

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक-17

दिसम्बर-1

(पाठक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.00

## विश्व शान्ति भवन बनेगा विश्व में शांति का वाहक - राम नाईक

★ राज्यपाल ने किया विश्व शांति भवन का उद्घाटन ★ कालीन नगर को मिला एक अनमोल तोहफा ★ शांति की शक्ति से भारत बनेगा विश्व गुरु



राज्यपाल महोदय राम नाईक के साथ ब्र.कु. विजयालक्ष्मी, ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. बृजमोहन, क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी दीप प्रज्वलित करते हुए।



सभी को राजयोग की शिक्षा देने हेतु नवनिर्मित 'विश्व शांति भवन' में मेडिटेशन हॉल, सेमिनार हॉल तथा राजयोग प्रशिक्षण कक्ष बनाये गए हैं।



नवनिर्मित 'विश्व शांति भवन' के शिलापट्ट का अनावरण करते हुए राज्यपाल महोदय राम नाईक दिखाई दे रहे हैं।

**भदोही-उ.प्र.।** राज्यपाल महोदय राम नाईक ने कहा कि जीवन में जो भी करो, वो अच्छे व सकारात्मक सोच से प्रेरित हो। बेहतर करने में ही जीवन की सार्थकता सिद्ध हो सकती है। शांति का वातावरण तैयार करने में ब्रह्माकुमारी संस्थान का महत्वपूर्ण स्थान है। इस संस्था का जन्म भले ही भारत में हुआ है, लेकिन इसका प्रकाश पूरे विश्व में फैल रहा है। उन्होंने यह विचार नव निर्मित 'विश्व शांति भवन' के लोकार्पण कार्यक्रम में व्यक्त किये।

उन्होंने इस संस्था को शांति के लिए प्रेरणादायक बताते हुए कहा कि सुख शांति के लिए चरित्रवान होना आवश्यक है। हम चरित्रवान होंगे, तभी दूसरों का चरित्र निर्माण कर सकेंगे। ब्रह्माकुमारी के माध्यम से पूरे विश्व को शांति का संदेश दिया जा रहा है, जो बहुत ही सराहनीय कार्य है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह विश्व शांति भवन, विश्व में शांति का वाहक बनेगा। साथ ही उन्होंने महिला सशक्तिकरण की चर्चा करते हुए ब्रह्माकुमारी की बहनों की खुलकर तारीफ की और उनके कार्य को प्रेरणादायी बताया।

**खुश रहने के लिए दुआएं कमाएं**  
ब्रह्माकुमारी की अंतर्राष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त वक्ता एवं जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने लोगों को खुश रहने का मंत्र



देते हुए कहा कि खुश रहने के लिए सात्विक भोजन करना चाहिए, क्योंकि जैसा अन्न होता है, वैसा ही हम ग्रहण करते हैं, और वैसा ही हमारा तन मन बनता है। सामाजिक ताना-बाना कमजोर न हो इसके लिए दुआएं कमाएं। उन्होंने सत्कर्म के साथ धन कमाने की ज़रूरत बताते हुए कहा कि किसी को दुःख देकर कमाए गए धन से लक्ष्मी की कृपा हासिल नहीं होती है। उन्होंने आगे कहा कि जीवन को खुशी के साथ जीने के लिए हम जीवन से

जुड़े जो भी निर्णय लेते हैं, उसे खुद व परिवार की खुशी को ध्यान में रखकर लें। अक्सर हम कोई भी कार्य करने से पहले उसके परिणाम को यही सोच कर



नहीं करते कि लोग क्या कहेंगे!  
**यहाँ प्रवेश मात्र से होती है सुख शांति की अनुभूति**  
नव निर्मित 'विश्व शांति भवन' एक ऐसा दिव्य व मनोरम स्थल बन चुका है, जहाँ प्रवेश मात्र से ही असीम शांति व सुख की गहन अनुभूति होती है। इस भवन में मेडिटेशन हॉल, सेमिनार हॉल तथा

राजयोग प्रशिक्षण कक्ष का निर्माण किया गया है, जहाँ बिना किसी भेदभाव के सभी वर्गों को आध्यात्मिक, नैतिक एवं मानवीय मूल्यों की शिक्षा दी जाएगी तथा



विभिन्न आध्यात्मिक तथा जनजागृति के कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे। इस अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, संस्थान के अति. सचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विजयालक्ष्मी समेत हजारों ब्र.कु. भाई बहनें तथा बड़ी संख्या में कालीन निर्यातक व बुनकर मौजूद थे।

**कालीन के साथ अब 'शांति' होगी**

**भदोही की पहचान**  
कलयुग से सतयुग बनाने के लिए हमें विश्व में शांति लानी होगी। यह तभी संभव हो पायेगा जब हम संकल्प लें, 'मैं आत्मा विश्व में शांति लाने के लिए गुस्सा का त्याग करूंगा या करूंगी।' मन में घर कर गए इस धारणा को त्यागना होगा कि लोग मेरे अनुसार होंगे। हमें काम करना है और करवाना भी है, लेकिन अशांति से नहीं। इसके लिए हमें ज़ोर से बोलकर नहीं, डांटकर नहीं, तनाव में रहकर नहीं, परेशान होकर नहीं, शांत होकर काम करवाना होगा। जब हम एक-एक बात शांति के साथ करेंगे और करवायेंगे तो विश्व में शांति ला सकते हैं।

**सुनी-शिमला।** अध्यात्म की शक्ति चरित्र निर्माण के साथ-साथ व्यक्तित्व को ऊँचा कर देती है। चरित्र निर्माण से ही स्वस्थ समाज का निर्माण होता है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारी द्वारा आयोजित 'चरित्र निर्माण आध्यात्मिक सम्मेलन' में मुख्यातिथि राज्यपाल आचार्य देवव्रत ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के माध्यम से प्रदेश के ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों को आध्यात्मिकता का ज्ञान देकर चरित्र निर्माण का जो कार्य किया जा रहा है, वह

## चरित्र निर्माण से ही बनेगा स्वस्थ समाज: देवव्रत

सराहनीय है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति कोई भी कार्य सुख प्राप्त के लिए करता है, इसके लिए वह प्रयासरत रहता है, संघर्ष करता है। समाज में धर्म भी तेज़ी से बढ़ा है, लेकिन पाप की संस्कृति कम नहीं हुई है, जिस पर चिंतन होना चाहिए। इसका कारण है कि हर व्यक्ति दोहरे चरित्र का जीवन जी रहा है। उन्होंने कहा कि हमारी संस्कृति में सार्वजनिक और निजी जीवन

में भेद नहीं किया है। 'जो मन में है, वह वाणी में होना चाहिए और जो वाणी में है, वह कर्म में दिखना चाहिए।' मन, वचन



कार्यक्रम में बायें से ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. अमीरचंद, दीप प्रज्वलित करते हुए राज्यपाल देवव्रत आचार्य, श्रीमति आचार्य तथा राजयोगिनी ब्र.कु. ऊषा।

और कर्म एक होने पर ही समाज में परिवर्तन आता है। आचार्य देवव्रत ने व्यक्ति के चरित्र निर्माण पर बल देते हुए कहा कि

आचरण की शुद्धता को बनाए रखने का कार्य किया जाना चाहिए। उन्होंने लोगों से देवभूमि के उच्च आचरण को जीवन में अपनाने का आग्रह किया। नशामुक्ति के खिलाफ अभियान चलाया जाना चाहिए। कन्या भ्रूण हत्या के खिलाफ जागृति आनी चाहिए तथा जल संरक्षण, जैविक कृषि एवं गोपालन व समरसता जैसे सामाजिक अभियानों में हर व्यक्ति को योगदान देना चाहिए। इससे

पूर्व राज्यपाल ने ओम शांति भवन का उद्घाटन किया। इस अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय माउण्ट आबू की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. ऊषा ने चरित्र निर्माण को लेकर संस्थान की गतिविधियों की जानकारी दी। संस्थान के उत्तर भारत के निदेशक ब्र.कु. अमीर चंद ने राज्यपाल का स्वागत किया। माउण्ट आबू के ब्र.कु. प्रकाश ने धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया। इस अवसर पर लेडी गवर्नर दर्शना देवी तथा शहर के गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित थे।

## ‘चुप्पी’ वो बड़ा मीठा रसगुल्ला..!

मुझे मालूम तो नहीं है, परन्तु मैंने ऐसा सुना है कि बच्चा जन्म लेते ही “वां-वां” करने लग जाता है। गोया बोलने की शुरुआत जन्म होते ही हो जाती है। उसके बाद का किस्सा तो हम सब जानते ही हैं; वह यह कि बाल्यकाल से लेकर व्यक्ति कितना बोलता है! यदि उसके सारे बोल टेपरिकॉर्ड कर लिये जायें तो पूरा ‘ओम् शान्ति भवन’ एक व्यक्ति के आलाप, विलाप, प्रलाप और सन्ताप की कैसेट से भर जायेगा और कुछ वर्ष पहले का कैसेट अगर टेपरिकॉर्डर में लगाकर उसे सुनाया जाये तो वह स्वयं भी हैरान रह जायेगा और बोल उठेगा कि - “ओहो, ऐसा भी मैंने कहा था!” टेप के किसी हिस्से में वो बिल्कुल ही व्यर्थ बात करते हुये पाया जायेगा, अन्य किसी भाग में डॉट-डपट करते हुये सुनाई देगा, तो तीसरे किसी खण्ड में लड़ाई-झगड़ा, हँसी-मजाक और न जाने क्या-क्या कह रहा होगा! अगर स्वयं उसे ही कह दिया जाये कि - “आप इन टेप्स को सुनकर इसकी काट-छाँट कर इसका वो हिस्सा अलग कर दीजिये कि जिसमें आपने कुछ ठीक कहा हो, समझदारी के बोल बोले हों, मधुर भाषा का प्रयोग किया हो, किसी को आपने अपने वचनों से सुख दिया हो, किसी के दुःख-दर्द को दूर करने के लिये उसे प्यार-पुचकार या लाड़-दुलार की कोई हृदय-स्पर्शी बात कही हो, मन की गहराई से निःस्वार्थ प्रेम के वचन किसी के प्रति कहे हों, इंसाफ और सच्चाई की बात, कल्याण और करुणा के शब्द या किसी का उत्साह-उमंग बढ़ाकर किसी निराश-हताश और उदास व्यक्ति को ढाढ़स दिया हो”; तो ऐसे बोलों के भाग इकट्ठे करने पर, शायद इतने ही कैसेट बनेंगे जो कि ‘ओम् शान्ति भवन’ के ‘अनुवाद-कक्ष’ को भी पूरी तरह नहीं भर सकेंगे। तो अपना भी दिमाग खाली करके, और सुनने वाले का भी दिमाग खपाकर बोला भी तो क्या बोला! इसलिये ही किसी ने कहा है कि - ‘पहले तोलो फिर मुख से बोलो।’



- डॉ. कु. गंगाधर

**सब झगड़े मिटाने वाली है यह ‘चुप’ :** संसार के अधिकांश झगड़े तो युक्तियुक्त न बोलने के परिणामस्वरूप ही होते हैं। अगर दुनिया के सभी लोग एक सप्ताह भी पूरी तरह से चुप रहें तो सारी लड़ाइयाँ बन्द हो जायेंगी, सारे झगड़े ठप्प हो जायेंगे, मुकद्दमा करने वाले अपने मुकद्दमे वापिस ले लेंगे, पुलिस वाले अपनी वर्दी उतारकर सरकार को लौटा देंगे, मिलिट्री वाले ये कहकर इस्तीफा दे देंगे कि अब हमसे लड़ाई हो ही नहीं सकती; इसलिये हम बन्दूक छोड़कर ये रक्तपात का धंधा छोड़ रहे हैं।

**चुप न रहने के कारण सच्ची बात भी समझ नहीं सकते :** उपरोक्त बातें सुनकर लोग इसे मानने की बजाय, ये कहेंगे कि ये तो ख्याली पुलाव है। वो हमारी बात मानेंगे ही नहीं क्योंकि वो चुप नहीं रहते और चुप न रहने के कारण वो इस बात को समझ ही नहीं सकते।

**चुप ही क्रोध का भी एक इलाज है :** चलिये, एक सप्ताह की बात छोड़ दीजिये, 3 दिन भी अगर सब चुप रहें और मूक भाव से काम करें, अपना कर्तव्य निभायें तब भी उन्हें ‘चुप्पी’ का महत्व मालूम हो जायेगा। यदि किसी के मन में क्रोध भी आयेगा तो चुप रहने के परिणामस्वरूप झगड़ा होगा नहीं और थोड़ी देर में क्रोध भी शान्त हो जायेगा। चुप्पी वो बड़ा रसगुल्ला है, जिसे मुँह में डालने से मनुष्य का बोल निकलता ही नहीं और यदि निकलता भी है तो वो हँसी और मिठास को लिये हुए होता है।

**वास्तविक ‘चुप’ क्या है? :** चुप से हमारा अभिप्राय क्या है? वाणी से चुप रहना तो पुरुषार्थ का प्रारम्भ है। वास्तविक चुप तो वो है कि जिस अवस्था में मन में स्वयं अपने से या किसी अन्य जीवधारी से वार्तालाप को विराम लगा होता है। जैसे निद्रा में शरीर बाह्य रूप से निष्क्रिय होता है, वैसे ही चुप अवस्था में मन निश्चेष्ट अथवा अनैच्छुक अवस्था में होता है। वो मन की ऐसी निर्मल अवस्था होती है कि न केवल मन शान्त और गम्भीर होता है, बल्कि वही अवस्था दिव्य विचारों को जन्म देती है, महान रचनाओं के संकल्प करती है और उस अवस्था में ही उसका परमात्मा से सम्पर्क स्थापित हो सकता है और उसे परमात्मा से नये विचारों के अनमोल रत्न मिल सकते हैं।

ऐसी चुप अवस्था के लिये अनपढ़ होना ज़रूरी है, क्योंकि प्रायः देखा गया है कि मनुष्य ने जो पढ़ा होता है उसी के ही संकल्प नया ताना-बाना बुनकर उसके सामने आते रहते हैं। इसलिये अब तक जो सुना है और पढ़ा है उसको विराम देना ‘चुप’ रूपी साधना के लिये ज़रूरी है, वरना तो अपना राग अलापते रहते हैं। बाहर से यदि मनुष्य चुप भी हो तो भी उसका पढ़ा-लिखा उसके मन में बोलता रहता है और भीतर के कान उसे सुनते रहते हैं और बुद्धि उनकी ओर ही ध्यान लगाये रखती है। अतः उन सब को कुछ समय के लिये एक ओर छोड़कर पूरी तरह चुप रहना एक उत्तम प्रकार की उपलब्धि है जो सच्चे योगियों को नसीब होती है। यदि योग का पूरा आनन्द लेना है तो अभ्यास के समय अनपढ़ बनना और चुप रहना ज़रूरी है।

## स्वभाव के वश होकर याद को मिस नहीं करो

जब यहाँ क्लास में आ रही थी, तो कुछ सेकेण्ड के लिए सोचा कि मैं बाबा को साथ में लेके आ रही हूँ, ऐसे भासना आने लगी। तो आपको भासना आई? ऐसी फीलिंग आई? बाबा मेरे को लेके आ रहा है या मैं बाबा को लेके आ रही हूँ, यह फीलिंग अभी रीयल थी। यह जो भान है कि बाबा यहाँ अभी मेरे साथ है, मैं बाबा की याद में हूँ, माना मैं बाबा के साथ में बैठी हूँ। यह भान थोड़े समय के बाद स्वप्नवत हो जायेगा, क्योंकि संगम का समय है। सारे कल्प में सतयुग में भी यह फायदा नहीं होगा, जो बाबा हमारे साथ हो।

बाकी पहले जो कहा था कि कोई अपने स्वभाव के वश हैं, तो मैं साक्षी हो करके आप सबको दिल से कहती हूँ, समय ऐसा है। कोई अपने स्वभाव के वश हो करके याद को मिस नहीं करो। बाबा की याद में जो प्यार भरा हुआ है, साक्षी हो करके अपनी स्थिति को अचल-अडोल बनाने का भाग्य मिला है। स्थिति को अचल-अडोल अभी बनाना है, बाबा के साथ। यह नहीं कह सकती हूँ मैं क्या करूँ! मैं नहीं कर सकती हूँ। सारे

