

# आम शान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 17

अंक-3

मई-1, 2016



पाक्षिक

माउण्ट आबू

8.00

## मूल्य आधारित पाठ्यक्रम में बढ़ा युवाओं का रुझान- दादी



सभा में दिखाई दे रहे हैं मूल्य आधारित शिक्षा में डिग्री प्राप्त भाई बहनें तथा मंच पर पाठ्यक्रम का विमोचन करते हुए ब्र.कु. शीलू, ब्र.कु. हंसा, राजयोगिनी दादी जानकी व ब्र.कु. मृत्युंजय।

**शांतिवन।** मूल्यनिष्ठ समाज का निर्माण मूल्य शिक्षा के द्वारा ही किया जा सकता है। पिछले कुछ वर्षों से मूल्य आधारित पाठ्यक्रमों में युवाओं का रुझान तेजी से बढ़ रहा है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज़

की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने संस्था के शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित दीक्षांत समारोह में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि आज की शिक्षा प्रणाली में मूल्यों को लागू करने से ही युवाओं को मूल्यों

के लिए प्रेरित किया जा सकता है। क्योंकि बिना मूल्यों के मनुष्य का जीवन अधूरा है। यशवन्तराव चौहान खुला विश्व विद्यालय के निदेशक डॉ. उमेश राजबब्बर ने कहा कि इतिहास में शायद पहली बार

ऐसा हुआ जब चार विभिन्न विश्वविद्यालयों के गणमान्य व्यक्ति एक दीक्षांत समारोह में एक ही मंच पर मंचासीन हैं। शिक्षा प्रभाग के निदेशक ब्र.कु. मृत्युंजय ने सम्बोधित करते हुए

कहा कि ज्ञान, कर्तव्य, व्यक्तित्व निर्माण तथा सामाजिक सामंजस्य शिक्षा के चार आधार स्तंभ हैं। लगभग 400 शिक्षार्थियों को इस समारोह में डिग्री तथा मैडल से सम्मानित किया गया।

## व्यापार जगत बढ़ेगा प्यार से

**ओ.आर.सी.-गुडगांव।** ब्रह्माकुमारीज़ में उद्योग एवं व्यापार जगत के लिए दो दिवसीय सम्मेलन का आयोजन किया गया। जिसमें हरियाणा प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष सहित कई गणमान्य व्यक्ति शामिल थे।

**इसमें प्रथम दिन उद्घाटन**

● व्यापार जगत में नैतिक मूल्यों के समावेश से आ सकती है पारदर्शिता। आध्यात्मिकता से ही मिल सकती है समाज को नई दिशा। - डॉ. अशोक तंवर, अध्यक्ष, हरियाणा प्रदेश कांग्रेस पार्टी।

● व्यापार जगत में नैतिकता और ईमानदारी से हम सच्ची सफलता हासिल कर सकते हैं। - आर.एन. लखोटिया, संस्थापक, इन्वेस्टर क्लब।

● आज व्यापार के क्षेत्र को वैश्वीकरण होने के कारण चुनौतियाँ बढ़ती जा रही हैं जिसके कारण तनाव बढ़ता जा रहा है। राजयोग द्वारा ही तनाव से मुक्ति मिल सकती है। - ब्र.कु. गीता, माउण्ट आबू।

● आज हम धन तो कमाते हैं लेकिन असली धन तो दैवी गुणों को धारण करने

में है, जिसमें विशेष रूप से नम्रता, धैर्यता, शांति और सहयोग मुख्य हैं। - ब्र.कु. बृजमोहन, मुख्य सचिव, ब्रह्माकुमारीज़।

● ब्रह्माकुमारीज़ में जीवन को नया

- असली महत्व दूसरों के लिए जीने में - जीवन में जमा करें दुवाएं ना कि दवाएं  
- सम्मेलन में लगभग 800 से 1000 लोगों ने लिया भाग  
- आध्यात्मिकता से व्यापार को नयी दिशा देने का किया गया प्रयास

आयाम मिलता है। यहाँ पर दी जाने वाली शिक्षा हमें मूल पुरातन दैवी संस्कृति से जोड़ती है। - ब्र.कु. आशा, निदेशिका, ओ.आर.सी.।

**द्वितीय सत्र**

● स्वयं के लिए तो सभी जीते हैं लेकिन जीवन का असली महत्व तो दूसरों के लिए जीने में है। - माननीय राज्यमंत्री साहेब सिंह, उ.प्र. सरकार।

● जीवन में सफल होने के लिए व्यापार में भी हमें मूल्यों से कभी समझौता नहीं करना चाहिए। आज धन तो बहुत लोग कमाते हैं लेकिन दुआएं बहुत कम लोग कमाते हैं। धन चाहे कितना भी हो लेकिन उससे हम खुशी नहीं खरीद सकते।

खुशी हमें तभी प्राप्त होती है जब हम व्यापार के साथ-साथ मानवीय मूल्यों को भी कायम रखते हैं। - ब्र.कु. शिवानी

**कार्यक्रम में किया गया**

**टॉक शो का भी आयोजन**

जिसमें ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. सुरेन्द्र एवं ब्र.कु. विवेक प्रमुख रूप से मंच पर थे। इसमें लगभग 1000 से भी अधिक लोगों ने लिया भाग। दो दिन के इस कार्यक्रम में अलग-अलग कार्यशालाओं के द्वारा व्यापार जगत से जुड़ी चुनौतियों पर विचार किया गया।



