

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 15

अंक-6

जून-II, 2014

पाक्षिक

माउण्ट आबू

₹ 8 - 00

## परमात्म शक्ति द्वारा सनातन संस्कृति का होता उदय -दादी

प्रकृति की मनोरम छटा के मध्य वसा एक ऐसा प्रांगण 'एकेडमी फॉर ए बेटर वर्ल्ड' जो वरबस सैलानीयों को अपनी तरफ आकर्षित करता है, में भारतवर्ष से आये धर्म प्रेमी जन अभिभूत हुए। यहां सब स्थूल हृद की दीवारों से परे 'वसुधैव कुटुम्बकम्...' की नींव बहुत ही मज़बूती के साथ स्थापित है। त्रिदिवसीय सम्मेलन में 'सनातन संस्कृति की पुनः स्थापना' विषय पर विचार मंथन हुआ। यहां सभी धर्म प्रेमियों के आत्मिय भाव का अनुभव मर्मस्पर्शी रहा।



**ज्ञानसरोवर-माउण्टआबू।** कार्यक्रम का दीप जलाकर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. गोदावरी, डॉ. साध्वी सुरशीला, कुरुक्षेत्र, शास्त्री निर्मल दास, स्वामी नारायण पंथ वरीपुर, राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, महामंडलेश्वर स्वामी जन्मेजय, अयोध्य, ब्र.कु. नारायण, ब्र.कु. रामनाथ, ब्र.कु. नलिनी, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. शोमप्रभा, वेदपति स्वामी दयानंद सरस्वती, अजमेर तथा अन्य।

**ज्ञानसरोवर-माउण्टआबू।** किसी भी देश व व्यक्ति को पहचान उसकी संस्कृति से होती है। समाज में विलुप्त होती जा रही मानवीय संवेदना, सुख, शांति, प्रेम, पवित्रता, सद्भावना आदि मूल्यों को पुनर्स्थापित करना सभी धर्मात्माओं का परम कर्तव्य है। इसका एकमात्र विकल्प आध्यात्मिक ज्ञान है।

उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज के धार्मिक प्रभाग द्वारा 'सनातन संस्कृति को पुनर्स्थापना' विषय पर आयोजित सम्मेलन में राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि पांच हजार वर्ष पहले इस धरा पर सनातन संस्कृति ही थी। समूचे विश्व में दैवीगुण धा, दैवीगुणों से भरपूर मनुष्य अपने आत्मिक

भान में रहकर पवित्र जीवन व्यतीत करते थे। उसी संस्कृति को पुनर्स्थापना के लिए परमपिता शिव परमात्मा फिर से अपना कर्तव्य करने में तत्पर हैं। यह कर्तव्य सभी वर्गों के लोगों के शामिल होने से संपन्न होगा।

शास्त्री निर्मल दास, स्वामी नारायण पंथ वरीपुर ने कहा कि अध्यात्म के

ज़रिए जिस गति से ब्रह्माकुमारी संस्था ईश्वरीय संदेश को विश्व भर में पहुंचाकर आत्माओं की ज्योति जगा रही है, निःसंदेह ही इस धरा पर वैकुण्ठ आने में देरी नहीं लगेगी। उन्होंने कहा कि ज्ञानसरोवर में धर्मप्रेमियों का एकत्रित होना इस कार्य को संपन्नता को और बढ़ाना सिद्ध करता है। हर मानव को

इस पुनीत कर्तव्य में भाग लेकर पुण्य अर्जित करना चाहिए। महामंडलेश्वर स्वामी जन्मेजय, अयोध्या ने कहा कि संसार में विद्यालय व महाविद्यालय के ज़रिए डिग्रियां तो बहुत दी जाती हैं, लेकिन प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की ओर से संस्कारों को श्रेष्ठ बनाने को जो शिक्षा दी जा रही है

शेष पेज 3 पर...

**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए शांतिवन परिसर में 35वें अखिल भारतीय बाल

## चरित्रवान बच्चे करेंगे देश का विकास

35वें अखिल भारतीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर में शरीक हुए भारतवर्ष से हजारों बच्चे।



**शांतिवन।** देशभर से 2500 से ज्यादा बच्चे हुए शरीक।

व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में पूरे देश से 2500 से भी अधिक बच्चों ने भाग लिया। इस शिविर में आए हुए बच्चों को सम्बोधित करते हुए पंजाब से आए स्काउट एण्ड गाइड के सचिव डॉ. साधू सिंह ने कहा कि हमें सिर्फ स्कूल की कक्षा में ही प्रथम नहीं आना है बल्कि हमें जीवन की दौड़ में भी प्रथम आना है।



**शांतिवन।** स्काउट एण्ड गाइड के सचिव डॉ. साधू सिंह, ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. मुनी, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. डॉ. हरीश तथा अन्य।

उन्होंने कहा कि हमारा सुनहरा भविष्य हमारे बचपन की गतिविधियों पर ही आधारित होता है इसलिए बचपन को शेष पेज 11 पर...

## आप खुद ही हैं अपने आनंद के स्रोत....

आनंद और उसके स्रोत का प्रादुर्भाव जीवनसंगिनी बनकर आपके साथ रहती है, आपकी बाट जोहती है, परन्तु आप हैं कि उसे इंतजार ही कराते रहते हैं। पता है क्यों, क्योंकि आप उसकी तलाश किसी और स्रोत से करते हैं, उसमें भी आपकी गलती नहीं है। आपने पढ़ाई की, पैसे कमाए, बच्चों की अच्छी परवरिश की, केवल इस उम्मीद पर कि ये चीजें आपको खुशी देंगी, आपका जीवन पूर्ण होगा। आपने इन तमाम चीजों को इकट्ठा तो कर लिया, पर आनंद अभी भी कोसों दूर है।

आज लोग मानसिक क्लेश में हैं, क्योंकि जीवन की गलत धारणाएं बना रखी हैं। आप सोचते होंगे, आपके दुःख का कारण मेरी पत्नी, पति या बॉस है। आपका परिवार, आपकी संगिनी आपके जीवन के हिस्से हैं, परन्तु आपको संपूर्ण रीति से पता तो है ना कि आपने अपनी नींव खुद रखी, ऐसा करने की। तो हिस्सा अगर बनाया है, तो वही मिलेगा ना भाई! थोड़ा-सा इससे ऊपर उठकर सोचते हैं, आप ही नहीं, हम भी आपके साथ ही हैं क्योंकि हमारी एक श्रृंखला है जो शुरू ही विचार से होती है। आप सोचते हैं कि आप दुःखी रहकर कुछ हासिल कर लेंगे। आपके परिवार का कोई सदस्य आपके मन-मुताबिक नहीं चल रहा है तो आप परेशान हो जाते हैं और उदास चेहरा लटकवा बैठे रहते हैं- इस उम्मीद से कि इससे कोई अच्छा नतीजा निकलेगा। कुछ हासिल करने के इरादे से आप खुद को मानसिक क्लेश देने को तैयार रहते हैं। अगर आपका मन दुःखी है, और आपके हाथों में स्वर्ग का साम्राज्य भी हो, तो क्या फायदा? आपकी यह उम्मीद कि आपका प्रेम, आपके प्रियजन, आपकी कामयाबी या दौलत आपको खुशी दिला देंगे, यह आपको क्लेश की ओर ले जा रहे हैं। देखिए, इस दुनिया में बहुत सारी चीजें आपके मन-मुताबिक नहीं चल रही हैं।

अगर आप प्रसन्न रहने वाले इंसान हैं, तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ेगा कि आपके पास क्या है और क्या नहीं है, या आपके पास कौन है और कौन नहीं है। वास्तव में खुशी आपके भीतर है, लेकिन आप उसे दूसरे लोगों और चीजों के जरिए हासिल करने की कोशिश कर रहे हैं। देखिए, आपका शरीर कष्ट में हो सकता है, पर क्लेश तो आप खुद अपने मन में पैदा करते हैं, क्योंकि आपने क्लेश में पूंजी लगाई है। अब वक्त आ गया है, आप अपनी हंसी-खुशी अपने अंदर ढूंढ लें।

## नकारात्मक विचारों को निकाल बाहर करें

मानसिक शांति हासिल करने का मूलभूत तरीका है अपने मस्तिष्क को खाली करने का अभ्यास। अपने मन के सारे डर, नफरत, असुरक्षा, अफसोस और अपराध बोध को भवनाएं बाहर निकालने का अभ्यास करें। आप अपने मस्तिष्क को सचेतन रूप से खाली करने की कोशिश कर रहे हैं, सिर्फ इसी बात से राहत मिल जाती है। क्या आपने महसूस किया है कि जब आप अपनी चिंताओं को किसी विश्वासपात्र व्यक्ति को बताते हैं तो आपके दिल का बोझ काफी कम हो जाता है? परन्तु यह ध्यान रखें, केवल मस्तिष्क को खाली करना अपने मन के सारे डर, ही काफी नहीं है। जब मस्तिष्क खाली हो जाएगा, तो नफरत, असुरक्षा, कोई न कोई चीज अंदर आएगी। मस्तिष्क में लंबे अफसोस व अपराध समय तक शून्य की स्थिति नहीं रह सकती। यह संभव बोध की भावनाएं ही नहीं हैं कि आपका मस्तिष्क हमेशा खाली ही बना बाहर निकालने का रहे। अगर आप अपने मस्तिष्क में कुछ नया नहीं अभ्यास करें। भरेंगे, तो एक बार फिर से वही पुराने दुःखद विचार आपके मस्तिष्क के दरवाजे से भीतर घुसने की कोशिश करेंगे जिन्हें आपने वहां से निकाल फेंका था।

इसे रोकने के लिए अपने मस्तिष्क में तत्काल रचनात्मक और स्वस्थ विचार भर लें। फिर जब आपके पुराने डर, नफरत और चिंताएं एक बार फिर सताने की कोशिश करेंगे तो वे देखेंगे कि आपके मस्तिष्क के दरवाजे के बाहर बोर्ड लगा है 'जगह नहीं है।' हालांकि वे फिर भी अंदर घुसने की कोशिश करेंगे परन्तु आपने जिन नए व स्वस्थ विचारों को वहां बैठाया है, वे आपके मस्तिष्क के किले की रक्षा करेंगे और इन बाहरी नकारात्मक शत्रुओं को परास्त कर देंगे। कुछ समय बाद पुराने विचार पूरी तरह हार मान लेंगे और आपको हमेशा के लिए छोड़कर चले जाएंगे। आपको स्थायी रूप से मानसिक शांति मिल जाएगी।



डॉ. कु. गंगाधर

## बेहद बुद्धि द्वारा सारी हदें खत्म करें



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

भागवत में गोप-गोपियों के प्रेम का गायन है, गीता में ज्ञान है। स्वयं भगवान गीता ज्ञान दाता हमको दिव्य बुद्धि दे रहा है, तो हम भगवान को देख सकते हैं, जान सकते हैं, भगवान से जो पाना है वो पा सकते हैं इतनी बाबा से बुद्धि अच्छी मिली है। मन को ठीक करने वाली भी बुद्धि है, संस्कारों को चेन्न करने वाली भी बुद्धि है। इस पांच तत्वों से बने हुए शरीर को चलाने वाली आत्मा है, आत्मा क्या है? मन-बुद्धि-संस्कार...मन का कर्मन्द्रियों से कनेक्शन गहरा है। विकारों-वश मन कर्मन्द्रियों के वश हो गया। कर्मन्द्रियां चंचल बन गयी, मन को अपना बना लिया, बुद्धि खलास हो गयी, संस्कार विकारी बन गये। अभी बाबा प्रेम से समझा, समझाके, निर्विकारी, निरहंकारी बना रहा है। ऐसा निर्विकारी जैसे मेरा बाबा। तो अपने में बहुत निश्चय बैठ गया, निश्चय से प्रीत बुद्धि। पहले प्यार, फिर प्रेम, फिर निश्चय से प्रीत बुद्धि विजयती...नशा है, कमाल है, बाबा आपकी।

प्राणेश्वर बाबा ने प्यार दे-दे करके हमारा प्राण ले लिया अर्थात् अपना बनाया, प्यार में हमें जीते जी मारा। सारे कल्प में ऐसा जीते जी मरना नहीं होता है। बाबा के प्यार में हमको जीते जी

मरने में बहुत खुशी हुई इसलिए अभी भी हम मरे ना, दुःख नहीं होता है। मरे शब्द ही नहीं है, शरीर छोड़ा, जैसे बाबा अव्यक्त हुआ। मम्मा ने भी कैसे बाबा की यादों में शरीर छोड़ा, सुबह नाशते के टाइम मम्मा ने सभी को अपने हाथों से अंगूर खिलाया, दृष्टि दी, बाबा बाजू से बैठा था। फिर शाम को चार बजे देह त्याग किया। जरा भी दुःख नहीं हुआ क्योंकि अधीन नहीं हैं, दुःख करने का संस्कार दुःखहर्ता ने खत्म कर दिया है। कोई ने भी शरीर छोड़ा, टाइम आया, अगर हम अच्छे वायब्रेशन्स रखेंगे तो वो आत्मा भी अच्छा शरीर लेगी और अगर हम रोयेंगे पीटेंगे तो हम उसके दुश्मन ठहरे क्योंकि वह आत्मा भी दुःखी होगी, यह तो कलियुगी मनुष्यों का रसम-रिवाज है रोटा-पीटना। ब्राह्मण आत्माओं को भगवान ने निश्चय बुद्धि से मायाजीत, मोहजीत बना दिया है। मायाजीत की पूरी निशानी है मोहजीत।

गीता में लिखा है नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप। प्यार, प्रेम, प्रीत, अभी ईश्वरीय स्नेह से सम्पन्न बन रहे हैं। हरेक बाबा के बच्चे को सम्पन्न बनना है तो पहले मुझे बनना है, बनाने वाला बना रहा है। तो ईश्वरीय स्नेह से जो आपस में लेन-देन है, सम्बन्ध है...वह सम्पन्न बनने

की दृष्टि का है। जो बाबा ने मेरे को दिया है वह मेरे पास बहो हो अच्छा है, भाग्यवान हूँ पर सबको मिले, दिल बड़ी हो गयी है। ऐसे नहीं बाप का मुझे मिला है तो मेरे लिए ही है। भगवान ने हमारी बुद्धि को इतना विशाल बेहद का बना दिया है तो सारी हदें खत्म कर देनी है। जैसे खुद बेहद का बाबा है, बेहद की बादशाही देने वाला है। बुद्धि को इतना शुद्ध शान्त श्रेष्ठ बनाओ, जैसे भगवान के साथ रहने वाली सत्य आत्मा बन गई है। निमित्त यहाँ पार्टधारी है, पर बन रहे हैं सूक्ष्म, अव्यक्त, सम्पूर्ण, सम्पन्न। सूक्ष्म में अंदर भावना है, घर जाने के पहले ऐसा बन जायें और कुछ काम नहीं है। हाथ-पाँव से काम करते हैं तभी तो तन्दरूस्त हैं। अगर हाथ-पाँव से काम न करें तो लूले-लंगड़े बन जायेंगे फिर एक्सरसाइज करनी पड़ेगी। नहीं तो मैं समझती हूँ जो सेवा में सदा बिजी रहते हैं उन्हें एक्सरसाइज करने की भी जरूरत नहीं है। कोई भी यहाँ ऐसे मोटा-मोटा नहीं बनता है, क्योंकि सेवा ही ऐसी है, इतनी सेवा जिसने की है, जो दिल से सेवा करता है वो मजबूत रहता है।



दादी हृदयमोहिनी  
अति. मुख्य प्रशासिका

## ज़िम्मेवारी प्रभु को सौंप, लाइट रहें

हम सबने जीवन की नैया शिवबाबा के हवाले कर दी है और जब ज़िम्मेवारी बाबा को दे देते हैं तो हम डबल लाइट बन जाते हैं। हमने अपनी ज़िम्मेवारी बाबा को दे दी है और बाबा ने फिर हमको जो ज़िम्मेवारी दी है वह ज़िम्मेवारी बोझ नहीं है, उसमें खुशी है। बाबा ने ज़िम्मेवारी दी कि बच्चे, आप विश्व-कल्याणकारी बन अपने मन्सा द्वारा, वाणी द्वारा अपने सम्बन्ध-सम्पर्क अथवा कर्म द्वारा विश्व सेवा करते रहें। इस ज़िम्मेवारी को निभाने से खुशी होती है क्योंकि जब विश्व की आत्माओं का कल्याण हो जाता है तो जिसका अकल्याण से कल्याण हो जायें, उसके दिल से दुआएं निकलती हैं और वह दुआएं हमको मिलती हैं तो वह दुआओं का खजाना जमा होने से हमको भी खुशी होती है, हिम्मत आती है, उमंग-उत्साह आता है कि सेवा में और आगे बढ़ते जायें, इसीलिए बाबा की ज़िम्मेवारी बहुत हल्की है और प्राप्ति कराने वाली है, क्योंकि दुआएं मिलना, दुआएं जमा होना यह एक बहुत सूक्ष्म प्राप्ति है। हमको बाहर से पता नहीं