कल्प में बाबा की याद में रहना, चाहे बाबा के साथ रहना, यह अनुभव अभी कर सकते हैं। ऐसे लगता है हम तो सब बाबा के साथ बैठे हैं। सभी यह भाग्य अनुभव कर रहे हैं। भावना से सभी बैठे हैं, तो अनुभव हो रहा है। वह अनुभव इस जीवन यात्रा में कितना अच्छा काम आ रहा है। जीवन यात्रा है। यात्रा माना जैसे कोई स्थान पर नहीं जा रहे हैं, यात्रा पर जा रहे हैं माना परमधाम में जा रहे हैं। निर्वाणधाम में जा रहे हैं। जहाँ वाणी नहीं है, शान्तिधाम में जा रहे हैं। वो हमारा घर है, वहाँ ही हम बाबा के साथ जा रहे हैं। वन्दर है शिवबाबा, ब्रह्माबाबा लेके जा रहा है। ठीक है ना। एक स्वभाव होता है जो हमको अपने वश में कर लेता है। लेकिन अभी हम स्वभाव के वश नहीं हैं। स्वभाव ऐसा बना रहे हैं जो बाबा हमारे साथ हो। वो अलग नहीं हो सकता है।

स्वभाव माना नेचर। अभी जो बाबा की यादों में रहने का भाग्य मिला है, यह नेचर हो जाए। कई तो क्यों, क्या के प्रश्न पूछके इसके अर्थ को भारी कर देते हैं, इसलिए ज़्यादा बुद्धि नहीं चलानी है। मन बुद्धि आत्मा

में हैं, मन बुद्धि से याद में रहना है। अगर स्मृति में यह याद समाई हुई है तो यह संगम का समय सफल है। मुख्य बात है संगम के समय, इस शरीर के हिसाब से हम एक दो को नहीं पहचानते हैं, नाम, रूप, देश यह तो हरेक का अपना-अपना है, पर आत्मा के हिसाब से वन्दर है। बाबा को देख, और संकल्प ही नहीं है, अकेला बाबा सबके संकल्पों को शान्त कर देता है। वन्दर है ना यह। ऐसा संसार में कहीं नहीं हो सकता है, इतने सब इकट्ठे बैठे हुए होते भी शान्त रहें। इस संगम के समय ही बाबा ऐसे वन्दर दिखाते हैं। अभी हमें भी आत्मा के मन बुद्धि का ज्ञान होने के कारण ऐसा शान्त रहना इज़ी लगता है। शान्त मन बुद्धि से बाबा के साथ कनेक्शन, रिलेशन के आधार पर लाइट माइट मिलती है। बाबा संगम पर हमको बहुत होशियार बनाता है कमाई करने में। कदम-कदम में कमाई है। सिर्फ समय वेस्ट नहीं करना है।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

## डर ना हो, बस परमात्मा पर निश्चय पक्का हो



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

अपनी चेकिंग अच्छी तरह से करो। कोई भी बात हो, ऐसे नहीं अच्छी हो तो उसके अभिमान में आ जायें कि मेरे को सब अच्छा कहते हैं और नीचे की बात हो तो एकदम नीचे आ जायें। नहीं। प्रेशर सदा नॉर्मल होना चाहिये। कभी एकदम हाई, कभी एकदम लो नहीं हो जाये। हाई होगा तो लो भी होगा। तो अपनी चेकिंग आपे ही करो। फिर आपको पता भी पड़ेगा कि अन्त समय की सचमुच मेरी तैयारी है? नष्टोमोहा माना कोई में भी मेरा मोह न जाये, कोई दर्दनाक दृश्य मेरे सामने आते हैं तो मुझे पता हो कि यह होना ही है, नथिंग न्यु, क्योंकि ये होने के बाद अंधकार खत्म होगा तब ही सवेरा आयेगा। एक सेकेण्ड का पेपर आना है और फाइनल विनाश के पहले यह रिहर्सल चलती रहती है। कहीं अर्थ क्वेक हुई, कहीं बाढ़ आई तो समझते हैं यह तो होता रहता है। लेकिन फाइनल विनाश में सभी पाँच तत्व इकट्ठे काम करेंगे। पाँच तत्व अपना विशाल रूप धारण करेंगे - जल भी करेगा, धरनी भी करेगी। जब विनाश होगा तब कोई सहारा नहीं होगा। एक तरफ धरनी का, एक तरफ पानी का, एक तरफ अग्नि का, एक तरफ तूफान का - सबका एक साथ वार होगा। फिर मनुष्य कहाँ जायेंगे! अभी तो एक जगह पर होता है तो दूसरे तरफ जाकर सहारा ले लेते हैं। जब सभी तत्व इकट्ठा वार करेंगे तो कहाँ जायेंगे! उस समय सोल कॉन्शियस स्थिति चाहिये, एकदम शरीर के भान से न्यारे हो जायें और

भुकुटि के बीच में अकाल तख्त पर बैठकर देखते रहें कि होना ही है। तो ऐसी सोल कॉन्शियसनेस की, अशरीरी स्थिति की, साक्षीपन की बहुत प्रैक्टिस चाहिये। फिर बाबा भी मदद देगा। घबरायें नहीं। सिर्फ आप हिम्मत रखो तो बाबा उस समय मदद ज़रूर करता है। बाबा की मदद से ऐसे आपको अनुभव होगा जैसे सचमुच दुनिया में ये हलचल है और हम अचल बाबा की छत्रछाया में हैं। क्योंकि बाबा की गैरन्टी है - एक कदम तुम्हारा, सौ कदम मदद बाबा की। उस समय ऐसे नहीं बोलना कि बाबा मदद करो ना, आपने तो कहा था कि मदद करेंगे। बाबा तो खुद ही जानता है कि मदद करनी है। इसीलिये ऐसी भी हलचल नहीं हो। उस समय सिर्फ निश्चय और हिम्मत हो। निश्चय एकदम पक्का हो। अगर मानो शरीर चला जाता है, सबको शरीर छोड़ना ही है इसलिए शरीर छोड़ने में भी भय नहीं हो। भगवान् की गैरन्टी है, अन्त में अगर सोल कॉन्शियस, नष्टोमोहा, स्मृतिर्लब्धा हैं, तो पुराना शरीर गया भी तो नया तैयार है ही, उसमें जाकर प्रवेश करेंगे। डर होता है कि पता नहीं क्या होगा लेकिन हमको निश्चय है कि हमारा भविष्य अच्छा है। बुरा हो ही नहीं सकता। फिर काहे का डर। पुराना वस्त्र कोई चेंज करके नया पहने तो कोई चिल्लायेगा क्या कि पुराना कैसे उतारूँ, नया कैसे पहनूँ। अरे खुशी की बात है पुराना छोड़ नया लो। साकार बाबा को यह एकदम पक्का था कि आज ब्रह्मा हूँ, कल जाकर कृष्ण बनूंगा। जैसे ड्रेस सामने रखी हो और उसे पहनना हो, तो आज हम ब्राह्मण हैं हमारे लिए देवता रूप की ड्रेस तैयार है। हमने यहाँ जो कर्म किया है तो हमारा फल तो तैयार है ही ना, इसमें डर

काहे का है। अगर शरीर छूटना ही है तो इसमें घबराने की क्या बात है। जाकर नया लेंगे। इसीलिये हमको मृत्यु से भी भय नहीं है। मनुष्यों को मृत्यु का डर इसीलिये होता है कि उन्होंने को पता ही नहीं है कि मृत्यु होती क्या है? वो सोचते हैं कि पता नहीं कौन सा पशु बनेंगे। हमें तो पता है कि हमको तो देवता ही बनना है। इसीलिये हम निश्चित हैं। अगर स्थिति अच्छी नहीं होगी तो फ्रिक होगा। फिर उस चिन्ता में शरीर छोड़ेंगे तो भविष्य क्या बनेगा! बाबा हम लोगों को टाइल देता है बेफिक्र बादशाह। क्या फिक्र है! बाबा सेवा करा रहा है, खिला रहा है, शरीर को भी चला रहा है, आत्मा को भी भोजन देकर आगे बढ़ा रहा है। हमारा कर्म अच्छा है, तो ये तैयारी हमको विनाश के पहले करनी है। हम शरीर के भान से न्यारे रहने का अभ्यास करते रहे हैं। चोला टाइल नहीं होना चाहिये, जो टाइल वस्त्र पहनता है वह समय पर उतार नहीं सकता। उसको उतारने के लिए टाइम चाहिये। जो लूज़ पहनता है तो सेकेण्ड में बदल सकता है। अगर हिसाब-किताब का धागा टाइल बंधा है तो उस समय हम अशरीरी नहीं बन सकते। स्वतन्त्र होंगे तो कोई भी बंधन खींचेगा नहीं। यदि रस्सी बंधी हुई होगी तो हम ऊपर जाना चाहेंगे लेकिन वह नीचे ले आयेगी। इसलिए पहले सूक्ष्म धागे तोड़ने हैं, मोटे-मोटे धागे नहीं। जैसे मोह नहीं है, लेकिन टाइम पर मोह अन्धा बना देता है। तो ऐसे नहीं समझो कि मेरे सारे विकार खत्म हो गये हैं, बल्कि अन्दर देखो कि अंशमात्र भी कहाँ रह तो नहीं गये हैं? यदि इच्छा नहीं है, अच्छा लगता है तो अच्छी चीज़ भी खींचेगी। अंशरूप में भी है तो उसे खत्म करना है।



**सोनीपत-हरियाणा**। परमात्मा द्वारा सिखाये गए राजयोग के माध्यम से विश्व शांति के लिए 'सामूहिक राजयोग' मासिक कार्यक्रम के दौरान योग के द्वारा शांति की तरंगें फैलाते हुए दिल्ली क्षेत्र की सब ज़ोन इंचार्ज राजयोगिनी दादी रुक्मिणी, राजयोगी ब.कु. बृजमोहन, ब.कु. आशा दीदी, ब.कु. शुक्ला दीदी, ब.कु. चक्रधारी दीदी, जर्मनी से सुदेश दीदी, रशिया से सुधा दीदी, वहाँ की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिकायें तथा ब.कु. भाई बहनें।

## आत्मविश्वासी - एक कुशल प्रशासक

जेम्स एलन ने कहा है - "जिनके व्यक्तित्व से विश्वास और मस्तिष्क से श्रेष्ठता के भाव टपक रहे होंगे, सफलता उन्हें ही मिलेगी।"

किसी और ने कहा है - "जिसका आत्मविश्वास नहीं हार सका, वह स्वयं भी कभी नहीं हार सकता है।"

ठीक ही तो है - जिस समय सारी आशाएँ समाप्त हो जाती हैं, उस समय अटूट आत्मविश्वास और लगातार काम करते रहने का संकल्प ही मनुष्य को सफल और विजयी बनाता है। इसलिए जिस व्यक्ति में आत्मविश्वास है, वही एक कुशल प्रशासक के रूप में सिद्ध हो सकता है। प्रशासन की कला अपने आपमें एक बहुत बड़ी कला है, क्योंकि इसमें अधिकतर सभी शक्तियों का, गुणों का और विशेषताओं का प्रयोग होता है। एक कुशल प्रशासक की कसौटी है - विपरीत वातावरण, वायुमण्डल, व्यक्ति एवं स्वभाव संस्कार आदि में भी वह इन्हें परखकर, यथार्थ निर्णय लेकर, स्वयं संतुष्ट रहता है तथा हरेक को संतुष्ट रखता है, तभी कहेंगे कि वह कसौटी पर खरा उतरा।

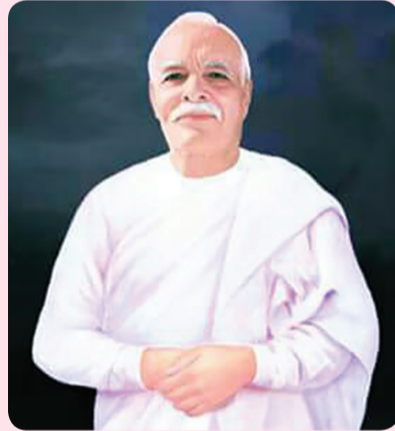
विश्व भर में सर्वश्रेष्ठ प्रशासक थे - प्रजापिता ब्रह्मा। आज तक सम्पूर्ण इतिहास में ऐसे किसी भी प्रशासक का वर्णन नहीं जिन्होंने इतनी कुशलता से प्रशासन किया हो। ब्रह्मा बाबा में यह विशेष गुण था कि वे किसी भी कार्य को असंभव नहीं मानते थे। यहाँ तक कि सभी मित्र-सम्बन्धी आदि उनके विरुद्ध हो गए, समाचार-पत्रों में उनकी बुरी तरह से बदनामी हुई, फिर भी परमात्मा शिवबाबा में अटूट विश्वास व स्वयं में सम्पूर्ण आत्मविश्वास के कारण वे कभी भी हिम्मत नहीं हारे, निराश नहीं हुए, अथवा असफलता आने पर भी वे कभी भी उदास नहीं हुए। चिंताओं की रेखा कभी भी उनके विशाल मस्तक ललाट पर उभरी हुई नहीं देखी गई। उनका यही विश्वास था कि हिम्मत करने वाले को ही खुदा की हजार गुना मदद मिलती है। उन्हीं के इस आत्मविश्वास की शक्ति के कारण, उनकी त्याग, तपस्या और अथक सेवाओं के कारण आज भी यह रूढ़ ज्ञान यज्ञ पिछले 80 साल से निर्विघ्न रूप से दिन दुनी रात चौगुनी उन्नति की ओर बढ़ता जा रहा है।

इसलिए किसी ने ठीक ही तो कहा है - "जिसे अपनी योग्यता, क्षमता और शक्ति

सामर्थ्य पर विश्वास है, वही एक कुशल प्रशासक बन सकता है। जिन्हें स्वयं की क्षमता पर ही विश्वास नहीं, दूसरे लोग भी उन पर विश्वास नहीं करते।" ऐसे दृढ़ विश्वास वाले प्रशासक जो निश्चय कर लेते हैं, उसे पूरा करके ही छोड़ते हैं। भले ही उनके मार्ग में कितने ही अवरोध चट्टान बनकर अड़े क्यों न रहे हों। उनका प्रभावशाली व्यक्तित्व सम्पर्क में आने वालों में भी प्राण फूंक देता है और वे अनायास ही उनके सहायक बनते जाते हैं।

### आत्मविश्वास को कैसे बढ़ाएँ

आत्मविश्वास को जागृत रखना परमावश्यक है। क्योंकि यदि मानव की आत्मविश्वास रूपी ज्योति बुझ जाए तो उसका जीवन ही अंधकार



से घिर जाता है। इसलिए इसे सदा के लिए कायम रखने के लिए.....