व्यापारियों के लिए सम्मेलन का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. बृजमोहन, राज्यमंत्री साहेब सिंह, उ.प्र., ब्र.कु. शिवानी तथा सभा में आये हुए व्यापार जगत से जुड़े लोग।

## आनंद प्राप्ति के लिए उपाय

बालक के साथ बालक बन जायें, संत के साथ बैठें तो अपने सद्गुणों की संतत्वपूर्ण छाप बनायें। मित्रों के साथ निखालस बन तनावमुक्त अनुभव करें और परिवार जनों के बीच प्रेम और मधुरता के रूप में 'सबसे प्रिय व्यक्ति' का स्थान निर्माण करें, इससे अकेलापन और बोरियत अपने आप अदृश्य हो जाएगा।

सत्तर वर्ष के चार वृद्ध एक बगीचे के बेंच पर बैठे थे। उन्हें घर जाने की कोई जल्दी नहीं है। घर जल्दी पहुंचेंगे तो पुत्रवधु छोटे से पोते को खिलाने का काम सौपेगी, इसकी उन्हें चिंता है।

मंदिर नजदीक है, फिर भी मंदिर में जाने की उनकी इच्छा नहीं है! वही आरती, वही शंखनाद, घंटानाद और श्लोकों का उच्चारण! वे सभी बगीचे में बैठे हैं, लेकिन बगीचे के फूल-पौधे देखने की थोड़ी भी चाहत नहीं, वही वृक्ष और वही के वही फूल के पौधे!

उन्हें ज़िन्दगी बिना रस की लगती है। उन्हें ही नहीं, बहुत सारे नौकरी करने वालों को भी ज़िन्दगी बोझिल लगती है, जीवन बोरियत जैसा लगता है। परिणाम स्वरूप वे बिना कारण क्रोध, लोगों के साथ व्यर्थ विवाद और झगड़े तथा आंतरिक अकेलेपन का अनुभव करते हैं। स्वयं को नये ढांचे में ढालने के लिए उम्र की कोई सीमा नहीं होती। मनुष्य स्वयं के ही बुने हुए मकड़ जाल से निकलने को तैयार नहीं



- डॉ. कु. गंगाधर

है। आप ऊब न जायें उसके लिए परमशक्ति ने आपको अरबों की बस्ती से भरे विश्व के मध्य एक मानव के रूप में हँसते-खेलते भेजा है। किसी दायरे में कैद होकर आप जीवन के आनंद को खो बैठें तो उसमें जीवनदाता क्या करें! मनुष्य को खुद की उन्नत छाप बाहर लाने की स्वतंत्रता है।

बोरियत ऐसे ही नहीं आती, उसके नियंत्रक आप खुद ही हो। निष्क्रियता, पलायनवृत्ति, बहाना ये सब जुड़कर ही बोरियत का रूप धारण करती है।

आपके पौत्र, पौत्री, पड़ोसी, दोस्त, सहकर्मचारी, इन सबको आत्मीयता से देखो, स्वजनों से मिलो, दिखाई देने वाली सब वस्तुओं को देखो, उसका आनंद लो, नई दृष्टि बनाओ, जो कुछ भी करते हो सिर्फ तन से नहीं, मन की महक मिलाकर करो और फिर अनुभव करके देखो कि आप तरोताज़ा हैं या बासी!

रुचिकर दिखना और रुचिकर रहना, यह भी एक कला है। सुनने में आता है, ग्रीक सागर के देवता पोसेडन की एक ये खूबी थी कि वे अपनी इच्छानुसार अपना आकार बदल सकता था। परिस्थिति को देख आवश्यक रूप धारण कर लेता। मेनालोसे ने एक बार प्रोसेडन को पकड़ने की कोशिश की, तब प्रोसेडन ने पहले सिंह का, उसके बाद सर्प का, फिर चीता का, उसके बाद अन्य रूप जैसे बहते पानी का व वृक्ष का रूप धारण किया इसलिए उसे मेनालोसे पकड़ नहीं पाया।

मनुष्य को तरो-ताज़ा रहने के लिए कृत्रिम नाटक देखने की ज़रूरत नहीं, लेकिन परिस्थिति के अनुसार लचीलापन लाने की ज़रूरत है। बालक के साथ बालक बन जायें, संत के साथ बैठें तो अपने सद्गुणों की संतत्वपूर्ण छाप बनायें। मित्रों के साथ निखालस बन तनावमुक्त अनुभव करें और परिवार जनों के बीच प्रेम और मधुरता के रूप में 'सबसे प्रिय व्यक्ति' का स्थान निर्माण करें, इससे अकेलापन और बोरियत अपने आप अदृश्य हो जाएगा। मनुष्य बिना बोझ खुला जीवन जीये तो कोई भी कार्य में वो मस्तीपूर्वक जी सकता है।

एक कहानी है - गवारिया बाबा एक संत थे। वृंदावन में रहकर राधाकृष्ण की भक्ति में मग्न रहते थे। एक बार जमुना किनारे बैठे भजन कर रहे थे, तब कुछ चोर उनके पास आकर बैठे। उन चोरों ने गवारिया बाबा से पूछा - 'आप कौन हैं?' बाबा ने निष्कपट पूर्वक कहा कि 'जो तुम हो वही मैं हूँ'। तो चोरों ने कहा, 'तो फिर चलो हमारे साथ'।

गवारिया बाबा चोरों के साथ चल पड़े। सब एक मकान में घुसकर चोरी करने लगे। बाबा ने घर में एक मंदिर देखा। वहाँ एक ढोलक पड़ा था। बाबा ने ढोलक बजाकर 'हरे राम, हरे कृष्ण' का कीर्तन करना आरंभ कर दिया। ढोलक की आवाज़ सुन घर के सभी सदस्य जाग उठे। ये सब देख चोर भाग गये, लेकिन भक्ति करते हुए गवारिया बाबा पकड़े गये। अंधेरा था इसलिए लोगों ने गवारिया बाबा को चोर समझकर मारना शुरू कर दिया। इतने में किसी ने दिया जलाया, मुँह देखकर कहा: 'अरे यह तो गवारिया बाबा हैं'!