पड़ता है, मानो आपने किसी को परिचय दिया और वह बाबा का बन गया तो उसके मन से बार-बार निकलता है कि आपने हमको सही रास्ते पर लगा दिया, तो यही उनके दिल को दुआएं मिलती हैं।

यह भी सबको अनुभव होगा कि जब भी हम किसी की सेवा करते हैं, चाहे भाषण करें, चाहे व्यक्तिगत रूप से किसी को बाबा का परिचय दें तो उसी समय प्रत्यक्षफल मिलता है। अंदर-ही-अंदर बहुत खुशी होती है, यह बाबा का बन गया। तो खुशी भी होती और दुआएं भी जमा होती तो जब इतनी प्राप्ति है तो बोझ नहीं लगता। कहीं से छोटी सी भी प्राप्ति हो जाती है तो अल्पकाल की खुशी कितनी होती है, एक लाख की लॉटरी आ गई तो कितनी खुशी में नाचते रहते हैं, पागल भी हो जाते हैं। हमको तो परमात्मा द्वारा खुशी का खजाना मिलता है, हमारी खुशी अविनाशी है, उन्हों को विनाशी चीजों के कारण मिलती है इसलिए विनाशी है और हमको अविनाशी खुशी द्वारा मिलती है इसलिए हमारी खुशी अविनाशी है तो बोझ हट जाता है, डबल लाइट बन जाते हैं और जो डबल लाइट होगा वह नाच सकता है। हम कोई पांव से नहीं नाचते लेकिन हमारा

मन खुशी में नाचता है और खुशी में तो सभी नाच सकते हैं, चाहे कोई बेड पर भी है तो भी खुशी में नाच सकता है क्योंकि यह मन की बात है, हाथ-पाँव चलाने की बात नहीं है। तो सभी इस प्रकार से खुशी में नाचते रहते हो? अभी तो मधुबन में एक्स्ट्रा खुशी मिल गई, सबके चेहरे खुशी में मुस्कुराते हैं। लेकिन घर-परिवार में कभी कोई बात आ गई तो चेहरा बदल जाता है। कभी सोच में, फिकर में, कभी चिन्ताओं के सागर में डूब जाते, एक दिन चेहरा बहुत खुश और दूसरे दिन देखेंगे थोड़ा सा उदास...पूछो भाई क्या हो गया? कल तो तुम नाच रहे थे, आज तुम्हारा चेहरा ऐसा क्यों हो गया? तो क्या कहते आपको क्या पता हमारी प्रवृत्ति की बातें...आप तो अलग रहते हैं। भल हमारे सामने आप जैसी कोई बातें नहीं आती हैं लेकिन अनुभव सुनने से भी तो अनुभव हो जाता है ना। ऐसे थोड़े ही कहेंगे कि यह कुंए में गिरा तो हम भी गिरके देखें। उनके अनुभव से हमको अनुभव हो जाता है कि कुंए में गिरना अच्छा नहीं है। तो सभी बातों की एक ही दवा है कि अपनी सब ज़िम्मेवारियां बाबा को दे दो। अपने ऊपर नहीं उठाओ।





आज के इस भौतिकतावादी युग में स्थायी खुशी एक स्वप्न मात्र रह गई है। समय के साथ-साथ आज खुशी के मायने भी बदल चुके हैं। प्रत्येक व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों में, भौतिक वस्तुओं में, सुख-सुविधाओं एवं सम्बन्धों में खुशी तलाशने का प्रयास कर रहा है। इस भागदौड़ भरी जिन्दगी में व्यक्ति इस कदर उलझ गया है कि सच्ची खुशी के बारे में सोचना ही भूल गया है। इस कल्पियुगी चकाचौंध ने उसको आँखें ऐसे बंद कर दी हैं कि सत्य को देखने के लिए वह अपनी आँखें खोलना ही नहीं चाहता। मनुष्य आज आवश्यकताओं के सीमित दायरों से निकलकर इच्छाओं के भंवर में फंस चुका है। वह जितना ही अपनी इच्छाओं को पूरा करने का प्रयत्न करता है उतनी ही उसकी इच्छाएं बढ़ती जाती हैं।



### अतीत में खोजते हैं खुशी

**आज मनुष्य इसलिए भी खुश नहीं रह पाता क्योंकि या तो वो अतीत में जीता है या फिर भविष्य में। यदि हम अतीत में जी रहे हैं तो बीती बातों को सोच-सोचकर अभी वर्तमान में भी दुःखी होते रहेंगे। इसका कारण यह है कि उस बात को हमने अपने मन में ही रखा है निकाला नहीं है। अतीत को हम जितनी बार दोहराते हैं तो वही अतीत हमारा वर्तमान बन जाता है और फिर यह हमारे भविष्य पर प्रभाव डालता है।**

हम वर्तमान में तब तक खुश नहीं रह सकते जब तक हम अतीत की दुःखदायी बातों को भुला नहीं देते। अतीत की तरह ही हम कहीं न कहीं भविष्य में भी बहुत ज़्यादा जीते हैं, हम खुशी को भविष्य में तलाशने का प्रयास करते रहते हैं।

**वस्तुओं की प्राप्ति में दूढ़ते खुशी हम ऐसा सोचने लगते हैं कि कोई वस्तु हमें**

### परमात्म शक्ति...

वह अद्वितीय है। उन्होंने कहा कि सत्य ज्ञान को आचरण में लाने के लिए सत्य स्वरूप को पहचानने की ज़रूरत है और इस कार्य में ब्रह्माकुमारी संगठन बिना किसी भेदभाव के बखूबी निर्वहन कर रहा है। डॉ. साध्वी सुशीला, कुरुक्षेत्र ने कहा कि आत्मिक संवाद मन को ऊर्जावान बनाता है। इस

## खुशी की तलाश ...

-- ब.कु. शोभिका, शांतिवन

प्राप्त होगी तब हम खुश होंगे उस वक्त हमारा सारा ध्यान केवल इस बात पर होता है कि जब ये होगा तब खुशी मिलेगी। जब ऐसी सोच आती है तो साथ ही इसके पूरा न होने का भय भी आता है। जब हमारी खुशी किसी चीज पर निर्भर होती है तो भय स्वतः ही आ जाता है क्योंकि जहाँ निर्भरता है वहाँ भय की भावना तो होगी ही। हम कितनी भी कोशिश कर लें, भय का एक विचार आ ही जाएगा। खुशी और भय दोनों कभी भी एक साथ नहीं हो सकते। इस भय के कारण हम अपने वर्तमान की खुशी को खो देते हैं और केवल भययुक्त होकर रह जाते हैं।

कुछ मनुष्य केवल किसी न किसी क्षणिक प्राप्ति के पीछे अपनी खुशियाँ गंवाते रहते हैं। वे लोग केवल प्राप्ति पर ही निर्भर हो जाते हैं। वे वास्तव में खुश नहीं होते हैं क्योंकि वे हमेशा दूसरों की प्राप्ति की ओर देखते रहते हैं। जिस पल वो कुछ प्राप्त करते हैं तो उन्हें राहत की अनुभूति होती है परंतु इसमें केवल राहत होती है, खुशी नहीं! और ये भी थोड़ी ही देर के लिए होता है। ऐसे लोगों के जीवन में प्राप्तियाँ तो बहुत सारी आ जाती हैं क्योंकि जीवन में उनका एक ही उद्देश्य होता है कि हमें कुछ प्राप्त करना है परंतु यह जो प्राप्ति की यात्रा है, यह कभी पूरी नहीं होती। वह एक प्राप्ति से पूरी होकर दूसरी प्राप्ति की ओर बढ़ जाती है जिसमें खुशी की मंजिल नहीं मिलती।

**रिशतों में तलाशते खुशी**  
कई मनुष्य रिश्ते-नाते एवं संबंधों में खुशी दूढ़ते रहते हैं। यदि रिश्तों में कुछ मन-मुटाव हो गया तो उनकी खुशी गायब हो जाती है। रिश्तों को वे खुशी का आधार मान बैठते हैं। उनकी खुशी जो स्वयं उनके हाथ में है, उसे वह दूसरों से प्राप्त होने वाली चीज समझ लेते हैं। वे स्वयं के अंदर झांकने का कभी प्रयास ही नहीं करते, वे कभी यह देखते ही नहीं कि स्वयं उनके भीतर खुशी का भंडार भरा है। यदि मनुष्य सही मायनों में स्थायी

खुशी को आज के तमोगुणी वातावरण में प्राप्त करना चाहता है तो उसका एकमात्र स्रोत स्वयं के भीतर उस खुशी को तलाशना होगा, उसे जागृत करना होगा। इसके लिए कुछ बातों पर ध्यान देना आवश्यक है।  
जैसे कि:-  
■ हम दूसरों को अपने दुःखों के लिए दोष देना बंद कर दें।  
■ सुबह उठते ही खुशी का संकल्प करें। स्वयं से कहें कि आज कुछ भी हो जाए, मुझे खुश रहना है।  
■ नकारात्मक संकल्पों को अपने मन में प्रवेश न करने दें। अपना नज़रिया सदैव सकारात्मक रखें।  
■ खुशी को दूसरों से प्राप्त होने वाली वस्तु न समझें, स्वयं में दूढ़ें।  
■ अतीत एवं भविष्य की बातों को छोड़कर वर्तमान में जीना सीखें।  
■ किसी भी अल्पकालिक प्राप्ति को अपनी खुशी का आधार न बनायें।  
■ सदैव हर परिस्थिति में संतुष्ट रहें और सभी को संतुष्ट करने का प्रयास करें।  
■ खुशी को व्यक्ति, वैभव, वस्तु इत्यादि सीमाओं में न बांधें।  
■ किसी भी असफलता पर निराशा न हों बल्कि सफलता प्राप्त करने के लिए दुगुना प्रयास करें परंतु खुशी एवं सरलता के साथ।  
■ अपने मन एवं मस्तिष्क पर किसी बात का बोझ न डालें, सदैव हल्के रहें।  
सदैव यह याद रखें कि खुशी हमारी स्वयं की रचना है। स्थायी खुशी को हम केवल अपने भीतर से प्राप्त कर सकते हैं न कि अन्य किसी सांसारिक व्यक्ति व वस्तुओं से। स्वयं से यह संकल्प कर लें कि मुझे खुश रहना है। खुशी से महत्वपूर्ण कोई चीज नहीं इसलिए खुशी को किसी भी मूल्य पर जाने न दें। जिस प्रकार हम अन्य बातों का ध्यान रखते हैं उसी प्रकार अपने मन का भी ध्यान रखें। अपने आप को चेक करें कि मेरे मन में कैसे संकल्प चल रहे हैं। यदि नकारात्मक संकल्प चल रहे हैं तो उन्हें धीरे-धीरे परिवर्तित करने का प्रयास करें। यह तुरंत नहीं होगा, थोड़ा समय लगेगा परंतु प्रयास करने से आपको सफलता अवश्य मिलेगी तथा आपको यह एहसास हो जाएगा कि अपनी खुशी को स्थायी रखने के लिए आप स्वयं ही जिम्मेवार हैं और कोई नहीं। जब आप अपने अंदर की खुशी को पहचान लेंगे तो आपका जीवन खुशहाल एवं सुखमय बन जाएगा।

विश्व में फैलेंगी। उन्होंने कहा कि परमात्मा का ज्ञान आत्मा को समर्थ बनाता है, जिससे आत्मिक शक्तियाँ विकसित होने से समाज के हर वर्ग का उत्थान करने की मानसिकता को बल मिलता है। इस कार्यक्रम में राजयोगिनी ब.कु. नलिनी, ब.कु. गोदावरी, ब.कु. कविता तथा ब. कु. सरला ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

प्राप्त होगी तब हम खुश होंगे उस वक्त हमारा सारा ध्यान केवल इस बात पर होता है कि जब ये होगा तब खुशी मिलेगी। जब ऐसी सोच आती है तो साथ ही इसके पूरा न होने का भय भी आता है। जब हमारी खुशी किसी चीज पर निर्भर होती है तो भय स्वतः ही आ जाता है क्योंकि जहाँ निर्भरता है वहाँ भय की भावना तो होगी ही। हम कितनी भी कोशिश कर लें, भय का एक विचार आ ही जाएगा। खुशी और भय दोनों कभी भी एक साथ नहीं हो सकते। इस भय के कारण हम अपने वर्तमान की खुशी को खो देते हैं और केवल भययुक्त होकर रह जाते हैं।

कुछ मनुष्य केवल किसी न किसी क्षणिक प्राप्ति के पीछे अपनी खुशियाँ गंवाते रहते हैं। वे लोग केवल प्राप्ति पर ही निर्भर हो जाते हैं। वे वास्तव में खुश नहीं होते हैं क्योंकि वे हमेशा दूसरों की प्राप्ति की ओर देखते रहते हैं। जिस पल वो कुछ प्राप्त करते हैं तो उन्हें राहत की अनुभूति होती है परंतु इसमें केवल राहत होती है, खुशी नहीं! और ये भी थोड़ी ही देर के लिए होता है। ऐसे लोगों के जीवन में प्राप्तियाँ तो बहुत सारी आ जाती हैं क्योंकि जीवन में उनका एक ही उद्देश्य होता है कि हमें कुछ प्राप्त करना है परंतु यह जो प्राप्ति की यात्रा है, यह कभी पूरी नहीं होती। वह एक प्राप्ति से पूरी होकर दूसरी प्राप्ति की ओर बढ़ जाती है जिसमें खुशी की मंजिल नहीं मिलती।

**रिशतों में तलाशते खुशी**  
कई मनुष्य रिश्ते-नाते एवं संबंधों में खुशी दूढ़ते रहते हैं। यदि रिश्तों में कुछ मन-मुटाव हो गया तो उनकी खुशी गायब हो जाती है। रिश्तों को वे खुशी का आधार मान बैठते हैं। उनकी खुशी जो स्वयं उनके हाथ में है, उसे वह दूसरों से प्राप्त होने वाली चीज समझ लेते हैं। वे स्वयं के अंदर झांकने का कभी प्रयास ही नहीं करते, वे कभी यह देखते ही नहीं कि स्वयं उनके भीतर खुशी का भंडार भरा है। यदि मनुष्य सही मायनों में स्थायी

खुशी को आज के तमोगुणी वातावरण में प्राप्त करना चाहता है तो उसका एकमात्र स्रोत स्वयं के भीतर उस खुशी को तलाशना होगा, उसे जागृत करना होगा। इसके लिए कुछ बातों पर ध्यान देना आवश्यक है।  
जैसे कि:-  
■ हम दूसरों को अपने दुःखों के लिए दोष देना बंद कर दें।  
■ सुबह उठते ही खुशी का संकल्प करें। स्वयं से कहें कि आज कुछ भी हो जाए, मुझे खुश रहना है।  
■ नकारात्मक संकल्पों को अपने मन में प्रवेश न करने दें। अपना नज़रिया सदैव सकारात्मक रखें।  
■ खुशी को दूसरों से प्राप्त होने वाली वस्तु न समझें, स्वयं में दूढ़ें।  
■ अतीत एवं भविष्य की बातों को छोड़कर वर्तमान में जीना सीखें।  
■ किसी भी अल्पकालिक प्राप्ति को अपनी खुशी का आधार न बनायें।  
■ सदैव हर परिस्थिति में संतुष्ट रहें और सभी को संतुष्ट करने का प्रयास करें।  
■ खुशी को व्यक्ति, वैभव, वस्तु इत्यादि सीमाओं में न बांधें।  
■ किसी भी असफलता पर निराशा न हों बल्कि सफलता प्राप्त करने के लिए दुगुना प्रयास करें परंतु खुशी एवं सरलता के साथ।  
■ अपने मन एवं मस्तिष्क पर किसी बात का बोझ न डालें, सदैव हल्के रहें।  
सदैव यह याद रखें कि खुशी हमारी स्वयं की रचना है। स्थायी खुशी को हम केवल अपने भीतर से प्राप्त कर सकते हैं न कि अन्य किसी सांसारिक व्यक्ति व वस्तुओं से। स्वयं से यह संकल्प कर लें कि मुझे खुश रहना है। खुशी से महत्वपूर्ण कोई चीज नहीं इसलिए खुशी को किसी भी मूल्य पर जाने न दें। जिस प्रकार हम अन्य बातों का ध्यान रखते हैं उसी प्रकार अपने मन का भी ध्यान रखें। अपने आप को चेक करें कि मेरे मन में कैसे संकल्प चल रहे हैं। यदि नकारात्मक संकल्प चल रहे हैं तो उन्हें धीरे-धीरे परिवर्तित करने का प्रयास करें। यह तुरंत नहीं होगा, थोड़ा समय लगेगा परंतु प्रयास करने से आपको सफलता अवश्य मिलेगी तथा आपको यह एहसास हो जाएगा कि अपनी खुशी को स्थायी रखने के लिए आप स्वयं ही जिम्मेवार हैं और कोई नहीं। जब आप अपने अंदर की खुशी को पहचान लेंगे तो आपका जीवन खुशहाल एवं सुखमय बन जाएगा।

