला सच्चा ब्राह्मण हूँ... दिव्यगुण ही हमारे जीवन का सच्चा श्रृंगार है... स्वयं परमात्मा हमारे जीवन को दिव्य गुणों से श्रृंगार कर रहे हैं। अब मेरा जीवन दिव्य गुणों से सुसज्जित हो गया है... मुझे अपने दिव्य गुणों रूपी पुष्पों से सारे जग को सुगन्धित करना है।

पाँच स्वरूपों की रूहानी ड्रिल करें - अनादि में - मैं आत्मा ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप, आदि में - देव स्वरूप, मध्य में - पूज्य स्वरूप,

वर्तमान में - ब्राह्मण स्वरूप, भविष्य में - फरिश्ता स्वरूप।

धारणा - दिव्य जन्मधारी के नशे में रह अपने संस्कारों को दिव्य बनाएं। पांच स्वरूपों की हर घंटे में कम से कम पाँच मिनट रूहानी ड्रिल करें। बार-बार याद करें कि मेरे आदि और अनादि संस्कार क्या हैं? और फिर उसे प्रैक्टिकल जीवन में लाने का पुरुषार्थ करें।

चिन्तन - दिव्य जन्मधारी आत्मा का धर्म और क्या है? दिव्य जन्मधारी आत्माओं की क्या-क्या निशानियाँ होंगी?

साधकों के प्रति - आप दिव्य जन्मधारी ब्राह्मण आत्मा हो... आपका कर्म दिव्य और अलौकिक होना चाहिए। आपका जीवन न केवल स्वयं के प्रति लेकिन विश्व की आत्माओं के लिए होना चाहिए... आपको देखकर लोग कहें कि इनको ऐसा बनाने वाला कौन? आपके जैसा जीवन बनाने की उन्हें प्रेरणा मिले तब कहेंगे दिव्य और अलौकिक जीवन वाली ब्राह्मण आत्मा।

द्वितीय सप्ताह

स्वमान - मैं समर्थ आत्मा हूँ।

नशा रहे - मैं विश्व का नवनिर्माण करने वाली आधारमूर्त आत्मा हूँ... हमारे ही स्व-परिवर्तन के द्वारा विश्व परिवर्तन होता है, इस बेहद ड्रामा के अंदर हम हीरो एक्टर और हीरो तुल्य जीवन वाली श्रेष्ठ आत्मा हूँ - यह नशा समर्थ बना देता है।

भाव से कर्म करना आवश्यक है। नहीं तो अच्छे कर्म भी बन्धन बन जाएंगे।

कोई भी व्यक्ति कर्मयोगी तब तक नहीं बन सकता, जब तक कि वह अमृतवले योग-रस ग्रहण न करे व ईश्वरीय महावाक्यों का रस न पिये। ये दोनों बातें ही मन को एकाग्र, आनन्दित व शक्तिशाली बनाती हैं। सहज कर्मयोगी जीवन के अनुभव के लिए लौकिक कार्य पर जाने से पूर्व दस या पाँच मिनट योगाभ्यास करके जाएँ व वापिस घर आने पर भी इतना ही समय स्वयं को योग अभ्यास द्वारा फ्रेश करें। जो बहनें या भाई भोजन बनाते हैं, वे भोजन बनाने के समय को तपस्या काल मान लें। दो से चार घण्टे तक प्रतिदिन तपस्या के लिए आपके पास हैं। उसमें महान सेवा भी समाई है व तपस्या भी। बस ज्यों ही आप भोजन बनाना शुरू करें, मन को चारों ओर से समेट लें। भाव-विभोर करनेवाला ईश्वरीय गीत बजा लें, ताकि मन ईश्वरीय प्रेम में लीन होने लगे। अति खुशी व आनन्दित स्थिति में स्थित होकर योगयुक्त होकर भोजन बनायें। इस प्रकार अनुभव करें कि सर्वशक्तिवान बाप मुझे शक्तियों से भर रहा है, उसकी शक्तिशाली किरणें मुझ आत्मा में समा रही हैं।

यदि आपको कार्यालय में बुद्धि का काम करना पड़ता है तो कार्य प्रारंभ करते हुए, अन्त में व एक बार मध्य में योग

योगाभ्यास - मैं मा.सर्वशक्तिवान, सर्वशक्तिवान बाप से कम्बाइण्ड हूँ...। सर्वशक्तिवान बाप से सर्वशक्तियों की किरणें निरन्तर मुझ आत्मा पर पड़ रही हैं और मैं आत्मा चार्ज हो रही हूँ।

बाबा के महावाक्य - जब तुम इस स्मृति में रहेंगे कि मैं मा.सर्वशक्तिवान, सर्वशक्तिवान से कम्बाइण्ड हूँ तो दुनिया की किसी भी मायावी शक्ति का प्रभाव तुम्हारे उपर पड़ नहीं सकता।

धारणा - अपनी समर्थ स्थिति द्वारा व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त रहना। अपनी समर्थ स्थिति बनाने के लिए अथवा व्यर्थ से मुक्त रहने के लिए सदा एक स्लोगन प्रैक्टिकल कर्म में यूज करें... न व्यर्थ देखेंगे, न व्यर्थ बोलेंगे, न व्यर्थ सुनेंगे, न व्यर्थ सोचेंगे और न ही व्यर्थ कर्म में समय गंवाएंगे।

चिन्तन - व्यर्थ में जाने के कौन-कौन से कारण हैं? व्यर्थ में जाने से क्या-क्या नुकसान है? व्यर्थ से मुक्त समर्थ स्थिति कैसे बनायें? समर्थ स्थिति वाली आत्माओं की क्या-क्या निशानियाँ होंगी? साधकों के प्रति - तुम एक समर्थ आत्मा हो, तुम्हारे साथ सर्व समर्थ स्वयं भगवान है तुम्हारे लिए कुछ भी असम्भव नहीं, तुम हो चाहो सो कर सकते हो, सिर्फ अपनी शक्तियों को पहचानो और उसे कार्य में लगाओ। केवल दूसरे को ही नहीं देखते रह जाओ... स्व को देखो... स्व का चिन्तन करो तो समर्थ आत्मा बन जाएंगे।

अभ्यास करें। 'बाप' मेरे साथ है, मुझे निहार रहे हैं यह स्मृति रखें। यदि आप विद्यार्थी है तो स्कूल में जब घण्टा बदलता है, उसके बीच में कुछ मिनट योग करें। जब होमवर्क शुरू करें तब योग करें व स्कूल जाने से पूर्व व आने पर कुछ समय योग अभ्यास करें। इस प्रकार जिन्हें तपस्या करने का लक्ष्य है वे तो मार्ग निकाल ही लेंगे। परन्तु जो संसार में ज्यादा ही उलझ चुके हैं, वे तो बहाना देते ही रहेंगे व स्वयं के भाग्य को गंवाते रहेंगे। सबसे शक्तिशाली तपस्या तो यह है कि हाथ काम करें और बुद्धि सर्वशक्तिवान से शक्ति व शान्ति प्राप्त करें। यह अनुभव रहें कि मैं आत्मा कर्म करा रही हूँ और चारों ओर शान्ति, शक्ति व पवित्रता के वाइब्रेशन्स फैला रही हूँ। यह एक साथ डबल सेवा का स्वरूप है। तो आओ, भिन्न-भिन्न विधियाँ अपनाकर इस वर्ष कर्मयोग की तपस्या करें। संसार हमें तब ही देख सकेगा जब हम ऊंची स्टेज पर स्थित होकर कर्म करेंगे। उसके लिए स्वयं दूसरों से व साथियों से स्नेह बढ़ायें, अपनी भावनाओं को ठीक करें। दूसरों से घृणा करनेवाला कभी भी कर्म-योगी नहीं बन सकता। यज्ञ से व यज्ञ-सेवा से प्रेम बढ़ायें। अपने विचारों को और अधिक सशक्त बनायें। संसार समाचारों को भी साक्षी भाव से ही सुनें। उनके चिन्तन व वर्णन में ही दिन न बीतते जाएँ। तब ही हमारी तपस्या सफल होगी और हम प्रत्यक्षता के द्वार खोल सकेंगे।



करहल। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री अखिलेश यादव को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. निधि।



गारियाघर। शिलान्यास समारोह में पधारे हुए विधायक केशुभाई नाकराणी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. तृप्ति एवं ब्र.कु. सरला।



गोधरा। आध्यात्मिक सम्मेलन में पी.बी. बारीआ (वाईस डिस्ट्रिक्ट गवर्नर), प्रदेश पंडया (लायन्स क्लब इंटरनेशनल), पुमख लायन्स क्लब, ब्र.कु. सुरेखा एवं ब्र.कु. रतन मंचासीन हैं।