घर के लोगों ने पूछा: 'बाबा, आप इस चक्कर में कैसे फँस गये? बाबा ने जवाब दिया: चोर चोरी करने में मग्न थे और मैं अपनी भक्ति करने में मग्न था। सभी को अपना-अपना धर्म तो निभाना ही पड़ता है'!

गवारिया बाबा की मस्ती और महानता को देख सब ने बाबा के चरणों को छू लिया। जो अंदर से मस्त है उसे कोई भी बात बोर क्यों करेगी! इस सुंदर जगत को देखने, जानने और - शेष पेज 8 पर

## फरिश्ता स्वरूप की स्थिति बनेगी निमित्त समझने से ही

मैं संदेशी नहीं हूँ पर जब भोग लगाने बैठती हूँ तो मुझे खींच होती है जैसे बाबा मुझे खींच रहा है। जब बाबा को भोग स्वीकार कराया जाता है, उस घड़ी स्पेशल संगठन में बैठने का, दूसरा बाबा को भोग स्वीकार कराने का अनुभव अच्छा होता है। बाबा को भी खींच होती है। जब भारत में सेवायें शुरू हुई तो भोग लगाते-लगाते कई बहनें संदेशी बन गयीं, नहीं तो पहले इतनी संदेशियाँ नहीं थी। तो समझा जाता था संदेशी भोग लगावे। कलकत्ता में छोटे-से सेंटर में 15-20 बहन भाई होंगे, बाथरूम भी अपना नहीं था। जब मैं उस समय वहाँ भोग लगाने बैठी, तो वो अनुभव आज दिन तक नहीं भूलता है। बाबा कहेगा सिर्फ भोग की ट्रे लेके नहीं आओ। आ जाओ मेरे पास। यह क्यों सुनाती हूँ? इस जीवन यात्रा में हर प्रकार का अनुभव हर एक को करना चाहिए, कोई भी अनुभव कोई को छोड़ना नहीं है। तो परोक्ष, अपरोक्ष साक्षात्कार मूर्त, सफलता मूर्त बनने में यह अनुभव भी बहुत मदद करता है।

मैंने जगदीश भाई को देखा, जब से बाबा का बच्चा बना तब से चारो ही सबजेक्ट में ज्ञान, योग, धारणा, सेवा का अनुभव बहुत अच्छा किया। बाबा से इतना खज़ाना मिलता है वो सब अनुभव लिख करके औरों तक पहुंचाने के निमित्त बना। ज़ामा अनुसार अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा से अभी भी ऐसा कोई बाबा को प्रत्यक्ष करने का कुछ करे ना! कहने का भाव यह है कि हमारे ऊपर सारी दुनिया को बदलने का आधार है क्योंकि हमें इतनी पालना, पढ़ाई इतनी प्राप्ति हुई है, तो विश्व का एक कोना भी रह न जाये। हर एक को यह पता पड़े मेरा बाबा कौन! भले सतयुग में न भी आवे, लेकिन भावना है शांतिधाम में भी जाने वाली आत्माओं को मौत के समय खुशी हो मैं जा रहा हूँ परमधाम में। अब नाटक में समय पूरा हुआ, यह सबको अच्छी तरह से पता पड़ जाना चाहिए।

हम सबके सामने भी विनाश का वो नज़ारा स्पष्ट बुद्धि में होना चाहिए। जिसके सामने विनाश का दृश्य रहता है, वह विश्व में कहीं भी रहे उसके लिए शान्ति है। आत्मा अविनाशी है, बाबा अविनाशी है, उनसे जो खज़ाना मिलता है वो भी अविनाशी है। अभी जो प्राप्ति बाबा से हो रही है, जैसे आज बाबा ने कहा अपना फरिश्ता रूप इमर्ज करो। मैं आत्मा, परमात्मा का बच्चा हूँ। क्राइस्ट, बौद्ध, गुरुनानक से भी मैं ऊँचा हूँ, अभिमान नहीं है पर रीयली है। हमको बाबा नीचे से ऊपर ले जाने के लिए आया है। तो रहना है ऊपर, निमित्त मात्र यहाँ हैं। फरिश्ता स्वरूप की स्थिति तब बनेगी जब यहाँ निमित्त मात्र हैं, यह कार्य हुआ ही पड़ा है। जैसे ब्रह्माबाबा निमित्त मात्र है। जो बच्चा एडॉप्ट होता है उसको बड़ा नशा होता है, पहले कैसा था, किसका था और अभी ऐसा हूँ, इसका हूँ, ऐसे वह नशा हो कि मैं परमात्मा का हूँ और मेरा फरिश्ता स्वरूप है। यहाँ सेवा के लिए सिर्फ निमित्त मात्र हैं... तो इससे उड़ने के पंख आ जाते हैं। उसक पहले ब्रह्मा बाप समान गृहस्थी से ट्रस्टी बनना सीखना पड़ेगा। ट्रस्टी माना मेरा कुछ नहीं, तो फ्री हैं जैसे मैं फ्री हूँ क्योंकि मुझे किसी का फिक्र नहीं है, तब सब अच्छे चल रहे हैं, मैं देख रही हूँ, बाबा भी देख रहा है। बाबा कहता है मेरे साथ रह करके साक्षी हो करके देखो।