विश्व में फैलेंगी। उन्होंने कहा कि परमात्मा का ज्ञान आत्मा को समर्थ बनाता है, जिससे आत्मिक शक्तियाँ विकसित होने से समाज के हर वर्ग का उत्थान करने की मानसिकता को बल मिलता है। इस कार्यक्रम में राजयोगिनी ब.कु. नलिनी, ब.कु. गोदावरी, ब.कु. कविता तथा ब. कु. सरला ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

विश्व में फैलेंगी। उन्होंने कहा कि परमात्मा का ज्ञान आत्मा को समर्थ बनाता है, जिससे आत्मिक शक्तियाँ विकसित होने से समाज के हर वर्ग का उत्थान करने की मानसिकता को बल मिलता है। इस कार्यक्रम में राजयोगिनी ब.कु. नलिनी, ब.कु. गोदावरी, ब.कु. कविता तथा ब. कु. सरला ने भी अपने विचार व्यक्त किये।



**संस्थवा।** कार्यक्रम में ब.कु. छाया सम्बोधित करते हुए, मंचासीन मध्यप्रदेश के श्रममंत्री अंतरसिंह तथा साथ में नगर पालिका अध्यक्ष अरुण चौधरी।



**दिल्ली-पीतमपुरा।** 'अलविदा डायबिटीज' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब.कु. प्रभा, डॉ. गर्ग, डॉ. श्रीमन्त साहू, नागपाल भाई तथा भाटिया भाई।



**पेट वडगांव-महा।** योगा गुरु रामदेव बाबा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. रानी। साथ हैं ब.कु. सारिका।



**जबलपुर-संजीवनी नगर(म.प्र.)।** आध्यात्मिक संगोष्ठि का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए दिलीप पटेल, शारदा, आर.के. विल्थरिया, सन्तोष झारिया, ब.कु. भावना तथा ब.कु. मूनचंद।



**झाबुआ-म.प्र.।** ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् जिलाधीश चन्द्रशेखर बोरकर को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु. ज्योति।



**कैथल-हरियाणा।** वरिष्ठ नागरिक समिति, कैथल में ज्ञान चर्चा के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. ज्योति, ब.कु. पुष्पा, समिति के प्रेसिडेंट तथा अन्य।



**ए.पी. कॉलोनी-गवा।** जेल अधीक्षक रामाश्रय सिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुनीता।



**भरतपुर।** 'वर्तमान उथल-पुथल के समय आशा एवं प्रसन्नता प्राप्ति' विषय पर आयोजित परिचर्चा का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. रेनु, ब्र.कु. कविता, प्रसिद्ध उद्योगपति प्रेमचंद गोयल तथा अन्य।



**भोपाल-म.प्र.।** जागरण लोकसिटी युनिवर्सिटी के फैकल्टी मेम्बर्स को 'एज्युकेशन इन वैल्यूज एण्ड स्पीच्युअलटी' विषय पर समझाते हुए ब्र.कु. किरण, रिजनल को-ऑर्डिनेटर, वैल्यू एज्युकेशन एण्ड स्पीच्युअलटी, मध्य प्रदेश। ध्यानपूर्वक सुनते हुए रेजिस्ट्रार तथा आर.नेसामूरथी भाई।



**विदर-कर्नाटक।** 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए बन्धुपा खासमपुर, फार्मर मिनिस्टर ऑफ कर्नाटक, ब्र.कु. पूनम, इंदौर, ब्र.कु. बहने तथा अन्य गणमान्य व्यक्ति।



**ब्रह्मपुर।** निर्माणधीन प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर में रेलवे इंजीनियर्स के लिए आयोजित चार दिवसीय राजयोग शिविर में मंचासीन ब्र.कु. माला तथा अन्य। ध्यानपूर्वक सुनते हुए रेलवे इंजीनियर्स।



**फरिस्ट पार्क-धुवनेश्वर।** 'बिल्डिंग ऑफ वैल्यू बेस्ड सोसायटी थू स्पीच्युअलटी' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन ब्र.कु. गीता, मनोरंजन मिश्रा, पत्रकार, डॉ. पी.पटनायक, आइ.ए.एस, यू.एन.बेहरा, डॉ. जोशाना महापात्रा, डॉ. निरंजन।

## प्रकृति की पीड़ा

शरीर में विषद्रव्य के इकट्ठे होने का एक और मुख्य कारण है कि हम जो आहार लेते हैं उसे पचने का समय ही नहीं देते हैं और दूसरा आहार ले लेते हैं। शरीर में आहार पचने की व्यवस्था इस प्रकार है - अनाज-दालें आदि पका हुआ आहार- 5 से 6 घण्टा

फल-सब्जियाँ आदि- 2 से 3 घण्टा पानी आदि - आधा से। घण्टा

**इस दिव्य जीवन शैली की स्वर्णिम आहार व्यवस्था अपनाने से पहले घेरे खाने-पीने की दिनचर्या इस प्रकार थी -**

सुबह 3.30 बजे उठते ही बिना कुल्ला किये 4-5 ग्लास सादा पानी (तांबे के जग में रात भर रखा हुआ)

6.00 से 6.30 बजे योगाभ्यास के बाद तैयार होकर कोई खट्टा-मोटा फल या सूखा मेवा 8.00 बजे राजा की तरह पका-तला-सेका हुआ भरपेट नाश्ता

10.30 से 11.00 बजे नमकीन-मिठाई की टोली (प्रसाद)

दोपहर 1.00 बजे पका-तला-सेका हुआ भरपेट भोजन

दोपहर 4.00 बजे मुरमुरे या मकई के पोहे

5.30-6.00 बजे नमकीन-मिठाई की टोली

## सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर



ब्र.कु. ललित शान्तिवन

(प्रसाद)

रात्रि 10.00 बजे अगर देर तक सेवाएं चलती तो नमकीन-मिठाई की टोली (प्रसाद) आपको ज्ञात हो कि मैं 1992-93 से दूध नहीं पीता हूँ तथा 1997 से चाय-काँफी नहीं पीता हूँ।

अगर दूध-चाय-काँफी भी पीता होता तो 3-4 बार वह भी पी लेता।

इसके अलावा विशेषज्ञ चिकित्सकों ने कहा हुआ था कि 3 से 5 लीटर तक पानी रोजाना पीना चाहिए ताकि गुर्दे (किडनी) ठीक से कार्य करते रहें। अतः दिनभर पानी को एक बड़ी बोतल या जग भरकर अपने साथ ही रखता था। जब नज़र जाती थी या थोड़ा फ्री होता था तो बगैर प्यास भी एक-दो ग्लास पानी पी लेता था।

इसके अलावा ब्रह्माकुमारीज के अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय में रहता हूँ एवं एकाउन्ट विभाग में सेवाएँ देता हूँ अतः जब भी किसी बड़ों से मिलता हूँ, वे टोली (प्रसाद) - जो भी मिठाई दूध की या तली हुई, नमकीन ड्रायफ्रूट्स आदि) ज़रूर देते हैं और मैं उस टोली को

उसी समय सफल कर लेता था (खा लेता था)।

इस प्रकार आप देखेंगे कि सारा ही दिन इस मुह रूपी द्वार से किसी न किसी को अंदर भेजता रहता था। अब पता चलता है कि मैंने इस शरीर और उसके कोमल परन्तु मूल्यवान अंगों के साथ कितना जुल्म किया है। अंदर पहले वाला भोजन पूरा पचता ही नहीं और दूसरा पहुँच जाता था। अब जो आधा पचा भोजन है वह तो पड़ा-पड़ा सड़ेगा ही। उससे और विषद्रव्य, मल, कचरा ही पैदा होगा जो खून के माध्यम से शरीर के सभी अंगों में पहुँचता है।

गुड़गांव की तुपा खत्री मोटापा, चमड़ी, कब्ज, चेहरे पर फुंसियाँ, पेट के संक्रामक रोगों से ग्रसित थीं। स्वर्णिम आहार के प्रयोग से 45 दिन में ही 14 किलो वजन कम हुआ एवं अभी तो उपरोक्त सभी बीमारियों से मुक्ति मिल गयी है। तो आइये, स्वर्णिम आहार पद्धति को अपनाकर इन गोली-दवाई-इंजेक्शन-बीमारी-अस्पताल-डॉक्टर-इलाज से मुक्ति पायें और सदा स्वस्थ जीवन का ईश्वरीय जन्म सिद्ध अधिकार प्राप्त करें।

M - 07791846188  
healthywealthyhappyclub@gmail.com  
संपर्क करें केवल 1pm से 3pm के बीच में

## अपेक्षाओं को खुशी का आधार न मानें

**प्रश्न:-** मुझे पता भी नहीं होता कि मैंने अपेक्षा पहले ही किये ट किया हुआ है।

**उत्तर:-** अब हमें इसी चीज की अवेयरनेस रखनी है कि हम किन-किन लोगों से क्या-क्या अपेक्षा रखते हैं।

**प्रश्न:-** ऐसे तो हम सबसे दूर होते जायेंगे!

**उत्तर:-** दूर क्यों होते जायेंगे सबसे? आपको पता है कि अगर हम अपेक्षा नहीं रखें तो इससे हमारे संबंध कितने अच्छे हो जायेंगे।

**प्रश्न:-** अपेक्षा ही नहीं रखें? अगर हम बच्चे के साथ उम्मीद नहीं रखें तो क्या आपमें से कोई मुझे सम्मान देगा। यह भी एक प्रकार से अपेक्षा ही है।

**उत्तर:-** अच्छा, इसको थोड़ा सा बदल लेते हैं। क्योंकि आपने कहा कि अपेक्षा रखना नैचुरल है तो क्या हम डिटैच अपेक्षा रख सकते हैं। यदि मेरी अपेक्षा पूरी नहीं हुई तो हम दुःखी तो नहीं हो जायेंगे। सारा दिन यह तो कर सकते हैं या नहीं कर सकते। नहीं तो हम फिर ऐसे-वैसे होते रहेंगे। अगर हमें अपने जीवन को अच्छा बनाना है तो हमें डिटैच एक्सपेक्टेशन रखना ही होगा।

**प्रश्न:-** मेरे पति इतने दिन से मुझसे प्यार से बातें करते आये और अचानक उन्होंने मुझे डांट दिया तो क्या हम इससे परेशान नहीं होंगे?

**उत्तर:-** हाँ। वो तो हो सकता है, क्योंकि जैसे ही आप वो करोगे तब हो सकता है कि आपकी अपेक्षा फिर से पूरी भी हो जायेंगी। आपकी स्थिरता से वो भी जल्दी से ठीक होकर आपके पास वापस आ जायेंगे। मैं आपसे यह अपेक्षा करती हूँ कि

जो मुझे चाहिए आप भी अपने जीवन को वैसा ही बनाओ। अब इसमें क्या होता है कि हम लोगों की अपेक्षाओं को पूरा करने की कोशिश में कहीं न कहीं अंदर से बहुत परेशान होने लगते हैं। और फिर हम ये बोलने भी लगते हैं कि मैं उनके लिए ये कर रहा हूँ, आप कल्पना करो कि क्या हमारा जीवन ऐसा है! मैं उनके लिए ये कर रहा हूँ, नहीं। अगर किसी के कहने पर आप कुछ कर भी रहे हैं तो ये बोलने में तो अच्छा लगता है कि इसीलिए मैं ये कर रहा हूँ। क्योंकि अगर मैं आपके लिए कर रहा हूँ और फिर यदि आप मेरे से खुश नहीं हुए तो आपको पता है इसके बाद मैं स्वयं को कितना अपमानित फील करने वाली हूँ।

**प्रश्न:-** यदि मैं आपके अपेक्षाओं को पूरा करने की कोशिश करती हूँ, मान लो मुझे पता है।

**उत्तर:-** यदि मैं आपके अपेक्षाओं को पूरा करती हूँ तो सबसे पहले आपको उनको अपनी अपेक्षा बतानी पड़ेगी। मान लो पैरेंट अपने बच्चे से कुछ अपेक्षा कर रहा है तो बच्चा ये सोच-सोच कर करेगा कि मैं उनके लिए कर रहा हूँ... मैं उनके लिए कर रहा हूँ, तो इससे पॉजिटिव एनर्जी प्रवाहित नहीं होती है। अगर बच्चे को पैरेंट की वो बात अच्छी लग रही है, समझ में आ गयी है,

उसने उसे स्वीकार कर लिया है कि अब मैं इसे अपने लिए कर रहा हूँ तो इससे उद्देश्य ही बदल जाता है।

**प्रश्न:-** मान लो बच्चे का मन एन.डी.ए. में जाने का है, लेकिन पैरेंट ने मना कर दिया तो क्या बच्चा मान जायेगा? ठीक है वो बहुत पेन में चले जायेंगे, उनके लिए बहुत मुश्किल हो जायेगा, ये हो जायेगा, उसे नहीं पता था लेकिन वह पिता की बात को स्वीकार कर लेता है, क्योंकि वह ऐसा देखने में सक्षम नहीं होता है।

**उत्तर:-** नहीं, वो करने से पहले उसको अपने साथ बैठकर समझाना पड़ेगा। दोनों में से एक तरफ निर्णय करने से पहले या तो उनके साथ अपनी बात शेयर करके आप खत्म कर लो। लेकिन अगर आप उनकी बात को स्वीकार कर रहे हो, आप उसको तब तक नहीं करो जब तक आपने उसको अपना नहीं बनाया। आपने कहा कि इससे पैरेंट्स बहुत दुःखी हो जायेंगे कि मैंने आपके लिए किया। लेकिन मुझे अपने आपको कहना पड़ेगा, समझाना पड़ेगा कि मेरे लिए यह बहुत ज़रूरी है कि ये खुश रहें। लेकिन अगर मैंने उसको खुश होकर अपने लिए किया तो फिर उसकी सारी जिम्मेवारी, उसमें जितना मेहनत लगेगा, वो हम खुश होकर करेंगे। ये है खुश रहकर कर्म करना।

**प्रश्न:-** मैंने इसलिए किया कि इससे मेरे पैरेंट्स खुश हो जाते, जिससे मुझे खुशी मिलती है।

**उत्तर:-** लेकिन अब मैं अपने लिए ये कर रहा हूँ। -कमशरा:



ब्र. कु. शिवानी





**गुवाहाटी-असम**। 'डेस्टिनी.मैटर ऑफ च्वाइस और चांस' सेमिनार का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. शोला, जस्टिस ए.के. गोस्वामी, ब्र.कु. डॉ. बनारसीलाल शाह, जस्टिस बी.के. शर्मा, ए.के. सिन्हा, चीफ कमिश्नर, इनकम टैक्स, अशोक वर्मा, डायरेक्टर, एयरपोर्ट ऑथोरिटी ऑफ इंडिया, राम निरंजन गोएनका, इंडस्ट्रियलिस्ट एण्ड फेमस पोपेट, सरोज खेमका, प्रेसीडेन्ट महिला मंडल तथा अन्य।

## नियामतों पर गौरव करें

अपनी दिक्कतों के बारे में सोचने के बजाए अपनी सफलियों के बारे में सोचें। अपने इर्द-गिर्द के फूलों की खुशबू सूंघने के लिए वक्त निकालें। आप कई बार सुनते होंगे कि कोई आदमी दुर्घटना की वजह से अंधा या अपाहिज हो गया, लेकिन उसे हरजाने के तौर पर लाखों रुपये मिल गए। हममें से कितने लोग ऐसे आदमियों की जगह लेना चाहेंगे? ऐसा चाहने वाला शायद ही कोई होगा। हम शिकायतें करने के इतने आदी हो गए हैं कि उन चीजों की ओर हमारी नजर ही नहीं जाती, जो हमारे पास मौजूद हैं। हमारे पास ऐसी बहुत सारी चीजें हैं, जिनके लिए हमें शुक्रगुजार होना चाहिए।

इस तथ्य, 'अपनी दिक्कतों के बजाए सफलियों पर गौर करें' तो इसका मतलब यह नहीं है कि हमें आत्मसंतुष्ट हो जाना चाहिए। अहसानमंद होने के नज़रिए का मतलब आत्मसंतुष्टि नहीं है। लोग किसी बात का मनचाहा मतलब कैसे निकालते हैं, यह जानने के लिए एक कहानी इस प्रकार है कि एक डॉक्टर को शराबियों के एक समूह को संबोधित करने के लिए मेहमान वक्ता के रूप में बुलाया गया। वह उनके सामने कोई ऐसा नमूना पेश करना चाहता था, जिससे उन्हें यह अहसास हो कि शराब सेहत के लिए नुकसानदेह होती है। उसने दो काँच के बर्तन लिए। एक में साफ पानी भरा और दूसरे में शराब भरी। उसने साफ पानी में एक केंचुआ डाला। वह आसानी से तैरता हुआ पानी के ऊपर आ गया। फिर उसने एक केंचुआ शराब में डाला और वह सबकी आँखों के आगे टुकड़े-टुकड़े हो गया। वह यह साबित करना चाहता था कि शरीर के अंदर शराब का ऐसा ही असर होता है। नमूना पेश करने के बाद उसने शराबियों के समूह से पूछा कि उन्हें इससे क्या सीख मिली। उसका सवाल सुनकर पीछे बैठे एक शराबी ने जवाब दिया, 'इसका मतलब यह है कि शराब पीने से हमारे पेट में कीड़े नहीं होंगे।' क्या इस कहानी का यही संदेश है? बिल्कुल नहीं। किसी बात का मनचाहा मतलब ऐसे ही निकाला जाता है। हम वह नहीं सुनते, जो हमें सुनाया जाता है, बल्कि वह सुनते हैं, जो हम सुनना चाहते हैं।