सदा अपने स्वमान की सीट पर सेट रहो। 'मैं कौन हूँ' - इसको जानते हुए भी भूल जाते तभी दिलशिकस्त हो जाते हैं। सदा यह स्मृति रखो कि 'मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ', 'सर्वगुण सम्पन्न हूँ', 'मैं प्राप्ति स्वरूप आत्मा हूँ', 'मैं स्वराज्य अधिकारी सो विश्व राज्य अधिकारी आत्मा हूँ।' जितना-जितना हमारा स्वमान बढ़ता जाएगा, उतना ही हमारा आत्मविश्वास जागृत होता जाएगा।

हम स्वयं भगवान के बच्चे अर्थात् ईश्वरीय सन्तान हैं। इसलिए जबकि स्वयं भगवान हजार भुजाओं सहित मेरे साथ हैं, तो किसी भी कार्य को करने की क्षमता मेरे में हो सकती है। इसलिए सोचो - "यदि मैं ही नहीं करूंगा तो भला और कौन करेगा।"

आत्मविश्वास की कमी तभी होती है जब हम दूसरों की विशेषताओं को वा भाग्य को वा पार्ट को देख ईर्ष्या करते, उस समय हिम्मत कम रखते और ईर्ष्या ज़्यादा करते। ऐसे समय पर एक बात बुद्धि में रखो कि ड्रामा

के नियम प्रमाण संगमयुग पर हरेक आत्मा को कोई न कोई विशेषता मिली हुई है। इसलिए अपनी विशेषता को पहले पहचानो और फिर उसे कार्य में लगाओ। कार्य में लगाने से एक विशेषता और विशेषताओं को लाएगी और इससे हमारा आत्मविश्वास भी बढ़ता जाएगा।

जितना-जितना हम योग-अभ्यास की गहराई में जायेंगे, उतना ही हमारा आत्मविश्वास बढ़ता जाएगा, क्योंकि योग में एकाग्रता की शक्ति द्वारा हमारी आन्तरिक शक्तियों का विकास होता है, पाप-कर्मों के बोझ से आत्मा हल्की हो जाती है और आत्म-अनुभूतियाँ बढ़ती जाती हैं, अर्थात् आत्मा की स्वयं को पहचानने की शक्ति बढ़ती जाती है।

असफलता मिलने पर जल्दी से हिम्मत हारकर, उमंग-उत्साह खोकर न बैठ जायें, बल्कि 'मैं हूँ ही विजयी रत्न' इस स्मृति स्वरूप से निरंतर श्रम करते रहें।

विपरीत वातावरण, वायुमण्डल में या व्यक्तियों से माया का वार होने पर दिलशिकस्त न हों। यह संकल्प न उठे 'मैं तो सचमुच हूँ ही ऐसा', 'मेरे में शक्ति नहीं' आदि। यह याद रहे कि इस पुरुषोत्तम कल्याणकारी संगमयुग पर मेरा कोई कुछ भी बिगाड़ नहीं सकता है। मेरे भाग्य में सब-कुछ अच्छा ही लिखा हुआ है, क्योंकि भाग्यविधाता मेरा अपना हो गया। हरेक आत्मा का भाग्य अपना-अपना है। कोई भी किसी का भाग्य छीन नहीं सकता है।

तो, हे जगत के उद्धारकों, इस प्रकार भिन्न-भिन्न युक्तियों द्वारा अपने आत्मविश्वास को बढ़ाते चलो। उसे कभी भी कम न होने दो। क्योंकि अपना आन्तरिक विश्वास ही वह प्रकाश है जो कभी साथ नहीं छोड़ता है, धोखा नहीं देता है।

### आत्मविश्वास होने से फायदे

- \* आत्मविश्वासी सदा अपने को प्राप्ति सम्पन्न अनुभव करेंगे।
- \* माया के किसी भी प्रकार के वार से घबरायेंगे नहीं।
- \* उनकी निरंतर और एकरस उन्नति होगी।
- \* उनकी योग्यतायें निखरेंगी।
- \* मानसिक शक्तियों का विकास होगा।
- \* चमत्कारिक कार्य करने की क्षमता जागृत होगी।
- \* वह दूसरों को भी अपने बल की छाया में तन-मन की शान्ति और शक्ति की अनुभूति करायेगा।
- \* आत्मविश्वास से मन मज़बूत और बुद्धि विशाल होगी।
- \* असम्भव कार्य भी सम्भव होंगे।
- \* सहज ही परिवर्तन का कार्य कर सकेंगे।



**दिल्ली**। दीपावली के अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री अरविन्द केजरीवाल को बधाई व सौगात देते हुए ब.कु.मीरा। साथ हैं ब.कु. ममता, ब.कु. सोनिया व नरेन जैन।



**मालिया हाटीना-गुज.**। सिविल कोर्ट जज मकसूदन शेख साहेब तथा नायदा बहन शेख को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. मीता।



**सिरसा-हरियाणा**। वरिष्ठ उद्योगपति सुमेरु गर्ग तथा गर्ग मोटर्स की मैनेजिंग डायरेक्टर सिम्मी गर्ग को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. डॉ. सचिन परब, मुम्बई तथा ब.कु. बिन्दू।



**मलुदीह-कुशीनगर(उ.प्र.)**। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करते हुए विधायक रजनीकांत मणि त्रिपाठी, ब.कु. प्रमिला, ब.कु. सुनीता व अखिलेश भाई।



**लाल कोठा-डालटनगंज(झारखण्ड)**। दीपावली के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए शिक्षिका रूबी बहन, ब.कु. किरण, थाना प्रभारी हीरा भाई तथा उद्योगपति विनय अग्रवाल।



**रायपुर-छ.ग.।** भाई दूज के अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह को आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. रश्मि।



**भुवनेश्वर-ओडिशा।** हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर स्टेट मिनिस्टर प्रताप जेना को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दुर्गेश नंदिनी। साथ हैं ब्र.कु. कल्पना, ब्र.कु. बिजय तथा अन्य।



**वाराणसी-श्रीराम नगर कॉलोनी।** भाई दूज के अवसर रोहनिया के विधायक सुरेंद्र नारायण सिंह को आत्मस्मृति का तिलक देने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु.सरोज व अन्य।



**झालावाड़-राज.।** बकानी में 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के कार्यक्रम में मंचासीन हैं नवनिर्वाचित सरपंच मिनाक्षी कुशवाहा, चन्दन चतुर्वेदी, फाल्गुनी बहन, नेहा बहन, मनोज भाई तथा अन्य।



**फर्रुखाबाद-बीबीगंज।** 'सदा स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ए.एस.पी. त्रिभुवन सिंह, ब्र.कु. रामश्लोक, माउण्ट आबू, सिटी सी.ओ. शरद चन्द्र शर्मा, राष्ट्रीय कवि डॉ. शिवओम अम्बर, ब्र.कु. मंजू, एडवोकेट ब्र.कु. सुरेश गोयल, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य।



**वहादुरगढ़-हरियाणा।** विश्व शांति के लिए संगठित सामूहिक योग के अवसर पर ब्र.कु. अंजली बहन ने साइंस के प्रयोग के साथ साइलेंस की शक्ति के प्रयोग से सुखमय जीवन जीने का संदेश दिया। साथ हैं ब्र.कु. विनीता, ब्र.कु. रेनु तथा ब्र.कु. अमृता।

## दूसरों को नहीं, खुद को महसूसता दिलाओ

- गतांक से आगे..

**प्रश्न:** हमारा बिलीफ ये होता है कि जब तक उनको सज़ा नहीं मिलेगी, तब तक उनको महसूस नहीं होगा, नहीं तो वो बार-बार दुहराते रहेंगे।

**उत्तर:** औरों को महसूस करवाने की जिम्मेवारी हम अपने ऊपर ले लेते हैं। जबकि सामने वाला कह रहा है 'आई ऐम सॉरी, मुझसे अब यह गलती दुबारा नहीं होगी', लेकिन हम कहते हैं कि इतनी बड़ी गलती हुई है, अभी आपको महसूस ही नहीं हुआ है। माना कि हम यह कहना चाह रहे हैं कि हमारा दर्द अभी कम नहीं हुआ है, आप कुछ ऐसा करो जिससे हमारा दर्द कम हो। जिस दिन मेरा दर्द खत्म होगा, उस दिन मैं बोलूंगी कि आपको महसूस हुआ है। लेकिन हम अपने ऊपर काम करने की बजाय सामने वाले को बोल देते हैं आपको महसूस नहीं हो रहा है।

**प्रश्न:** अब आपको महसूस हुआ है और फिर मैं उसको हथियार तो बनाये हुए हूँ ही।

**उत्तर:** हमें अपना ध्यान इस पर केन्द्रित करना चाहिए कि हाँ, वो आत्मा भी अपनी यात्रा पर है, वो महसूस कर रहे हैं, पर क्या मैं महसूस कर रही हूँ?

**प्रश्न:** मैं अपने लिए क्या सोचती हूँ?

**उत्तर:** जो-जो महसूसता करानी है अपने

आपको करा लो, खुद अपनी बात मानते जाओ और अपने को इतना दर्द मत दो, ये जो समझ लिया है कि जो दूसरों ने किया वो गलत है। उन्होंने जो किया वो सही था पर अब हमें ये देखना है कि हम जो कर रहे हैं वो कितना सही है। वो पास्ट हो गया ना, लेकिन हम तो उसको बार-बार सोचते जा रहे हैं।

**प्रश्न:** अच्छा वो दूसरे के लिए, अपने लिए कितना गलत कर रहे हैं।

**उत्तर:** अपने लिए है, दूसरे के लिए नहीं है। अपने लिए है और फिर जो हमारे अंदर क्रियेट होता वो फिर औरों तक पहुंचता है और फिर धीरे-धीरे पूरे घर का वायुमंडल बदल जाता है। पति-पत्नी छोटी-छोटी बातों की बहुत सारी चीज़ें दूसरों के सामने यूँ ही बोल देते हैं कि मेरी पत्नी ने ऐसा किया, तो मैंने फिर ऐसा किया। कभी-कभी तो अपनी सास को भी बोल देते हैं।

**प्रश्न:** मेरी मम्मी के साथ यह तो स्ट्रेस है।

**उत्तर:** यह बहुत ही नुकसानदायक होता है।

हम कहते भी हैं कि ये अपने अंदर भरकर रखते हैं, इसको तो हम कचरा ही कहेंगे ना जो अपने अंदर भरकर रखा है। और इस बिटरनेस से मैं अपने आपको कड़वा बनाती जाती हूँ। ये ज़हर है। आज हम अपने शरीर को ज़हर से मुक्त करने के लिए प्रकृतिक भोजन लेते, अब मन को कौन ज़हर से मुक्त करेगा! इसके लिए कुछ नहीं करना है, दो मिनट शांति से बैठो, पास्ट है समाप्त हुआ लेकिन उन्होंने किया, कोई बात नहीं उन्होंने किया, दुःख किसने क्रियेट किया और अभी तक मैं क्रियेट कर रही हूँ, उस बात को खत्म हुए आठ, दस, पंद्रह साल हो गये, लेकिन मैं अभी तक दुःख में जी रही हूँ, आखिर कब तक? क्योंकि ये कड़वाहट जब तक मैं खत्म नहीं करती, न तो मैं खुश रह सकती हूँ, न ही वर्तमान में मुझे मन लगेगा और भविष्य की तो बात ही नहीं है। एक व्यक्ति के प्रति पकड़ी हुई कड़वाहट उस एक व्यक्ति के तक सीमित नहीं रहती वो और रिश्तों में चली जाती है। यह कड़वाहट तो ऐसी वायुब्रेशंस है, मैं जहां भी जाऊंगी, जिसके भी सम्पर्क में आऊंगी, कहीं न कहीं वो कड़वाहट मेरे अंदर से फलो करेगी। इसलिए हमें अपनी सफाई करते रहना चाहिए क्योंकि ये प्रारंभिक स्तर पर ही खत्म नहीं हुआ तो यह नफरत में बदल जाता है। - क्रमशः



-ब्र.कु.शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

## स्वास्थ्य

## सेहत का खज़ाना है विटामिन

**हम सभी रोज़ भोजन करते समय इस बात का ध्यान रखते हैं कि हम पर्याप्त मात्रा में विटामिन लें। कई बार हम बिना डॉक्टरों की सलाह पर विटामिन के सप्लीमेंट लेने लगते हैं, जो ठीक नहीं है। ऐसे में विटामिन लेने में बरतें सावधानी...**

विटामिन एक प्रकार के कार्बनिक यौगिक तत्व होते हैं, जिनकी ज़रूरत हमारे शरीर को अल्प मात्रा में होती है। ये अलग-अलग खाद्य पदार्थों में थोड़ी मात्रा में पाए जाते हैं। इनकी कमी अगर शरीर में हो जाए, तो बीमारियाँ हो सकती हैं। विटामिन जीवित रहने के लिए जो शारीरिक क्रियाएँ होती हैं, उनको पूरा करने में सहायक होते हैं। विटामिन की ज़रूरत हमारे शरीर को माइक्रोग्राम में होती है, पर बहुत ज़रूरी होती है। इनकी मात्रा कम हो, तो उसे डेफिशिएंसी कहा जाता है। विटामिन भी दो प्रकार के होते हैं, एक वो, जो पानी में घुलकर शरीर में जाते हैं पर ज़्यादा दिन तक जमा नहीं रह पाते और किडनी द्वारा बाहर निकल जाते हैं। विटामिन-बी ग्रुप के सभी विटामिन जैसे विटामिन-1,2,3,6, फॉलिक एसिड और बी-12, पेंटोथेनिक। दूसरे विटामिन, जो वसा यानि फ़ैट में जमा हो जाते हैं और हफ़्तों जमा रहते हैं। वसा की सहायता से रक्त में सोख लिए जाते हैं। जैसे विटामिन ए, डी, ई, के।

### वसा में घुलनशील

विटामिन ए : अच्छी सेहत के लिए सबसे

महत्वपूर्ण विटामिन है ये। आँखों की रोशनी को तेज़ करता है और आँखों की मांसपेशियों को मज़बूत बनाता है। इसका मुख्य कार्य शरीर के अंगों का संचालन करना है।

**कैसे चाहिए अधिक मात्रा में :** शराब और धूम्रपान करने वाले स्त्री-पुरुषों के लिए अधिक आवश्यक है, और शाकाहारियों के लिए भी। लिवर की बीमारियों से पीड़ित लोगों को विटामिन-ए ज़रूरी है। पर अधिक मात्रा में इसका सेवन नुकसान भी देता है। हड्डियों, दाँतों, उत्तकों के रख-रखाव, भ्रूण की नॉर्मल



ग्रोथ, रक्त में कैल्शियम का स्तर बनाने में सहायक है।

**स्रोत :** हरी सब्जियाँ तथा फल, चुकंदर, साग, गाजर, पपीता, मटर, सीताफल, शलगम, पत्तेदार सब्जियाँ, मकई के दाने आदि।

**विटामिन-ई :** खून में लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करता है। सेल मेम्ब्रेन को बनाए रखने का काम यही करता है। अगर शरीर में विटामिन-ई की मात्रा भरपूर हो, तो विटामिन-ए की आवश्यकता नहीं पड़ती। हॉर्मोंस को

संतुलित रखता है। थायराइड, मधुमेह, गठिया, आँतों में घाव, पीलिया, मानसिक बीमारी अधिकतर विटामिन-ई की कमी के कारण ही होते हैं। त्वचा को सुडौल और झुर्रियों से बचा कर रखता है।

**स्रोत :** वनस्पति तेल, गेहूँ, चना, जौ, खजूर, चावल की माँड, अंकुरित अनाज आदि।

**विटामिन-के :** विटामिन 'के' चोट लगने से होने वाले रक्तस्राव को रोकने में मदद करता है। रोगों से लड़ने में मदद करता है। मासिक धर्म में होने वाले दर्द, ऑस्टियोपोरासिस के दर्द को रोकने के लिए एक महत्वपूर्ण विटामिन है ये। कोलन प्रोस्टेट कैंसर से लड़ने में सहायक है।

**स्रोत :** शतावरी, फूलगोभी, ब्रोकली, पालक, केला, सलाद के पत्ते।

### पानी में घुलनशील

**विटामिन-सी :** फ्री रेडिकल्स से शरीर को बचाता है। विटामिन-ई की सप्लाय को शरीर में पुनर्जीवित करता है। आयरन के अवशोषण की क्षमता को बढ़ाता है। एंटीएलर्जिक व एंटी ऑक्सिडेंट का काम करता है।

विटामिन-सी, की कमी के कारण मोतियाबिंद, चर्म रोग गर्भपात, सांस की बीमारी हो जाती है। विटामिन-सी कैंसर जैसे रोगों से भी बचाता है। मस्तिष्क के कार्य करने में सहायक है। इसकी मदद से हड्डियों को जोड़ने वाले पदार्थों का निर्माण पूर्णरूप से संभव है।

**स्रोत :** संतरा, नींबू, हरी मिर्च, टमाटर, आलू आदि। खट्टे व रसीले फल आंवला, कटहल, अमरूद आदि।

# पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

**जीवन की हर एक घटना एक डॉट है, और डॉट बढ़ते-बढ़ते ही कोई भी परिस्थिति उत्पन्न होती है। सबके जीवन में जो कुछ भी हुआ है, उसकी शुरुआत भी डॉट से हुई है। हर कोई यह सोचता है कि हमसे कुछ ऐसा गलत नहीं हुआ है कि जिस कारण से जीवन में इतनी उथल-पुथल हो गई है।**

आज प्रैक्टिकल लाइफ स्टाइल में भी थोड़ा आप देख सकते हैं, बदल तो रहा है, लेकिन दुनिया के हिसाब से नहीं, आपके हिसाब से। जैसे आजकल कोई सुनता ही नहीं, कोई भी काम नहीं करना चाहता, सभी चीटिंग करने वाले हैं, यह हम नैचुरल प्रोसेस में बोलते ही रहते हैं। आज दुनिया धोखाधड़ी वाली है। अब हम आपको यह कहें कि अरे यार, ऐसा नहीं है, तो लोगों का रियेक्शन होगा, आप बुद्धू हैं, आपको पता