खुशी पंख का काम करती है। हारमनी माना ज़रा भी अभिमान का अंश न हो, तब खुद भी खुश रह सकेंगे और अन्य को भी खुश कर सकेंगे। नहीं तो जैसे एक अन्धा, दूसरा अंधेरा तो उन बिचारों का क्या हाल होगा! बाबा आकर अन्धों को आंखें देता है, अन्धियारे से बचाकर रोशनी देता है। रोशनी हो पर नयन न हों तो कोई काम का नहीं। नयन हो पर रोशनी न हो कोई काम का नहीं। तो कितना भगवान हमारे लिए दया, कृपा, रहम का सागर है। बाप की याद से पास्ट के पाप कर्मों से फ्री हो जाते

हैं। कोई भूल व विकर्म हो जाता है तो उसे फॉरगिव करके फॉरगेट करो और आगे से ऐसी भूल न हो, यह ध्यान रखना होगा।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

लेट आये हुए भी कोई अगर पुरुषार्थ में फास्ट जाना चाहें तो जा सकते हैं, सिर्फ ज्ञान की गहराई में जावें, समय का कदर करें, संकल्प को ऊँचा बनायें। त्याग वृत्ति से तपस्वी मूर्त बनने में बड़ा मज़ा है। आज्ञाकारी, सेवाधारी बच्चा होकर रहने में बहुत सुख है। निमित्त भाव, नम्रता स्वरूप हो, अभिमान का नाम-निशान न हो तब है सेवा क्योंकि प्रैक्टिकल का प्रभाव पड़ता है। चलते-फिरते भी किसी को अनुभव हो जाता है, बिना शब्दों के। उनकी दिल होती है इनसे कुछ बात करूँ, कुछ सुनूँ। कई बार ऐसी कुछ आत्मायें होती हैं जिन्हें मिलने मात्र से ही वह बहुत खुश होंगे। जिस समय जो करना है वो करके हर घड़ी को सफल करना है। किस समय क्या करना है, वो करेंगे परंतु यह जो टाइम मिला है वो कल्प के बाद... आप कहेंगे फिर से लण्डन आना, किसने देखा। पर यह अभी जो आयी हूँ ना, बाबा ने भेजा है। आप लोगों की सेवा के निमित्त बनाया है, तो उसका लाभ लेना यही समय को सफल करना है, हर कल्प यह रिपीट होता रहेगा।

त्याग और सेवा का भाग्य तो है पर कोई अच्छा एक्जाम्पल बने, तो यह भी एक बहुत बड़ा भाग्य है। जो बहुत समय से त्याग और सेवा से अपना भाग्य बनाते आ रहा है, उनको देख करके कइयों के पुरुषार्थ में परिवर्तन आता है। हमारे भाग्य को देख और भी अपना ऐसा भाग्य बनाना शुरू कर दें - यह है मैं भाग्यवान हूँ, इसका सबूत। तो अभी ऐसा कौन है जो याद में बैठे और बाबा खींच लेवे? याद करना न पड़े, बाबा के लव में लीन हो जाए।



दादी हृदयमोहिनी  
अति. मुख्य प्रशासिका

## परमात्म प्यार पाने के लिए दिल में प्यार का दीप जलाएं

सबके नयनों में बाबा बसा हुआ है ना! सारा दिन बाबा ही रहता है या और कोई नयनों में आ जाता है? जब कोई झंझट में फँसते हो तब नयनों में कौन रहता है? कुछ भी परिस्थिति आवे, हम न्यारे और प्यारे कमल पुष्प समान रहें। पानी में रहते एक बूंद भी प्रभाव नहीं डाले। ऐसे रहना आता है ना? पक्का? कितना पक्का! बहुत पक्का? देखना, आज सारा दिन में कितना पक्का रहा? नयनों में बाबा बस रहा है। जैसे गीत में सुना मेरे नयनों में बाबा... ऐसे मेरी दिल सारा दिन बोले और प्रैक्टिकल में अनुभव हो। नयनों में बाबा, जहाँ भी चलो, जो भी सेवा (कर्म) करो बाबा ही बाबा दिखाई दे। मेरा है ना, बाबा कहता है इस मेरा (शरीर) को भूलो, अभी तक भी शरीर का भान तो आता है ना, कितना टाइम हो

गया! इसीलिए बाबा कहते जैसे शरीर का भान भूलता नहीं है, चाहो तो भी नहीं भूलता है ऐसे बाबा मेरे दिल में बैठा है, यह नहीं भूलें। जब और बातें नहीं भूलती तो बाबा क्यों भूल जाता है? बाबा को तो दिल में बिठाना है ना। कोई भी बात हुई बाबा... हमारा साथी आ गया। आता है या नहीं! देरी तो नहीं लगती? नहीं। कभी संकल्प में भी न आये कि पता नहीं बाबा की मदद मिलेगी या नहीं! है ही बाबा मेरे लिए, भले कितना भी बड़ा परिवार है लेकिन बाबा सबके लिए एवररेडी। बाबा कहो, बाबा आ गया। बस, बाबा ही बाबा और क्या है!