हमें मिली बहुत सारी नियामतें छिपे हुए खजाने की तरह हैं। हमें अपनी दिक्कतों के बारे में नहीं, बल्कि अपनी नियामतों के बारे

में सोचना चाहिए।

### ▶ लगातार ज्ञान हासिल करने का कार्यक्रम बनाइए

आइए, पहले हम अपनी कुछ गलतफहमियों को दूर करें। आम तौर पर माना जाता है कि हम स्कूल-कॉलेजों में शिक्षा प्राप्त करते हैं। लेकिन यह एक महत्वपूर्ण सवाल है कि, 'क्या हम स्कूल-कॉलेजों में वास्तव में शिक्षा हासिल करते हैं?' इस बात पर आम तौर पर सहमति है कि वहां शिक्षा कुछ ही लोग हासिल कर पाते हैं, और ज्यादातर लोग उससे वंचित रह जाते हैं। इस बात का गलत मतलब न निकालें। हमें स्कूल-कॉलेजों में देर सारी सूचनाएँ हासिल होती हैं। शिक्षित होने के लिए सूचनाएँ भी ज़रूरी हैं, लेकिन उसके साथ ही हमें शिक्षा के सही मायने भी समझने चाहिए।

**बौद्धिक शिक्षा हमारे दिमाग पर असर डालती है, जबकि नैतिक शिक्षा हमारे मन को प्रभावित करती है। यदि शिक्षा मन को ट्रेनिंग नहीं देती, तो वह खतरनाक हो सकती है। अगर हम अपने दफ्तर, घर और समाज में लोगों के चरित्र का निर्माण करना चाहते हैं, तो हमें उन्हें एक स्तर तक नैतिक शिक्षा देनी ही होगी।** ईमानदारी, दया, साहस, दृढ़ता और जिम्मेदारी जैसे बुनियादी गुण विकसित करने वाली शिक्षा बेहद ज़रूरी है। हमें ज्यादा अक्षर-शिक्षा की ज़रूरत नहीं, बल्कि चरित्र बनाने वाली शिक्षा की है। नैतिक स्तर पर शिक्षित आदमी ज़िंदगी में उस आदमी की तुलना में ज्यादा कामयाबी और तरक्की हासिल कर सकता है, जिसके पास अच्छी शिक्षा मिली हो, पर जिसके पास नैतिकता की पूँजी बिल्कुल न हो।

**▶ नैतिकताविहीन शिक्षा** विश्वविद्यालय से युवक बहुत काबिल मगर पढ़े-लिखे जाहिल बनकर निकल रहे हैं क्योंकि हम युवाओं को नैतिकता का कोई आधार नहीं दे पा रहे हैं जिसकी उन्हें ज्यादा से ज्यादा तलाश है।

असली शिक्षा आदमी के दिल और दिमाग, दोनों को ट्रेनिंग देती है। एक अनपढ़ चोर शायद मालगाड़ी से सामान ही चुराएगा, पर पढ़ा-लिखा चोर तो रेल की पूरी पटरि ही उड़ा ले जाएगा। हमें 'ग्रेड' नहीं, बल्कि ज्ञान और बुद्धिमता हासिल करने के लिए होड़ लगानी चाहिए। तथ्यों को जानने से ज्ञान

हासिल होता है, और उनका सरलीकरण करने से समझदारी प्राप्त होती है। ज्यादा सीखे बिना भी अच्छे ग्रेड और डिग्री तो मिल जाती है लेकिन सबसे अहम बात कोई सीख सकता है, तो वह यह है कि 'सीखने के सही तरीके को सीखें। लोग सूचनाओं को रटने की काबिलीयत को ही गलती से शिक्षा समझ लेते हैं। बिना मूल्यों के दिमागी शिक्षा समाज के लिए आपत को पैदा करती है।

### ▶ ज़रूरी कामों को पसंद करने की आदत डालें

जो ज़रूरी है उससे शुरू करें, फिर जो मुमकिन है वह करें, और आप अचानक पाएँ कि आप नामुमकिन काम भी करने लगे हैं।

कुछ काम ऐसे होते हैं, जिन्हें हम पसंद करें या नापसंद पर वे हमें करने ही पड़ते हैं। जैसे कि एक माँ अपने बच्चे की देखभाल हर हाल में करती है। कोई ज़रूरी नहीं है कि इसमें उसे हमेशा सुख मिलता हो, बल्कि कई बार तो यह तकलीफदेह हो सकता है। लेकिन हम ऐसे ज़रूरी कामों को पसंद करना सीख लें, तो फिर नामुमकिन भी मुमकिन बन जाता है।

### ▶ अपने दिन की शुरुआत किसी सकारात्मक कार्य से करें

सुबह के वक्त सबसे पहले कोई अच्छी चीज पढ़ें, या सुनें। रात में अच्छी तरह सोने के बाद हमारा तनाव दूर हो चुका होता है, और हमारा अवचेतन मन किसी बात को बड़ी आसानी से कबूल कर लेता है। इससे दिन भर के लिए एक लय बन जाती है, और हमारी दिमागी सोच का ताना-बाना सही रूप ले लेता है, जिससे हमारा पूरा दिन अच्छा बन जाता है। खुद में बदलाव लाने के लिए हमें सोचे-समझे ढंग से कोशिश करनी होगी, और पूरे संकल्प के साथ अच्छे विचार और व्यवहार को अपनी ज़िंदगी का हिस्सा बनाना होगा। सकारात्मक विचार और व्यवहार को अपनाने का अभ्यास रोज करें और इसे तब तक जारी रखें, जब तक यह आदत न बन जाए। हार्वर्ड विश्वविद्यालय के विलियम जेम्स का कहना है, 'अगर आपको अपनी ज़िंदगी बदलनी है, तो उसकी शुरुआत फौरन करें।' अगर आप अब तक बताए जा चुके तरीकों पर अमल करें, तो आप अवश्य ही विजेता बन जाएंगे।

-- ब्र.कु.मोनिता, शांतिवन



**कविनगर-गाज़ियाबाद(उ.प्र.)**। ज्ञानचर्चा के बाद पूर्व जनरल वी.के. सिंह तथा उनकी धर्मपत्नी को ओमशान्ति मीडिया देते हुए ब्र.कु. राजेश। साथ है ब्र.कु. सुनीता।



**लक्सर-हरिद्वार**। गीता पाठशाला के उद्घाटन अवसर पर शिव ध्वज फहराने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में भाजपा नेता अजय वर्मा, ब्र.कु. राधा, ब्र.कु. मोना तथा अन्य।



**पिम्पलवाड-जलगांव(महा.)**। उपसेवाकेन्द्र का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. मिनाक्षी, ब्र.कु. हेमन्त, माउण्ट आबू, ओंकार भाई, ग्रामसेवक, ब्र.कु. वंदना तथा अन्य।



**पुणे**। विश्वविख्यात चित्रपट निर्माता, निर्देशक अदूर गोपाल कृष्ण को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रूपा तथा ब्र.कु. दीपक।



**डोंगेर नगर-रतलाम**। बाल व्यक्तिव विकास शिविर के समापन अवसर पर बच्चों को पुरस्कार वितरण करने के पश्चात् समूह चित्र में सभी बच्चों के साथ जैन पब्लिक स्कूल के प्रिन्सीपल हरि प्रसाद वैष्णव, ब्र.कु. हेमलता, ब्र.कु. सविता तथा अन्य।



**नीलोखेरी-हरियाणा**। खेलकूद प्रतियोगिता का उद्घाटन करते हुए सेठ सुरेश चंद्र सिंगला, ब्र.कु. प्रेम, मेहरचंद, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. देवराज तथा ब्र.कु. गौरव।



**मुजफ्फरपुर-विहार।** माननीय मुख्यमंत्री नितिश कुमार को ईश्वरीय सौगात देने के पश्चात् ब.कु. वंदना, ब.कु. मधु तथा अन्य।



**मुम्बई-गोर्ई।** 'एचीविंग प्रोफेशनल एक्सीलेंस' सेमिनार में वी.आइ.पी.जे.को सम्बोधित करते हुए ब.कु. पारुल। साथ हैं ब.कु. डॉ. गिरीश पटेल।



**ओंगली पंडोरा-झिमला।** चित्र निर्माण प्रदर्शनी के अवलोकन के पश्चात् ए.एस.आई.अशोक कुमार को आध्यात्मिक साहित्य भेंट करते हुए ब.कु. शकुंतला।



**पानीपत-हरियाणा।** गेल इंडिया लि. कम्पनी में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' विषय पर बताने के पश्चात् ब.कु. भारत भूषण, पंकज पटेल, जी.एम., गेल, ब.कु. रामालक्ष्मी तथा ऑफिसर्स, गेल कम्पनी।



**सोनीपत-हरियाणा।** विश्व दौड़ के शुभ अवसर पर मोतीलाल नेहरू स्पोर्ट्स स्कूल में आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए कैप्टन वी.के. वर्मा, रिटायर्ड आई.एन., प्रधानाचार्य, स्पोर्ट्स विद्यालय। साथ हैं पी.के. मेहरचन्द, ब.कु. उषा, ब.कु. नीलम, ब.कु. गौरव तथा ब.कु. प्रकाश।



**राजकोट-गुज.।** 'माइ राजकोट एडिक्शन फ्रॉ राजकोट' के अंतर्गत समर वेकेशन के दौरान बच्चों में जागृति लाते हुए ब.कु. अंजु, ब.कु. किंजल तथा ब.कु. भारती।

## जहां प्यार वहां परिवार

विश्व परिवार दिवस

क्या आपने कभी एक साथ चार-पांच गेंद उछालने वाले बाजीगर या उसकी तस्वीर को गौर से देखा है? गेंद उछालते हुए उसके हाथ तो यंत्रवत चलते हैं, लेकिन निगाहें ऊपर, एक जगह पर टिकी होती हैं। इस जगह से निगाह हटी और गेंदों का तारतम्य गड़बड़ा जाता है।

हमारे पारिवारिक रिश्ते भी ऐसे ही होते हैं। रिश्तों को समझने और उन्हें लगातार गतिशील रखने के लिए सिर्फ एक चीज पर ध्यान केंद्रित करना पड़ता है- भावनात्मक जुड़ाव। इस जुड़ाव के लिए सचेत रूप से प्रयास करना अब और भी ज़रूरी है, क्योंकि हमारे परिवारों का स्वरूप वैसे नहीं रहा, जैसे दो दशक पहले तक हुआ करता था। शहरीकरण के साथ-साथ रोजगार की

**परिवार भले ही न बंटें हों, लेकिन परिजन दूर हो रहे हैं। मजबूरियों और दूरियों के इस दौर में भी भावनाओं का धागा पूरे परिवार को जोड़ सकता है। परिवार अब भी संयुक्त रह सकते हैं, एक नई सोच के साथ...**

सम्भावनाओं में असौमित विस्तार और निजी मत्वाकांक्षा ने परिवार की भारतीय अवधारणा को ऊपरी तौर पर बदल दिया है। पश्चिम से भिन्न, हमारे लिए इसमें दादा-दादी, मां-बाप, ताऊ-ताई, चाचा-चाची आदि भी शामिल रहे हैं। यानी, खूब लम्बा-चौड़ा और भरा-पूरा एक ऐसा कुनबा, जिसमें सबके दुःख-सुख साझा हैं, हर तीज-त्योहार सब साथ मिलकर मनाते हैं, मुसीबतों का सामना मिलकर होता है, बैठकखाने से हंसी-ठहाके की गूंज उठती रहती है... अधिकांश लोगों के मन में परिवार की ये मधुर स्मृतियां अब भी जीवित हैं।

लेकिन खासतौर पर शहरों में ऐसे परिवार सिर्फ यादों में ही रह गए हैं। इसके

पीछे व्यावहारिक वजहें भी हैं। खेती और कारोबार के बजाय अब नौकरी का बोलबाला है। अजीबिका की खातिर पारिवारिक सदस्यों को दूसरे शहरों में भी बसना पड़ता है। फिर, बड़े शहरों में संयुक्त परिवार की ज़रूरतों के हिसाब से बड़ा घर मिलना महंगा ही नहीं, मुश्किल भी होता है। कई बार समय, दूरी आदि को लेकर भी दिक्कतें आती हैं। इन सबके चलते, भावनाओं को परे रखकर निर्णय लेने पड़ते हैं। बावजूद इसके कि हमारे लिए परिवार का अर्थ संयुक्त परिवार ही है। आखिरकार, 'घुटने पेट की तरफ ही मुड़ते हैं'। हमें मुश्किल या ज़रूरत के मौके पर अपना परिवार ही याद आता है और वही वास्तविक सहारा बनता भी है। इसीलिए नए युग की नई



आवश्यकताओं को न भूलते हुए भी परिवार को बनाए व बचाए रखने पर जोर दिया जा रहा है।

**मेल-मिलाप-** यदि आप एक ही शहर में दूर-दूर रहते हैं, तो यह ज़रूरी है कि पखवाड़े या महीने में एक बार परिवार के सभी सदस्य इकट्ठा हों। साथ खाना खाएं, अपनी बातें बताएं। यदि अलग-अलग शहरों में रहते हैं, तब भी दो-चार महीनों में ऐसा ज़रूर करें।

**खास मौके-** परिवार में त्योहार, जन्मदिन या खुशी के अन्य मौकों पर शिरकत ज़रूरी है। कोशिश करें कि ऐसे अवसर हाथ से न जाने पाएं। इनमें आप एक साथ सभी

परिवार को जोड़ा जा सकता है।

**परिवार अब भी संयुक्त रह सकते हैं, एक नई सोच के साथ...**

रिश्तेदारों से मिल सकते हैं।

**अपनाएं तकनीक-** आधुनिक तकनीकें खिड़की की तरह हैं, जो परिजनों ही नहीं, उनके पड़ोसियों, अपने दोस्तों, पुराने पड़ोसियों के जीवन में झांकने का मौका देती हैं। टेलीफोन और इंटरनेट के जरिए उनसे लगातार जुड़े रहें। किसी भी रिश्ते को सौंचना पड़ता है। यह सौंचना लगातार सम्पर्क में बने रहना ही है।

**अहंकार छोड़ें-** छोटी-छोटी बातों पर बातचीत बंद हो जाना कोई बड़ी बात नहीं है, लेकिन जब भीतिक दूरियां हों, तो अबोल

दूटने में अड़चन आती है। ऐसे समय में अकड़ें नहीं। यदि आप परिवार को सचमुच महत्व देते हैं, तो छोटी-मोटी बातों को अनदेखा करें और आगे बढ़कर मेल-मिलाप की पहल करें।

**सच्चा साथ-** खून, खून ही होता है। लाठी मारने से पानी नहीं बंटता। ये कहावतें परिवार के संदर्भ में भी सच हैं। खुशियों में हिस्सा बांटने तो कोई भी आ जाएगा, लेकिन दुःख और संकट के समय अपने ही साथ होते हैं। इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि अपनों को जब ज़रूरत हो, उस समय आप उनके साथ रहें। इससे भरोसा और प्रेम पक्का होता है।

## मनोभाव बदल गया...

अनुभव



पहले मुझमें चिड़चिड़ापन, गुस्सा आ जाना, ये आम बात थी, साथ ही साथ सहभागी कर्मचारियों से भी झगड़ा हो जाना स्वाभाविक था। लेकिन ईश्वरीय ज्ञान में आने से मेरे मनोभाव में बदलाव आया। सभी अब मेरे परिवार का हिस्सा बन गये हैं, व्यवहार में बदलाव तथा व्यापार में भी बहोत्तरी हुई। यह कहना है अलवर से माउण्ट आवू के राजयोग तपस्या शिविर में हिस्सा लेने आये ब.कु. केवल कृष्ण का। उनके अनुभव के कुछ अंश उन्हीं के शब्दों में -