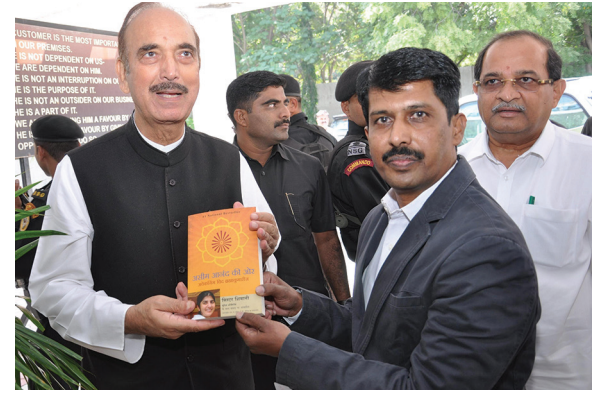
नहीं है। आप हमें कुछ भी कहो स्वीकार है, लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है। दुनिया गलत है, लेकिन गलत दुनिया में आप हैं, तो आप गलत हैं, इसलिए दुनिया गलत है, क्योंकि दुनिया या समाज आपसे है, ना कि दुनिया से आप हो। जब बार-बार हम यही कहेंगे कि कोई भी कुछ सुनता ही नहीं, तो डॉट-डॉट कर यह घटना इतना बड़ा रूप ले लेती है कि एक दिन कोई भी नहीं सुनेगा, सभी धोखा ही देंगे।

आप अपने को देखो, आपका दायरा

कितना छोटा है, आप कोई फैक्ट्री या कम्पनी या छोटा-मोटा डिपार्टमेंट सम्भाल रहे हैं। उसमें कितने लोग काम करते हैं, मुश्किल से दस या बीस या पचास लोग। यही ना। लेकिन वही लोग वहाँ पर क्यों काम कर रहे हैं, क्योंकि आपने अपनी बोल से बार-बार कह कर उन्हें अपनी ओर अट्रैक्ट किया, और वही लोग, चाहे भाई या बहनें आपके साथ काम कर रहे हैं, कोई भी सहयोग नहीं दे रहा है, क्योंकि आप अनजाने में सहयोग ना लेने का संकल्प उनको देते रहे हैं। प्रकृति को, वातावरण को जाने-अनजाने चोट पहुँचाने से घटना घटेगी ज़रूर, टाइम लग सकता है।

इसको अच्छा भी कर सकते हैं, यदि आपको मन के इन संकल्पों के खेल को देखना है, तो बस कहना है कि हर कोई बहुत अच्छे से ये काम कर रहा है, सभी बहुत ही सहयोगी हैं, कोई भी, कभी भी, कहीं भी हमें धोखा नहीं देगा। अच्छा होने के लिए कुछ अच्छा तो करना होगा ना। बहुत ही आसान तरीका है, अपने को हर जगह चमत्कारिक बनाने के लिए। सबकुछ हो सकता है, बदल सकता है।

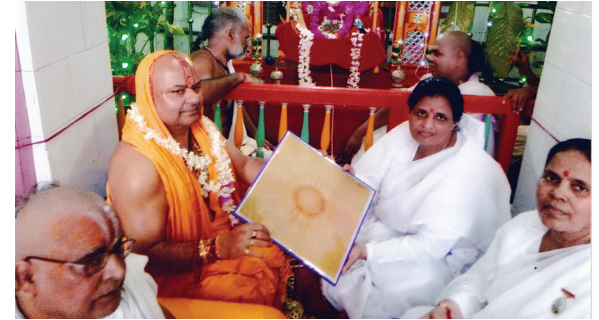
इसलिए 11 दिन या 21 दिन, या पण्डित का फॉर्मूला आपको नहीं अपनाना है। बस दिन-प्रतिदिन दिनचर्या में इसे शामिल करना है। इसको शामिल करने के लिए सोचना नहीं, लेकिन नैचुरल सोच को बढ़ाते जाना है। तो सबकुछ हमारे हिसाब से होता चला जायेगा।



**अहमदनगर-महा.**। राज्य सभा के विपक्ष के नेता गुलाम नबी आज़ाद को शिवाजी बहन की पुस्तक 'असीम आनंद की ओर' भेंट करते हुए डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके।



**अमेरिका।** इंडियाना पुलिस सिटी सेन्टर की पहली सालगिरह के अवसर पर 'खुशनुमा जीवन' कार्यक्रम में ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. प्रभा, दिल्ली, इंडिया। साथ हैं ब्र.कु. राजेश बहन, एसोसिएशन मेम्बर्स व अन्य।



**अयोध्या-उ.प्र.**। रसिक पीठाधीश्वर जमेजय शरण को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुधा तथा ब्र.कु. उषा।



**बुरला-ओडिशा।** पुलिस स्टेशन में ज्ञानचर्चा के पश्चात् ओ.सी. धीरज चोपडर को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी। साथ हैं ब्र.कु. देवराज, ब्र.कु. शान्ति तथा अन्य पुलिसकर्मी।



**कायमगंज-उ.प्र.**। आध्यात्मिक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए उद्योगपति चन्द्रप्रकाश अग्रवाल(पिक्कू बाबू), जिला भाजपा कार्यकारिणी सदस्य मिथलेश अग्रवाल, ब्र.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू, ब्र.कु. मंजू तथा ब्र.कु. मिथलेश।



**सारंगपुर-म.प्र.**। दीपावली पर्व पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते ब्र.कु. सीमा, ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी, वरिष्ठ समाजसेवी लक्ष्मीकांत सक्सेना, पूर्व विधायक गौतम टेटवाल, पूर्व लायंस क्लब अध्यक्ष महेश शर्मा, शास्त्री स्कूल के प्राचार्य रमेश जोशी, वरिष्ठ अधिवक्ता ओ.पी. विजयवर्गीय, वरिष्ठ समाजसेवी गोवर्धन सक्सेना तथा अन्य।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-4 (2017-2018)

1		2			3		4	5
				6			7	
		8				9		
10	11							12
				13	14			15
16		17						
				18		19		20
21			22			23	24	
			25				26	
27						28		

### ऊपर से नीचे

1. स्वार्थी, खुदगर्ज (4)
2. रूप, स्वरूप (2)
4. इकट्ठा, जोड़ (3)
5. पहने रहना गुणों का....है, आभूषण (3)
6. भारत ही भगवान की....है, अवतरण भूमि (4)
9. करता है बड़ा....तेरा प्यार बाबा, जादूगरी (3)
11. ऐ....तेरे बन्दे हम (3)
12. देश या घर का आंतरिक झगड़ा (4)

14. ....साधना में विघ्न रूप ना बने, उपकरण (3)
16. तुला, वजन करने का साधन (3)
17. आपस में अब गुणों की....करो, डांस (2)
18. यह ज्ञान कोई....नहीं है, मन की उपज (3)
19. हाथ, हस्त (2)
20. याद करना, जाप करना (4)
22. आत्मा अजर....अविनाशी (3)
24. दस सौ, अनेक (3)

### बायें से दायें

1. मनमुटाव, तुम बच्चों को आपस में....में नहीं आना है (4)
3. ....तारे कुसंग बोरे (4)
7. अभी सारी दुनिया को माया का....लगा है, ग्रहचारी (3)
8. शिवबाबा....मरण में नहीं आते हैं (2)
9. कथन, प्यारे बाबा तुम्हारा यही....है (3)
10. ....में भी बाबा को याद करना है, अस्वस्थता (3)
13. उदाहरण, दृष्टांत, उपमा (3)

15. पाँच विकारों में से एक मुख्य विकार, लगाव (2)
16. वाद-विवाद, झगड़ा (4)
18. सोना, स्वर्ण, गेहूँ (3)
20. स्वर्ग तुम्हारा जन्म....अधिकार है (2)
21. पुराना, प्राचीन (2)
22. थोड़ा, कम (2)
23. तरस, दया, कृपा (3)
25. रूठों को...., सेलिब्रेट करना (3)
26. काँच का डिब्बा (2)
27. जानने वाला, जो जानता हो (4)
28. मुझे अपनी....में ले लो राम (3)

- ब्र.कु. राजेश, शांतिवन।



**अंबाजोगाई-महा.** राजयोगिनी ब्र.कु. सुनिता को 'नवकेशर नवरत्न अवॉर्ड 2017' से सम्मानित करते हुए डॉ. भरत जेठवाणी, जिला कांग्रेस अध्यक्ष राजकिशोर मोदी, नगराध्यक्ष रचना मोदी, नगर सेवक डॉ. इंगोले, डॉ. धाकड़े, मानव लोक प्रमुख अनिकेत लोहिया और नवकेशर प्रतिष्ठान अध्यक्ष भिमाशंकर शिंदे।



**भिलाई-छ.ग.** चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए महापौर चन्द्रकान्ता माण्डले, सभापति विजय जैन, ब्र.कु. अंजली तथा अन्य।



**दिल्ली राजहरा-छ.ग.** चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् समूह चित्र में डॉ. डी.लोहारा, विधायिका अनिला मेड़िया, नगर पालिका अध्यक्ष निषाद जी, ब्र.कु. पूर्णिमा तथा अन्य।



**जबलपुर-विजय नगर।** चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए महापौर डॉ. स्वाति गोडबोले, पार्षद ममता तिवारी व सुषमा पटेल, पूर्व पार्षद पप्पू चौकसे, डॉ. लखन भाई, ब्र.कु. भूमि तथा अन्य।



**राँची-चौधरी बगान।** 'दीपावली आध्यात्मिक रहस्य' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए दिनेश पटेल, मृदा संरक्षण विभाग, संजय सिंह, पतंजली प्रमुख, लाल गिरिजा शंकर नाथ शाहदेव, सी.सी.डी.सी., राँची वि.वि., ब्र.कु. निर्मला, सीमा शर्मा, भाजपा सदस्य व एन.सी.एल. निदेशक, आरती कुजूर, बाल संरक्षण आयोग अध्यक्ष तथा अन्य।



**कलानौर-हरियाणा।** आई.टी.आई. में प्रशासक वर्ग के कार्यक्रम के पश्चात् स्टाफ को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रजनी, ब्र.कु. दर्शना, ब्र.कु. प्रेम।

## मानस रोग का इलाज कर दुर्गुणों से बचें

वैसे तो सभी सभ्य लोग चाहते हैं कि दुर्गुणों का हमला परिवारों पर सीधा न हो। अतः घर की चारदीवारी में कुछ सुरक्षा रखते हैं। घर के सदस्य आचरण से न गिर जाएं और ऐसा काम घर में न करें, जो उनके संस्कार और परम्पराओं से मेल नहीं खाता हो। इसे लेकर सभी सजग रहते हैं, लेकिन इसे समझना होगा। मौजूदा माहौल में जो लोग चाहते हैं कि बाहर के दुर्गुण घर में न आए तो उन्हें इन बातों पर काम करना चाहिए। सम्बंध खराब होते हैं एक-दूसरे की निंदा और केवल शरीर पर टिकने के कारण। शास्त्रों में कुछ बीमारियाँ बताई हैं, जिन्हें मानस रोग कहा गया है। बाहर के रोगों की तरह मनुष्य के भीतर भी रोग होते हैं, जिनका इलाज उसे खुद ही करना है। मोह को सारे रोगों का कारण बताया गया है। उसके बाद काम, क्रोध और लोभ को रोग कहा है। आयुर्वेद के हिसाब से वात, पित्त और कफ बीमारियों के कारण हैं। वात मतलब वायु। काम को वायु, पित्त यानी एसीडीटी को क्रोध और कफ को लोभ कहा है। इन बीमारियों के रहते हम घर का वातावरण अच्छा रख ही नहीं सकते। नतीजे में सदस्य तनावग्रस्त होंगे, एक-दूसरे पर आक्रमण करेंगे, एक-दूसरे की निंदा करेंगे और धीरे-धीरे परिवार टूटने लगेंगे। यदि एक साथ रहेंगे भी, तो एक-दूसरे को बोझ मानेंगे, इसलिए परिवार बचाना हो, तो दुर्गुणों से बचिए और उसके लिए मानस रोग का इलाज खुद करें। योग, सत्संग वो दवाएँ हैं जो असर भले ही धीरे करें पर परिवार बचाने में बड़े काम की हैं।

## स्थूल से शक्तिशाली सूक्ष्म

**मन का क्वांटम रूप**  
★ पृथ्वी स्थूल है। पृथ्वी से जल सूक्ष्म है। जल से अग्नि सूक्ष्म है। अग्नि से वायु सूक्ष्म है। वायु से सूक्ष्म आकाश है। आकाश में चुम्बकीय शक्ति, विद्युत शक्ति और ईथर जैसी महान सूक्ष्म शक्तियाँ हैं।  
★ बर्फ स्थूल है। पानी बर्फ से सूक्ष्म है। पानी से सूक्ष्म भाप है। भाप से सूक्ष्म हाइड्रोजन व ऑक्सीजन है। हाइड्रोजन से जब हाइड्रोजन बम बनाया जाता है तो वह महा शक्तिशाली होता है, जिससे आज सारा संसार विनाश के कगार पर खड़ा है।  
★ शरीर और हड्डियाँ मन का स्थूल रूप हैं। नस नाड़ियों शरीर से सूक्ष्म हैं। नस नाड़ियों से कोशिकायें सूक्ष्म होती हैं। कोशिकाओं से सूक्ष्म खून होता है। खून से सूक्ष्म ओज होता है। ओज से सूक्ष्म संकल्प होता है। संकल्प दिखता नहीं परंतु बहुत शक्तिशाली है।  
★ हमारे दिमाग में ऐसी सूक्ष्म मशीनरी है जो किसी भी जीव व पदार्थ को देखते ही उसे अणु में बदल देता है। मान लो हम मेज को देखते हैं, तो देखते ही मन उसे छोटे से छोटा बनाना शुरू कर देता है। उसका एक ग्राम बना देता है। फिर उस ग्राम के एक लाख टुकड़े कर देता है। इस लाखवें टुकड़े को अणु कहते हैं।  
★ हमारा मन इस अणु को फिर एक करोड़ हिस्सों में बाँट देता है। यह जो करोड़वाँ अंश है, यही प्रकृति का सबसे छोटा रूप है। इसे क्वांटम कहते हैं। यही संकल्प का सूक्ष्म रूप है। हमारे अन्दर जो भी अच्छे बुरे रोग का इलाज कर रहे हैं, वह सब इतने सूक्ष्म हैं।  
★ क्वांटम लेवल पर संकल्प में जो विद्युत बल है, जो चुम्बकीय

शक्ति है, जो प्रकाश है, उन सब का भी इतना सूक्ष्मतरंग रूप है।  
★ यहीं पर आत्मा, परमात्मा और प्रकृति का मिलन स्थान है। यहीं पर तीनों एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। यहीं पर तीनों का एक-दूसरे पर असर होता है।  
★ इस क्वांटम लेवल पर जा कर हम पहचानते हैं कि यह मेज है। यह फलाना व्यक्ति है, घर है, गाड़ी है, स्कूटर है, रिक्शा है, फलाना बच्चा है, फलानी पुस्तक है, फलाना शब्द है और वहीं से मन रिवर्स चलता है और उन देखी गई चीजों को बड़ा बनाता जाता है और हम उसे मेज या अन्य कोई भी वस्तु



व व्यक्ति कह कर पुकारते हैं।  
★ यह सारी प्रक्रिया पल भर में ही पूरी हो जाती है। यह कार्य दिमाग के विभिन्न भाग करते हैं।  
★ हम हर विचार इस लेवल पर करते हैं। अर्थात् हम जो कुछ देखते हैं, करते हैं, सोचते हैं, बोलते हैं, चाहे अच्छा चाहे बुरा, इतनी गहराई पर जा कर ही सोचते हैं।  
★ किसी चीज को उठाना हो तो इस क्वांटम लेवल पर मन प्रकृति की किसी चीज को उठाने का आदेश देता है, तब हम वह वस्तु उठाते हैं।  
★ यही परमात्मा की फ्रिक्वेन्सी है। यहीं पर हर विचार ईथर तत्व में प्रवेश करता है व सारे ब्रह्माण्ड में फैल जाता है।  
★ संसार में जितने भी अच्छे व बुरे काम हो रहे हैं, वह सब