आईजल-मिजोरम। विनय कुमार त्रिपाठी, सी.आर.पी.एफ. को ईश्वरीय सन्देश देते हुए ब्र.कु. नर्मदा एवं ब्र.कु. दीपा।



झींझक-कानपुर। शिव ध्वजारोहण के बाद एस.डी.एम. प्रदीप दुवे, नगरपंचायत अध्यक्ष राजकुमार सिंह जी को ईश्वरीय साहित्य प्रदान करती हुई ब्र.कु. गिरजा।



सोच, बोल और कर्म में रखें हारमनी

सपष्ट शब्दों में हम कहना चाहते हैं कि मेरे मन के भाव कुछ और हैं, मेरी वाणी कुछ और है। दोनों में तालमेल नहीं है। इसलिए प्लीज हमें गलत मत समझना। जहां तक हमने सॉरी कह दिया वहां तक तो ठीक है। लेकिन जहां वो व्यक्ति चला गया, उसके बाद महसूस हुआ कि मैंने जो कुछ भी कहा वो बहुत बड़ी मिस अंडरस्टैंडिंग को क्रियेट करेगा। तो कितना टेंशन होने लगता है।

भावार्थ ये है कि मनुष्य अपनी शांति को नष्ट कैसे करते हैं, जब उसके मन के विचार उसके वाणी के साथ तालमेल नहीं रख रहा है। अर्थात् सुसंवादिता में नहीं चल रहा है, हारमनी में नहीं है। तब टेंशन क्रियेट होता है। उसके बाद जब कर्म में आओ तो कर्म में कुछ और ही हो जाता है। फिर कहते हैं, पता नहीं सोचा भी नहीं था, ये कैसे हो गया? अर्थात् स्पष्ट है कि सोचा कुछ और है, बोला कुछ और है, किया कुछ और है। जब ये तीनों में हारमनी नहीं रही तो जीवन की गाड़ी का क्या हाल होगा?

इसलिए जीवन में अगर सुख, शांति और आनंद को प्राप्त करना चाहते हैं या अनुभव करना चाहते हैं। तो ये तीनों को एक करने की आवश्यकता है। जो हमारे मन के विचार हो, वही हमारी वाणी हो और वही हमारे कर्म हों, वही हमारा आचरण हो। जब तीनों में हारमनी आने लगती है, तब हमारा जीवन सुसंस्कृत होने लगता है, श्रेष्ठ बनने लगता है। इस तरह हम अपने संस्कारों को श्रेष्ठ बनाते जाते हैं। अपने जीवन को एक दिशा मिलने लगती है, जो श्रेष्ठता की ओर जाती है। आज मनुष्य में सबसे बड़ी कमजोरी आ गई है कि विचार अलग दिशा में भाग रहे हैं, वाणी कुछ और निकलती जा रही है जिसमें कोई कंट्रोल नहीं है। बाद में पश्चाताप करना पड़ता है, और आचरण कुछ और ही होता है। जो मनुष्य बोलता है वो कर नहीं पाता है, जो सोचता है वह बोल नहीं पाता है, ये तो आज की सबसे बड़ी समस्या हो गयी है। इसीलिए मनुष्य अपने जीवन में अधिक परेशान है। परेशानी और कोई बात की नहीं है। परेशानी इसी बात की है कि ये तीनों को एक क्यों नहीं कर पा रहा है। इस कारण से जीवन में हताशा बढ़ती जाती है। हताशा तभी आती है जब ये तीनों अलग-अलग दिशा में हैं। पुरुषार्थ करने के बावजूद भी ये एक नहीं हो पा रहे हैं। तो ये है परमात्मा द्वारा स्पष्ट किया गया 'ओम

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-वसिष्ठ राजयोग शिक्षिका, ब्र.कु.उषा



तत्सत्' का आध्यात्मिक रहस्य। अर्थात् जब ओम शब्द का उच्चारण करो तो उस वक्त ये जागृति अंदर में ले आओ कि मेरे मन, वचन और कर्म तीनों एक है, सुसंवादिता में है।

ओम शांति शब्द भी जब कहते हैं, तो उसका भाव भी यही है कि जब मन, वचन, कर्म तीनों एक होंगे तो जीवन में शांति का अनुभव होगा। 'ओम शांति' शब्द ये कोई हाय, हलो, गुडमॉर्निंग की तरह नहीं है ये शब्द जागृति का है। मेरे मन, वचन, कर्म एक है। जितना उसको एक करते जायेंगे उतना जीवन में सुख, शांति, प्रसन्नता आने लगेगी। बहुत सुंदर जीवन का अनुभव हम, इस जीवन में रहते हुए कर सकते हैं। जहां जीवन जीने का भी एक संतोष, एक आनंद, एक तृप्ति का अनुभव कर सकते हैं। ये है जीवन जीने की कला। इस चुनौतियों भरे युग में भी अगर ये तीनों अलग-अलग दिशा में चले गये, तो व्यक्ति को कितनी खींचातानी का अनुभव, जीवन में करना पड़ता है। कितना संघर्ष बढ़ जाता है। लेकिन अगर चुनौतियों भरे युग में ये शक्ति हमारी इकट्ठी हो गई है। ये सारे तत्व हमारे एक हो गये, तो हमारे जीवन में इतनी शक्ति आने लगेगी। जिस शक्ति के आधार पर कोई हमें भीतर से तोड़ नहीं सकता है। कोई समस्या हमें तोड़ नहीं सकती है।

एक बार एक बुजुर्ग था और उसके तीन बेटे थे। ये तीनों बेटे सारा दिन आलसी होकर के अपना सारा समय व्यतीत करते रहते थे। कोई खास काम-धंधा नहीं करते थे। उस बुजुर्ग ने जीवन भर उनका पालन-पोषण करते हुए बड़ा तो किया लेकिन जैसे ही उसको अपना अंतिम समय नजदीक आता हुआ दिखायी दिया, उसको चिंता होने लगी कि ये जो मेरे बेटे हैं कोई काम-धंधा नहीं कर रहे हैं। इस तरह से जीवन में कैसे चलेगा? ये तीनों भी आपस में लड़ते रहते हैं। तो फिर उनकी शक्ति का भी क्या होगा? कोई भी उनका गलत उपयोग कर देगा, गलत दिशा पर ले चलेगा, संग-दोष लग जायेगा। तो जैसे उसको चिंता होने लगी। तो एक दिन उसने अपने तीनों बेटों को बुलाया एक लकड़ी का भारा मंगाया। लकड़ी सारी इकट्ठी थी। तीनों से उस लकड़ी के बंडल को तोड़ने को कहा तो उनसे नहीं टूटा। एक बेटे को बताया कि ये बंडल छोड़ दो, उसने उन लकड़ियों को अलग-अलग किया। तीनों को एक-एक लकड़ी उठाकर तोड़ने को कहा तो तीनों ने एक ही झटके में दो टुकड़ा कर दिया। तब बुजुर्ग ने यह सीख दी कि अगर आपस में प्रेम व एकता से रहेंगे तो कोई तुम्हें नुकसान नहीं पहुंचा सकता लेकिन अगर अलग-अलग हुए तो सभी का नुकसान हो जायेगा। (कर्मशः)

सुनें अवचेतन...

पेज 10 का शेष

परिणाम की ओर ले जाएंगी। यह प्रायः हम सभी ने कभी न कभी अनुभव किया है कि जब हम कभी सुबह किसी निश्चित समय पर जागने का दृढ़ संकल्प करके सोते हैं तो ठीक उस समय पर जागने का दृढ़ संकल्प करके सोते हैं तो ठीक उस समय हमारी आँख स्वतः खुल जाती है। अवचेतन मन वह गहरा कुआँ है, जिससे महान कलाकारों व वैज्ञानिकों ने आश्चर्यजनक शक्ति पाई। उन्हें अपनी अधिकतर जटिल समस्याओं का समाधान स्वप्न में ही मिला था। अवचेतन मन हमें समय और स्थान के बंधन से परे कर सकता है। यह हमारी सभी जटिल समस्याओं से मुक्त कर सकता है, चाहे वे जो भी हों। हमारे भीतर ऐसी शक्ति और ज्ञान है, जो हमारी बुद्धि से परे है और हम सभी इसका लाभ ले सकते हैं।