और बाबा को सामने देखो तो ऐसा लगता है, जन्म-जन्म का प्यार पूरा हो जाता है। तो ऐसे बाबा को अच्छी तरह से बांधके रखना, बांधना आता है? गोपियों का गायन हमारा है, अभी हम सुन रहे हैं। कमाल तो यह है कि हमारा गायन हम ही देख रहे हैं हाँ, ऐसा लिखा है। गोप-गोपियों दोनों का

गायन है। माताओं में थोड़ा प्यार ज़्यादा होता है इसलिए गोपियों को ज़्यादा लिफ्ट देते हैं। बाकी है तो गोप-गोपियों दोनों का गायन। क्योंकि दोनों के बिना काम नहीं चलेगा। तो आज नोट करना सारे दिन में खुशी कितना बारी गयी? कोई-न-कोई बात आ जाती है ना! आज कोई भी बात आवे डोन्ट केयर। हो सकता है ना। डोन्ट केयर, अरे! क्या है? बाबा के आगे यह है क्या? छोटी-छोटी चीज़ें। तो आज का दिन 16 कला सम्पन्न रहना है, 15 भी नहीं। कल पूछना 15 कला रहे या 14 या क्या हुआ? कोई खिटपिट होगी तो फिर 8 कला हो जायेगी इसलिए कुछ भी हो जाये हमारा बाबा हमारे साथ है। बाबा के आगे बात क्या है, दिल से बाबा कहा बात गयी। तो सभी खुश? कितना खुश! फुल खुश? मातायें खुश, भाई खुश... वाह, ऐसे ही सारा दिन मन की ताली बजती रहे। हम बाबा के साथ हैं।

## जीवन में हर्ष कैसे बना रहे ?

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

किसी ने कहा है कि मनुष्य और पशु में यह मुख्य भेद है कि मनुष्य तो हँसता है, परन्तु पशु नहीं हँसता। अगर यह सच है तो उस मनुष्य को पशु-तुल्य ही कहेंगे जो हँसता नहीं है। अगर यह सच नहीं है, अर्थात् अगर यह कहा जाए कि पशु भी अपनी तरह से हँसते हैं, तब तो वह मनुष्य जो नहीं हँसते अथवा नहीं मुस्कराते, वे पशु से भी अधिक दुर्भाग्यशाली हैं। पशु हँसते हैं और वह मनुष्य न हँसता हो तो उसे मनुष्य-जीवन का क्या लाभ ?

हँसना भी मन में हर्ष होने

की एक निशानी है

हर्ष तो हरेक मनुष्य अपने जीवन में चाहता



है, परन्तु किन्हीं कारणों से उसका मन विक्षिप्त हो उठता है। मन को हर्षित अवस्था में लाने के लिए ईश्वरीय ज्ञान और योग एक मुख्य साधन है, परन्तु देखा गया है कि मनुष्य का योग भी तभी ठीक प्रकार से लगता है जब मनुष्य हर्षित अथवा मुदित अवस्था में हो। यद्यपि इस कलियुगी दुनिया में तथा विकारी जीवन में दुःख देखने के बाद ही मनुष्य योग का आधार ढूँढ़ता है परन्तु यदि मनुष्य के मन में दुःख, शोक, अफ़सोस, खेद, चिन्ता आदि की लहर रहे तो उसका मन एकाग्र नहीं हो पाता और योग में भी उसकी एकरस स्थिति नहीं हो पाती। उस अवस्था में यदि मनुष्य परमात्मा को याद करता भी है तो भी उस याद का रंग-ढंग अथवा उसकी रूप-रेखा कुछ और प्रकार की ही होती है। वह याद एक विरह-वेदना, एक हीन-दीन की शरण-याचना की तरह होती है जिसमें थोड़ी अशान्ति की लहर का समावेश अवश्य होता है।

उदाहरण के तौर पर एक मनुष्य को जब व्यापार में हानि हो जाती है तब ईश्वरीय स्मृति में मन को एकाग्र करना चाहते हुए भी उसका मन स्थिर नहीं होता। वह योग का रस-पान करने के बजाय इधर-उधर भागता है। उसके मन में कभी तो यह संकल्प आता है कि मैं अमुक भूल न करता तो इतनी हानि न होती। कभी वह सोचता है कि अब इस हानि को किस प्रकार पूरा करूँ ? यह विचार

उठता है कि लोग पैसा मांगने आएंगे तो मैं उनको क्या जवाब दूँगा। इस प्रकार धन-हानि के कारण उसके मन में थोड़ा अशान्ति का समावेश होता है। वह ईश्वर को याद भी करता है तो एक भरे हुए अथवा भारी मन से। वह ईश्वरीय स्मृति में रहने का अभ्यास करते हुए या तो ईश्वर से उपालम्भ करता है कि उसने सहायता क्यों न की या उसकी शरण में जाना चाहता है कि अब वह इस विकट परिस्थिति से किसी प्रकार बचाये। तो जिस मनुष्य का मन कल तक सहज ही ईश्वरीय याद में टिक जाता था आज उसके मन में हर्ष अथवा मोद न होने के कारण उसे मन को स्थिर करने में भी रुकावट महसूस होती है और इस प्रकार योग द्वारा जो