इस क्वांटम लेवल से हो रहे हैं। संस्कार में जो चीजें हैं, वह इतनी गहराई पर पड़ी हुई हैं।  
★ यहीं पर रोग पनपते हैं। हम जो दवाइयाँ खाते हैं, उनका इतना सूक्ष्म रूप बनता है, तब जाकर रोगों का इलाज होता है।  
★ दवाइयाँ अर्थात् प्रकृति इतना सूक्ष्म रूप धारण करती है, जो आत्मा के सूक्ष्म कणों को शक्तिशाली बनाती है, जिससे हम तंदुरुस्त हो जाते हैं। दवाइयों का इतना सूक्ष्म रूप दिमाग के विभिन्न हिस्से बनाते हैं। इन हिस्सों को आत्मा ही निर्देश देती है।  
★ जब बैटरी डिस्चार्ज हो जाती है तो चार्जर से लगाने पर चार्जर

की विद्युत बैटरी की छड़ों पर जमे कार्बन उतार देती है, जिससे बैटरी चार्ज हो जाती है।  
★ ऐसे ही जब हम परमात्मा को याद करते हैं, तो इतने सूक्ष्म रूप में परमात्मा की तरंगों के सम्पर्क में आते हैं। परमात्मा की तरंगों हमारे मन की तरंगों से अशुद्धि निकाल देती है, अर्थात् आत्मा की कार्बन निकल जाती है और हम पावन बन जाते हैं।  
★ हरेक व्यक्ति में विचार पैदा ही क्वांटम लेवल पर हो रहे हैं। ये सारा प्रोसेस पल भर में हो रहा है और प्रत्येक व्यक्ति में हो रहा है, जिसे कोई जानता नहीं। ये सब अनजाने में हो रहा है। इस स्तर पर हमें शोध करना है, तब साइलेन्स की साइन्स पर विजय होगी।



**वरणागांव-महा.** स्काउट गाईड के बच्चों को वैल्यू एज्युकेशन के बारे में बताने के पश्चात् समूह चित्र में कर्नल पी.जी. निंबाळकर, ब्र.कु. पदमा बहन तथा अन्य।

# वर्तमान का बेशकीमती क्षण

वर्तमान का परिचय अभी के क्षण में मिलता है। वर्तमान का समस्त स्वरूप अभी के क्षण में निखरता है। अभी के क्षण में संभावनाओं का अनूठापन है। संभावनाएँ जो आगे घटित होने वाली हैं, वे अभी के क्षण में सिमटी हुई हैं, समायी हुई हैं। अभी के क्षण में अनंत उपलब्धियों की धरोहर छिपी है। इतनी सारी संभावनाओं एवं उपलब्धियों को समाए हुए वर्तमान को हम न जाने क्यों बिसराए रहते हैं और वर्तमान के यथार्थ को छोड़कर गहरी भ्रांति में जिए चले जाते हैं।

वर्तमान का बेशकीमती क्षण 'अब' अर्थात् अभी के इस पल में छिपा हुआ है, परंतु मन इस वर्तमान में नहीं टिक पाता है, बल्कि अतीत की यादों या भविष्य के सपनों की यात्रा पर निकल पड़ता है। जो बीत चुका है, जो हमारे हाथ से निकल चुका है और जो कभी वापस नहीं आ सकता है, हम उसी अतीत की भ्रांति में पड़े रहते हैं। अतीत के पल बिसराए नहीं बिसरते हैं। अतीत की यादों में, बीती हुई

क्षणों को भी असहनीय कर बैठता है। इसलिए कहते हैं कि मन दुःख से चिपका रहता है, उसे छोड़ता ही नहीं है।

वर्तमान क्षण को जी लिया जाए, तो ही इसकी सम्पूर्ण एवं समग्र सार्थकता है। वर्तमान का क्षण या तो अतीत की भ्रांतियों से क्षत-विक्षत होता है, या फिर भविष्य की भ्रांति में असहज होता है। मन का स्वभाव है कि या तो वह पीछे मुड़ता है या आगे बढ़ता है। पीछे मुड़ने में उसे सहजता होती है; क्योंकि उस पल को वह जी चुका है या फिर भविष्य के सपने बुनता है, संकल्पना करता है, जो कि अभी आया नहीं है। भविष्य के सपने बुनने में अधिक कोई परेशानी नहीं होती; क्योंकि उसे कुछ करना नहीं पड़ता है। कोई संघर्ष नहीं है वहाँ, कोई चुनौती नहीं है वहाँ, केवल बैठे-बैठे सपना ही तो देखना है। भविष्य का सपना देखना आसान है, और जहाँ आसानी है, करना कुछ नहीं पड़ता, वहाँ मन विभिन्न कपोल-कल्पनाओं में खोकर अपने वर्तमान

श्रेष्ठतम सदुपयोग कर लेते हैं।

कर्म करने के लिए वर्तमान के क्षण में ही जीना पड़ता है। इसके अलावा और कोई विकल्प नहीं है। जीवन जैसा भी है, उसमें उसे जीना और जूझना ही पड़ता है, साथ ही उसकी जटिलताओं व यथार्थ को भी स्वीकार करना पड़ता है। वर्तमान क्षण की चुनौती, संघर्ष एवं कठिनाइयों से जो भागता फिरता है, वही पलायनवादी है। पलायनवादी अपने वर्तमान क्षण की समस्याओं का समाधान करने के बजाय उनसे बचना चाहता है, इसीलिए भागता रहता है। पलायनवादी को कभी यह समझ नहीं आता है कि वह जितना भागेगा, समस्याएँ उतनी ही गहरी होती जाएंगी। सत्य यही है कि वर्तमान क्षण की जटिलताओं से, और उसकी समस्याओं का समाधान किए बिना आगे एक कदम भी बढ़ना संभव नहीं है।

वर्तमान से भागने से उसे सपनों की रात्रि तो मिल सकती है, रात्रि में अनेक सुखद सपनों को तो वह सजा सकता है, मदहोश होकर



**अतीत व भविष्य मन के लिए एक गहरा नशा है, जो मन को सुप्त कर देता है, सुला देता है, उसे बाहर नहीं निकलने देता है, होश में नहीं आने देता है। मन उस नशे में चूर रहता है, और यह जीवन की यथार्थता से पलायन की विधि है। इन भ्रांतियों से जो स्वयं को मुक्त कर लेता है, वह वर्तमान की महिमा एवं महत्व को पहचान लेता है।**

बातों में हम बिसरते रहते हैं। मन उन यादों से चिपका रहता है और उनके बाहर निकल ही नहीं पाता है, बल्कि उन्हीं यादों के इर्द-गिर्द घूमता रहता है।

अतीत के पन्नों में खोया हुआ मन, अतीत को खोकर वर्तमान को भी खोता रहता है, क्योंकि वह वर्तमान के क्षण को जी नहीं पाता है। इस दुरावस्था में वह वर्तमान को खोता चला जाता है। एक और बात है कि यदि अतीत की यादें सुनहरी, सुखद एवं स्वर्णिम हों तो वर्तमान के लिए प्रेरणादायी हो सकती हैं। वर्तमान उस सुनहरे अतीत से सीख ले सकता है, प्रेरित हो सकता है और उसके आधार पर अपने वर्तमान क्षण का श्रेष्ठतम सदुपयोग कर सकता है। परंतु ऐसा होता कम है; क्योंकि हमारा मन अतीत की सुकोमल यादों को इतना याद नहीं करता, जितना कि उसकी कड़वी यादों की कड़वाहट से चिपका रहता है। जब भी मन पीछे की ओर लौटता है, तब उन विषम एवं दुःखद यादों को साथ लाकर वर्तमान के

को खो देता है।

अतीत की यादों की भ्रांतियाँ हों या भविष्य की भ्रांतियाँ – दोनों ही हमें कार्यों से विमुख रखती हैं व पुरुषार्थ से हमको दूर करती हैं। कर्म करने के लिए, पुरुषार्थ के पुरस्कार के लिए वर्तमान के क्षण में जीना पड़ता है। वर्तमान में जिए बगैर न तो कर्म किया जा सकता है, और न ही पुरुषार्थ किया जा सकता है। कर्मयोगी, तपस्वी, पुरुषार्थी आदि सभी न तो अपने अतीत के पलों में भटकते हैं और न ही भविष्य के सपने बुनते हैं, बल्कि वे तो वर्तमान क्षण पर अपना ध्यान एकाग्र करते हैं।

जो अपनी समस्त सामर्थ्य एवं ऊर्जा को इसी वर्तमान के क्षण में नियोजित कर देता है, खपा देता है, वही इस पल का सदुपयोग कर पाता है, क्योंकि ऐसा नहीं कर पाने के कारण वर्तमान का क्षण, अतीत के गहरे गर्त में समा जाता है। वर्तमान क्षण तो पल भर में ही अतीत का सहचर हो जाता है, लेकिन कर्मयोगी पुरुषार्थी अतीत का भाग होने से पहले उसका

इधर-उधर भागता फिरता रह सकता है, पर जागरण का सूर्योदय, जागृति की स्वर्णिम किरणें उसे नहीं मिल पाती हैं। सूर्योदय की सुनहरी आभा नहीं मिल पाती है, और न ही उसका अनुभव ही हो पाता है। ऐसा नहीं है कि सपने केवल सोते हुए ही दिखते हैं, जागते हुए भी हमारा मन इन्हीं स्वप्नों में तैरता-उतरता रहता है। इस प्रकार अतीत और भविष्य के हिंडोलों में वह हिलता-डुलता रहता है। दरअसल अतीत व भविष्य मन के लिए एक गहरा नशा है, जो मन को सुप्त कर देता है, सुला देता है, उसे बाहर नहीं निकलने देता है, होश में नहीं आने देता है। मन उस नशे में चूर रहता है, और यह जीवन की यथार्थता से पलायन की विधि है। इन भ्रांतियों से जो स्वयं को मुक्त कर लेता है, वह वर्तमान की महिमा एवं महत्व को पहचान लेता है। वर्तमान का क्षण कर्म के लिए, जागरण के लिए, नवजीवन के लिए है, भ्रांति मुक्त होने के लिए है, सभी व्यर्थताओं को छोड़ने के लिए है।



**हवेली-गांधीनगर(कर्नाटक)।** आर.पी.एफ. पुलिस के सदस्यों के लिए 'स्ट्रेस मैनेजमेंट एंड मेडिटेशन क्लास' के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. लता, ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ आर.पी.एफ. कमिश्नर मल्लिकार्जुन, साउथ-वेस्टर्न रेलवे तथा आर.पी.एफ. के जवान।



**सहरसा-बिहार।** नवनिर्मित 'शांति अनुभूति भवन' का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. रानी बहन, ब्र.कु. अंजू, ब्र.कु. अनिता, सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. स्नेहा व अन्य बहनें।



**दिल्ली-सीता राम बाज़ार।** दीपावली के अवसर पर निगम पार्षद राकेश जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं ब्र.कु. गुंजन।



**सक्ती-छ.ग.।** 'बेटी जन्म प्रोत्साहन सम्मान समारोह' में जनसेवा क्षेत्र में विशेष योगदान हेतु ब्रह्माकुमारीज की ब्र.कु. तुलसी एवं ब्र.कु. शिवकुमारी को प्रशस्ति पत्र एवं प्रमाण पत्र देकर सम्मानित करते हुए विधायक डॉ. खिलावन साहू, पूर्व कृषि राज्यमंत्री मेधाराम साहू, महिला आयोग की हर्षिता पाण्डे तथा अन्य गणमान्य लोग।



**मथुरा-उ.प्र.।** एस.पी. ए.के. सिंह को माउण्ट आबू में होने वाले एडमिनिस्ट्रेटिव कॉन्फ्रेंस में आने का निमंत्रण एवं प्रोग्राम फोल्डर देते हुए ब्र.कु. कृष्णा बहन।



**सूरत-उधना(गुज.)।** चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. रचना तथा ब्र.कु. हेतल।



**राजकोट-रविरत्नापार्क।** दीपावली तथा नव वर्ष पर आयोजित भव्य कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नलिनी, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. डिम्पल, ब्र.कु. विधि तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



**सिंगरौली-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा विन्ध्य नगर एन.टी.पी.सी. के वेवा क्लब में 'पीसफुल माइंड एंड ब्लिसफुल लाइफ' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, कलेक्टर अनुराग चौधरी, एस.पी. विनीत जैन, राजेन्द्र मोहन आर्य, जनरल मैनेजर, वि.न. एन.टी.पी.सी. फिनांस, सुभाष गोखले, वाइस प्रेसीडेंट, वेवा क्लब, ब्र.कु. अवधेशा बहन, ब्र.कु. शैलजा तथा अन्य गणमान्य लोग।



**एरनाकुलम-कर्नाटक।** ब्रह्माकुमारीज के ज्युरिस्ट विंग द्वारा आयोजित कॉन्फ्रेंस का उद्घाटन करते हुए जस्टिस कुरियन जोसेफ, जज, सुप्रीम कोर्ट ऑफ इंडिया, जस्टिस सिरियाक जोसेफ, रिटा. जज, सुप्रीम कोर्ट ऑफ इंडिया, जस्टिस भगवान दास राठी, रिटा. जज, हाई कोर्ट मध्य प्रदेश, डॉ. रश्मि एम. ओझा, ब्र.कु. रामकृष्णा, एडवोकेट एम.आर. राजेन्द्रन नायर, ब्र.कु. वसन, ब्र.कु. राधा, ब्र.कु. सुरेन्द्रन तथा अन्य।



**पाटण-गुज.।** कलेक्टर आनंद बी. पटेल को नव वर्ष के अवसर पर ईश्वरीय सौगात एवं टोली भेंट करते हुए ब्र.कु. नीता।



**अम्बिकापुर-छ.ग.।** मीडियाकर्मियों के लिए आयोजित 'मीडिया संवाद' विषयक कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में वरिष्ठ पत्रकार एवं मूल्यानुगत मीडिया के संस्थापक प्रो. कमल दीक्षित, वरिष्ठ पत्रकार सुधीर पाण्डे, ब्र.कु. विद्या दीदी तथा अन्य।



**राऊरकेला-कोयलनगर(ओडिशा)।** काली पूजा के समापन अवसर पर ब्रह्माकुमारीज, गवर्नमेंट हॉस्पिटल ब्लड बैंक टीम एवं से. 1 कम्प्युनिटी सेंटर अर्थां रिटी के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'ब्लड डोनेशन कैम्प' के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. पंडित साहू, ब्लड बैंक ऑफिसर, गवर्नमेंट हॉस्पिटल, सुरेन्द्र बराल, सेक्रेट्री, मीनाकेतन राऊत, एग्जीक्यूटिव मेम्बर, से. 1 कम्प्युनिटी सेंटर, डॉ. बसंत कुमार मिश्रा, हेल्थ ऑफिसर, म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन, ब्र.कु. भाई बहनें तथा अन्य।

## ज्ञान के माध्यम से वास्तविकता को उजागर करें

- गतांक से आगे...