अवचेतन मन पर जो भी विचार, विश्वास या मत लिखते हैं, वे परिस्थितियों, स्थितियों और घटनाओं के रूप में प्रकट हो जाते हैं। इसलिए चेतन मन में मौजूद विचारों के बारे में सतर्क रहें; क्योंकि अवचेतन मन बहस नहीं कर सकता। यह तो सिर्फ उसी पर अमल करता है, जो आपने इस पर लिखा है। यह हमारे चेतन मन के निष्कर्षों या हमारे फैसले को अंतिम मान लेता है। हम हमेशा अपनी जीवनरूपी पुस्तक पर लिख रहे हैं, क्योंकि हमारे विचार ही अंततः हमारे अनुभव बन जाते हैं। किसी महापुरुष ने कहा है कि 'मनुष्य वही बन जाता है, जो वह दिन भर सोचता रहता है।' सच तो यह है कि हमारा सामना हर बार अवचेतन मन के बजाय चेतन मन से होता है। इसलिए हमें हमेशा चेतन मन से सर्वश्रेष्ठ की आशा करते रहनी चाहिए और यह पक्का करें कि हमारे आदतन विचार अच्छी, सुन्दर व आदर्श चीजों पर केन्द्रित हों। अपने चेतन मन का ध्यान रखें और दिल में जान लें कि हमारा अवचेतन मन हमारे ही आदतन विचारों के अनुरूप परिणाम दे रहा है, व्यक्त कर रहा है और परिस्थितियाँ बना रहा है। अवचेतन मन पर जो छाप पड़ती है, वह व्यक्त होती है। हम अपने अवचेतन मन पर जो भी छाप छोड़ते हैं, यह उसे साकार करने के लिए जमीन-आसमान एक कर देगा। इसलिए हमें इस पर सिर्फ सही व सकारात्मक विचारों की छाप ही छोड़नी चाहिए। हम अपने अवचेतन मन पर जो भी छाप छोड़ेंगे, वह बहार व्यक्त होगी। हम व्यक्तिगत रूप से जिसे सच मानते हैं। वह परिस्थितियों, अनुभवों और घटनाओं के रूप में व्यक्त होगी। यदि हम नकारात्मक, विनाशक और दुष्ट विचार रखते हैं, तो वे विचार विनाशक भाव पैदा करते हैं। ये भाव बाहर निकलने का कोई न कोई रास्ता खोज लेंगे और किसी न किसी तरह व्यक्त होंगे। चूँकि इन भावों की प्रकृति नकारात्मक है, इसलिए ये प्रायः अल्सर, दिल का रोग, डर, तनाव और चिंता के रूप में व्यक्त होते हैं। अपने अवचेतन में सदभाव, सेहत और शांति के विचार भरें। इससे आपके शरीर की समूची कार्यप्रणाली दोबारा सामान्य हो जाएगी। हमारी अपने बारे में अपनी जो सोच की अभिव्यक्ति है। हम अपने अवचेतन मन पर जो छाप छोड़ते हैं, वह हमारे जीवन के सभी क्षेत्रों में बाहर व्यक्त होती है। इसलिए हमें स्वस्थ, सुन्दर व आदर्श विचारों का चुनाव करना चाहिए, ताकि हम अपने एक अद्भुत व्यक्तित्व की रचना कर सकें।



गया। श्रीलंका राष्ट्रपति महामहिम महिन्दा राजपक्षे को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. शीला।



अल्कापुरी-बड़ौदा। 'परमात्म शक्ति द्वारा स्वर्णिम संसार' सेमिनार का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. केवल सिंह, बरोड़ा प्रोडक्टिविटी काउन्सिल के अध्यक्ष विपिनचन्द्र पटेल, गुजरात फ्लेवर्स के मेनेजिंग डायरेक्टर जे.सी. काथराणि, ब्र.कु. डॉ. निरंजना, ब्र.कु. नन्दू व ब्र.कु. नरेन्द्र पटेल।



वाशी। बार्षी शिक्षण प्रसारक मण्डळ की अध्यक्षा प्रभाताई झाडबुके को उनके जन्मदिन पर बधाई देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया का अंक सौगात देते हुए ब्र.कु.संगीता एवं ब्र.कु.अनिता।



छोटा उदेपुर। महाशिवरात्रि पर सर्व धर्म सम्मेलन में दीप प्रज्वलित करते हुए संत श्री बाबा कुमार स्वामी जी, फादर जेम्स तुष्काना जी, ब्र.कु. चन्द्रिका, पूर्व रेलवे राज्यमंत्री नारायण राठवा, ब्र.कु. राज तथा अन्य।



किंगज्वे कैप दिल्ली। नार्थ इण्डिया के सेन्ट्रल पब्लिक स्कूल टीचर स्टाफ के मध्य 'आर्ट ऑफ पाजिटिव थिंकिंग' पर विचार रखते हुए ब्र.कु. नीलम।



इटवा। जिला जज भ्राता अशोक रस्तोगी जी को सौगात देते हुए ब्र.कु. नीलम।

कथा सरिता

धीरज का फल मीठा

भगवान बुद्ध भ्रमण कर रहे थे। मार्ग में उन्हें प्यास लगी। आनन्द समीपस्थ झरने से पानी लाने गए। उन्होंने देखा कि कुछ समय पूर्व ही वहां से बैलगाड़ियां गुजरी हैं तथा बैलों ने सारा जल गंदा कर दिया है। वे वापस लौट आए और बुद्धदेव से बोले, यहां का जल गंदा है। मार्ग में हमें जो नदी मिली थी, मैं वहां का जल लाता हूँ। किन्तु, बुद्धदेव बोले, झरने से ही जल ले आओ। आनन्द जब झरने के पास गए, तो उन्होंने देखा कि जल अभी भी साफ नहीं हुआ है। वे वापस आ गए और बुद्धदेव को उन्होंने फिर जल के गंदा होने की बात बताई। बुद्धदेव ने उन्हें पुनः झरने का ही जल लाने भेजा, किन्तु गंदा जल देख आनन्द की

इच्छा न हुई कि उसे अपने स्वामी को पिलाया जाए। वे लौट आए और बुद्धदेव ने पुनः उन्हें वापस भेजा। ऐसा तीन बार हुआ। चौथी बार जब आनन्द वहां गए, तो देखा कि मिट्टी और सड़े-गले पत्ते नीचे बैठ चुके हैं तथा पानी आइने की भांति चमक रहा है। इस बार वे जल लेकर लौटे। तब बुद्धदेव बोले, आनन्द! हमारे जीवन रूपी जल को भी कुविचार रूपी बैल प्रतिदिन गंदा करते रहते हैं और तब हम जीवन से पलायन करते हैं। किन्तु, हमें भागना नहीं चाहिए, बल्कि मन रूपी झरने के शांत होने की प्रतीक्षा करनी चाहिए। इसके लिए धीरज की आवश्यकता है। तभी सब कुछ स्वच्छ दिखाई देगा, ठीक इस झरने की तरह!

हाजी मुहम्मद नामक एक मुसलमान संत हुए हैं। उन्होंने साठ बार हज-यात्रा की थी और वे प्रतिदिन नियमित रूप से पांच वक्त नमाज पढ़ते थे। एक दिन उन्होंने स्वप्न में देखा कि स्वर्ग और नरक की सीमा पर एक फरिश्ता एक छड़ी लेकर खड़ा है। जो भी दिवंगत आत्मा वहां आती, उससे वह उसके शुभ और अशुभ कर्मों के बारे में पूछताछ करता और उनके अनुसार स्वर्ग या नरक में भेजता था। जब हाजी मुहम्मद की बारी आई, तो फरिश्ते ने पूछा - तूने अपने जीवन में कौन-से शुभ कर्म किए हैं? हाजी ने उत्तर दिया - मैंने साठ बार हज किया है।

हाँ, यह तो ठीक है, मगर क्या तू जानता है कि इसका तुझे बड़ा गुमान है? इसी कारण जब भी कोई तुझसे तेरा नाम पूछता था, तो तू 'हाजी मुहम्मद' बताता था। तेरे इसी गुमान के कारण हज जाने का जो फल तुझे मिला था, वह सारा का सारा नष्ट हो गया। इसके अलावा

एक दिन दो राहगीर आपस में झगड़ रहे थे। एक का कहना था, मेरे सामने तुम्हारी हस्ती कुछ नहीं है। मेरे अंक में अनमोल निधियां छिपी हैं। तुम्हारे पास क्या है? दूसरे ने कहा, मियां, अपने मुंह क्यों मिट्टू बनते हो? जिसे तुम अनमोल निधि कहते हो, उसका दो कौड़ी का भी मूल्य नहीं है। मुर्दों की कोई कीमत होती है क्या?

पहला मुंह बिगाड़कर बोला, मेरी तिजोरी में जो बंद है, उसका मूल्य तुम क्या समझो! अरे, उसी पर तो आदमी जीता है!