आनन्द मिलता था, वह भी नहीं मिल पाता। इसी प्रकार, मान लीजिए कि एक माता पवित्रता का व्रत पालन करना चाहती है। परन्तु एक दिन उसका पति, जो कि वासना को छोड़ना नहीं चाहता, उसे बहुत मारता है। अब वह माता योगारूढ़ होने की कोशिश करती है परन्तु आज उसके मन में यह विचार चलते हैं कि-“पता नहीं यह बन्धन कब छूटेगा ? जीवन को अच्छा बनाने के कार्य में पता नहीं मेरा पति कब मुझे सहयोग देगा ? हे परमपिता शिव, अब आप मेरे भव-बन्धन काट दो, प्रतिदिन की इस यातना से मुझे मुक्त करो! मैं तुम्हारी हूँ, तुम उसकी बुद्धि को शुद्धि दो.....” इस प्रकार आज ईश्वरीय स्मृति में स्थित होने के पुरुषार्थ में थोड़ी-सी अशान्ति की लहर का होना सम्भव है। अतः आज उसका योग एकरस न होकर, इन लौकिक संकल्पों से मिश्रित हो सकता है। तो देखिये, मुदित अथवा हर्षित अवस्था न होने के कारण, ऐसी भूमिका में योग की एक-तानता भी टूट जाती है। यदि पति से हुई ताड़ना को वह किसी तरह तुरन्त ही भुला सके तब उसका हृदय प्रफुल्लित हो जायेगा और वह अमिश्रित एवं अखण्ड योग से आत्मिक सुख में सहज स्थिति प्राप्त कर सकेगी। अतः योग की पूर्ण सिद्धि को प्राप्त करने के लिए हर्षमय अवस्था बने रहना ज़रूरी है वरना यदि मन ऊँट की तरह करवट बदलता

रहेगा और कभी दार्यें, कभी बायें झुकता रहेगा तो योग में एकतानता अथवा सम-तल अवस्था नहीं हो सकेगी।

हर्ष न रहने के कारण

अब हमें सोचना यह है कि क्या मन हर्षमय अवस्था में रह सकता है ? इस बात को जानने के लिए यह भी जानना ज़रूरी है कि मनुष्य के मन में खुशी गुम होने के मुख्य कारण क्या-क्या होते हैं ?

जीवन में मनुष्य के मन में जिन-जिन परिस्थितियों में दुःख अथवा अशान्ति की लहर पैदा होती है, उन पर विचार करने से आप इसी निष्कर्ष पर पहुँचेंगे कि मनुष्य में हर्ष का अभाव तभी होता है जब वह किसी-न-किसी चीज़ की अप्राप्ति या कमी अनुभव करता है या उसकी कोई चीज़ उससे छिन जाती है और वह उसको महसूस करता है। उदाहरण के तौर पर मान लीजिये कि एक व्यक्ति को अपने व्यापार या व्यवसाय में हानि होती है। तो वह कहता है कि-“हाय, मेरा धन मुझसे छिन गया, हाय मैं मारा गया!” किसी महिला के पुत्र की मृत्यु हो जाती है तो वह रोती-चिल्लाती है। उससे पूछा जाए कि-‘माता, तुम रोती क्यों हो?’ तो वह कहती है कि ‘‘हाय मेरा बालक मुझसे छिन गया!’’ किसी को रोग हो जाए तो वह भी हर्ष में नहीं होता, क्योंकि वह महसूस करता है कि उसका स्वास्थ्य उससे छिन गया। इसी प्रकार किसी का पद छिन जाए या किसी का मान कम हो जाए तो भी उसके मन में दुःख की लहर उत्पन्न होती है। तब भी वह व्यक्ति यही कहता है कि- ‘‘हाय, मैं मारा गया।’’ तो पुत्र छिन जाए, स्वास्थ्य छिन जाए, धन छिन जाए या मान छिन जाए-किसी भी चीज़ के छिन जाने में मनुष्य मृत्यु-जैसा दुःख अनुभव करने लगता है, वह अप्राप्ति या कमी को मौत के तुल्य समझता है, इसीलिए वह कहता है कि-‘‘हाय, मैं मारा गया!’’ वह किसी भी वस्तु की अप्राप्ति या हानि को ज़िन्दगी-मौत का सवाल बना लेता है और ‘‘मैं मारा गया, मेरा धन मारा गया, मेरा स्वास्थ्य नष्ट हो गया, मेरी साख, मेरी इज़्ज़त मारी गयी’’- इसी प्रकार ‘मारा गया’, ‘मारी गयी’ रट लगाता है और यदि वह बहुत ही संवेदनशील व्यक्ति हो तो ज़िन्दगी का अन्त कर, अपने पास मौत को बुलाने के लिए भी तैयार हो जाता है। अर्थात् अन्य जो कुछ भी रहा हुआ है, उसे भी वह छोड़ देना चाहता है, गोया अप्राप्ति कमी और किसी अधिकार या चीज़ का छिन जाना मनुष्य को बहुत खटकता है। वह उसके मन को कांटे की तरह चुभता रहता है और कभी तो वह कांटा निकल जाता है, कभी गहरा धस जाता है, कभी घाव कर देता है और कभी तो वह ज़हर या पस इकट्ठा करके घातक सिद्ध होता है। तो मन में जो अप्राप्ति की चुभन है, कमी का कांटा है, ‘छिन गया’ की टीस है, यह कैसे मिटे ?

- शेष अगले अंक में...