कर्म बंधन नहीं बनता जब आत्मभाव में स्थित होकर कर्म करते हैं। हर एक को आत्मभाव में देखकर के कर्म करो तो कभी भी कर्म के बंधन में नहीं बंधेंगे। जिस प्रकार सूर्य एक है और सारे ब्रह्माण्ड को प्रकाशित करता है, ऐसे परमात्मा ज्ञान सूर्य अपनी ज्ञान किरणों से सबकी चेतना में ज्ञान प्रकाश फैलाते हैं। जो लोग ज्ञान-चक्षु से क्षेत्र और क्षेत्रज्ञ के अंतर को समझ लेते हैं, वह श्रेष्ठ गति को प्राप्त करते हैं। भावार्थ ये है कि आज जीवन के अंदर ज्ञान की आवश्यकता क्यों है? जैसे सूर्य की रोशनी में सब कुछ स्पष्ट दिखाई देता है, ऐसे ही ज्ञान ऐसा प्रकाश है, जिससे अंदर का रहा हुआ अंधकार समाप्त हो जाता है। अज्ञानता समाप्त होती है। नहीं तो अज्ञानता के कारण हमारे कई कर्म ऐसे बन जाते हैं जो हमें बांधने वाले हो जाते हैं। इसलिए ज्ञान की आवश्यकता है। इसलिए कलियुग के अंदर जीवन व्यतीत करने के लिए आध्यात्मिक ज्ञान की बहुत...बहुत...बहुत...आवश्यकता है। तभी हम आत्मा की शक्तियों को यथार्थ दिशा में चैनलाइज कर सकते हैं। नहीं तो व्यक्ति अपनी शक्ति को, अपनी क्षमता को व्यर्थ ही गंवा देता है।

एक बार एक व्यक्ति था। उसके पास एक ज़मीन का टुकड़ा था। वो ऐसी बंजर ज़मीन थी, जिस पर कुछ नहीं उगता था। कुछ उसके पास भेड़-बकरियां थी। लेकिन समय प्रति समय उसने कर्जा लेकर के अपने परिवार को चलाया, अपने कार्य पूर्ण करने के लिए कई कर्ज लिए। काफी कर्जों का बोझ उसके ऊपर

चढ़ गया। एक दिन वो अपनी बंजर ज़मीन के टुकड़े पर खाट डालकर सोच रहा था कि कितना कर्ज बढ़ गया है। और ये आठ-दस भेड़-बकरियां मेरे पास हैं। उनको बेचकर के भी मैं तो अपना कर्जा चुका नहीं सकता हूँ और ये बंजर ज़मीन में तो कुछ नहीं होने वाला है। ऐसा जीवन जी करके फायदा क्या? इतना उदास हो गया अपने जीवन से कि उसके मन के अंदर यही विचार आया कि जीवन का अंत कर देना ही ठीक है। ऐसा जीवन मैं कब तक



- ब्र.कु. ऊषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

जीता रहूंगा? ऐसी निराशावादी भावनायें उसके अंदर चल रही थीं। उतने में उसने देखा कि दूर से कुछ लोग आ रहे हैं। जैसे ही उसके पास आये तो लोगों ने ये सवाल पूछा कि ये ज़मीन का टुकड़ा किसका है? तो उसने कहा मेरा है। तो लोगों ने कहा कि ऐसा है कि हम सरकार की तरफ से आए हैं और हम लोगों के अपने रिसर्च के आधार पर पता चला है कि इस जमीन के नीचे बहुत तेल है और इसलिए हम थोड़ा ड्रिलिंग करना चाहते हैं कि सचमुच हमारा रिसर्च सही है या गलत है। उसने सोचा कि जैसे ही बंजर ज़मीन है कोई काम की तो है नहीं। भले ड्रिलिंग करो। तो उन लोगों ने जब ड्रिलिंग किया तो पता चला कि प्रतिदिन एक लाख पच्चीस हजार बैरल तेल

निकल सकता है। इतना नीचे तक तेल है, इतनी समृद्ध ये ज़मीन है। तो उन्होंने कहा कि आप हमें ये ज़मीन का टुकड़ा बेचेंगे? जितने करोड़ रुपये आप कहेंगे उतने पैसे हम देंगे। तो वह व्यक्ति सोचने लगा कि अभी पाँच मिनट पहले मैं अपने भाग्य को कोस रहा था कि मैं कितना गरीब हूँ, इतना कर्जा है मेरे ऊपर और मैं कर्जा कैसे चुकाऊंगा? इससे तो मर जाना ठीक है। कितनी निगेटिव भावनायें मेरे मन के अंदर स्वयं के प्रति आ रही थीं। लेकिन इस ज़मीन के नीचे इतना अमूल्य धन है उसका मुझे कोई ज्ञान ही नहीं था। ठीक इसी प्रकार व्यक्ति के भीतर भी अथाह शक्ति, अथाह क्षमता है। लेकिन जब तक वो शक्ति और क्षमता को जानता नहीं है, उसको बाहर लाता नहीं है, तब तक वो भी आध्यात्मिक रूप से गरीब है और आध्यात्मिक खजानों से वंचित है। लेकिन जब आध्यात्मिक ज्ञान के माध्यम से अपनी वास्तविकता को जानता है, उस शक्ति को अगर वो उजागर करता है, बाहर ले आता है तो उसके जैसा समृद्ध इस संसार में कोई नहीं है। भावार्थ ये है कि हमें भी अपने आप में ड्रिलिंग करने की आवश्यकता है। वह ड्रिलिंग कोई स्थूल ड्रिलिंग की बात नहीं है। आध्यात्मिक ज्ञान और मेडिटेशन के माध्यम से, ध्यान के माध्यम से हम भीतर जायें और अपनी वास्तविकता को उजागर करें। अपनी शक्तियों को बाहर ले आयें। जितना उन शक्तियों को बाहर ला सकते हैं। उतनी श्रेष्ठ गति को हम प्राप्त कर सकते हैं। यही बात भगवान अर्जुन को स्पष्ट करना चाहते थे। - क्रमशः

## ख्यालों के झाड़ने में...

आप उस दिन परमात्मा के द्वार पहुँचेंगे,  
जिस दिन आप धन्यता से भर जायेंगे।  
आप परमात्मा से कहेंगे  
कि मेरी कोई क्षमता नहीं है,  
सब आप ही हैं।  
उस दिन एक प्रार्थना का जन्म होगा,  
आप शून्य हो जायेंगे,  
एक ऐसा शून्य, जिससे सारा अस्तित्व उतर आता है।  
उस दिन आपको परमात्मा के अनुग्रह के अतिरिक्त कुछ दिखाई नहीं देगा,  
फिर आपकी कोई मृत्यु नहीं है,  
मृत्यु वासनाओं की है।

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें  
आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'

'Peace of Mind' channel



FREE DTH

LNB Freq. - 10600/10600  
Tans Freq. - 11911  
Polarization - Horizontal  
Symbol - 44000  
22k - On  
Satellite - ABS-2; 75° E

Free to Air

KU Band with MPEG (DVB-S/S2) Receiver

Contact

Brahma Kumaris, 2nd Flr  
Anand Bhawan, Shantivan,  
Sirohi, Abu Rd, Raj-307510  
+91 9414151111  
+91 8104777111  
info@pmtv.in  
www.pmtv.in

## ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय- ओमशान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,  
पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए

सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088,

Email- omshantimedia@bkivv.org,

Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,

आजीवन 4500 रुपये।

विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम से

मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेवेल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



# कथा सरिता

## तब तक विजेता नहीं...

सिकंदर ने ईरान के राजा दारा को पराजित कर दिया तो उसे विश्वविजेता कहा जाने लगा। विजय के उपरांत उसके राज्य में उसका भव्य जुलूस निकाला गया। मीलों दूर तक उसके राज्य के निवासी उसके स्वागत में सर झुकाकर उसका अभिवादन करने के लिए खड़े हुए थे। मार्ग में दूसरी ओर से सिकंदर ने कुछ फकीरों को सामने से आते हुए देखा। सिकंदर को लगा कि वे फकीर भी झुककर उसका अभिवादन करेंगे, लेकिन किसी भी फकीर ने सिकंदर को देखा भी नहीं। अपनी ऐसी अवमानना देख सिकंदर क्रोधित हो गया। उसने अपने सैनिकों से उन फकीरों को पकड़कर लाने को कहा।

सिकंदर ने फकीरों से पूछा - 'क्या तुम लोग नहीं जानते कि मैं विश्वविजेता सिकंदर हूँ? मेरा अपमान करने का दुस्साहस तुमने कैसे किया?' उत्तर में एक फकीर बोला - 'किस मिथ्या वैभव पर तुम इतना अभिमान कर रहे हो सिकंदर! जो अहंकार तुम्हारे सिर पर सवार है, वह हमारे चरणों का गुलाम है। हमारे गुलाम के भी गुलाम होकर तुम हमारी बराबरी की बात कैसे कर सकते हो? यह कैसी प्रभुता है?' उनका उत्तर सुनकर सिकंदर को महसूस हुआ कि वह संपदाओं पर विजय प्राप्त कर सकता है, परंतु जब तक अहंकार पर विजय प्राप्त नहीं करेगा, उसे विजेता नहीं कहा जा सकता है।

एक घर में एक बेटी ने जन्म लिया, जन्म होते ही माँ का स्वर्गवास हो गया। बाप ने बेटी को गले से लगा लिया, लेकिन रिश्तेदारों ने लड़की के जन्म से ही ताने मारने शुरू कर दिए कि पैदा होते ही माँ को खा गयी मनहूस।

पर बाप ने कुछ नहीं कहा अपनी बेटी को। उसने अपनी बेटी का पालन पोषण शुरू किया। वो खेत में काम करता और बेटी को भी खेत ले जाता, काम भी करता और भाग कर बेटी को भी सम्भालता। रिश्तेदारों ने बहुत समझाया कि दूसरा विवाह कर लो, पर बाप ने किसी की नहीं सुनी और पूरा ध्यान बेटी की ओर रखा।

## बेटी बनी 'एस.पी.'

बेटी बड़ी हुई, स्कूल गयी फिर कॉलेज। हर क्लास में फर्स्ट आयी। बाप बहुत खुश होता। लोग बधाइयाँ देते। बेटी अपने बाप के साथ खेत में काम करवाती, फसल अच्छी होने लगी, रिश्तेदार ये सब देख कर चिढ़ गए। जो उसको मनहूस कहते थे वो सब चिढ़ने लग गए। लड़की एक दिन अच्छा पढ़ लिख कर पुलिस में एस.पी. बन गयी। एक दिन किसी मंत्री ने उसको सम्मानित करने का फैसला लिया और समागम का बंदोबस्त करने के आदेश दिए। समागम उनके ही गाँव में रखा गया। मंत्री ने समागम में लोगों को समझाया कि बेटा-बेटी में फर्क नहीं करना चाहिए, बेटी भी वो सब कर सकती है जो बेटा कर सकता है। भाषण के बाद मंत्री ने लड़की को कुछ कहने को कहा। लड़की ने माइक पकड़ा

और कहा- मैं आज जो भी हूँ अपने बाबुल (पिता) की वजह से हूँ, जो लोगों के ताने सह कर भी मुझे यहाँ तक ले आये। मेरे पालन-पोषण के लिए दिन रात एक कर दिया। मैंने माँ नहीं देखी और न ही कभी पिता से पूछा कि माँ कैसी थी, क्योंकि अगर मैं पूछती, तो उन्हें लगता कि शायद मेरे पालन-पोषण में कोई कमी रह गयी। मेरे लिये मेरे पिता से बढ़ कर कुछ नहीं। पिता सामने लोगों में बैठ कर आंसू बहा रहा था। बेटी की भी बोलते-बोलते आँखें भर आयी। उसने मंत्री से पिता को स्टेज पर बुलाने की अनुमति

ली। पिता स्टेज पर आया और बेटी को गले लगाकर बोला- रोती क्यों है बेटी, तू तो मेरा शेर पुत्र है, तू ही कमजोर पड़ गया तो मेरा क्या होगा। मुझे तुझको सारी उम्र हँसते देखना है। बाप बेटी का प्यार देखकर सब की आँखें नम हो गयीं। मंत्री ने बेटी के गले में सोने का मेडल डाला। लड़की ने मेडल उतार कर पिता के गले में डाल दिया। मंत्री ने बोला, ये क्या किया तुमने! तो लड़की बोली, मेडल को उसकी सही जगह पहुँचा दिया। इसके असली हकदार मेरे पिता जी हैं। समागम में तालियाँ बज उठी...!! यह उन लोगों के लिए सबक है जो बेटियों को चार दीवारी में रखना पसंद करते हैं। पर ये फूल बाहर खिलेंगे अगर आप पानी लगाकर इन फूलों की सम्भाल करोगे।

एक राजा की आदत थी, कि वह भेस बदलकर लोगों की खैर-खबर लिया करता था। एक दिन अपने वज़ीर के साथ गुज़रते हुए शहर के किनारे पर पहुंचा तो देखा, एक आदमी गिरा पड़ा है। राजा ने उसको हिलाकर देखा तो वह मर चुका था! लोग उसके पास से गुज़र रहे थे, राजा ने लोगों को आवाज़ दी, लेकिन लोग राजा को पहचान ना सके और पूछा क्या बात है? राजा ने कहा, इसको किसी ने क्यों नहीं उठाया? लोगों ने कहा, यह बहुत बुरा और गुनहगार इंसान है।

राजा ने कहा, 'क्या ये इंसान नहीं है?' और उस आदमी की लाश उठाकर उसके घर पहुंचा दी, उसकी बीवी पति की लाश देखकर रोने लगी, और कहने लगी, 'मैं गवाही देती हूँ कि मेरा पति बहुत नेक इंसान था।' इस बात पर राजा को

बड़ा ताज्जुब हुआ। कहने लगा, 'यह कैसे हो सकता है? लोग तो इसकी बुराई कर रहे थे। और तो और, वे इसकी लाश को हाथ लगाने को भी तैयार ना थे?'

उसकी बीवी ने कहा 'मुझे भी लोगों से यही

## मेरी चिता खुद राजा उठायेगी ...

उम्मीद थी, दरअसल हकीकत यह है कि मेरा पति हर रोज़ शहर के शराबखाने में जाता, शराब खरीदता और घर लाकर नालियों में डाल देता और कहता कि चलो कुछ तो गुनाहों का बोझ इंसानों से हल्का हुआ। हर रात इसी तरह एक बुरी औरत यानी वैश्या के पास जाता और उसको एक रात की पूरी कीमत देता और कहता कि अपना दरवाज़ा बंद कर ले, कोई तेरे पास ना

## समय कहाँ..?

एक

बार कबीरदास जी परमात्मा का भजन करते हुए गली से निकल रहे थे।

उनके आगे कुछ स्त्रियां जा रही थीं। उनमें से एक स्त्री की शादी कहीं तय हुई होगी तो उसके ससुराल वालों ने शगुन में एक नथनी भेजी थी।

वह लड़की अपनी सहेलियों को बार-बार नथनी के बारे में बता रही थी कि नथनी ऐसी है वैसी है...। ये ख़ास उन्होंने मेरे लिए भेजी है... बार बार बस नथनी की ही बात...।

उनके पीछे चल रहे कबीर जी के कान में सारी बातें पड़ रही थी।

तेज़ी से कदम बढ़ाते कबीर उनके पास से निकले और कहा- 'नथनी दीनी यार ने, तो चिंतन बारम्बार, और नाक दीनी जिस करतार ने, उनको तो दिया बिसार...।

सोचो यदि नाक ही ना होती तो नथनी कहाँ पहनती!'

यही जीवन में हम भी करते हैं।

भौतिक वस्तुओं का तो हमें ज्ञान रहता है, परंतु जिस परमात्मा ने यह दुर्लभ मनुष्य देह दी और इस देह से सम्बंधित सारी वस्तुएं, सभी रिश्ते-नाते दिए, उसी को याद करने के लिए हमारे पास समय नहीं होता। इसलिए सदा उन अनगिनत अमूल्य देन के लिए पारब्रह्म परमात्मा के आभारी रहें जो उन्होंने हमें दी है। क्योंकि प्रभु स्मृति और निराभिमानी स्थिति ही उन चीज़ों या देन को अविनाशी और सदैव खूबसूरत बनाये रख सकती है।

आए। घर आकर कहता, भगवान का शुक्र है, आज उस औरत और नौजवानों के गुनाहों का मैंने कुछ बोझ हल्का कर दिया, लोग उनको उन जगहों पर जाते देखते थे। मैं अपने पति से कहती, याद रखो... जिस दिन तुम मर गए, लोग तुम्हें नहलाने तक नहीं आएंगे, ना ही कोई तुम्हारा क्रियाकर्म करेगा, ना ही तुम्हारी अर्थी को कंधा दोगे। वह हँसते और मुझसे कहते कि घबराओ नहीं, तुम देखोगी कि मेरी अर्थी खुद राजा और भगवान के नेक बंदे उठायेगे...। यह सुनकर राजा रो पड़ा और कहने लगा, 'मैं राजा हूँ। अब इसका क्रियाकर्म मैं ही करूंगा और इसको कंधा भी मैं ही दूंगा।' हमेशा याद रखिये...अपना किया कर्म कभी खाली नहीं जाता। इसलिए अच्छे कर्म करते रहिए।



**सीधी-म.प्र.**। 'अलविदा तनाव' शिविर के दौरान कलेक्टर दिलीप कुमार तथा उनकी धर्मपत्नी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु. पूनम। साथ हैं ब.कु. रेखा।



**लॉस एंजेलिस**। सेवाकेन्द्र में आने पर प्रसिद्ध संगीत निर्देशक बप्पी लहरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. गीता बहन। साथ हैं बायें से शेफाली वर्मा, चित्राणी लहरी तथा ब.कु. विनो।



**जगदलपुर-वृंदावन कॉलोनी(छ.ग.)**। मीडिया कर्मियों के लिए आयोजित 'मीडिया संवाद' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब.कु. मंजूषा, प्रो. कमल दीक्षित, दैनिक भास्कर के परीक्षित ठाकुर, हरिभूमि के महेन्द्र विश्वकर्मा, पत्रिका के विक्रम साहू व अजय श्रीवास्तव, नई दुनिया के हेमन्त कश्यप तथा मीडिया जगत से जुड़े अन्य महानुभाव।