दूसरे ने विद्रूप से कहा, आदमी को मुर्द नहीं, सपने जीवित रखते हैं। आदमी की आंखें आगे देखती हैं, पीछे नहीं। यदि व्यक्ति के पास सपने न हों, आशा न हो तो वह विष खाकर मर जायगा। इन दोनों के अपने-अपने तर्क थे, वे एक-दूसरे के आगे झुकने को तैयार नहीं थे।

तभी एक तीसरा राहगीर आ गया। उसने दोनों को लड़ते देखकर लड़ाई का कारण पूछा। दोनों ने अपनी-अपनी बात बड़े जोश-खरोश से कही और अंत में दोनों ने कहा- यह माने या न माने, मेरी हस्ती के आगे यह ठहर नहीं सकता।

कभी-कभी किसी जरूरतमंद व्यक्ति के जीवन को एक छोटे उपहार द्वारा भी असीम आनंद से भरा जा सकता है।

मानव स्वभाव के भी विविध रंग हैं। सम्बंधों में अपनापन जिंदगी को उल्लास से भर देता है, वहीं समर्पण किसी के लिए भी प्रेरणा बन जाता है। घटना करीबन दो वर्ष पूर्व की है, सिटी बस में सफर के दौरान मेरी अगली सीट पर एक महिला और एक वृद्धा बैठी हुई थी। उनमें बातचीत से लगा कि वह महिला अध्यापिका थी। उनकी वार्ता ने मेरा ध्यान खींचा तो पाया कि वृद्धा महिला से उसकी पहनी चूड़ियों की तारीफ कर रही थी। उसने उत्सुकता प्रकट करते हुए पूछा बिटिया ये बढ़िया चूड़ियां कहाँ से और कितने की ली? महिला ने कहा माताजी ये साठ रूपए की हैं और मैंने आज शाम ही हैंडलूम हवेली से ली हैं। वृद्धा ने कहा, बेटा ये बड़ी सुंदर हैं और दिखती भी महंगी हैं।

वृद्धा ने उन्हें छूकर भी देखा तो महिला ने उन्हें उतारकर उस वृद्धा को देखने के लिए देते हुए कहा माताजी आप इन्हें पहनकर भी देखिए।

जमा पुण्य यदि तूने कोई अच्छा काम किया हो, तो बता दे। 'मैं साठ साल से पांचों वक्त नमाज पढ़ता आ रहा हूँ।' तेरा वह पुण्य भी नष्ट हो गया। वह क्यों? याद है तुझे, एक बार कुछ धर्म जिज्ञासु तेरे पास आ गए थे। उस दिन तूने केवल दिखावे के कारण रोज से ज्यादा देर तक नमाज पढ़ी थी। यही कारण है कि तेरी साठ बरस की नमाज की तपस्या निष्फल हो गई।

फरिश्ते की यह बात सुन हाजी को बेहद दुःख हुआ। पश्चाताप - दग्ध हो उनकी आँखों से आँसू बहने लगे। अचानक उनकी आँख खुली और उन्होंने अपने को सोता हुआ पाया। वे जान गए कि यह तो ख्वाब था, किन्तु अब उनकी अंदर की आँखें भी खुल गई। इस तरह स्वप्न में मिली सीख ने उन्हें पूरी तरह बदल डाला। गरूर और नुमाइश से उन्होंने हमेशा के लिए तौबा कर ली और वे नम्र बन गए। निर्मल स्वभाव, निर्मल वाणी व निर्मल कर्म ही पुण्य का खाता बढ़ाते हैं।

सार्थक जीवन का गुरु

तीसरे राहगीर ने उनकी बात बड़े ध्यान से सुनी। फिर बोला, तुम दोनों का लड़ना व्यर्थ है। जो बीत गया, वह आनेवाला नहीं है। उसकी याद में समय खोना समय को बरबाद.....

दूसरा बीच में ही बोल पड़ा, तुम ठीक कहते हो। मैं भी सही मानता हूँ।

तीसरे ने उससे कहा - रुको, तुम्हारा तो कोई अस्तित्व ही नहीं। जो भविष्य के विचारों में डूबा रहता है, वह कहीं नहीं पहुंच सकता।

बेचारे दूसरे का मुंह लटक गया। तब तीसरे ने कहा - भाईयों, असली हस्ती तो मेरी है।

दोनों एक स्वर में बोले-तुम कौन हो?

उसने मुस्कराकर कहा - मेरा नाम वर्तमान है, सामने का क्षण। जो सामने के क्षण को तुम दोनों के चक्कर में खो देता है, वह कहीं का नहीं रहता। इसलिए मेरा सिद्धांत है, सामने के क्षण में जीओ। जो इस सिद्धांत पर आचरण करते हैं, उन्हीं का जीवन सार्थक होता है।

तीसरे राहगीर के आगे दोनों का सिर झुक गया। वे चुपचाप आगे बढ़ गये

सुख देने का आनंद

वृद्धा ने उन्हें पहन भी लिया और उसके चेहरे पर आत्मसंतुष्टि के भावों को पढ़ते हुए महिला ने भी मन ही मन कुछ सोच लिया।

वृद्धा ने पहनी हुई चूड़ियों को कई बार निहारा और कुछ निराशा से वापस करने लगी। महिला ने चूड़ियों को लेने से मना करते हुए कहा, माताजी जब आपको ये बहुत अच्छी लग रही हैं, तो आप ही इन्हें रख लें। वृद्धा ने कहा, बेटा मेरे पास तो इतने पैसे भी नहीं हैं, मैं इन्हें कैसे ले सकती हूँ। महिला ने प्रत्युत्तर में कहा, एक तरफ तो आप मुझे बेटी कह रही हैं, तो क्या मैं अपनी मां को इतना सा उपहार भी नहीं दे सकती। आप चिंता न करें मैं अपने लिए और ले लूंगी। कुछ हीलो-हुज्जत के बाद वृद्धा ने उन्हें स्वीकार कर लिया और वह अपनी नई नवेली बेटी को तरह-तरह की अशीष देने लगी। इस महिला की दरियादिली पर मेरा मन उसके प्रति श्रद्धा से अभिभूत हो गया। सचमुच दूसरों की आत्मसंतुष्टि में जो पूर्णता हासिल होती है, वह कभी अपनी संतुष्टि में नहीं होती।



मंगलापुर-नेपाल। सेवाकेन्द्र के शिलान्यास कार्यक्रम में नेपाल के पूर्व मंत्री बालकृष्ण खांडा को ईश्वरीय उपहार देते हुए ब्र.कु. परनीता व ब्र.कु. कमला। साथ हैं ब्र.कु. नरेन्द्र तथा ब्र.कु. शैलेष।



कोहलपुर। शिवरात्रि महोत्सव का उद्घाटन करते शस्त्रप्रहारी उपनिरीक्षक कृष्ण कुमार व्यापा, ए.ने.क.पा. माओवादी शारुवान राज्य के सचिवालय सदस्य भीम प्रसाद देवकोटा, व्यापार संघ के अध्यक्ष चिंतामणि धिताल तथा ब्र.कु. दुर्गा।



मऊ। शिवरात्रि पर्व पर आयोजित शोभा यात्रा का शुभारम्भ करते हुए विशिष्ट न्यायिक मजिस्ट्रेट बृजराज सिंह सिसौदिया एवं पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष सुश्री राना खातून जी तथा ब्र.कु. भाई-बहनें।



मुजफ्फरनगर-गाँधीनगर। शिव ध्वजारोहण के पश्चात् परमात्म स्मृति में जेल अधीक्षक भ्राता एस.आर. चौधरी, ब्र.कु. पूनम एवं ब्र.कु. अमिता तथा अन्य।



बोरीवली वेस्ट। महाशिवरात्रि पर्व पर द्वादश ज्योतिर्लिंगम का उद्घाटन करते हुए कॉरपोरेटर शिवा शेठ्टी, जिला प्रतिनिधि भूषण पाटिल, सांसद संजय निरुपम, ब्र.कु. बिन्दु, विधायक गोपाल शेठ्टी, डॉ. पी.वी. शेठ्टी सेक्रेटरी (एम.सी.ए.)।



नागौर। शिवध्वजारोहण के पश्चात् उपखण्ड अधिकारी पुष्पादेवी पंवार, एडवोकेट भगवान सिंह एवं ब्र.कु. अनिता तथा अन्य।

आपकी खुशी आपके पास



क्या आप अशांत हैं, क्या आप अवसाद के दौर से गुजर रहे हैं, क्या आपके मिजाज को क्रोध ने वश कर लिया है, क्या आप तनाव से ग्रस्त हैं। क्या आपने कभी सोचा है मन की शांति के लिए रिमोट कंट्रोल आपके पास है। देखिए नॉन स्टॉप, बिना किसी विज्ञापन के, आध्यात्मिकता के गुब्बारेहस्तों को स्पष्ट करता हुआ "पीस ऑफ माइंड चैनल, आपके शहर में उपलब्ध है। Enquiry M.-8140211111, channel-697

सूचना- ओमशान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी भाषा की जानकारी रखने वाले भाइयों की आवश्यकता है। ईमेल, वेबसाइट तथा साफ्टवेयर की जानकारी रखने वाले भाई की भी आवश्यकता है। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा इस ईमेल पर भेजें -

E-mail-
mediabkm@gmail.com,
Mob.-8107119445



सूचना
आप सभी भाई-बहनों की मांग पर राजयोग प्रवचन माला की पुस्तक 'राजयोग मेडिटेशन' नवीन संस्करण के साथ, भगवान कौन? की गीता का आध्यात्मिक रहस्य पुस्तक, हैपीनेस इंडेक्स, कथा साहिता उपलब्ध है। इसे आप ओम शान्ति मीडिया, शान्तिवदन कार्यालय से प्राप्त कर सकते हैं।

सफलता ..