टीकापुर-नेपाल। महाशिवरात्रि पर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए सभासद गरिमा शाह, पूर्व सांसद गंगा बहादुर कुंवर, सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक हर्क ब. रावल, प्रशासकीय अधिकृत सुमन धिताल, ईश्वर प्रेमी चैतन्य 108 महाराज, ब्र.कु. सीता व अन्य।



नजिबाबाद-उ.प्र.। महिला दिवस पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् आकाशवाणी केन्द्र के समस्त स्टाफ के साथ ब्र.कु.गीता।



दिल्ली-रोहिणी सेक्टर 24। शिव जयंती व सेवाकेन्द्र के 6वें वार्षिकोत्सव के कार्यक्रम में उपस्थित हैं जीतेन्द्र कुमार, एस.डी.एम. व सेक्रेट्री कमीशन ऑफ़ इनक्वायरी, सीमा अवरस्थी, प्रिन्सीपल, डी.ईडियन पब्लिक स्कूल, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. लीना, ब्र.कु. सत्यवीर सोलंकी व अन्य।



सादुलपुर। शिव जयंती एवं महिला दिवस के कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए गायत्री प्रजापत, उपनिदेशक, माध्यमिक, चुरु, डॉ. आशा शर्मा, प्राचार्य, हेलेना कौशिक महिला कॉलेज, डॉ. सरोज हारित, सरिता आत्रेय, अति. उपनिदेशक, चुरु व ब्र.कु. शोभा।



समराला-पंजाब। एस.डी.एम. श्रीमती अनुप्रीता सोहल का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. नीलम।



अम्बाला कैंट। ब्रह्माकुमारीज व जिला बार एसोसिएशन के संयुक्त तत्वावधान में न्यायविदों के लिए ‘जस्टिस, लव एंड हार्मनी’ विषय पर सेमिनार के पश्चात् चित्र में राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग आयोग के अध्यक्ष व जस्टिस वी.ईश्वरैया, जिला एवं सत्र न्यायाधीश दीपक गुप्ता, पंजाब हरियाणा बार कौंसिल के चेयरमैन रजत गौतम, ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. कविता व अन्य।



**नागौर-राज.** महाशिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वज फहराते हुए एडवोकेट भगवान सिंह, ब्र.कु. अनीता व ब्र.कु. भाई बहनें।



**फतेहपुर-शेखावाटी(राज.)** शिवजयंती के अवसर पर शिव ध्वज फहराने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में लायन्स क्लब अध्यक्ष ओमप्रकाश जाखड़, पार्षद चण्डीलाल जी, पार्षद विनोद जी व ब्र.कु. सुनीता।



**नरकटियागंज-बिहार** ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् चित्र में स्टेशन अधीक्षक एल.बी.राउत, स्वास्थ्य निरीक्षक अशोक कुमार, ब्र.कु. अबिता, ब्र.कु. संजु एवं ब्र.कु. रेखा।



**खैर-अलीगढ़** 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में चैयरमैन पंकज पवार, राजेन्द्र जी, ब्र.कु. सुदेश, ब्र.कु. सुनीता व अभियान यात्री।



**आस्का-ओडिशा** आध्यात्मिक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रवाती। मंचासीन हैं बिरेन्द्र अरख, प्रेसीडेंट, सेंट्रल कोऑपरेटिव बैंक, सुधांशु पण्डा, प्रेसीडेंट, बार एसोसिएशन, देबराज मोहनती, विधायक व अन्य।



**खोरधा-ओडिशा** भारत-तिब्बत सीमा सुरक्षा वाहिनी के पुलिस भाइयों को राजयोग का अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. अनु।

## खुश रहना मेरा स्वभाव है, इसमें मेहनत नहीं

गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** आत्मा शरीर छोड़ने के बाद साथ में क्या ले जाती है और क्या नहीं?

**उत्तर:-** आप वैसी जगह जाओ जहां किसी ने शरीर छोड़ा हो, तब आप देखेंगे कि एक वैराग्य सभी के अंदर आता और हम कहते हैं देखो अंतिम समय में अपने साथ क्या लेकर गया? ये प्रश्न तो हम उठाते हैं ना! सारा जीवन जिसके होड़ में लगे थे, वो सारा कुछ तो आज पीछे ही छोड़ दिया। यहां तक कि संबंधी भी, रिश्ते भी, पज़ेशन्स भी छोड़ दिया साथ में क्या लेकर गये! क्योंकि एक चीज़ है जो साथ में जाती, बाकी सब कुछ पीछे छूट जाता है, वह है मेरा एक-एक थॉट क्योंकि ये सब रिकॉर्डिंग होता है, मेरा एक-एक थॉट जो मेरा संस्कार बनाता है, मेरा एक-एक कर्म जिससे संस्कार बन रहा है, फाइनेली ये सी.डी. है, इस पर जो-जो रिकॉर्ड हो रहा है, ये सी.डी. सिर्फ आगे जायेगी। इसके ऊपर की एक-एक रिकॉर्डिंग आगे चली जायेगी, बाकी सारा कुछ पीछे रह जायेगा।

जब मैं देखती हूँ कि मेरे जीवन में, मेरी प्राथमिकता ही बदल गयी है तो अब देखना है कि मेरे साथ क्या जायेगा और क्या नहीं जायेगा। जो पीछे रह जायेगा वो महत्वपूर्ण है या जो मेरे साथ जायेगा वो महत्वपूर्ण है। हम ऐसा नहीं कहते कि कुछ नहीं करो, कुछ नहीं इक्का करो, लेकिन ये याद रखते हुए करो कि जो साथ में जाना है उसकी क्वालिटी क्या है। यहां हमने स्ट्रेस पैदा किया, यहां हमने गुस्सा किया, यहां हमने टेंशन क्रियेट किया, यहां हमने दर्द क्रियेट किया, तो अंत में हमारे साथ क्या जायेगा? यही सब हमारे साथ में जायेगा। इसलिए हमें हर कर्म सोच समझकर करना चाहिए।