कुछ वर्षों पहले मेरे परिवार में शराब पीने के कारण मेरे पिता और मेरे भाई की एक्सीडेंट में मृत्यु हो गई। उसके बाद एक दिन मैं टी.वी. देख रहा था जिसमें मैंने शिवानी बहन का प्रोग्राम 'अवेकनिंग विद ब्रह्माकुमारीज़ देखा तो मुझे बहुत अच्छा लगा। उसके बाद मैं रोज सात बजे टी.वी. के सामने बैठ जाता था और वो प्रोग्राम देखा करता था। उसमें एक दिन शिवानी बहन ने बताया कि मैं तो यहाँ ज्ञान सुनाती हूँ लेकिन अगर ज्ञानामृत पीना है तो आपको ब्रह्माकुमारीज़ के सेवाकेन्द्र पर जाना होगा। मेरी भी बहुत इच्छा होती थी कि सेंटर पर जाऊँ पर मुझे कोई माध्यम नहीं मिल रहा था। फिर एक दिन एक ब्रह्माकुमार भाई मेरे पास आए और मुझे कहा कि मैं तुम्हें सेंटर

पर लेकर चलींगा। वे मुझे वहाँ लेकर गए, वहाँ जाकर मैंने सात दिन का कोर्स किया। उन सात दिनों में ही मेरी पूरी लाइफ चेंज हो गई। मैं भी अपने पिता और भाई की तरह ही ड्रिंक करता था। लेकिन कोर्स के बाद मेरी ड्रिंक झूट गई, अशुद्ध भोजन झूट गया और मुझमें बहुत ही ज़्यादा परिवर्तन आ गया। मेरी युगल को भी मैं कोर्स करवाना चाहता था लेकिन कुछ बीमारियों के कारण वो सेंटर सुनाती हूँ लेकिन अगर ज्ञानामृत पीना है तो आप उनका कोर्स घर पर ही करवा लो। फिर उनको भी कोर्स करवाया गया और पाँच-छः महीने से वे भी ज्ञान में हैं। मुझे अभी पूरा एक साल भी इस ज्ञान में नहीं हुआ है लेकिन परमात्मा ने मुझे इतनी प्राणियाँ करा दी हैं

जिसका वर्णन नहीं किया जा सकता। मैं पहले अपने एम्प्लॉयेज़ पर बहुत क्रोध करता था, कोई भी बात हो तो उनको बहुत डाँटता था, तो वे काम छोड़कर चले जाते थे। लेकिन ज्ञान में आने के बाद अब मैं उनको डाँटता नहीं हूँ, सिर्फ वायब्रेशन भेजता हूँ बाबा से लेकर और उनमें ऐसा चेंज आ जाता है जैसे कि वे मेरे परिवार के ही हैं। वे मेरे साथ मिलकर काम करते हैं और मुझे अब कुछ देखना भी नहीं पड़ता, अपने आप सारे काम हो रहे हैं। मेरा बिज़नेस अब बहुत ही अच्छा चल रहा है। मुझे बाबा से इतनी प्राणियाँ हुई हैं कि मैं बाबा का हमेशा ही शुक्रगुजार हूँ। मेरा अनुभव रहा कि पाण्डव भवन का प्रांगण हर इन्सान को रिचार्ज करने का केन्द्र है।





**डिब्रूगढ़।** कार्यक्रम के पश्चात् असम मेडिकल कॉलेज नर्सिंग स्टूडेंट्स के साथ ब.कु.बिनीता, ब.कु.लीना, ब.कु.दुर्गेश्वरी, प्रो.डॉ. लोकनाथन तथा अन्य।

## “मैं” और शख्सियत - ब.कु.प्रीति

**हर रोज़ शिष्ट बनने का अभ्यास करें -**

**शिष्टाचार का मतलब है - दूसरों का ख्याल रखना। यह उन दरवाज़ों को भी खोल देता है जिन्हें खोलना मुश्किल हो। एक तहज़ीब वाला मगर कम मेधावी इंसान जीवन में उस आदमी की तुलना में बहुत आगे बढ़ेगा जो मेधावी तो है लेकिन तहज़ीब वाला नहीं।**

छोटी-छोटी बातें अहमियत रखती हैं और बड़ा फर्क डालती हैं। क्या आपको कभी किसी हाथी ने काटा है? सीधा-सा जवाब है, नहीं। छोटी-छोटी परेशानियां हमारे धैर्य की परीक्षा लेती हैं। छोटे-छोटे त्यागों का ही नाम शिष्टाचार है।

इंसान को ये छोटे-छोटे शिष्टाचार ही आगे ले जाएंगे न कि चालाकियां। शिष्टाचार हमारे नैतिक व्यवहार की ही एक शाखा है। इस पर खर्च ज्यादा नहीं होता लेकिन इससे हासिल बहुत कुछ होता है।

कोई भी इंसान इतना बड़ा या इतना व्यस्त नहीं होता कि अपने व्यवहार को शिष्ट न बना पाए। शिष्टाचार का मतलब है - किसी बुजुर्ग या अपंग को बैठने के लिए अपनी जगह दे देना। यह एक मुस्कान या धन्यवाद के रूप में जाहिर किया जा सकता है। इससे दूसरे व्यक्ति को नज़रों में आदमी की कीमत बढ़ जाती है। शिष्ट होने के लिए विनम्र होना ज़रूरी है। यह अफसोस की बात है कि लोग अपने गुणों से भटक कर नीच बन जाते हैं।

### व्यवहार

शिष्टाचार और व्यवहार साथ-साथ चलते हैं। घर में शिष्ट व्यवहार करना उतना ही ज़रूरी है, जितना कि बाहर वालों के साथ। घर में दूसरों का ख्याल रखने और अच्छा व्यवहार करने से गर्मजोशी और अपनेपन की भावना बढ़ती है।

रुखे व्यवहार करने के बजाय यदि हम शिष्ट व्यवहार करें तो इससे आत्म-संतुष्टि मिलने के साथ ही और भी कई फायदे होते हैं। रुखे और असभ्य लोग थोड़े समय के लिए सफल हो सकते हैं, मगर ज़्यादातर लोग ऐसा व्यवहार करने वालों से दूर रहना चाहते हैं

और ऐसे लोग आखिरकार नापसंद किए जाते हैं। बच्चों को बचपन से ही शिष्ट व्यवहार करने की शिक्षा दी जानी चाहिए ताकि उनका विकास हो सके और वे बड़े होकर परिपक्व एवं दूसरों का ख्याल रखने वाले बन सकें। एक बार शिष्ट व्यवहार सीख लेने पर यह उम्रभर साथ रहता है। यह दूसरों का ख्याल रखने और संवेदनशील होने के नज़रिये को दर्शाता है। ऐसी बातें बहुत छोटी लगती हैं लेकिन 'मेहरबानी करके', 'शुक्रिया' और 'मुझे माफ कर दीजिए' जैसे छोटे-छोटे जुमलों का इस्तेमाल करके इंसान काफी लंबा रास्ता तय कर सकता है।

याद रखें, शिष्ट व्यवहार के बदले शिष्ट व्यवहार मिलता है। उसकी प्रैक्टिस जितनी ज्यादा हो सके उतनी करनी चाहिए। शुरुआत में इसके लिए थोड़ी मेहनत करनी पड़ेगी, मगर बाद में आपको उसका लाभ मिलेगा। आपने देखा होगा जब कोई चुटकुला सुना रहा होता है तो कोई दूसरा आदमी बीच में

सके लेकिन उसके दर्द को बेशक कम कर सकती है। हँसने-हँसाने में स्वस्थ करने की शक्ति है 'एनाटॉमी ऑफ एन इलनेस' के लेखक डॉ. नॉरमन कज़िन इस बात की जीतो-जागती मिसाल हैं कि इंसान अपनी ला-इलाज बीमारी को कैसे ठीक कर सकता है। उनके बचने की आशा न के बराबर थी, लेकिन कज़िन यह साबित करना चाहते थे कि अगर मन की शक्ति चीज़ों पर असर डालती है, तो वह उसका उदाहरण बनेंगे। उन्होंने सोचा कि अगर बुरे ख्याल शरीर को नुकसान पहुँचाने वाले रसायन पैदा करते हैं तो इसका उल्टा भी सच होना चाहिए। अच्छे भाव - जैसे खुशामिजाज़ी और हँसना शरीर में फायदा पहुँचाने वाले कैमिकलों को पैदा करेंगे। वे अस्पताल छोड़कर होटल के एक कमरे में चले गए और वहाँ उन्होंने वास्तव में खुद को हँसते-हँसते ही ठीक कर लिया। बेशक दवाइयां ज़रूरी होती हैं मगर मरीज के जीने की इच्छाशक्ति अगर ज्यादा नहीं तो उतनी ही ज़रूरी हैं।

### दूसरों का मज़ाक न उड़ाएँ और न ही उन्हें नीचा दिखाएँ

घटिया किस्म के हँसी-मज़ाक में ताने कसने, दूसरों को नीचा दिखाने और तकलीफ पहुँचाने वाली बातें होती हैं। जिस मज़ाक में दूसरों पर कसे जाने वाले ताने शामिल हों, वह घटिया किस्म का होता है। किसी चोट पहुँचाने वाले को माफ करना, अपमान करने वाले को माफ करने से ज़्यादा आसान होता है।

दूसरों को तकलीफ पहुँचा कर मज़ा हासिल करने वाले इंसान को हर चीज़ तब तक मज़ाक लगती है जब तक वह दूसरों पर बीतती है। आपने अक्सर देखा होगा कि मज़ा लेने के लिए लड़के मेंढकों को पत्थर मारते हैं। लड़कों का मज़ा मेंढकों की मौत बन जाता है। हँसी का उपयोगी या खतरनाक होना इस बात पर निर्भर होता है कि हम किसी व्यक्ति के साथ हँस रहे हैं या उस पर हँस रहे हैं। जब हँसी का मकसद दूसरों का मज़ाक या हँसी उड़ाना हो जाए तब वह न तो मासूम होती है न ही अच्छा प्रभाव छोड़ती है। दूसरों की भावना को चोट पहुँचाना क्रूरता की निशानी है। कुछ लोगों को दूसरों को नीचा दिखाने में मज़ा आता है। ताने देने की आदत हमें औरों से दूर कर देती है।



**पोखरा-नेपाल।** 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन का समय' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए नेपाल की ऊर्जा मंत्री राधा ग्यावली, ब.कु. सुरेन्द्र, निदेशिका, बनारस जौन, ब.कु. परीनिता, निदेशिका, प.बंगाल, ब.कु. करुणा, माउण्ट आबू।



**भीलवाड़ा-राज.** 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन का समय' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब.कु. इन्द्रा, अनिल भाई, नगर परिषद सभापति, ब.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू तथा विधायक विठ्ठल शंकर अवस्थी।



**व्यारा-गुज.**। सेवाकेन्द्र पर आयोजित वक्तव्य, निबंध व चित्रकला स्पर्धा कार्यक्रम के पश्चात् स्पर्धक विद्यार्थी, ब.कु. अरुणा तथा शिक्षक गण।



**सिरसागंज।** द्विदिवसीय संगीतमय राजयोग शिविर में दीप प्रज्वलन करते हुए ब.कु. सरोज, ब.कु. सरिता, ब.कु. अविनाश तथा अन्य।



**नगीना वाग-अजमेर।** सेवाकेन्द्र के 5वें स्थापना दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए ब.कु. कमलेश, ब.कु. शाना, विधायक श्रीमती अनिता बदेल, प्रकाश जैन तथा ब.कु. आशा।



**नवसारी।** 'गुजरात स्वर्णिम जयंती' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जिला एवं सत्र न्यायाधीश वी.एम त्रिवेदी, उनकी धर्मपत्नी, ब.कु. गीता, महिला पत्रकार गीता त्रिवेदी, ब.कु. भानू तथा अन्य।



**कैनेडा-टोरोंटो।** प्रसिद्ध कुश्तीबाज टाइगर जीत सिंह, उनकी धर्मपत्नी सुखजित कौर व ब्र.कु. साधना, दिल्ली समूह चित्र में।



**कूचबेहर-प.बंगाल।** भुटान राजा के सेक्रेट्रीएट ताराजी को शिव संदेश देते हुए ब्र.कु. संपा। साथ है ब्र.कु. भानू, माउण्ट आबू।



**दिल्ली-रोहिणी।** डी.टी.सी बस स्टाफ के लिए डीपों में आयोजित 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. लक्ष्मी, डी.टी.सी. स्टाफ तथा अन्य।



**रुड़की।** ब्र.कु. विमला को महिला दिवस पर याना सोसायटी की ओर से सम्मानित करते हुए प्रदीप वज्रा।



**हाथरस-आनंदपुरी(उ.प्र.)।** सेवाकेन्द्र के वार्षिकोत्सव समारोह में दीप प्रज्वलन करते हुए कोषाधिकारी प्रदीप भार्गव, कर्नल धर्मबीर सिंह, दिनेश सेक्सरिया, राजेश दिवाकर, कैप्टन ब्र.कु. अहसान सिंह, ब्र.कु. सरोज।



**अलकापुरी-बड़ौदा।** 'स्ट्रेस मैनेजमेंट शिबिर' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. निरंजना, कुमकुम लाल, ब्र.कु. नरेन्द्र पटेल, ब्र.कु. डॉ. अनिल व सीनियर इंजीनियर बाबुभाई भुरीया।

## दिलशिकस्त, अवसाद जैसी मनोदशा का समाधान गीता में

कुछ लोगों का यह मानना है कि श्रीमद्भगवद्गीता का ज्ञान कोई हिंसक युद्ध के मैदान में नहीं दिया गया था। परमात्मा ने कोई हिंसक युद्ध की प्रेरणा नहीं दी थी, यह तो एक मनोयुद्ध की कहानी है। जीवन में जिस प्रकार के संघर्ष से मनुष्यात्मा गुजरती है उन संघर्षों का समाधान वो कैसे कर सकता है? यह इस ज्ञान से स्पष्ट हो जाता है। इस प्रकार से कोई उसको हिंसक युद्ध के रूप में दर्शाते हैं, तो कोई उसको अहिंसक युद्ध के रूप में दर्शाते हैं। इन गुच्छ रहस्यों को समझना कभी-कभी मनुष्य के वश को बात नहीं हो पाती है। इस ज्ञान को सभी ने अपने-अपने दृष्टिकोण से देखना और समझना चाहा। हर एक ने अपने बौद्धिक स्तर से उसका अनुवाद किया। श्रीमद्भगवद्गीता इसलिए श्रेष्ठ है कि परमात्मा ने एक ही पवित्र पुस्तक में जीवन में आने वाली सभी समस्याओं का समाधान दिया है। इसमें व्यक्तिगत स्तर के समाधान भी प्राप्त होते हैं। जिस प्रकार की चुनौतियों से मनुष्य गुजरता है, जब वो दिलशिकस्त हो जाता है, नर्वस हो जाता है, डिप्रेशन में चला जाता है तो ऐसी मनोदशा का समाधान भी इसमें प्राप्त होता है। दूसरा, जैसे दिखाते हैं कि कौरव और पांडव एक ही परिवार के सदस्य थे। पारिवारिक स्थिति के अंदर जिस प्रकार की समस्या उनके सामने आई तो इस

प्रकार को पारिवारिक स्थिति को समस्या का समाधान भी इसमें प्राप्त होता है। इतना ही नहीं लेकिन उस समय जो समाज की स्थिति थी, वैसी ही स्थिति आज के समाज में भी देखने को मिलती है। श्रीमद्भगवद्गीता में सामाजिक स्थिति का समाधान भी प्राप्त होता है तो एक राष्ट्रीय स्थिति का समाधान भी इस पवित्र पुस्तक में प्राप्त होता है। सारी वैश्विक स्थिति का समाधान भी इस पवित्र पुस्तक में दिया गया है। इसका भावार्थ यह है कि इसमें एक मनुष्य की मनोदशा से लेकर के वैश्विक स्थिति तक की समस्याओं का समाधान इस पवित्र पुस्तक में भगवान द्वारा

दिया गया है, इसलिए यह पुस्तक विशेष है। आज की दुनिया में कहा जाता है कि प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में एक ऐसे चुनौतीपूर्ण दौर से गुजरना पड़ता है, जब जीवन जीना मनुष्य को कठिन लगने लगता है। उसके पास कुछ भी नहीं बचता, उसका विश्वास, उसके मूल्य, उसका धैर्य, दया सबकी हदें टूटने लगती हैं, तब कुछ लोग तो इन

चुनौतियों को पार करके जीवन को सफल कर लेते हैं परंतु कुछ लोग ऐसे भी हैं, जो उस संघर्ष में ही अपना जीवन नष्ट कर देते हैं, क्योंकि सही विधि उनके पास नहीं होती है। जिस तरह का परिवर्तन समय चाहता है, उस चुनौती-पूर्ण दौर से गुजरने के लिए व परिवर्तन अपनाने की क्षमता उनके पास नहीं थी। जब उनकी आंतरिक हदें टूट जाती हैं और वे अपने आपको असमर्थ महसूस करने लगते हैं, अपने को शक्तिहीन समझने लगते

## गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



हैं तब ऐसे समय में भगवान, जिसको बुद्धिवानों को बुद्धि कहा गया है, वे आकरके हमें एक सर्वोत्तम बुद्धि प्रदान करते हैं, एक ऐसी विवेक शक्ति प्रदान करते हैं जिससे कैसी भी समस्या का हल प्राप्त करने के लिए एक विवेक शक्ति हमारे अंदर जागृत हो जाती है और उसी के आधार से हम उसको पार कर सकते हैं।