करते हैं। वह बच्चा उत्साहित होता है और तत्परता से बेहतर करने की कोशिश करता है। जब आप कुछ नया सीख रहे होते हैं तो क्या आप इसी रूप में अपने आपको प्रोत्साहित करते हैं? या आप सीखना ज्यादा कठिन बना लेते हैं, क्योंकि आप अपने आपको कहते हैं कि तुम मूर्ख हो या अनाड़ी हो या विफल हो?

सुनें अवचेतन मन की भी ...

संसार में दो तरह के लोग होते हैं। एक वो, जो आत्मविश्वास से भरे होते हैं। वे जानते हैं कि वे सफल होने तथा जीतने के लिए ही पैदा हुए हैं। दूसरे वे, जो डर और शंकाओं से भरे होते हैं। उनका डर उन्हें उसी जगह पर रोके रखता है, जहाँ वे हैं। ऐसे लोगों की संख्या भी अधिक होती है। सच्चाई यह भी है कि दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति सफल व सुखी होना चाहता है और इसके लिए सभी अपने स्तर से प्रयास भी करते हैं, किंतु उनमें से कुछ ही अपने जीवन को सफल बना पाते हैं। हमारे जीवन में असफलताओं के कई कारण हैं, उनमें से एक मुख्य कारण मन एवं उसकी गुप्त शक्तियों का सही उपयोग न कर पाना है। दुनिया में इतनी अव्यवस्था और दुःख इसीलिए हैं, क्योंकि अधिकांश लोग अपने चेतन व अवचेतन मन के आपसी सम्बन्ध को नहीं समझते हैं।

मन का नियम विश्वास का नियम है। अपने मन की कार्यविधि में विश्वास करना, स्वयं पर विश्वास करना है। मन का विश्वास और कुछ नहीं, मस्तिष्क का विचार है। सफलता तो मन के विश्वास के कारण मिलती है। क्रिया और प्रतिक्रिया का नियम शाश्वत है। हमारा विचार क्रिया है और उस विचार पर हमारा अवचेतन मन स्वतः प्रतिक्रिया करता है। इसलिए हमें अपने विचारों पर नजर रखना आवश्यक है। हमारा विश्वास जैसा होगा, उसी के अनुरूप हमें सफलता मिलेगी। यदि हम बाहरी स्थितियों को बदलना चाहते हैं, तो हमें उनके कारणों को बदलना होगा। कारण को बदल देंगे तो परिणाम अपने आप बदल जाएगा। हर विचार एक कारण है और हर परिस्थिति परिणाम है। अपने विचारों को बदल लेने से, हमारी तकदीर खुद-ब-खुद बदल जाएगी। अपने जीवन को बदलने के लिए हमें अपने चिंतन में एक नया प्रमुख आधार-वाक्य स्थापित करना होगा। सच तो यही है कि अच्छा सोचेंगे, तो अच्छा होगा। बुरा सोचेंगे, तो बुरा होगा। हम वही बनेंगे, जो हम दिन भर सोचते हैं। मन के दो स्तर हैं—चेतन मन (तार्किक स्तर) और अवचेतन मन (अतार्किक स्तर)। चेतन मन को यथार्थवादी मन कहा जाता है, क्योंकि इसका सम्बन्ध बाहरी वस्तुओं से होता है। इसके अवलोकन के साधन पाँच इन्द्रियाँ हैं। यह अवलोकन, अनुभव और शिक्षा से सीखता है; जबकि अवचेतन मन कल्पनावादी मन कहा जाता है। अवचेतन मन चेतन मन की तरह तर्क नहीं कर सकता, तुलना या विरोध नहीं कर सकता और न ही खुद कुछ सोच सकता है। ये सभी काम चेतन मन के हैं। अवचेतन मन तो बस, चेतन मन द्वारा इस पर छोड़ी गई छापों पर प्रतिक्रिया करता है। इसे जो दिया जाता है, उसे ले लेता है। हमारा चेतन मन (तार्किक स्तर) जिस बात पर यकीन करता है, अचेतन मन उसे स्वीकार लेता है और उसके अनुरूप कार्य करता है। हम चेतन मन से जो विचार करते हैं, उनमें से आदतन विचार अवचेतन मन में उतर जाते हैं, जहाँ अवचेतन मन विचारों की प्रकृति के अनुरूप परिस्थितियाँ बनाता है। इसलिए नकारात्मक वाक्यों का प्रयोग कभी न करें, जैसे—मैं यह काम नहीं कर सकता। अवचेतन मन उसी बात को सच मान लेता है और उसे क्रियान्वित करने लगता है।

अवचेतन मन में अद्भुत व चमत्कारी शक्तियाँ हैं। यदि हम खुले दिमाग के और ग्रहणशील हैं, तो अवचेतन मन में मौजूद असीमित ज्ञान हमें वह हर चीज बता सकता है, जिसकी हमें जरूरत है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि जब अवचेतन मन किसी विचार को स्वीकार कर लेता है, तो वह इस पर काम करने लगता है। अवचेतन मन का नियम अच्छे तथा बुरे, दोनों तरह के

विचारों पर समान रूप से कार्य करता है। यदि इस नियम का नकारात्मक प्रयोग किया जाए, तो यह असफलता, कुंठा और दुःख उत्पन्न करता है। दूसरी तरफ इसके सकारात्मक प्रयोग से सफलता व समृद्धि मिलती है।

केवल चेतन मन के पास चुनने की शक्ति है। हमारा चेतन मन द्वारपाल है। इसका प्रमुख काम झूठी छापों से हमारे अवचेतन मन की रक्षा करना है। चुनाव करने की क्षमता चेतन मन की सबसे महत्वपूर्ण शक्ति है, इसलिए हमें अपने प्रत्येक विचार पर ध्यान देना आवश्यक है; क्योंकि हमें अपने हर विचार का हिसाब देना होगा। कभी मजाक में भी यह न कहें—'मैं असफल हो जाऊँगा' या 'मैं यह नहीं कर सकता'; क्योंकि हमारा अवचेतन मन कोई मजाक नहीं समझ सकता, यह इन चीजों को हकीकत में बदल देगा। हमारा चेतन मन जिसे भी सच मानता है, अवचेतन मन उसे स्वीकार कर लेगा और उसे हकीकत बना देगा।

आत्म सुझाव का मतलब है खुद को किसी निश्चित विशिष्ट बात का सुझाव देना। हर साधन की तरह इसके



हमारे साथ जो भी हुआ है, इसलिए हुआ है; क्योंकि हमारे विश्वास के माध्यम से हमने अपने अवचेतन मन पर उसकी छाप छोड़ी। यदि हमने गलत संप्रेषण किया है या अपने अवचेतन मन तक विकृत अवधारणाएँ पहुँचाई हैं, तो उन्हें जल्द से जल्द सुधारना सबसे महत्वपूर्ण है।

भी गलत प्रयोग से नुकसान हो सकता है, लेकिन सही तरीके से इस्तेमाल करने पर यह बहुत उपयोगी बन सकता है। हमारे साथ जो भी हुआ है, इसलिए हुआ है; क्योंकि हमारे विश्वास के माध्यम से हमने अपने अवचेतन मन पर उसकी छाप छोड़ी। यदि हमने गलत संप्रेषण किया है या अपने अवचेतन मन तक विकृत अवधारणाएँ पहुँचाई हैं, तो उन्हें जल्द से जल्द सुधारना सबसे महत्वपूर्ण है। बार-बार दोहराने पर हमारा अवचेतन मन इन्हें स्वीकार कर लेता है। नकारात्मक आत्मसुझाव को दूर करने के लिए यह आवश्यक है कि हम सकारात्मक आत्मसुझाव का प्रयोग करें।

बाहरी सुझाव का मतलब है किसी दूसरे व्यक्ति के सुझाव। सुझाव का प्रयोग स्वयं को अनुशासित और नियंत्रित करने के साधन के रूप में किया जा सकता है। इसका उपयोग दूसरों पर नियंत्रण करने के लिए भी किया जा सकता है। इस तरह के बाहरी सुझावों को स्वीकार करके हम उन्हें साकार करने में सहयोग देते हैं। इससे बचने के लिए हमारा पहला कदम उन बाहरी सुझावों के प्रति जागरूक बनना है, जो हम पर काम कर रहे हैं। इसके लिए नियमित रूप से दूसरों के शोषे गए नकारात्मक सुझावों की जाँच करते रहना जरूरी है।