**मलकापुर-महा.**। परमपूज्य श्री सद्गुरु विवेकानन्द महाराज तथा महाराज बाबा राणे को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात देते हुए ब.कु. वंदना, ब.कु. वर्षा तथा डॉ. अंबिके।



**खिलचीपुर-म.प्र.**। 'अन्तर्राष्ट्रीय वृद्ध दिवस' के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए लायंस क्लब अध्यक्ष राजेन्द्र गुप्ता, पूर्व प्रोफेसर बी. एस. पवार, बोहरा समाज के अध्यक्ष युसूफ खॉं हाजी, ब.कु. नीलम बहन, ब.कु. अनिता व अन्य।



**बैंगलुरु-चामराजपेट**। 'कनड़ राज्यात्सव' दिवस पर आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के कार्यक्रम में विजेता विद्यार्थियों को पुरस्कार देकर सम्मानित करते हुए राजयोगिनी ब.कु. पद्मा दीदी।

**आध्यात्मिक जीवन में आने के बाद सामान्य से बहुत कुछ बदला है, और बदल भी रहा है, लेकिन हमारे अहम् के पैरों में आज भी थोड़ी-थोड़ी चोटें लग रही हैं, और वो भी ऐसी, जो हमारा परमात्मा से योग तोड़ने में अहम् भूमिका निभा रही है। कहते, अरे! मुझे इन बातों से फर्क नहीं पड़ता। अरे! तो कह क्यों रहे हैं?**

चाहे दुनिया में कुछ भी हो रहा है, वहाँ सब कुछ सीमित सा लगता है, आपको भी लगता ही होगा। कारण, वहाँ उन्होंने अपने को दैहिक रीति से हर स्थान पर रखा, उसी से सम्बन्धित बातों से उन्हें परेशानी भी हो जाती है, उसी से सम्बन्धित विचार उन्हें तनाव में लाते हैं, यह है आम जनमानस की समस्या! इसे सभी कॉमन कहते हैं, लेकिन जो थोड़े ज्ञानी हो गए हैं, जिन्हें इन बातों से अब कुछ लेना-देना नहीं है, उन्हें हर बात में क्यों परेशानी हो रही है। क्या अभी भी कुछ नहीं बदला, या बदलना हम नहीं चाहते! दुःख का कारण ही 'ईगो' है।

परमात्मा हमें अपने जैसा बनाना चाहते हैं,

## आज भी इतना ईगो!

लेकिन आज भी हम बदलने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं? नहीं ना! ज्ञान या समझ मिल गई, उसका सही नशा कि अब मेरा सब कुछ बदल गया, दैहिक स्वरूप से आत्मिक स्वरूप हो गया। लेकिन बस ज्ञान एक इनफॉर्मेशन के आधार से हमें मिला। उसमें परिवर्तन करने जैसा हमें कुछ



भी नहीं मिला।

परिवर्तन करने में क्या बाधा है, उस पर चर्चा करते हैं। हम यहाँ ज्ञान, समझ विकसित करते, उसके आधार से सबकुछ बदलता। यहाँ परमात्मा कहते हैं, जो जितना शरीर से मरेगा,

उतना चलेगा। हम मरना चाहते नहीं। अगर पुराने संस्कारों में, हमारे कुछ भी है, वह दुनिया का है, जब तक वो है, हम वही सबकुछ यहाँ भी करेंगे। कारण, पुराना सबकुछ दुःखदायी है। चलो यहाँ आकर भगवान की बातें सुनते कि सभी को सम्मान दो, सभी को खुश करो, सभी से प्रेम से रहो, आप थोड़ा बहुत रह भी लेते हैं। लेकिन यह फॉर्मूला लेवल पर यदि होगा, तो कुछ दिन में यह दिख जायेगा। जैसे ही आपके नाम, मान, शान की बात आयेगी, आप वहाँ आंतरिक फीलिंग्स को दिखा ही देंगे।

जब अंदर परिवर्तन होगा, आत्मा समझदार बनेगी, तो आप खुद को सम्मानित महसूस करेंगे, ये गैरंटी है। क्योंकि आपको अब इस बात का एहसास ही नहीं होगा, कि मैं किसी के द्वारा कुछ प्राप्त कर खुश हो रहा हूँ या दुःखी हो रहा हूँ। लेकिन हमारा अभ्यास इतना इस बात का कम है कि, मैं जो कुछ भी कर रहा हूँ, वो परमात्मा के लिए नहीं, अपने लिए, वहीं से आप का दुःख शुरू हो जाता है। क्योंकि आप कुछ भी करके इंतजार करते हैं कि सभी मेरे बारे में कुछ बोलें। आज हमारा अनुभव कहता है कि कोई पढ़ाई के

लेवल पर भी किसी को स्वीकार करने को राजी नहीं है। सभी को लगता है कि वही सबसे अच्छे हैं, उन्हीं को हिन्दी अच्छी आती, अंग्रेजी अच्छी आती। इससे हो



- ब.कु. अनुज, दिल्ली

क्या रहा है कि आपके सीखने के दरवाजे बंद होते जायेंगे। सभी को परमात्मा ने जो हुनर दिया है, उसे किसने कितना बढ़ाया है, उसी आधार से ही वो चीज़ें सीख पाता वा कर पाता। लेकिन मुझे ही सबसे अच्छा आता है, तो आप उस चीज़ को बिगाड़ने के भाव से ही सुनेंगे या पढ़ेंगे, सीखने के भाव से तो बिल्कुल नहीं। और यही कारण है जीवन में सफल ना होने का।

अगर सार में कहें तो यह कह सकते हैं कि, सबकुछ ठीक नहीं चल रहा है, अभी भी यदि किसी बात को लेकर हम परेशान रह रहे हैं, तो 'ईगो' बहुत है, उसे 'घोर ईगो' में कनवर्ट करना, हमें आगे ज़रूर बढ़ायेगा। आप जिस दिन इस भाव से जीवन जीयेंगे, आप परमात्मा द्वारा दिए गए जीवन को एन्जॉय करेंगे। हम जो कुछ, जो भी कर रहे हैं, उसमें खुशी इसलिए नहीं मिल रही, क्योंकि वो भगवान का समझ कर नहीं कर रहे हैं। जब आप ये करेंगे तो लोग कहेंगे, अरे! इनका 'ईगो' खत्म हो गया।

### उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न:-** बाबा हमेशा कहते हैं कि चारो सब्जेक्ट में फुल मार्क्स लेने हैं, हम इसका विस्तार जानना चाहते हैं।  
**उत्तर:-** ईश्वरीय पढ़ाई है चार विषय, ज्ञान, राजयोग, धारणा व ईश्वरीय सेवा। प्रथम व आधारभूत विषय है ईश्वरीय ज्ञान। उसकी हर बात में सम्पूर्ण निश्चय हो, यह ज्ञान स्वयं भगवान दे रहे हैं - यह निश्चय व नशा रहे। ईश्वरीय ज्ञान की मुरली का सम्पूर्ण महत्व रहे व मुरली का सुख लें। ज्ञान-मनन द्वारा ज्ञान की सूक्ष्मता को जान लिया हो व जीवन ज्ञानयुक्त होता चले। ज्ञानी का लक्षण है मान-अपमान, हार-जीत, निन्दा-स्तुति व सुख-दुःख में समान रहना। इन आधारों पर अपने ज्ञान के विषय का आकलन कर सकते हैं।

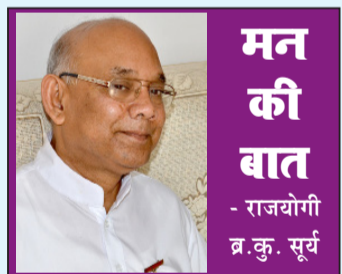
यदि आपमें फीलिंग की बीमारी है, यदि आप वही रटा-रटाया ज्ञान देते हैं, यदि ज्ञान के साथ जीवन में अज्ञान की भी छाया है, यदि आप मुरली मिस करते हैं, यदि आपका निश्चय डाँवाडोल रहता है तो अंक कम हो जाएंगे।

राजयोग में...आपका योग यदि प्रतिदिन आठ घण्टे है, यदि आप कर्मयोगी हैं, यदि आप स्वमानधारी हैं, यदि आपको नशा है कि भगवान मेरा है, यदि आप सेकण्ड में अशरीरी हो सकते हैं, यदि आप मन-बुद्धि को मनचाही स्थिति में स्थित कर सकते हैं तो आपके फुल अंक होंगे।

राजयोग में...आपका योग यदि प्रतिदिन आठ घण्टे है, यदि आप कर्मयोगी हैं, यदि आप स्वमानधारी हैं, यदि आपको नशा है कि भगवान मेरा है, यदि आप सेकण्ड में अशरीरी हो सकते हैं, यदि आप मन-बुद्धि को मनचाही स्थिति में स्थित कर सकते हैं तो आपके फुल अंक होंगे।

धारणा में... संतुष्टता, सरलता, पवित्रता, निरहंकारिता व निर्भयता के आधार से आप अपने अंकों को जान सकते हैं। यदि आपमें क्रोध है, अहं है या लोभ-मोह है तो आपके अंक कट जाएंगे।

सेवा में... निष्काम भाव, निमित्त भाव, निर्मल वाणी-युक्त सेवा फुल



अंक दिलायेगी। सेवाओं से सुख देना, टकराव में न आना, दूसरों को आगे बढ़ाना व सच्चे दिल से, जो भी सेवा मिले उसे पूर्ण करना तथा अपनी सेवाओं से बड़ों को निश्चिन्त रखना-इससे सेवा में फुल मार्क्स मिलेंगे।

**प्रश्न:-** बाबा कहते हैं, स्वर्ग के राज्याधिकारी वही बनेंगे जिनसे समस्त ब्राह्मण परिवार को स्नेह व सहयोग मिलेगा तथा जो सबके दिलों पर राज करेंगे। तो हम सबको स्नेह व सहयोग कैसे दे सकते हैं व सबके दिलों पर राज करना तो कठिन काम है। कई लोग तो हमारे ही दिल पर राज करते हैं। प्लीज़ सरल करके बताइये।

**उत्तर:-** यदि हम इस दृष्टि से सबको देखते हैं कि ये हमारा परिवार है, ये

सब देवकुल की महानात्माएँ हैं, तो हमसे सबको प्रेम की तरंगें पहुँचती रहेंगी। अवगुण दृष्टि व घृणा भाव इसमें बाधक है। सबको मदद करने की वृत्ति, सब आगे बढ़ें, हम सबको चांस दें, सबको सिखायें व आगे बढ़ायें तथा सबको वायब्रेशन्स दें। इससे हमारा सहयोग सबको प्राप्त होता रहेगा।

परन्तु यदि हम दूसरों को आगे बढ़ने देना नहीं चाहते, यदि हमें उनके आगे बढ़ने से असुरक्षा महसूस होती है तो हम सर्व के सहयोगी नहीं बन सकते। हर क्षेत्र में हम दूसरों को मदद करें व परिस्थितियों में उन्हें साथ दें। छोड़ न दें। रही बात सबके दिलों पर राज करने की, तो जिनकी स्थिति महान है, जो नम्रचित्त हैं, जो संतुष्ट हैं व स्वमानधारी हैं, जो सबको सुख देते हैं व जिनकी वाणी शीतल है, वे ही दूसरों के दिलों में बसते हैं। क्योंकि जिसको सब मन से अपना राजा स्वीकार करेंगे, वही राजा बनेंगे, इसमें यहाँ के पद पोजीशन का महत्व नहीं है।

**प्रश्न:-** मुझे सहन बहुत करना पड़ता है, अब और ज़्यादा सहन होता नहीं, मैं बहुत थक चुकी हूँ, खुशी चली गई है, मैं क्या करूँ? हमारे बड़े हमें बार-बार टोट कसते हैं, बुरा बोलते हैं, आखिर सहन भी कब तक करें?

**उत्तर:-** निःसंदेह ऐसे में सहन करना सहज नहीं होता। दूसरा बोलता ही

जाए और आप रोते ही रहें, यह सदा तो नहीं हो सकता। ऐसे में आप सभ्यता पूर्वक जवाब देना अवश्य सीखें। चुप रहने से अहंकारी का अहंकार भी बढ़ जाता है। जब आप यथार्थ उत्तर देने लगेंगे तब आपका मन भारी नहीं रहेगा। परन्तु ध्यान रहे कि इसमें अपनी स्थिति न बिगड़े।

वो सहन करना जिसमें खुशी चली जाए और आप बीमार रहने लगें, तो ऐसे में आप सहन न करें। उनसे कुछ समय अलग रहकर अपनी तपस्या करें ताकि आपकी शक्ति बढ़ जाए। सहन करना वही यथार्थ है जिसमें आपको यह महसूस ही न हो कि आप सहन कर रहे हैं। यदि आपको लगता है कि मुझे बहुत सहन करना पड़ता है, तो आप अपनी सहनशीलता को बढ़ायें।

इसके लिए सवरे उठते ही पाँच बार याद करें कि मैं सहनशीलता की देवी हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व मेरे पास सम्पूर्ण सहनशक्ति है। ऐसा इक्कीस दिन अवश्य करें। इससे आपकी सोई हुई सहनशक्ति जागृत हो जाएगी।

आप अपने स्वमान को बढ़ायें। मैं एक महानात्मा हूँ, मैं इष्ट देवी हूँ, इसको सारे दिन में पच्चीस बार अवश्य याद करें। आप पायेंगी कि कोई आपसे ऐसा दुर्व्यवहार करेगा ही नहीं।



गुमला-झारखण्ड। ग्राम विकास मेले के दौरान विधायक शिव शंकर उराँव को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब.कु. शांति।

बीत गया जो साल भूल जायें...  
इस नए साल को गले लगायें...  
करते हैं दुआ हम प्रभु से सर झुका के  
इस साल आपके सारे सपने पूरे हो जायें...  
ओमशान्ति मीडिया की ओर से  
नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनायें...



### ओमशान्ति मीडिया

ब्रह्माकुमारीज़, आनंद भवन, शान्तिवन, तलहटी,  
पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510.  
Mobile - 9414006096, 9414182088, 9414154344.