## अनुभव

### देवी गायत्री की भक्त खुद भगवती बन गईं



देवी गायत्री की भक्त ब्र.कु. भगवती, कामरेज-सूरत, जिनका नित्यकर्म पूजा करना और उसके पश्चात् ही अन्न जल ग्रहण करना था। परन्तु उन्हें फिर भी कटु व्यवहार तथा निराशा आदि संस्कारों ने घेर रखा था। उनकी खुद की दादी के कथनानुसार कि तुम्हीं तो गायत्री हो, परन्तु ये बातें उन्हें एक कल्पना सी लगती थीं क्योंकि ऐसा कुछ भी उनके आचार-विचार में नहीं था। परन्तु आज वो इस ईश्वरीय ज्ञान को लेकर खुशी व उमंग-उत्साह से लवरेज हैं। आज हम उन्हीं की कुछ बातें, उन्हीं के कुछ भाव आपके सामने प्रस्तुत कर रहे हैं -

ईश्वरीय ज्ञान के बारे में मुझे बचपन से ही थोड़ी-बहुत जानकारी थी लेकिन ज्ञान क्लोथर नहीं था कि शिव बाबा इस धरती पर आकर, ब्रह्मा बाबा के तन में आकर, आदि-मध्य-अंत का ज्ञान देकर हमें मनुष्य से देवता बनाते हैं, क्योंकि यह ज्ञान दादी हृदयमोहिनी के माध्यम से मिलता है। हमारी दादी माँ ज्ञान में चलती थीं, हम भक्ति करते थे, उपवास करते थे। वह कहती थीं कि उपवास करना है तो भगवान के पास यानि ऊपर वास करो। जब मैं गायत्री मंदिर जाती थी तो दादी माँ कहती थीं कि आप स्वयं गायत्री हो, मंदिर जाने की क्या दरकार है, लेकिन अंदर से मुझे फीलिंग आती थी कि हम कैसे गायत्री हो सकते हैं। बाबा का ज्ञान मिलने से पहले मेरा जीवन थोड़ा नीरस था। लेकिन बाबा का बनने के बाद मैंने ऐसी उदासी कभी महसूस नहीं की। परिस्थितियाँ तो बहुत आई हैं लेकिन उस परिस्थिति में पार होने के लिए बाबा ने मुझे हर समय मदद की और जीवन में गुस्सा करना, लड़ाई-झगड़ा करना, ये सब संस्कार पहले से ही मेरे में नहीं था। किसी को सच बोल देती थी लेकिन ऐसे बड़ा झगड़ा करना, उससे रूठ जाना, थोड़े समय के लिए भले रूठ जाऊँ

लेकिन शाम होते-होते तो मुझे ऐसे रहा नहीं जाता था, तो मैं बोलने लग जाती थी। इस ज्ञान में आने के बाद भी मेरे जीवन में बहुत से परिवर्तन हुए। पाण्डव भवन में भी मैं बाबा से मिलने के लिए आई हूँ। ज्ञान में आए हुए हमें 26 साल हो चुके हैं। उस समय हमारे छोटे-छोटे बच्चे थे, हम तभी इस ज्ञान मार्ग पर चल पड़े थे। तो बाबा का ज्ञान मिलने के बाद मेरा ये नियम था कि कुछ भी हो जाए मुझे रोज सुबह मुरली क्लास जरूर करना है। मैं अपने बच्चों को घर में ताला लगाकर रखकर चली जाती थी। मेरा कभी सुबह का क्लास मिस न हो, यही मेरा दृढ़ संकल्प था। लेकिन थोड़ी चिंता भी हो जाया करती थी पर जैसे बाबा कहते हैं कि सब बाबा को सौंप दो। तो एक दिन मैंने बाबा को बोला कि यदि आपको मुझसे सुबह का क्लास कराना है ना तो बच्चों को सम्भालने की जिम्मेवारी आपकी। मैं कुछ नहीं जानती, मैं तो ताला लगाकर सेंटर पर आ जाऊँगी। हमारा सेंटर चार किलोमीटर दूर था, पैदल चलकर जाते थे। मेरे युगल भी ज्ञान में चलते हैं। जब यहाँ राजयोग तपस्या में आने का संकल्प था तब से मुझे अंदर से ये खुशी थी कि पाण्डव भवन में तो बहुत समय से नहीं

रहे हैं लेकिन भट्टी का चांस मिला है जाना चाहिए। मैं बाबा को कहती थी कि मुझे और कुछ अनुभव नहीं करना है, मुझे सिर्फ सूक्ष्म वतन का अनुभव करना है। मैं अमृतवले साढ़े तीन बजे योग के लिए बैठती थी तो सच में मुझे इतना अच्छा सूक्ष्म वतन का अनुभव हुआ कि संफेद प्रकाश की दुनिया, बस बाबा और मैं हूँ, इसका वर्णन नहीं हो सकता। चार से पाँच बजे तक हिस्ट्री हॉल में हमारा योग था। टीना बहन ने बताया था कि ये हिस्ट्री हॉल ब्रह्माबाबा की कर्मभूमि है। बाबा यहाँ बच्चों से मिलते थे, टोली खिलाते थे। उनके पार्थिव देह को भी यहाँ रखा था। तो मैंने यही सोच रखा था कि बाबा कुछ भी हो जाए मुझे तेरे साथ का अनुभव करना है। तो हम पीने घंटे वहाँ बैठे, बहन कामिन्ट्री कर रही थीं। मैंने ऐसा अनुभव किया कि मैं यहाँ हूँ और बाबा वतन में मुझे बाहें पसार कर बुला रहे हैं तो मुझे लगा कि मैं सच में वतन में चली गई और बाबा ने साकार में आकर मुझे अपनी बाहों में समा लिया और कहा कि आओ बच्ची, चिन्ता मत करो, और मेरी आँखों से आँसू बहने लगे कि मैं धन्य हो गई।



## कथा सरिता

### दांत और जीभ

हिमालय की गुफा में एक संत महात्मा रहते थे। महात्मा जी का आखिरी समय था। उनके अनेक शिष्य थे। वे सभी शिष्य उनके पास एकत्रित हो गए और उन्होंने एक प्रार्थना की कि आप प्राण त्यागने से पूर्व हमें अंतिम सीख के रूप में कुछ प्रदान करें।

शिष्यों की बात सुनकर महात्मा जी ने अपने करीब उपस्थित प्रिय शिष्यों से एक प्रश्न किया - 'मेरे मुंह में तुम लोगों को क्या दिखाई देता है?'

शिष्यों में से एक बोला - 'गुरुवर! आपके मुंह में केवल जीभ है, दांत तो सभी गिर चुके हैं।'

महात्मा जी ने कहा - 'क्या तुम लोग मुझे यह बता सकते हो कि मेरे दांत पहले ही गिर चुके, जबकि जीभ ज्यों-की-त्यों विद्यमान है। मेरे मुंह में जीभ पहले आई है और दांत बाद में। फिर दांत जो बाद में आए वे तो चले गए और जीभ सही-सलामत क्यों है?'

शिष्यों की समझ से बाहर की बात थी। सब के सब शिष्य आपस में एक-दूसरे का मुंह ताकने लगे। किसी को गुरु के प्रश्न का समुचित उत्तर सूझ नहीं रहा था। सभी बस मौन खड़े थे। तभी महात्मा जी ने कहा - 'शिष्यों! देखो, मेरे दांत कठोर थे, अतः कभी के गिर गए, किन्तु जीभ में कठोरता नहीं, कोमलता थी। अतः वह अब तक ज्यों-की-त्यों है। मेरी तुम सभी को अंतिम सीख यही है कि तुम अपना व्यवहार यदि हमेशा अपनी जीभ के अनुसार कोमल बनाकर चलोगे तो सर्वत्र स्नेह और सम्मान प्राप्त करते हुए टिक सकोगे अन्यथा दांतों के समान कठोर रहकर हर आदमी की निगाह से गिर जाओगे।'

### पुरानी नाक

एक गरीब मनुष्य ने देवता से वर प्राप्त किया था। देवता संतुष्ट होकर बोले, तुम ये पासा लो। इस पासे को जिन किन्हीं तीन कामनाओं से तीन बार फेंकोगे वे तीनों पूरी हो जाएंगी। वर आनंदोल्लासित हो घर जाकर अपनी पत्नी के साथ परामर्श करने लगा कि क्या वर मांगना चाहिए। स्त्री ने कहा कि धन दौलत मांगो किंतु पति ने कहा देखो हम दोनों की नाक चपटी है, उसे देखकर लोग हमारी बड़ी हंसी करते हैं। अतः प्रथम बार पासा फेंक कर सुंदर नाक की कामना करनी चाहिए। किंतु स्त्री का मत वैसा नहीं था। अंत में दोनों में खूब तर्क प्रारम्भ हुआ। आखिर पति ने क्रोध में आकर यह कहकर पासा फेंक दिया— हमें सुंदर नाक मिले, सुंदर नाक मिले, सुंदर नाक मिले। आश्चर्य! जैसे ही उसने पासा फेंका वैसे ही उसके शरीर में तीन नाकें उत्पन्न हो गईं। तब उसने देखा यह तो विपत्ति आ पड़ी। फिर उसने दूसरी बारी पासा फेंक कर कहा नाक चली जाएं। इस बार सभी नाकें चली गईं। साथ ही अपनी नाक भी चली गई। अब शेष रहा एक वर, तब उन्होंने सोचा यदि इस बार पासा फेंक कर चपटी नाक के बदले सुंदर नाक प्राप्त करें तो तौर पर अवश्य ही चपटी नाक के स्थान पर अच्छी नाक देख कर उसके बारे में पूछताछ करेंगे। फिर तो हमें सभी बातें बतानी पड़ेंगी। तब वे हमें मूर्ख समझकर हमारी और भी हसी उड़ाएंगे। कहेंगे कि ये लोग ऐसे तीन वरों को प्राप्त करके भी अपनी अवस्था की उन्नति नहीं कर सके। यह सोच कर उन्होंने पासा फेंक कर अपनी पुरानी चपटी नाक ही मांग ली। ठीक ही है समझबूझ कर काम न करने वाले लोग अवसरों को अपने हाथ से यूँ ही गंवा देते हैं। उनका लाभ नहीं उठा पाते।

### असली शान्ति

एक राजा ने घोषणा की कि शान्ति का सबसे अच्छा चित्र बनाने वाले चित्रकार को पुरस्कृत किया जाएगा। इस प्रतियोगिता के लिए हजारों चित्रकारों ने अपने चित्र भेजे, पर राजा को उनमें से दो ही पसंद आए। पहला चित्र एक शांत झील का था। झील हरे-भरे पहाड़ों से घिरी थी और नीले आसमान में रुई के फाहे की तरह बादल तैर रहे थे। पानी में तैरते हंस खूबसूरत लग रहे थे। पहली नजर में ही कोई भी कह सकता था कि इससे शांत जगह ही ही नहीं सकती। वहीं दूसरे चित्र में पहाड़ थे, लेकिन मटमैले और ऊबड़-खाबड़। घने बादल छाए हुए थे, बादलों के बीच बिजली की कड़क दिखाई दे रही थी और बारिश हो रही थी। पहाड़ों से होकर एक गरजता जलप्रपात भी नजर आ रहा था। चित्र को

## निष्ठा का सबक

पंडित मदनमोहन मालवीय ने काशी हिंदू विश्वविद्यालय की स्थापना दान से एकत्रित राशि से की थी। असंख्य लोगों के पास पंडितजी दान मांगने गए। अनेक संस्थाओं से सहायता मांगी। अनेक जगहों से पंडितजी खाली हाथ लौटे। कई स्थानों से बहुत प्रयास करने पर दान मिल सका। कुल मिलाकर यह कि पंडितजी के अथक परिश्रम का नतीजा था काशी हिंदू विश्वविद्यालय। इस कारण उन्हें इस विश्वविद्यालय से बहुत लगाव था। वे प्रायः यहां आते और इसके स्थानों पर स्वयं घूम-घूमकर देखते कि कहीं कोई परेशानी तो नहीं है। एक बार पंडित मालवीय विश्वविद्यालय के एक छात्रावास का निरीक्षण करने गए। वहां के प्रत्येक कमरे में पंडितजी गए और छात्रों से उनकी समस्याएं पूछीं। वही एक कमरे में उन्होंने देखा कि छात्र ने दीवार के एक कोने में पेंसिल से कुछ हिसाब लिख रखा है। यह दृश्य देखकर मालवीय दुःखी हुए। उन्होंने छात्र को समझाया, 'देखो बेटा! मेरे मन में तुम्हारे प्रति जितना स्नेह और लगाव है, उतना ही स्नेह व लगाव विश्वविद्यालय की प्रत्येक ईंट से है। मैं तुमसे आशा करता हूँ कि भविष्य में तुम ऐसी गलती नहीं करोगे।' फिर उन्होंने जेब से रुमाल निकालकर दीवार को साफ कर दिया। विश्वविद्यालय के प्रति मालवीय की ऐसी निष्ठा देखकर छात्र स्वयं के कृत्य पर लज्जित हुआ और उसने क्षमा मागकर भविष्य में ऐसा कभी नहीं करने का संकल्प लिया। उक्त प्रसंग आज के उन दिग्भ्रमित युवाओं के लिए सबक है, जो अपने शिक्षा संस्थानों की संपत्ति को नुकसान पहुंचाना अपना परम धर्म मानते हैं। वस्तुतः छात्रों का गैर जिम्मेदाराना रवैया शिक्षा संस्थान के साथ-साथ स्वयं उनकी छवि और प्रगति को हानि पहुंचाता है। अतः इससे बचना चाहिए।

### प्रतिभा संसाधनों की मोहताज नहीं

जर्मनी के महानतम वैज्ञानिक एल्बर्ट आइंस्टाइन को अनेक राष्ट्र अपने यहां व्याख्यान देने के लिए आमंत्रित करते थे। मंशा यह रहती थी कि उनके ज्ञान और अनुभव का लाभ संबंधित राष्ट्र को भी प्राप्त हो। एक बार कैलिफोर्निया इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी ने आइंस्टाइन को भाषण देने के लिए आमंत्रित किया। आइंस्टाइन ने सदा की भांति इस स्नेह निमंत्रण को स्वीकार कर लिया। जब वे अमेरिका गए तो साथ में श्रीमती आइंस्टाइन भी थीं। व्याख्यान के बाद आइंस्टाइन दंपती माउंट विल्सन स्थित वेधशाला देखने गए। उस समय संसार की सबसे बड़ी दूरबीन इसी वेधशाला में रखी थी जो सौ सौ इंच व्यास वाले लेंस की थी। इतनी विशाल दूरबीन देखकर श्रीमती आइंस्टाइन ने वेधशाला के अध्यक्ष से पूछा, 'इतनी बड़ी दूरबीन किस काम आती है?' अध्यक्ष ने कहा, 'ब्रह्मांड की रचना समझने के लिए।' तब श्रीमती आइंस्टाइन हैरानी से बोलीं, 'आश्चर्य है। मेरे पति यह काम साधारणतः एक पुराने लिफाफे के कागज पर करते हैं।' वास्तव में आइंस्टाइन के बर्लिन स्थित निवास के अध्ययन कक्ष में उनकी मेज पर न्यूटन का एक चित्र था और थी एक छोटी-सी दूरबीन। उनसे यदि कोई पूछता कि वे इस दूरबीन का उपयोग करते हैं, तो कहते, 'नहीं, मैं आकाश में तारे नहीं देखता। इस मकान में मुझसे पहले रहने वाला किरायेदार यह दूरबीन छोड़ गया है। मैंने महज एक खिलौने के तौर पर इसे यहां रखा है।' जब लोग आइंस्टाइन से उनकी प्रयोगशाला और उपकरणों के विषय में पूछते तो वे उपकरण के तौर पर फाउंटन पैन दिखाते और प्रयोगशाला के लिए अपना मस्तिष्क थपथपाकर मुस्करा देते। नैसर्गिक प्रतिभा को संसाधनों की आवश्यकता नहीं होती। वह अपने सहज ज्ञान के आधार पर ही अपनी राह खोज लेती है।

और करीब से देखा गया, तो उसमें गरजते जलप्रपात के समीप एक चट्टान की दरार में उगा छोटा पेड़ दिखाई दिया। उसकी एक टहनियों में एक चिड़िया ने घोंसला बनाया हुआ था। चारों तरफ पानी ही पानी था, लेकिन वह चिड़िया घोंसले में अपने बच्चों के साथ शान्ति से बैठी हुई थी। यह सब देखने के बाद राजा के होठों पर मुस्कान खिल गई। उन्होंने दूसरे चित्र को सर्वश्रेष्ठ घोषित कर दिया।



**प्रेमनगर-इन्दौर।** पांच दिवसीय 'मूल्य शिक्षा एवं राजयोग शिबिर' के पश्चात् ब्र.कु. शशि को शीलड देकर सम्मानित करते हुए बाल निकेतन संघ हायर सेकेण्ड्री स्कूल की प्रिंसिपल डॉ. नीलिमा अद्वेम्ने।