सच तो यह है कि दूसरों के सुझावों और बातों में हमें चोट पहुँचाने की थोड़ी भी शक्ति नहीं है। एकमात्र शक्ति

हमारे अपने विचारों में है। हम अपने विचारों द्वारा उन्हें शक्ति देते हैं। हमें अपनी मानसिक सहमति देनी होती है और उन विचारों को स्वीकार करना होता है। तब वह विचार हमारा बन जाता है और तब हमारा अवचेतन उसे साकार करने के लिए काम करता है। हम दूसरों के नकारात्मक विचारों या सुझावों को अपेक्षाकृत कर सकते हैं। हमारे चेतन मन के पास यह चुनाव करने की शक्ति है कि हम कैसी प्रक्रिया करेंगे। कोई भी सुझाव चेतन मन की इच्छा के बिना अवचेतन मन पर छाप नहीं छोड़ सकता। केवल चेतन मन में ही किसी सुझाव को अस्वीकार करने की शक्ति होती है। वास्तव में सुझाव में स्वयं की कोई शक्ति नहीं होती है। इसकी शक्ति तो इस बात से उत्पन्न होती है कि हम इसे मानसिक रूप से स्वीकार कर लेते हैं। सिर्फ तभी अवचेतन शक्तियाँ सुझाव की प्रकृति के अनुरूप काम करती हैं। आत्मसुझाव व बाहरी सुझाव का अवचेतन मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। प्रकृति की कोई भी शक्ति बुरी नहीं होती है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम प्रकृति की शक्तियों का कैसे प्रयोग करते हैं।

हम मानसिक रूप से जिसे भी सच मानेंगे और जिसका दावा करेंगे, हमारा अवचेतन मन उसे स्वीकार कर लेगा और उसे साकार कर देगा। अवचेतन मन कोई चयन या तुलना नहीं करता है, जो तार्किक प्रक्रिया के लिए जरूरी है। अवचेतन मन किसी भी सुझाव को स्वीकार कर लेगा, भले ही वह सरासर झूठा हो और सुझाव मानने के बाद यह उसकी प्रकृति के अनुसार प्रतिक्रिया करेगा। उदाहरण के लिए यदि कोई सम्मोहन विशेषज्ञ किसी व्यक्ति को सुझाव देता है तो वह व्यक्ति पूरी सटीकता से उस भूमिका को निभाने लगेगा। वह व्यक्ति खुद को वही मान लेगा, जिसका सुझाव सम्मोहन विशेषज्ञ ने दिया है। ठीक यही काम हम प्रतिदिन अपने साथ करते हैं। बार-बार दोहराए जाने वाले नकारात्मक वाक्यों के प्रति हमारा अवचेतन मन सम्मोहित हो जाता है और उसी के अनुरूप अपनी प्रतिक्रिया करने लगता है।

अवचेतन मन कभी नहीं सोता है और न ही कभी आराम करता है। यह हमेशा काम करता रहता है। चाहे हम जागे हों या सोए हों, हमारे अवचेतन मन की शक्ति हमारे शरीर के सभी महत्वपूर्ण कार्यों को नियंत्रित करती है और सभी महत्वपूर्ण कार्यों को नियंत्रित करती है और सभी समस्याओं के उत्तर देती है। इसमें चेतन मन की किसी तरह की दखल की जरूरत नहीं होती है। जब हम सो जाते हैं, तब भी हमारा हृदय धड़कता रहता है। हमारे सीने और फेफड़ों की मांसपेशियाँ फेफड़ों में हवा भरती और निकालती रहती हैं। हमारा अवचेतन मन हमारी पाचन प्रक्रियाओं और ग्रंथियों के स्राव के अलावा हमारे शरीर के अन्य सभी अद्भुत जटिल कार्यों को नियंत्रित करता है। यह सब लगातार होता रहता है, चाहे हम जाग रहे हों या सोए हुए हों। हमारे अवचेतन मन की चमत्कारी शक्ति का पता चल सकता है, बशर्ते हम सोने से पहले इससे यह कह दें कि हम किसी विशिष्ट चीज को हासिल करना चाहते हैं। हमें यह जानकर आश्चर्य होगा कि इसके बाद हमारे भीतर ऐसी शक्तियाँ सक्रिय हो जाएँगी, जो हमें मनचाहे -शेष पेज 8 पर..

कर्मयोग की साधना

कर्म के प्रति अपनापन, उसके प्रति स्नेह बढ़ाता है और कुर्बानी की भावना पैदा करता है। कर्म में कर्तापन का त्याग

अनासक्त वृत्ति का निर्माण करता है। एक कर्मयोगी में, कर्म से प्रेम व अनासक्त भाव दोनों का ही होना आवश्यक है। प्रत्येक मनुष्य सतत कर्मरत है। कर्म तो सभी कर रहे हैं, परंतु किसी को कर्म, बन्धन डाल रहा है और कोई कर्म को बांधकर चल रहा है। किसी को उसके कर्म परेशानी दे रहे हैं और किसी को खुशी व शक्ति। कोई कर्मक्षेत्र पर उलझ गया है तो किसी दूसरे ने कर्मों को खेल बना दिया है। यह तो सर्वविदित ही है कि कर्म-बल ही मनुष्य को सर्वोच्च लक्ष्य पर ले जाने में सक्षम हैं, परंतु आज प्रत्येक मनुष्य कर्म रत होते हुए भी दिनोंदिन कर्म करने की व कराने की कला भूलता जा रहा है।

कर्म तो स्वयं भगवान भी करते हैं, तो भी विद्वान उन्हें अकर्ता ही मानते हैं, क्योंकि वे मनुष्यों की तरह कर्म नहीं करते। उनके कर्म दिव्य कहलाते हैं। कर्म तो योगी भी करते हैं, परन्तु उनके कर्म विश्व-कल्याणकारी होने के कारण अलौकिक व महान कहलाते हैं। और

कार्य आशा के अनुकूल भी हो सकता है व प्रतिकूल भी, परन्तु मन को भारी न करना भी एक कला है।
मन भारी होते ही संकल्प शक्ति उलझ जाती है और असफलता के बीज पड़ने लगते हैं। हल्के मन से मनुष्य सहज ही परिस्थिति को बदल सकता है। जहाँ सरलता है, वहाँ परेशानी नहीं होती और वहीं कर्म में खुशी व उमंग अनुभव होता है।

कर्म तो कलियुग के पापी नर भी करते हैं, उनके कर्म आसुरी माने जाते हैं। कर्म भले ही एक ही तरह के हों, परन्तु उसे किस स्थिति में कर रहे हैं, उससे श्रेष्ठता, दिव्यता या साधारणता आँकी जाती है।

योगी, कर्म तो इस संसार में करता है और रहता है इस संसार से परे, रूहों के संसार में। उसके हाथ पैर यहां चलते हैं, परन्तु बुद्धि तीनों लोको की सैर करती है। वह कार्यरत यहां रहता है, परंतु उसका मन आनन्ददाता प्रभु की छत्रछाया में विश्राम करता है। ऐसी ही कला हम सबको भी सीखनी है। इस वर्ष में हम कर्म-योगी बनने की तपस्या करें ताकि हमारे जन्म-जन्म के कर्मों के बन्धन भी छूट जाएँ और वर्तमान में भी हमारे कर्म उतने महान बन जाएँ कि समस्त विश्व उसका अनुकरण करें, हमारे कर्म स्वर्ग के संसार के लिए विधान बन जाएँ और स्थिति कर्माति की ओर बढ़ चले।

योगयुक्त कर्म करना एक महान कला है। और जो योगी योगयुक्त होकर कर्म करता है, उसका प्रत्येक कर्म भी एक कला बन जाता है। चाहे वह साधारण कर्म ही क्यों न कर रहा हो, वह गायन योग्य बन जाता है।

कर्म-योगी को बुद्धिमान अवश्य होना चाहिए, ताकि वह अपनी बुद्धि का डबल

प्रयोग कर सके। यदि बुद्धि साधारण व कम शक्तिशाली है, तो वह केवल एक कार्य का ही संचालन कर सकेगी। वह यदि कर्म करेगा तो कर्म में ही लय होगा और यदि योग करेगा तो कर्म नहीं कर पायेगा।