Email- omshantimedia@bkivv.org

Website- www.omshantimedia.info

## मानसिक तनाव दूर करें 'ज्ञान मुद्रा से'

आज की भोगवादी, विकारी प्रवृत्ति के कारण हर आदमी प्रतिस्पर्धा में जी रहा है। सामाजिक प्रतिष्ठा की अंधी दौड़ ने व्यक्ति की दिनचर्या को नष्ट करके अकेला पैसा कमाने की धुन को ही जीवन का एकमात्र उद्देश्य बना दिया है। साथ ही 'एकला चलो' की फूट नीति ने सामाजिक व्यवस्था को छिन्न-भिन्न करके सामूहिक परिवार की बहुउद्देशीय प्रणाली को रूढ़िवादी करार देकर स्वार्थ की पराकाष्ठा 'मिया बीबी दो जने किसको पीस और चने' को जीने का परम उद्देश्य गेहूँ स्वीकार कर लिया। अर्थात् संयुक्त परिवारों का तेज़ी से विघटन होकर, एकल परिवार होना भी मानसिक तनाव का एक कारण है, क्योंकि संयुक्त परिवारों में घर के सब काम अन्य सदस्यों पर बंटे हुए थे, इस कारण मानसिक तनाव नगण्य थे। किन्तु आज एक व्यक्ति पर ही सब ज़िम्मेदारी होने के कारण तनाव होना स्वभाविक ही है। फिर सामाजिक प्रतिष्ठा की धुन इन तनावों को और बढ़ा देती है। पैसा कमाने की धुन ने मनुष्य की नींद हराम कर दी है, उसे भोजन तक का समय नहीं मिलता। आज का इंसान भौतिक पदार्थों में सुख और आनन्द की खोज करना चाहता है, किन्तु सुख और आनन्द तो परमात्मा के सानिध्य से ही प्राप्त हो सकता

है। नश्वर पदार्थों में ऐसा सामर्थ्य कदापि नहीं है। इस कारण हमारे ऋषि-महर्षियों ने संयम को प्रधानता दी है, वेद में कहा- 'तेनव्यक्तेन भुज्जीयामाकस्यस्विद्धनम्।' अर्थात् संसार की चीज़ों का त्यागपूर्वक उपभोग करो। कर्मों में शंका न करो। तो आइये सुख और आनन्द प्राप्ति हेतु मानसिक द्रव्यों से छुटकारा पाने हेतु ऋषि-महर्षियों ने जो योग मार्ग दर्शाया है उसका तनिक सा



अभ्यास करें। हम मानसिक तनाव दूर ही नहीं कर सकते, बल्कि मोक्ष और ईश्वर की प्राप्ति भी कर सकते हैं, जो मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य है। महर्षि पतंजली ने योग की परिभाषा योगश्चिावृत्ति निरोधः अर्थात् वृत्तियों का निरोध ही योग है। इसलिए मानसिक तनाव हमारे तन की चंचलता स्वरूप उत्पन्न विकार

है, जिनका निर्वाह केवल योग के द्वारा ही संभव होगा। यह मन वायु से भी अधिक गतिमान है। ऋषि-महर्षियों का मामूली सा प्रयोग भी बहुत गहरा विज्ञान होता है। किन्तु हम भारतीयों के इस ज्ञान को रूढ़िवादी बताकर उससे विमुख कर दिया जाता है। फिर उसी ज्ञान को अपनी निजी खोज बताकर परिवर्तित करके नोबल पुरस्कार जीत जाते हैं। इस पश्चिमी सोच को अब जानकर सावधान होना होगा।

आयुर्वेद ने समस्त मानव रोगों का मूल कारण वात, पित्त, कफ की विषमावस्था बताया है। मनुष्य ही नहीं, यह समस्त सृष्टि पंच भौतिक तत्वों से निर्मित है। ये पंच भौतिक तत्व ही सब रोगों का उपचार है। परमात्मा ने मनुष्य के हाथ में पाँच तत्वों को समाविष्ट किया है। यदि हम कहें कि पूरा अस्पताल मानव के हाथ में परमात्मा ने दे दिया है, तो कोई अतिशयोक्ति नहीं है। मनुष्य के हाथ का अंगूठा अग्नि तत्व का द्योतक है। तर्जनी (अंगूठे के पास वाली) अंगुली वायु तत्व है। मध्यमा आकाश, अनामिका पृथ्वी तत्व तथा कनिष्ठिका जल तत्व की द्योतक है। इन अंगुलियों को विभिन्न क्रम में मिलाने से अनेक प्रकार की हस्त मुद्राएं बनती हैं जिनका थोड़ी देर अभ्यास करके मानव के असाध्य रोगों का उपचार हो सकता है। जितने भी मानसिक क्रियाकलाप हैं, उन सबका संबंध मन से होता है। चूंकि ज्ञानमुद्रा का संबंध मन से है, इसलिए योग करने से मानसिक कोई भी रोग दूर हो जाते हैं। अनिद्रा, मानसिक अवसाद, स्मृतिभंग, तनाव, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, सिरदर्द, बेचैनी, क्रोध, चिन्ता, भय इत्यादि सब रोग इस मुद्रा के अभ्यास से दूर हो जाते हैं। मन की एकाग्रता, स्मरण शक्ति की वृद्धि के लिए ध्यान, धारणा, समाधि अर्थात् संयम के लिए इस मुद्रा का विशेष अभ्यास करें।



**ब्रह्मपुर-ओडिशा।** शिक्षाविदों के लिए आयोजित कॉन्फ्रेंस में सम्बोधित करते हुए शिक्षा प्रभाग के चेयर पर्सन ब्र.कु. मृत्युंजय। मंचासीन हैं ब्र.कु. सुप्रिया, ब्र.कु. सीमा, ब्र.कु. मंजू, मंत्री सूर्य नारायण पात्र, विधायक रमेश चाऊ पटनायक, ब्रह्मपुर खल्लिकोट विश्व विद्यालय के उपकुलपति अमरेंद्र मिश्र, ब्र.कु. प्रो. ई.वी. स्वामीनाथन, ब्र.कु. माला व अन्य।



### जनवरी 2018

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
8. स्वामी विवेकानन्द जयन्ती	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	14. सकार संक्रान्ति	18. विश्व शान्ति दिवस	26. गणतंत्र दिवस

दिसम्बर 2017	पुण्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित	फरवरी 2018
रवि सोम मंगल बुध गुरु शुक्र शनि	ओमशान्ति मीडिया संयुक्त पुस्तक एवं विपणन समिति ब्रह्मपुर, आनंद भवन, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. Mobile- 9414006096, 9414182088, Email- omshantimedia@bkivv.org Website- www.omshantimedia.info	रवि सोम मंगल बुध गुरु शुक्र शनि
31	1 2	1 2 3
3	4 5 6 7 8 9	4 5 6 7 8 9 10
10	11 12 13 14 15 16	11 12 13 14 15 16 17
17	18 19 20 21 22 23	18 19 20 21 22 23 24
24	25 26 27 28 29 30	25 26 27 28

### !!! खुशखबरी !!!

अति हर्ष की बात है कि ओमशान्ति मीडिया द्वारा वर्ष 2018 का कैलेण्डर बनाया गया है। वर्ष 2018 के सदस्यता नवीनीकरण व नयी सदस्यता पर यह कैलेण्डर सौगात(फ्री) के रूप में दिया जायेगा। अतः आप सभी आज ही सदस्यता का नवीनीकरण करा लीजिये।

### आवश्यक सूचना

ग्लोबल अस्पताल आबू रोड में जनरल फिज़िशियन (MD Med.), जनरल सर्जन (MD Surgery), ऑर्थोपेडिक सर्जन (MD Ortho.), न्यूरो सर्जन (Mch Neurosurgery), एम.बी.बी.एस. डॉक्टर्स, लैब टेक्नीशियन (D.M.L.T./B.Sc.M.L.T.), नर्सिंग ट्यूटर (B.Sc.Nursing, 2 yrs exp.) की आवश्यकता है। उचित वेतन सुविधा।

सम्पर्क करें - 9414024988 (सुबह 9 बजे से 5 बजे तक)  
ई.मेल: ghtcshantivan@gmail.com



**महू-म.प्र.**। अग्रसेन जयन्ती पर आयोजित 'आध्यात्मिक प्रदर्शनी' के उद्घाटन पश्चात् समूह चित्र में पार्षद कान्ता सोडानी, महू धारक्षेत्र सांसद सावित्री ठाकुर, कैटोनमेंट उपाध्यक्ष रचना विजयवर्गीय, ब्र.कु. पुनीता, ब्र.कु. जया तथा अन्य।



**विटा-सांगली(महा.)**। ज्ञानचर्चा के पश्चात् पुलिस निरीक्षक मिसाल जी के साथ ब्र.कु. नन्दा, ब्र.कु. साधना तथा अन्य।

# सभ्य समाज के निर्माण में मूल्य और अध्यात्म आवश्यक : जैन

## राजयोग के अभ्यास से होता सद्गुणों का विकास - दादी

**शांतिवन।** मूल्य और अध्यात्म को अगर हम जीवन में धारण करें तो ही खुश, शांत और स्वस्थ रह सकते हैं। यदि अच्छा समाज बनाना है तो उसके लिए प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में नैतिक मूल्य और अध्यात्म अपनाने की ज़रूरत है। उक्त उद्गार दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सत्येन्द्र जैन ने समाज सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित सम्मेलन में व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि अपने मन को अगर हम दूसरों के लिए समर्पित करेंगे तो ही हमारे जीवन में मूल्य और अध्यात्म आ सकता है। मूल्य और अध्यात्म से ही हम स्वस्थ और सुन्दर जीवन जी सकते हैं। आज हर किसी को मूल्य शिक्षा की आवश्यकता है। मूल्य और अध्यात्म की शिक्षा

का सच्चा ज्ञान ब्रह्माकुमारी संस्था पूरे विश्व में फैला रही है। उन्होंने चिता व्यक्त करते हुए कहा कि आज समाज सेवा का भी रूप

ज़रूरत है। संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि स्वयं की पहचान से ही समाज में आपसी

है। इसके लिए खुद को परमात्मा से जोड़ें तो परमात्मा पिता का सारा ज्ञान, गुण और विशेषताएं स्वयं में आने लगेंगी।

की कमी से आज हर कोई में बुराइयां और तनाव बढ़ता जा रहा है, जिसके कारण आज मनुष्य में लालच, ईर्ष्या, क्रोध जैसी बुराइयां उत्पन्न हो रही हैं। जिसको सिर्फ आध्यात्मिक ज्ञान के द्वारा ही समाप्त किया जा सकता है। हम सभी मूल्यों को अपने जीवन में धारण करेंगे तो एक बेहतर भविष्य बना सकते हैं। संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने लोगों से अपील की कि किसी भी हालत में समाज की व्यवस्था को बिगड़ने न दें। सभी को मिलकर युवा पीढ़ी को संस्कारित करने और एक मूल्यनिष्ठ समाज के बारे में विचार करना चाहिए। परमात्मा का अवतरण ही इस महान कार्य के लिए हुआ है।

समाज के लोग हमें देख कर स्वयं ही धारण करने लगेंगे। नेपाल से आये नेपालीज आर्मी इंस्टीट्यूट के वाइस प्रिन्सीपल डॉ. तारा मन अमात्य ने कहा कि आज विश्व में नकारात्मक ऊर्जा इतनी तेज़ी से फैल रही है कि लोगों में मूल्यों की धारणा नहीं हो पा रही है। आध्यात्मिकता से ही समाज में मूल्यों की धारणा हो सकती है। कार्यक्रम में समाज सेवा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. अमीरचन्द, राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. प्रेम ने भी अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम का संचालन समाज सेवा प्रभाग की ब्र.कु. वन्दना ने किया, साथ ही प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र. कु. अवतार ने सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया।



सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सत्येन्द्र जैन, महा. के पूर्व वित्त मंत्री हर्षवर्धन पाटील, नेपालीज आर्मी इंस्टीट्यूट के वाइस प्रिन्सीपल डॉ. तारा मन अमात्य तथा ब्र.कु. प्रेमसिंह।

बदल गया है। लोग कहीं ना कहीं स्वार्थवश भी सेवा का नाम दे देते हैं। इन चीज़ों से बचने की

सौहार्द और भाईचारा बढ़ेगा। क्योंकि बिना आपसी सौहार्द के अच्छे समाज का निर्माण मुश्किल

महाराष्ट्र के पूर्व वित्तमंत्री हर्षवर्धन पाटील ने कहा कि आज समाज में मूल्यनिष्ठ शिक्षा और अध्यात्म

## विचारों में व्यर्थ और नकारात्मकता से होता है भय का जन्म -श्रुति बहन

**नीमच-म.प्र.।** जब हमारे विचारों में अपवित्रता, व्यर्थ और निगेटिविटी बढ़ जाती है, तभी भय का जन्म होता है। हमें अपने विचारों का निरीक्षण और विश्लेषण करना पड़ेगा, सकारात्मक विचार हमारी कार्यक्षमता व एकाग्रता को बढ़ाते हैं, इसलिए हमें सकारात्मक और शक्तिशाली सोच रखनी है, क्योंकि ऊर्जा कभी नष्ट नहीं होती, केवल रूप बदलती है। हमारे जीवन का निर्माण भी हमारे विचारों की ऊर्जा से होता है। जैसा हम सोचेंगे वैसा बनेगा। उक्त विचार मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट राजयोगिनी ब्र.कु. श्रुति ने कार्मल कॉन्वेंट स्कूल में आयोजित 'परीक्षा के भय से मुक्ति' कार्यशाला का संचालन करते हुए व्यक्त किये।

लगाकर, चींटी को दोष देकर या अन्य किसी प्रकार से किसी और को दोष देकर समझा बुझा कर चुप करा देते हैं, यहीं से हम दूसरों पर दोषारोपण करना सीख जाते हैं। अब हमें फिर से अपने माइण्ड की कण्डीशनिंग करनी है। श्रुति बहन ने परीक्षा

यदि कोई प्रश्न आ जाए तो टेंशन के मारे जो दूसरे प्रश्न हमें याद थे वो भी गड़बड़ हो जाते हैं। इस समस्या का निवारण बताते हुए उन्होंने बताया कि अपने मन को इतना पावरफुल बनाओ कि जो संकल्प हम करें वो सिद्ध हो जाए। सदैव यह स्मृति रखकर

प्रभाव न पड़े। निगेटिव थॉट्स को डिलीट करें और मन रूपी हार्डडिस्क पर वेस्ट मटेरियल का बोझ न डालें। उन्होंने अनेक अच्छे उदाहरण देकर बच्चों को तनाव और भय से मुक्त करने के लिए प्रैक्टिकल टिप्स दिये और

में अपनी मन की एकाग्रता और ऊर्जा नष्ट कर रहे हैं, साथ ही निगेटिव पॉज़ीटिव का अट्रैक्शन जीवन को बर्बाद कर रहा है, इसलिए आध्यात्मिकता की नितांत आवश्यकता है, जिससे हम जीवन का अनमोल सत्य जान सकें और राजयोग

तनाव मुक्ति विशेषज्ञा ब्र.कु. मेघना ने भी कार्यशाला को सम्बोधित कर छात्रों एवं शिक्षकों को अनेक महत्वपूर्ण टिप्स दिये। उन्होंने बताया कि न हम कम्प्लेन करें, न किसी को ब्लेम करें, बल्कि जो कुछ हमारे पास है उसे बेहतर तरीके से यूज़ करें, हमेशा अपनी सफलता और अपनी मंज़िल को सामने रखें, क्योंकि हमें हर पेपर को फेस तो करना ही है। तो फोकस करें.. डरें नहीं.. अपनी सम्पूर्ण एकाग्रता की ऊर्जा हर समस्या के हल में फोकस करें, क्योंकि हर एक्जाम हमें आगे बढ़ाने के लिए आता है। जिस बच्चे ने 9 बार एक्जाम पास किया, वो आज दसवीं में है, जिसने 11 बार किया, वो आज 12वीं में है। तो हमेशा एक्जाम का वेलकम करें.. डरें नहीं.. हल्के और खुश मन से परीक्षा की तैयारी करें। कार्यशाला की शुरुआत में कार्मल कॉन्वेंट की प्रिन्सीपल सिस्टर जया ने श्रुति बहन एवं मेघना बहन का स्वागत किया। मैडम तपस्या विश्वास ने सभी का आभार व्यक्त किया। कई विद्यार्थियों ने हाथ खड़े करके परीक्षा की तैयारियों तक टीवी, फेसबुक, वॉट्सएप्प आदि से किनारा करने का संकल्प किया।

### कॉन्वेंट स्कूल में 'परीक्षा के भय से मुक्ति' कार्यशाला का आयोजन



कार्मल कॉन्वेंट स्कूल में 'परीक्षा के भय से मुक्ति' विषय पर विद्यार्थियों को टिप्स देते हुए मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट ब्र.कु. श्रुति। ध्यानपूर्वक सुनते हुए विद्यार्थीगण।

के भय और पेपर हॉल में दिमागी स्थिरता के लिए बच्चों को समझाया कि यदि हमारी परीक्षा की तैयारी में कोई चेट्टर हम तैयार नहीं कर पाते तो परीक्षा हॉल में दिमाग में यह भय बैठ जाता है कि कहीं उसी चेट्टर से कोई प्रश्न न पूछ लिया जाए और हमारी निगाहें प्रश्न पत्र में उससे सम्बन्धित ढूँढती हैं और

परीक्षा की तैयारी की जाए कि यह चेट्टर तो बहुत सरल है और मैं तो इसे आसानी से सॉल्व कर लूंगा, तो वह आसान लगते लगते याद हो जाएगी। उन्होंने जीवन में सफलता का मंत्र बताते हुए कहा कि प्रचलित नियम कायदों का पालन करें और मन को मेडिटेशन से मज़बूत बनाएं ताकि किसी भी परिस्थिति का मन पर

बच्चे बीच बीच में तालियों की गड़गड़ाहट से अपनी स्वीकृति और खुशी प्रकट करते रहे। श्रुति बहन ने सब बच्चों से हाथ खड़े करवाकर संकल्प दिलाया कि 'आइ कैन डू.. नथिंग इस इम्पॉसिबुल..'. आजकल के छात्र और युवा अपनी शक्ति टी.वी., मोबाइल, वाट्सएप्प, फेसबुक, ट्वीटर आदि बातों

मेडिटेशन का कुछ मिनटों का अभ्यास ही हमारे मन, मस्तिष्क और विचारों को शक्तिशाली बना देता है। इसके पश्चात् उन्होंने सभी छात्रों और शिक्षकों को ऑडियो विज़ुअल तरीके से मेडिटेशन का अभ्यास करवाया, जिसे करने के बाद सभी के चेहरों पर तृप्ति और संतुष्टता का भाव देखा गया।