**लोनावला।** लायन्स क्लब में 'टिप्स ऑफ सक्सेस' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. नंदा, बिंदिया, अश्विनी कौर, क्लब के प्रेसिडेंट संदीप अग्रवाल, राजेश अग्रवाल तथा अन्य।



**मंदसौर-म.प्र.**। समर कैम्प के समापन अवसर पर पुरस्कार वितरण करते हुए भारतीय विद्या मंदिर के प्राचार्य रमेशचन्द्र चन्दे, प्राथमिक विद्यालय लदुना की प्राचार्य उमाकुंवर, समाजसेवी शकुन्तला पोरवाल तथा ब्र.कु. समिता।



**मनोहर धाना-राज।** कोकिल बाबा महाराज, श्री राम कथा वाचक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निशा।



**नवरंगपुर-ओडिशा।** 77 बटैलियन बी.एस.एफ. के कमाण्डेंट एस.एच. एस.एस. मुरेशी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. अभिजीत।



**रुद्रपुर।** वरिष्ठ उद्योगपति एवं समाजसेवी रेमती रमन सिंघला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सूरजमुखी।

# स्वर्णिम भारत बनाने में मातृशक्ति का अहम् योगदान



ऑ.आर.सी.1 कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करते हुए ब.कु.विजय, ब.कु.गीता, ब.कु.शुक्ला, ब.कु.अंजली, बहादुरगढ़, रुक्मिणी दादी, ब.कु. आशा, निदेशिका, ऑ.आर.सी. तथा सभा में सम्मानित राजयोगी मातायें।

**ओ.आर.सी.1** भगवान जब धरा पर अवतरित होते हैं तो ज्ञान का कलष नारी शक्ति को देते हैं। वह नारी जिसको सभी ने अबला कहा, नर्क का द्वार कहा उस मातृशक्ति के द्वारा ही परमात्मा स्वर्ग के द्वार खोलते हैं, मातृशक्ति ही इस धरा पर स्वर्ग लायेगी। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारिज

द्वारा आयोजित नियमित रूप से राजयोग का अभ्यास कर रही बहादुरगढ़ सेवाकेन्द्र की माताओं के सम्मान समारोह में ब.कु. आशा, निदेशिका, ओ.आर.सी. ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि नारी शक्ति को परमात्मा ने अपने से भी आगे रखा। जब परमात्मा की वंदना की जाती है तो पहले

त्वमेव माताश्च ही आता है, माता को ही प्रथम गुरु भी कहा जाता है क्योंकि वो ही बच्चे को बोलना सिखाती है। उन्होंने आगे कहा कि जब परमात्मा आते हैं तो उनको विरव को परिवर्तन करने के लिए विशेष रूप से पवित्रता, दैवीगुण, प्रेम, वास्तव्य जैसे गुणों का आवश्यकता होती है आधार

पर ही स्वर्णिम दुनिया की स्थापना होती है। इनमें से ज्यादातर गुण तो मातृशक्ति में पहले से ही समाहित हैं। इस कार्यक्रम में 300 माताओं को सम्मानित किया गया। 2000 से भी अधिक सभी के परिजन उपस्थित थे। इस अवसर पर माताओं का श्रृंगार कर बैंड बाजों के साथ शोभायात्रा निकाली गई।

सभी आनंद-विभोर हो रहे थे। साथ ही साथ बहुत ही सुंदर सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया जिसमें नृत्य एवं प्रभु प्रेम के गीतों ने सभी का मन मोह लिया। दादी रुक्मिणी ने भी सभी को अपने आशीर्वाचन दिये। सभी को सम्मान पत्र एवं प्रभुप्यार की सुंदर सौगात भेंट की।

## PEACE OF MIND - TV CHANNEL

**Cable network service**  
"C" Band with Mpeg4 receiver  
Frequency:4054,  
Polarisation:Horizontal, Degree: 83  
Symbol:13230, Satellite:INSAT 4A,  
Peace of Mind: (Vision Shiksha)  
**DTH Services**  
Videocon D2H: Channel no. 497,  
Reliance Big TV: Channel no. 171  
**Smart Phone Service**  
Android | Blackberry | iPhone | iPad |  
Tablet | Visit: <http://pmtv.in>  
**Mobile Audio Service**  
Airtel - 55231 - Rs.2 per day  
Vodafone - 552013 - Rs 1 per day  
Reliance - 56300123 Rs 1 per day  
अगर आप पीस ऑफ माइंड चैनल चाहु करवाना चाहते हैं तो अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - 9414151111, 8104777111

**सूचना**-ओम शान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी भाषा की जानकारी रखने व पत्रकारिता के अनुभवी भाइयों की आवश्यकता है। ई.मेल, वेबसाइट तथा साफ्टवेयर की भी जानकारी हो। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा ईमेल पर भेजें-  
Email- [mediabkm@gmail.com](mailto:mediabkm@gmail.com)  
M-8107119445



**प्रश्न-** मैं 20 वर्षीय लड़की हूँ। मैं 5 वर्ष से ज्ञान-योग के मार्ग पर चल रही हूँ परंतु मैं बचपन से ही बहुत चंचल हूँ। अब मैं बड़ी हो गयी हूँ तो मेरी चंचलता मुझे भी अच्छी नहीं लगती और दूसरों को भी। मैं इससे कैसे मुक्त होऊँ?

**उत्तर-** योगमार्ग पर चलते हुए चंचलता एक बाधा ही बन जाती है। आपका ये संकल्प प्रशंसनीय है कि आपको गंभीर होना है। मनुष्य को इतना गंभीर तो नहीं होना चाहिए कि सब उससे डरने लगे, कोई उसके समीप भी ना आए। परंतु आपको नेत्र के अनुसार आप इतनी गंभीर नहीं होंगी लेकिन आपको याद रहे कि रमणीकता और गंभीरता का बैलेन्स जरूर होना चाहिए।

आपने जीवन में पवित्रता अपनाते की प्रतिज्ञा करके एक अच्छा निर्णय लिया है। आप जैसे महान कन्याओं पर तो हमें ही नहीं, स्वयं भगवान को भी गर्व होगा। संसार में जहाँ अनेक कन्याएँ वासनाओं के मार्ग में दौड़ रही हैं, वहाँ पवित्र जीवन बनाकर संसार में मानवता के उत्थान का संकल्प करना ये आपकी महानता है। भले ही आप छोटी हैं लेकिन आपके विचार महान हैं। ऐसे ही महान विचार यदि हमारे देश की सभी कन्याएँ अपना लें तो भारत विश्व गुरु बन जाएगा। बस आपको इतना ही करना है कि स्वामन की बहुत प्रैक्टिस सारा दिन करें। योगाभ्यास प्रतिदिन 4 घण्टा हो जाए। इसे अपना मूल लक्षण बना लें और 6 मास के लिए अंतर्मुखता की धारणा को ले लें। इससे आपके जीवन में गंभीरता आने लगेगी और आप इस बात से मुक्त हो जाएंगी। यह बात विशेषकर याद रखना कि 4 घण्टे योगाभ्यास के बिना पवित्रता का पथ कठिन हो जाता है। सेवाओं में रहते, कर्म करते व्यवहार में आते प्यारेपन और प्यारेपन का संतुलन रखें।

**प्रश्न-** मैं तनीषा हूँ। बचपन से ज्ञान में हूँ। मैंने 12 वीं की की है और मेडिकल एन्ट्रेंस एजाम की तैयारी कर रही हूँ। अचानक पता नहीं मुझे क्या हो गया है कि पढ़ाई में मेरा मन नहीं लगता, न ही किसी पारिवारिक समारोह, पार्टी आदि में जाने की इच्छा होती है। लगता है कि मैं अपना

टाइम वेस्ट कर रही हूँ। न मेरा ज्ञान-योग में मन लगता है और ना ही संसार में मन लगता है। माँ-बाप की इच्छा है कि मैं डॉक्टर बनूँ परंतु मैं कन्फ्यूज्ड हूँ कि क्या करूँ और क्या ना करूँ?

**उत्तर-** इसके दो ही कारण समझ में आ रहे हैं। या तो आपके शरीर में हार्मोंस का परिवर्तन हो रहा है या आपको सूक्ष्म डिप्रेशन प्रारंभ हो गया है क्योंकि संसार में डिप्रेशन की बीमारी तीव्र होती जा रही है और अनेक युवक इसके शिकार हो रहे हैं।



**मन की बातें**  
ब.कु. सुर्य

जिस मनुष्य के मन में व्यर्थ संकल्प बहुत चलते हैं, उनका मस्तिष्क धीरे-धीरे कमजोर हो जाता है। फिर उनमें किसी भी बात को सहन करने की शक्ति नहीं रहती और जब परिवार में कोई भी अनचाही घटना हो जाती है तो वे उस सहन नहीं कर पाते और डिप्रेशन के शिकार हो जाते हैं। आप अपने को कोशिश करके व्यर्थ और निगेटिव संकल्पों से बचाकर रखें। इसके लिए प्रतिदिन सेवाकेन्द्र पर जाकर मुरली सुनना मिस ना करें। उससे आपको रोज न्य-व सुंदर विचार मिलेंगे और व्यर्थ समाप्त होता जाएगा। साथ-साथ आप कुछ सेवाओं में भी अपने को व्यस्त करो ताकि शारीरिक परिश्रम भी हो। दो विशेष बात आपको करनी है। प्रतिदिन 5 बार चार्ज करके पानी पीना है। इसकी विधि है पानी को दृष्टि देकर 7 बार संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ फिर पानी पिये। इससे आपके शरीर में हार्मोंस का असंतुलन ठीक हो जाएगा। दूसरी बात रात को सोने से पहले 108 बार लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। इससे आपके मस्तिष्क को थ्योर एनर्जी जाएगी और डिप्रेशन ठीक हो जाएगा। ये दोनों कार्य 3

मास तक करें तो सब ठीक हो जाएगा।

**प्रश्न-** मैं उड़ीसा से प्रमोद कुमार अपना प्रश्न आपसे करना चाहता हूँ। मैं रेलवे में नौकरी के लिये परीक्षा देने वाला हूँ। अब तक मैंने जितनी भी परीक्षाएँ दी हैं, उनमें मुझे कहीं भी सफलता नहीं मिली है। अब भी मेरे मन में डर है कि पता नहीं मुझे सफलता मिलेगी या नहीं। परंतु मैं इस परीक्षा में सफल होना चाहता हूँ क्योंकि मेरा भविष्य इसी पर आधारित है। क्या करूँ?

**उत्तर-** निश्चित रूप से इन परीक्षाओं में सफल होने से मनुष्य का आत्मविश्वास बढ़ता है और बार-बार की असफलता मनुष्य को तोड़ देती है लेकिन आप धरना नहीं। आप तो भगवान के बच्चे हैं। वो आपको अवश्य साथ देंगे। अपना ये संकल्प और समस्या रोज बाबा को अर्पित कर देना कि इस परीक्षा में आपको मुझे सफल कराना ही है। आप तो मेरे परमपिता हो। सच्चा पिता होकर भी आप मेरी मदद नहीं करेंगे तो और कौन करेगा, ऐसे अधिकार से उनसे बातें करना। इसके बाद 7 बार संकल्प करना मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलतामूर्त हूँ। इस बार मुझे सफलता मिलेगी ही। आप अपनी सफलता का अभी से आनंद लेना शुरू कर दें। ऐसा फील करें कि आप इस परीक्षा में पास हो गए हैं। आपका सलेक्शन हो गया है और आपके हाथ में ज्वाइनिंग लेटर आ गया है। इसके साथ-साथ 21 दिन के योग का प्रयोग प्रारंभ कर दें। इसमें प्रतिदिन एक घण्टा पाँवरकुल राजयोग मेडिटेशन करें और उस मेडिटेशन से पहले मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सफलतामूर्त हूँ, ये दोनों संकल्प 7 बार करें। हमें पूर्ण विश्वास है कि इस बार सफलता आपके चरण चूमेंगी और आपका भविष्य उज्ज्वल होगा।

**प्रश्न-** मैं एक कुमार हूँ। पिछले कुछ समय से विद्यालय से जुड़ा हुआ हूँ। मुझे व्यर्थ संकल्प बहुत चलते हैं। योगाभ्यास में भी मेरी एकाग्रता नहीं होती। मैं सेवाकेन्द्र पर तो रोज जाता हूँ लेकिन अभी तक मुझे संतुष्टि नहीं मिली है। मैं क्या करूँ ताकि मेरा योगाभ्यास भी सफल हो और मन के

व्यर्थ संकल्प भी समाप्त हों?

**उत्तर-** आज समाज में हमारे चारों ओर के वायुमंडल अति दूषित और तामसिक हैं। उसका प्रभाव उन युवाओं पर ज्यादा पड़ता है जो अपनी वासनाओं के वश हो जाते हैं। इसलिये यदि आप अपने चारों ओर शक्तिशाली प्रग्रामण्डल तैयार करें तो आपके व्यर्थ संकल्प समाप्त होने लगेगे और इसकी विधि है रोज सबेरे उठकर और सोने से पहले 21-21 बार याद करना मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ तो कलयुग का प्रभाव आप नहीं पड़ेगा। आप सेवाकेन्द्र पर तो रोज जाते ही हैं, परंतु अपने घर में एक अत्यंत मुली का अध्ययन करें और उसके मुख्य प्वाइंट्स नोट करें। यदि दिन में 3 बार 10-10 मिनट ऐसी स्टडी करेंगे तो आपके मन को न्य सुंदर विचार मिलते रहेंगे और व्यर्थ विचार समाप्त होते रहेंगे। प्रतिदिन 15 मिनट आपको एकांत के लिए भी निकालना है और उसमें विशेष रूप से स्वामन का अभ्यास करना है। स्वामन से विचार महान होने लगते हैं और व्यर्थ का प्रकोप झीला पड़ने लगता है। फिर भी यदि बीच-बीच में व्यर्थ संकल्प आते सतारें तो आप धरना नहीं अपने आत्मविश्वास को खो ना देना। क्योंकि व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त होने में काफी समय लगता है। बस आपको तो ये देखना है कि आपकी विजय हो रही हो। योग की सफलता से भी आपके व्यर्थ संकल्प समाप्त होने लगेगे क्योंकि योगाभ्यास में हम मन-बुद्धि को परमात्मा पर स्थिर करते हैं और उससे हमें जो अनुपम सुख मिलता है, उससे चित्त शांत होने लगता है इसलिये प्रतिघंटा एक बार आशरीरी होने का अभ्यास, आत्मिक दृष्टि का अभ्यास और परमात्मा के स्वरूप पर अपनी बुद्धि को स्थिर करने का अभ्यास करना। चाहे आप 10 सेकण्ड ही स्थिर कर पाओ लेकिन करना अवश्य इससे आपको एकाग्रता बढ़ने लगेगी, योग के सब्जेक्ट में आप सफल होने लगेगे और व्यर्थ से भी मुक्त होने लगेगे, परंतु यह नहीं भूलना कि बारंबार का अभ्यास ही इस मार्ग पर सफलता की सीढ़ी है।



## सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

मैं ब्रह्मा बाप समान सर्व मनुष्यात्माओं का मास्टर आदि पिता, मास्टर आदि देव हूँ।

- जैसे ब्रह्मा बाबा का हृदय आदि पिता होने के कारण सर्व के लिए सदा शुभ भावना व शुभ कामना से परिपूर्ण रहा... गाली देने वालों को भी उन्होंने गले लगाया... 'सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः...' इस श्लोक के वे जीवन्त उदाहरण थे... हम भी मास्टर आदि पिता हैं तो फालो फादर...।

**योगाभ्यास- शिव भगवानुवाच-** अ. 'कोई कैसा भी काला कोयला क्यों ना हो, आप उसे चमकता हुआ डायमण्ड देखो। इससे उसका कालापन दूर होता चला

### स्वमान- मैं मास्टर आदि देव हूँ।

जाएगा।  
ब. 'आप शुभचिंतक आत्मायें अपनी शुभ भावना और शुभ कामना को किरणों सूर्य की किरणों मिसल विश्व के चारों ओर फैलाते रहो। यही सहज रूप की मन्सा सेवा है जो चलते-फिरते हर ब्राह्मण आत्मा, अज्ञान आत्माओं के प्रति कर सकते हैं।'।  
स. 'जैसे लाइट हाउस एक ही स्थान पर रहते हुए दूर-दूर की सेवा करता है, वैसे ही आप भी लाइट हाउस, माइट हाउस बन अपनी शुभ भावना व शुभ कामना से विश्व की आत्माओं को सेवा करो।'।  
**धारणा-** सर्व के प्रति शुभ

भावना और शुभ कामना  
- शुभ भावना और शुभ कामना पुण्य का खाता बढ़ाती है। व्यर्थ भावना, घृणा की भावना वा ईर्ष्या की भावना पाप का खाता बढ़ाती है।  
- विश्व महाराजन बनने वाली आत्माओं के पास सर्व शक्तियों का व शुभ भावनाओं का स्टॉक भरपूर होता है।  
- 'शुभ भावना और शुभ कामना' - यही सेवा का फाउण्डेशन है।  
**चिंतन-** 'शुभ भावना का गहना - सदा पहने ही रहना'  
- हमारे मन में सदा सर्व के लिए शुभ भावना और शुभ कामना कैसे रहे?