कर्म यदि आप अकेले कर रहे हैं तो कर्म के प्रति पूर्ण समर्पित हो जाएँ। उसका अर्थ है कि कर्म को सच्चे दिल से पूर्ण करें। कर्म में आलस्य, कर्म को अधूरा छोड़ने की आदत या अपनी जिम्मेदारियों के प्रति अलंबेलापन आपको कर्मयोग की सुखद स्थिति पर नहीं पहुँचने देगा, क्योंकि योगी को कर्म कुशल होना चाहिए। यद्यपि योगशक्ति कर्म में कुशलता भी दिलाती है तथा सफलता भी, तो भी योगी को समय से पूर्व ही कार्य पूर्ण करने की क्षमता रखनी चाहिए।

यदि आप संगठन में कार्यरत हैं तो पहले स्वयं को दूसरों के साथ चलायें। उसका अर्थ यह नहीं कि आपकी साथी सुस्त है तो आप भी सुस्त हो जाएँ।

बल्कि स्वयं को उस तरह से चलायें कि मन का टकराव न हो। सहयोग देकर चलें, आपको सहयोग अवश्य प्राप्त होगा। यदि सहयोग देने पर भी सहयोग नहीं मिलता तो योग अभ्यास बढ़ायें। योगी को सबका सहयोग सहज ही प्राप्त हो जाता है। पहले स्वयं झुककर व मुड़कर चलें, तब आप दूसरों को भी झुका सकेंगे। याद रहे दूसरों को उठाने के लिए झुकना ही पड़ता है। संगठन में दूसरों को सम्मान देकर चलने में, उनके विचारों को सम्मान देकर चलने से टकराव नहीं होगा और कर्मयोग में मदद मिलेगी।

यदि आप अधिकारी हैं और आपको दूसरों से काम कराना है तो यह आवश्यक है कि आप सबके सम्मान के भी अधिकारी बनें हों, सभी आपकी आज्ञा को सहज स्वीकार करते हों। स्नेह व श्रेष्ठ भावनाओं के द्वारा दूसरों के दिल को जीतो। उनसे कुछ गलती हो जाने पर अनुचित व्यवहार न करें, अर्थात् किसी भी कारण से अपनी व्यवहारिक रायल्टी को न छोड़ें। दूसरों आपकी आज्ञा सहज ही मानेंगे, जब आपकी कर्मन्द्रियाँ आपकी आज्ञा में चलती होंगी। यदि आप स्वयं ही जिह्वा के अधीन हैं यदि आपकी आँखें ही आपको धोखा देती हैं तो भला दूसरे आपको धोखा क्यों नहीं देंगे। यदि आपका मुख पर ही कंट्रोल नहीं, तो अन्य लोगों पर कंट्रोल कैसे होगा।

यदि दूसरे आपकी बात नहीं मानते तो आप परेशान न हो, कर्म-क्षेत्र पर किसी भी कारण से परेशान होने वाला व्यक्ति कर्मयोगी नहीं बन सकता। चाहे आपकी परेशानी का कोई भी कारण क्यों न हो। आपको यह नशा रहे कि भगवान के बच्चों को कोई भी परेशान नहीं कर सकता। यों भी परेशान तो मनुष्य अपने स्वभाव, संस्कार से ही होता है। कभी-कभी, दूसरों से कामनाएँ, चाहे वह सहयोग

की ही कामना क्यों न हो, मनुष्य को परेशान करती है। सहयोग की कामना के बजाय, सहयोगी बनाने की कला सीखनी चाहिए।

कर्म करते हुए सरल-चित्त स्थिति कर्मयोग का प्रमुख आधार है। कर्म क्षेत्र पर तो सफलता भी होती है व असफलता भी, काम उलझ भी सकता है और नुकसान भी हो सकता है, काम आशा के अनुकूल भी हो सकता है व प्रतिकूल भी, परन्तु मन को भारी न करना भी एक कला है। मन भारी होते ही संकल्प शक्ति उलझ जाती है और असफलता के बीज पड़ने लगते हैं। हल्के मन से मनुष्य सहज ही परिस्थिति को बदल सकता है। जहाँ सरलता है, वहाँ परेशानी नहीं होती और वहीं कर्म में खुशी व उमंग अनुभव होता है। कर्म में दिखावे का भाव, कीर्ती-प्राप्ति के लिए कर्म करना या यह कर्म बड़ा है, रॉयल है और यह कर्म छोटा, साधारण है-उस आभास से कर्म करना या अपने कर्म की स्वतः ही स्तुति गाते रहना-ये सब कर्मयोगी के मार्ग में सूक्ष्म बाधाएँ हैं। इसलिए गुप्त रहकर महान कार्य करना, पुण्य कर्म करके भूल जाना, व कर्म-फल प्रभु-अर्पण कर देनेवाले ही कर्म योग की सर्वश्रेष्ठ स्थिति का सुख पा सकते हैं।

इसी तरह कर्मयोगी को तनाव-मुक्त रहकर, आत्म-विश्वास व शिवबाबा के बल पर कर्मक्षेत्र में उतरना चाहिए। कर्म चाहे कितना भी कठिन हो, योगयुक्त करने से सहज सफल होता है। कर्मक्षेत्र पर चिड़चिड़ापन, अपवित्रता या दुनियावी बातों का चिन्तन त्याज्य है।

एक योग-अभ्यासी को योग में तब तक आत्मानुभूति नहीं होगी जब तक वह कर्म-योगी न बनें। बैठनेवाले योगी कभी सफल नहीं होते क्योंकि तब भी कर्म का प्रभाव उनके मन पर छाया रहता है। यदि हम कर्म के साथ श्रेष्ठ चिंतन व ईश्वरीय स्मृति को जोड़ते हैं, तो कर्म हम पर प्रभाव नहीं डालता।

मनुष्य को निरंतर तीन बातें प्रभावित कर रही हैं- कर्म, मनष्य व वातावरण। कर्म स्वाभाविक रूप से प्रभाव डालता है, मनुष्य के अपने ही संकल्प उस पर प्रभाव डालते हैं, साथियों के संकल्पों के वायब्रेण्ड्स भी प्रभाव डालते हैं तथा संसार व आसपास का वातावरण भी।

कर्म करते हुए यह चिंतन करें- यह कर्म मुझे किसने दिया ? स्वयं भगवान ने अपने श्रेष्ठ कार्य के लिए मेरा चुनाव किया। अवश्य ही उसने मुझे ऐसे दिव्य कार्य के योग्य समझा होगा। ओह, मैं ईश्वर अर्थ कार्य कर रहा हूँ। मेरा कितना महान भाग्य है जो भगवान की नजरें मुझ पर पड़ीं। इस प्रकार का चिंतन आपको कर्म के प्रभाव से मुक्त रखेगा। दूसरे मनुष्यों के प्रभाव से मुक्त रहने के लिए उनके प्रति साक्षीभाव रखना आवश्यक है। साक्षी स्थिति बड़ी ही मीठी व सुखद स्थिति है। उससे हमारे मन में दूसरों के प्रति घृणा भाव पैदा नहीं होगा और परमात्मा साथी के साथ का सहज



राजकोट। अवधपुरी में नवनिर्मित भवन 'जगदम्बा भवन' का उद्घाटन करते हुए गुजरात जोन निर्देशिका ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. भारती, घोडासरा साहेब (गुजरात राज्य मार्ग परिवहन निगम), गिरीश शाह (आई.ए.एस.), डायरेक्टर पी.जी.वी.सी.एल., पूर्व विधायक रमा भावाणी।



बोपोडी-पुणे। महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम में ब्र.कु. ब्रजमोहन, मराठी फिल्म अभिनेत्री सुवर्णा काळे ब्र.कु. उर्मिला एवं ब्र.कु. लक्ष्मी।



नरेला। महाशिवरात्रि के पर्व पर नरेला व्यापार मण्डल के अध्यक्ष कृष्ण कुमार बंसल को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. शक्ति एवं ब्र.कु. गीता।



सम्बलपुर। महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर प्रो.मालती दास को ओम शान्ति मीडिया देते हुए ब्र.कु. पार्वती।

शिव की सुंदर ...

वह अपने को शक्तिहीन महसूस कर रहा है। ऐसे में राजयोग के माध्यम से मन को पुनः शक्तिशाली बनाकर अपनी जीवन यात्रा को सुखद व शांतिमय बना सकता है।

इस अवसर पर एक शाम शिवपिता के नाम कार्यक्रम में ब्र.कु. अविनाश ने आध्यात्मिक गीतों के माध्यम से सबका मन मोह लिया। ऐसे कार्यक्रम के द्वारा स्वस्थ मनोरंजन करने का एक अनूठा प्रयास सराहनीय है।

ब्र.कु. दशरथ भाई ने शिवरात्रि हम सभी को एकता के सूत्र में पिरोने का ल्यौहार है। आत्मिक स्वरूप से सभी भाई-भाई होने के नाते ईश्वरीय परिवार की परिकल्पना साकार हो सकती है।

ब्र.कु. दिपक हरके ने 77 प्रकार के फूलों से बने 31 किलो वजन के हार के बारे में विस्तार से बताया और परमात्मा के प्रति अपनी भावना व्यक्त की।

वीडियोकान के एच.आर. ने कहा कि मन में उठने वाले संकल्प को निरीक्षण व परीक्षण किया जाए तो पता चलेगा कि हमारी जीवन जीने का अंदाज किस तरह का है। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज द्वारा किये गये इस तरह के कार्यक्रम और अधिक करने का अनुरोध किया।

ब्र.कु. उषा ने मंच का कुशल संचालन किया। तथा आये हुए सभी विशिष्ट मेहमानों को पुष्प गुच्छ देकर सम्मानित किया।

चिकित्सकीय मन को बनाएं उर्जावान

चिकित्सा जगत की विभिन्न विधाओं से जुड़े तीन हजार डॉक्टर्स एवं नर्सस ने लिया लाभ



Awakening with BRAHMA KUMARIS
conference on
Rejuvenating Medical M
10th February 2013

मुंबई। ब्र.कु. मार्क, ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. रमेश शाह, ब्र.कु. सन्तोष, उपकुलपति प्रो. अरूण जामकर, डॉ. अशोक मेहता मंचासीन हैं।

डॉ. गिरीश पटेल सम्मुखानंद हॉल में उपस्थित तीन हजार डॉक्टर्स को सम्बोधित करते हुए।

मुंबई। चिकित्सा जगत की विभिन्न विधाओं से जुड़े हुए लोगों के बीच सकारात्मक परिवर्तन की बयार लाने के श्रेष्ठ लक्ष्य को लेकर मुंबई के सम्मुखानंद हॉल में ब्रह्माकुमारीज ग्लोबल अस्पताल मुंबई की ओर से 'रिज्युवनेटिंग मेडिकल माइंड' विषय पर एक सम्मेलन का आयोजन किया

गया। जिसका उद्घाटन चिकित्सा विज्ञान महाराष्ट्र युनिवर्सिटी के उपकुलपति प्रो. डॉ. अरूण जामकर ने किया। अपने वक्तव्य में उन्होंने चिकित्सा सेवाओं में मूल्यों के समावेश करने पर विशेष जोर दिया। उन्होंने वैल्यूज इन हैल्थ केयर-ए स्पीरिचुअल एप्रोच का उद्घाटन किया तथा

ब्रह्माकुमारीज मेडिकल विंग के अध्यक्ष डॉ. अशोक मेहता को एम.यू.एच.एस. में वर्कशाप के लिए आमंत्रित किया। ब्र.कु.शिवानी ने 'लिविंग विद पैशन एण्ड परपज़' विषय पर अपने विचार व्यक्त किये। यू.के. और यू.एस.ए. से पधारे हुए अन्य महानुभाव वक्ताओं ने न्यूरो साइंस और लिविंग आउट साइड द

बॉक्स, इन सर्च ऑफ हारमनी आदि विषयों पर अपने विद्वतापूर्ण विचार रखे। विभिन्न विषयों पर वक्ताओं के रोचक प्रस्तुतिकरण के कारण पूरी सभा में सारे दिन के लिए लोगों में उमंग उत्साह बना रहा। सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री रवीना टंडन ने अपने वक्तव्य में अभिनय से अलग हटकर अपने आंतरिक और

बाह्य व्यक्तित्व पर प्रकाश डाला। चिकित्सा व्यवसाय से जुड़े हुए लगभग तीन हजार डॉक्टर्स एवं नर्सस ने सम्मेलन का लाभ लिया। माईड बॉडी मेडिसन (एम.बी.एम.)- ए वैल्यू एडिशन फॉर होलिस्टिक ट्रीटमेंट यह एक नया विभाग ग्लोबल हॉस्पिटल में जोड़ने की घोषणा भी इसी दौरान की गयी।

परमात्म अवतरण की बेला है शिव जयंति



जामनगर। शिवरात्रि पर्व पर पूर्व मेयर कनक सिंह, ब्र.कु. सुषमा, डॉ. पी.वी. वसोया व ब्र.कु. जयन्ति।

जामनगर। जिला पंचायत प्रमुख डी.पी.वी. वसोया ने ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा शिव जयंति पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए कहा कि जिसकी मुझे तलाश थी वह मुझे यहां ब्रह्माकुमारी संस्था में आकर प्राप्त हुआ। शिवबाबा को साथ पाकर मैं बहुत-बहुत खुश हूँ। आप सभी से अनुरोध करता हूँ कि आप भी मेरी तरह शिव बाबा के बच्चे बन जाओ तो अनेक वरदानों से शिवबाबा आपकी झोली भर देंगे और आपका जीवन दिव्य, मधुर और खुशहाल हो जायेगा।

पूर्व मेयर कनक सिंह ने कहा कि परमात्मा ने इस शुभ अवसर पर मुझे निमंत्रण देकर मेरी शिव भक्ति का फल मुझे दिया है। ऐसे पवित्र स्थान और महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर शिवजी का ध्वज लहराने का परम सौभाग्य मुझे जो मिला है, मैं दिल से शिवबाबा का तथा

यहां के आयोजकों का शुक्रिया अदा करता हूँ।

ब्र.कु.सुषमा ने कहा कि अब महा परिवर्तन के बाद सुन्दर, सुखकारी दुनिया आने वाली है, जिसमें मनुष्य का जीवन सम्पूर्ण सुखमय होगा। यह भारत पुनः सोने की चिड़िया कहलायेगा। परमात्मा सृष्टि पर आ चुके हैं, तो अब समय है स्वयं को बदलकर विश्व को बदलने का, अब नहीं तो कभी नहीं।

ब्र.कु.प्रीति ने महाशिवरात्रि पर्व का रहस्य समझाते हुए कहा कि रात्रि शब्द ही अज्ञान अंधकार का सूचक है। इस अंधकार को मिटाकर मानव मात्र में सुख शांति प्रदान करना है। परमात्मा शिव ज्ञान का प्रकाश देकर सर्व आत्माओं को मुक्ति-जीवनमुक्ति का वर्षा प्रदान कर रहे हैं। ब्र.कु. मीनी ने मंच का संचालन सफलता पूर्वक किया।



सोनई। शिव जयंति कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए पवन सोलंकी, ब्र.कु. दीपक हरेके, ब्र.कु. गंगाधर, एच.आर. वीडियोकॉन, ब्र.कु. दशरथ, ब्र.कु. नलिनी तथा ब्र.कु. अविनाश।

शिव की सुंदर रचना है मनुष्य

सोनई। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में अनोखे कार्यक्रम का आयोजन किया गया। दस फुट के शिवलिंग पर 77 प्रकार के फूलों का हार अर्पित किया गया। बैंगलोर, मुम्बई, पुणे, कोलकाता तथा थाईलैंड से मंगये गये फूलों से बना 31 किलो का हार शिवलिंग पर चढ़ाया गया। जिसको देखकर वर्ल्ड अमेजिंग रिकार्ड्स के अध्यक्ष पवन सोलंकी ने उनका प्रमाणपत्र देकर रिकार्ड्स में शामिल किया गया।

ब्र.कु. नलिनी बहन ने शिवरात्रि के आध्यात्मिक मर्म को स्पष्ट करते हुए कहा कि आज हर कोई शांति को प्राप्त करने के लिए

मन्दिर तथा मेडिटेशन का सहारा ले रहा है। ऐसे में मैं आज खुशखबरी सुनाना चाहती हूँ जिस दुःखहर्ता सुखकर्ता को आप पुकार रहे हैं वे स्वयं अवतरित होकर सबको शांति प्रदान कर रहे हैं। आप भी परमात्म प्राप्तियां कर सकते हैं।

ब्र.कु. गंगाधर, संपादक, ओमशांति मीडिया ने कहा कि भगवान ने मनुष्य की रचना की तब उन्हें बहुत सुन्दर शक्तियाँ भी दी। मानव के पास मन और बुद्धि की शक्ति होने के कारण ही वह दूसरे प्राणियों से अलग पहचान बनाता है। आज हर मानव मन में अशांति और तनाव जैसे अंधकार के बादल छा गये हैं और (शेष पेज 11 पर)

भारत - वार्षिक 170 रुपये
तीन वर्ष 510 रुपये
आजीवन 4000 रुपये
विदेश - 2000 रुपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया'
के नाम मनीआर्डर या बैंक ड्राफ्ट
(पेएबल एट माउण्ट आबू) द्वारा भेजें।

ओम शान्ति मीडिया
सम्पादक : ब्र.कु.गंगाधर
ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन, तलहटी
पोस्ट बॉक्स नं. - 5, आबू रोड (राज.) 307510
Enquiry For Membership, Mob. No. - 09414006096
(M)- 9414154344, E-mail : mediabkm@gmail.com,
omshantimedia@bkivv.org, website:www.omshantimedia.info

प्रति