### स्वमान - मैं हिम्मत व उमंग-उत्साह से भरपूर आत्मा हूँ।

उड़ती कला के दो पंख हैं-हिम्मत और उमंग-उत्साह। जहाँ उमंग-उत्साह है वहाँ कोई भी कार्य असम्भव नहीं। यदि उमंग-उत्साह की कमी है तो हर कार्य में थकावट की अनुभूति होगी।  
**धारणा-** उमंग-उत्साह। संगमयुगी ब्राह्मण जीवन अर्थात् उमंग-उत्साह से सम्पन्न जीवन।  
**उमंग-उत्साह कम होने का कारण-** 1. दूसरों की कमी-कमजोरी को देखना और स्वयं में धारण करना। 2. आलस्य-

अलबेलापन। आज का काम कल पर छोड़ने के संस्कार। 3. सदा याद रखना है कि जो करना है वह अभी ही करना है... शुभ कार्य में देरी नहीं करनी है। 4. सदा अपने श्रेष्ठ स्वमान में रहें... अपनी शक्तियों तथा महानताओं को स्मृति में रखें। 5. किसी भी कार्य के लिए यह नहीं सोचें कि मुझसे अच्छा यह कार्य दूसरा कोई नहीं कर सकता। आत्मविश्वास के साथ किसी भी कार्य को आरंभ करें और

अंदर से निश्चय रखें कि सफलता हुई पड़ी है।  
**उमंग-उत्साह में रहने से फायदे-** 1. उमंग-उत्साह वाला सदा खुशी में नाचता रहेगा... उसको सदा सभी का सहयोग भी मिलता रहेगा। 2. जहाँ उमंग-उत्साह है वहाँ कोई कार्य में मुश्किल अनुभव नहीं होगा। हर कार्य में सफलता को प्राप्ति होती रहेगी। 3. उमंग-उत्साह है तो जीवन में आनंद है, वहाँ नई-नई प्रेरणाएं आती रहती हैं। 4. जहाँ

उमंग-उत्साह है वहाँ कैसी भी परिस्थिति हो सहज ही पार हो जाती है। 5. उमंग-उत्साह वाले कभी थकावट की महसूसता नहीं करते। आलस्य-अलबेलापन उन्हें संकल्प में भी नहीं आ सकता।  
**साधकों प्रति-** सदा उमंग-उत्साह से आगे बढ़ें क्योंकि विश्व की निगाहें आपके ऊपर हैं... आपके उमंग-उत्साह से अनेक आत्माओं में उमंग-उत्साह की लहर फैलेगी।

सरल जीवन को अभिलाषा एक सुखद जीवन का एहसास है, इसलिए मन की अभिलाषा इससे अलग नहीं हो सकती, लेकिन यह जीवन सरल उसके लिए होता है जिसका मन सशक्त हो। सशक्तता ही मनुष्य के जीवन को सरल बना सकती है। चुनौतियों को अवसर में बदलना एक हुनर है, जो मन से मजबूत है वही इस हुनर को जानता है।

**चुनौतियां कष्ट-कारक हैं।** ये दर्द अपने साथ लाती हैं। दर्द बर्दाश्त करना है, इसके अलावा कोई विकल्प नहीं है। सीधा-सा समीकरण है, जीवन है तो चुनौतियां हैं और चुनौतियां हैं तो दर्द है, लेकिन क्या हर वो दर्द जो चुनौती अपने साथ लेकर आता है, इतना ही पीड़ादायक होता है कि बर्दाश्त करना पड़े? नहीं। उसे महसूस करना और गहराई में उतारना हमारे मन पर निर्भर करता है। दर्द अपरिहार्य है, जबकि उसकी पीड़ा का एहसास वैकल्पिक है। यह आपका चयन है कि आप एहसास को अपनाएं या अनदेखा करें। ईमानदारी से सोचें, क्या आप अपने हर दर्द को महसूस करते हैं? एक बच्चा जब साइकिल सीखते वक्त गिरता है तो दर्द क्यों नहीं महसूस करता? क्योंकि वह उस दर्द को

### अभिलाषा सशक्त मन की



स्वीकारता है। वह जानता है कि दर्द, सीखने की प्रक्रिया का एक हिस्सा है। इसी तरह जिन्दगी में कुछ भी सीखना है तो इसके दर्द को भी अनदेखा करना होगा। दर्द महसूस किए बिना अनवरत लगे रहना होगा - बिना किसी निराशा के, बिना किसी शिकायत के।

पीड़ा को गले लगाओ तो उसकी कचोट का एहसास नहीं होगा। फिर सुनो वह क्या करता है। उसकी आहट को पहचानो। उसकी बातों में गहनता है, एक अर्थ छुपा है। दर्द के प्रति आपको स्वीकारोक्ति, संवाद की शुरुआत है। वेदना से संवादहीनता यानी वेदना के पुनर्निर्माण। अतः समझदार निर्णय यही है कि पहली बार में ही उसके संदेश से परिचय स्थापित कर लें। मुकाबला मत करो। ध्यान संदेश पर केंद्रित होगा तो उसके शब्दों की गूंज सुनाई देगी। वेदना, जीवन का पाठ अपने सहज शब्दों में पढ़ती जाएगी। वह कराह में तभी परिवर्तित होती है जब संदेश उपेक्षित होता है। इससे पहले, कि त्रुटियां अपरिमित विस्तार पा लें - वेदना की आवाज सुन लो, समय रहते अपनी त्रुटियों को संशोधित कर लो - जीवन सरल बन जाएगा और आप सशक्त। - ब्र.कु. निशा

**चरित्रवान बच्चे...**  
- पेज। का शेष...  
भविष्य निर्माण की पहली सीढ़ी कहा जाता है। आज देश को चरित्रवान युवा कर्णधारों की आवश्यकता है जो देश को आगे बढ़ा सकें। इस दिशा में ब्रह्माकुमारीज द्वारा किया जा रहा प्रयास बहुत ही सराहनीय है। यह एकमात्र संस्था है जो बच्चों में चरित्र निर्माण का कार्य कर रही है। ब्रह्माकुमारीज के सूचना एवं जनसम्पर्क निदेशक ब्र.कु. करुणा ने कहा कि देश का विकास चरित्रवान बच्चों से ही होगा। इस शिविर को शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय, शांतिवन के प्रबंधक ब्र.कु. भूपाल, शिक्षा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. डॉ. हरीश, ब्र.कु. मुनी सहित अनेक वक्ताओं ने सम्बोधित किया।



**काठमाण्डू-नेपाल।** 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन का समय' कार्यक्रम का उद्घाटन करने के पश्चात् नेपाल के महामहिम उप-राष्ट्रपति परमानंद झा को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राज।



**नई दिल्ली।** भारत के नए रेलमंत्रि सदानंद गौड़ा को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय, जस्टिस वी.इश्वरवैया, ब्र.कु.सेविका।



**नगर-भरतपुर(राज.)।** श्रीराम रथ यात्रा मेले में 'शिवदर्शन आध्यात्मिक प्रदर्शनी' का उद्घाटन करते हुए भरतपुर सम्भाग के आयुक्त ओ.पी. सैनी, ब्र.कु. होरा, ब्र.कु. संध्या, ब्र.कु. नोरीश, पालिका अध्यक्ष रमन लाल सैनी तथा अन्य।



**तालापारा-विलासपुर।** 'आनंदमय जीवन' शिविर का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. नारायण, ब्र.कु. रमा तथा अन्य।



**विलासपुर-छ.ग.।** नव निर्वाचित विधायक दिलीप लहरिया को सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञान चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजकुमारी। साथ हैं ब्र.कु. शशि तथा अन्य।



**दिल्ली-करोल बाग।** विद्या पब्लिक स्कूल कनाट प्लेस में नैतिक मूल्यों के बारे में बताते हुए ब्र.कु. विजय। साथ हैं श्रीमती कमलेश माटा, शिक्षकगण तथा सभी विद्यार्थी।

# आध्यात्मिक ऊर्जा से सम्पूर्ण कुशलता प्राप्त होगी

## 'सम्पूर्ण कुशलता के लिए स्थूल एवं सूक्ष्म का समायोजन' विषय पर सम्मेलन का आयोजन

**ज्ञानसरोवर-आबू पर्वत।** राजस्थान एटोमिक पावर स्टेशन रावत भाटा के स्टेशन डायरेक्टर सी.डी.राजपूत ने ब्रह्माकुमारीज साईंटिस्ट एवं इंजीनियरिंग विंग द्वारा 'सम्पूर्ण कुशलता के लिए स्थूल एवं सूक्ष्म का समायोजन' विषय पर आयोजित सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए कहा कि संसार को बदलने की तमन्ना मेरे मन में भी थी लेकिन मैं यह नहीं कर पाया। यहाँ आकर यह समझ पाया हूँ कि स्वयं को बदल डालने से हमारे लिये संसार बदलने लगता है। विधि यह है कि हमें उसके लिए ज्ञान रूपी तीसरी आँख को खोलने की आवश्यकता है। तीसरी आँख के खुलते ही हमें हमारी सारी शक्तियों की अनुभूति होने लगती है। तीसरी आँख हमारे शरीर का हिस्सा नहीं है बल्कि यह शरीर से परे का भाग है। वह हमारी सूक्ष्म शक्ति है। उससे जुड़कर ही हम सम्पूर्ण कुशलता प्राप्त कर पाएंगे। ब्रह्माकुमारी संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि पिता परमात्मा की सही पहचान ही हमें यहाँ प्रदान की जाती है। अपनी और पिता परमात्मा की वास्तविक पहचान से



**ज्ञानसरोवर।** कार्यक्रम में प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु.मोहन सिंघल, अध्यक्ष ब्र.कु.सरला, राजस्थान गैस लिमिटेड के प्रबंध निदेशक निर्मल पांडेय, सम्बोधित करते हुए संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी तथा अन्य।

ही हम सूक्ष्म एवं स्थूल का संयोग करके सम्पूर्ण कुशलता प्राप्त कर पाएंगे। आप सभी यहाँ से सूक्ष्मता को अपनाकर ही प्रस्थान करें।

सम्मेलन की अध्यक्ष ब्र.कु.सरला ने कहा कि यहाँ आध्यात्मिक ऊर्जा से चार्ज्ड वातावरण आपकी क्षमताओं को विकसित करने में सहायक होगा। ब्र.बु.स्वामीनाथन, एच.आर.डी. परामर्शदाता, मुंबई ने कहा कि समस्याओं का समाधान हमेशा तकनीकी तरीके से

नहीं किया जा सकता। इसके लिए एक प्रकार की सूक्ष्मता काफ़ी कारगर हो सकती है। एक व्यावहारिक उदाहरण देकर उन्होंने समझाया कि कैसे सकारात्मक स्लोगन हमारे जीवन को काफ़ी प्रभावित कर सकता है। इससे हमारे जीवन की दशा एवं दिशा बदल जाती है। हमारा आचार एवं विचार भी मानवता को काफ़ी हद तक प्रभावित करता है। हमारे आचरण को देखकर भी कई बार लोग अपने जीवन को

बदलने की प्रतिज्ञा ले लेते हैं। अर्थात् हमारा श्रेष्ठ जीवन ही सकारात्मकता के लिये दिशा निर्देश दे पाता है। मगर जीवन को श्रेष्ठ बनाने के लिये सूक्ष्मता को समझना जरूरी है। हम इन बातों को यहाँ अच्छी तरह समझ पाएंगे। राजस्थान गैस लिमिटेड के प्रबंध निदेशक निर्मल पांडेय ने कहा कि मैं मंच पर बैठे-बैठे ही स्वयं को आनंद की शक्तियों के बीच डूबता महसूस कर रहा था। इस ज्ञान को जीवन में धारण करके

हम मानसिक शांति एवं आनंद की प्राप्ति कर पाएंगे। मुझे अपने जीवन के परिवर्तन से इस बात की अनुभूति हुई है। जीवन की कला को हम यहाँ सीख पाते हैं। अपने अंतर्मन को पहचान कर और उससे जुड़ कर हम आसानी से समस्याओं का समाधान प्राप्त कर लेते हैं। अतः स्थूल को सूक्ष्म से युक्त कीजिये। सम्पूर्ण कुशलता प्राप्त कीजिये। दस से पंद्रह मिनट का नियमित ध्यान अभ्यास हमें श्रेष्ठता प्रदान करता है। प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु.मोहन सिंघल ने सम्मेलन का लक्ष्य स्पष्ट करते हुए कहा कि हम स्थूल एवं सूक्ष्म के संयोग द्वारा अपना कल्याण करने के बारे में समझेंगे। पुरुष एवं प्रकृति के बीच क्या नाता है इस बात को जानेंगे। आत्मा पुरुष है एवं हमारा यह शरीर प्रकृति है। इनके बीच सामंजस्य कैसे स्थापित हो इन बातों को जानेंगे। सेवानिवृत्त विंग कमांडर तथा इंजीनियर्स एवं साईंटिस्ट्स विंग के क्षेत्रीय संयोजक ब्र.कु.जवाहर मेहता, दिल्ली, ब्र.कु.भारतभूषण, ब्र.कु.पीयूष एवं ब्र.कु.नरेंद्र ने भी कार्यक्रम को सम्बोधित किया। मंच का संचालन भिलाई की ब्र.कु.माधुरी ने किया।

**सूरत।** मनुष्य के लिए डॉक्टर का स्थान बहुत महत्वपूर्ण है। डॉक्टर्स प्रोफेशन में स्त्रीच्युअल अप्रोच के साथ मरीज से पेश आने पर उनके दर्द की हीलिंग में बहुत सहायता मिलती है।

डॉक्टरों के पास मरीज डर, दर्द और विरवास लेकर आता है इसलिए अपने क्लिनिक या अस्पताल से शांति, प्रेम और खुशी देना डॉक्टरों का मुख्य कर्तव्य है। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित मेडिकल कॉन्फ्रेंस में ब्र.कु. शिवानी ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि धन कमाना हमारी प्राथमिकता नहीं होनी चाहिए, दुआ कमाएंगे तो धन पीछे-पीछे आयेगा।

उन्होंने आगे कहा कि डॉक्टरों को मरीज की बीमारी को जड़ से निकालना है। डॉक्टरों को मरीज के साथ अपनी शब्दावली में नहीं लेकिन मरीज की शब्दावली में बात करनी चाहिए। आमतौर पर डॉक्टर अपनी जो मान्यता है उसी से मरीज का उपचार करता है।

## डॉक्टर्स प्रोफेशन में आध्यात्मिकता का उपयोग महत्वपूर्ण -शिवानी

मांसाहारी डॉक्टर शाकाहारी मरीज को भी मांसाहार लेने के लिए कहेगा, वो कहेगा कि मांसाहार में ही प्रोटीन है, ऐसा नहीं है। अंत में उन्होंने उपस्थित सभी डॉक्टरों को हर रोज राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करने का सुझाव देते हुए कहा कि, किसी मरीज का उपचार या सर्जरी करने के समय अगर कोई वरिष्ठ

डॉक्टर आपके साथ उपस्थित होता है तो आप उनकी ओर एक बार देख लेते हैं ना? उसी प्रकार हमें एक बार सुप्रीम डॉक्टर, सुप्रीम सर्जन परमात्मा की ओर जरूर देख लेना चाहिए। इस कॉन्फ्रेंस में इंडियन मेडिकल एसोसिएशन, सूरत के इन्चार्ज प्रेसिडेंट डॉ.दलवाडी, सचिव डॉ.टोनी निकोलस तथा कई पूर्व प्रेसिडेंट

सहित करीब 850 डॉक्टर्स उपस्थित रहे, सभी ने कार्यक्रम को बहुत सराहा। दिल्ली के कार्डियोलॉजिस्ट डॉ.मोहित गुप्ता ने 'ब्लेडिंग साइंस एंड स्त्रीच्युअलटी' विषय पर अपना वक्तव्य दिया। सूरत सबजॉन की संचालिका ब्र.कु. रंजन ने कहा कि आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हमारी मन की

शांति हमारे से कोषों दूर चली गई है। हमें जीवन शैली में अपने को अपडेट करना होगा। शांति, प्रेम, सद्भावना को व्यवहार में स्थान देने की जरूरत है। डॉ.दलवाडी ने सभी का स्वागत किया। फैमिली फिजिशियन एसोसिएशन ऑफ सूरत ने ब्र.कु.शिवानी और डॉ.गुप्ता को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया।



कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510

सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 190 रुपये, तीन वर्ष 575 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/12-14, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)  
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2013-14, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 4th June- 2014  
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.वी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।