यदि हम किसी के लिए झूठ बोलते हैं, चीटिंग करते हैं, एक-दूसरे को नीचा दिखाते हैं तो इससे हमारी आत्मा में क्या क्रियेट हुआ। जब हमें ये समझ में आ जायेगा कि 'ये मैं हूँ' और मुझ पर इसका क्या असर पड़ रहा है, तो मैं

इन चीज़ों को जो मैं यहां कर रही हूँ, इन सब चीज़ों को छोड़कर मैं अपना ध्यान रखना शुरू कर दूंगी। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है कि कार्य करते हुए, शरीर का ध्यान रखते हुए हमें ये नहीं भूलना है कि 'मैं कौन हूँ'। उसके बाद यह सब कुछ जो मेरा है तो मेरा-मेरा इकट्टे करने में 'मैं' के ऊपर कोई भी गलत संस्कार, कोई भी गलत थॉट, कोई भी गलत कर्म का प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए। तब हमारा ध्यान स्ट्रेस पर स्वतः ही जायेगा।

**प्रश्न:-** साधारणतः वो भय खत्म हो जायेगा।  
**उत्तर:-** जैसे ही मैं स्वयं को 'आत्मा' मानती हूँ तो मेरी मृत्यु का भय समाप्त हो जाता है। जब मैं 'आत्मा' हूँ तो मुझे क्या-क्या चाहिए, ये याद रखना बहुत ही महत्वपूर्ण है। क्योंकि इससे हमारे बहुत सारे प्रश्नों का समाधान हो जाता है। जब हमें यह समझ में आ जाता है कि मैं आत्मा हूँ तो दूसरा ये समझ में आ जाता है कि मेरा स्वभाव क्या है? जब भी कोई मुझसे पूछता था कि आपका स्वभाव क्या है तो मैं यही जवाब देती थी कि थोड़ा-थोड़ा गुस्सा आ जाता है, मैं बहुत एक्टिव हूँ, मैं बहुत सेन्सेटिव हूँ, ये सब मेरा स्वभाव है। ये सारे स्वभाव हममें तब आ जाते हैं जब हम स्वयं को नहीं जानते। जब हम स्वयं को ही नहीं जानते थे तो हम अपने वास्तविक स्वभाव को भी नहीं जानते थे।

नेचर माना स्वभाव, हम ये नहीं कहते हैं कि ये मेरा स्वभाव है। 'स्व' का भाव, तो 'स्व' को तो पहले जानना पड़ेगा। फिर 'स्व' के भाव को जानेंगे। जब हमें यह समझ में आ जाता कि मैं आत्मा हूँ, तब मुझे ये भी समझ में आ जाता है कि मेरा स्वभाव क्या है।

आत्मा का स्वभाव है शांति, पवित्रता, प्यार,

खुशी और शक्ति। ये सब हमें बाहर से नहीं चाहिए बल्कि ये सब मुझमें हैं, यही तो मेरा स्वभाव है। यह याद रखना बहुत ज़रूरी है कि मैं पहले से सुंदर हूँ, सम्पूर्ण हूँ, परफेक्ट हूँ, इसके लिए हमें किसी चीज़ की आवश्यकता नहीं है और न ही इसके लिए हमें बाहर से कुछ खरीदना है या कुछ लेना है। जब हमें ये समझ में आ गया कि 'मैं ये हूँ' तो सुंदर बनने के लिए किस पर प्रयास करेंगे? आत्मा पर। अब मान लो कि ये मेरा शरीर है मुझे इसको सुंदर बनाना है, उसी समय हमें ये थॉट आता है कि मैं इनके जैसी सुन्दर नहीं हूँ। जैसे ही मैंने ये थॉट क्रियेट किया तो किसकी सुन्दरता पर दाग लग गया? मैंने एक थॉट क्रियेट किया ईर्ष्या का, अलोचना का, दुःख का, इनफिरियोरिटी कॉम्प्लेक्स का, क्यों? क्योंकि मैं अपने शरीर की सुंदरता का दूसरे के शरीर के साथ तुलना करने की कोशिश कर रही हूँ। जिसके कारण मैंने अपने आपको ही गंदा कर दिया। जैसे ही मुझे समझ में आया कि 'मैं ये हूँ', तो मैं किसकी सुंदरता पर ध्यान रखूंगी? आत्मा की। हम शारीरिक सुंदरता पर सारा दिन ध्यान रख रहे हैं लेकिन जो 'मैं' हूँ उसकी सुंदरता पर कोई ध्यान ही नहीं रखता। पहले हमें यह जानना चाहिए कि मैं अविनाशी आत्मा हूँ और दूसरा जो महत्वपूर्ण है वह है मेरा स्वभाव। जब हम यह याद रखते हैं कि मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ, आई एम हैप्पी बीइंग, तो खुशी चाहिए? पहले हम यह समझते थे कि मुझे खुशी व्यक्ति से, साधनों से चाहिए, फिर हमारी ये अवधारणा खत्म हो जाती है, क्योंकि हमें यह समझ में आ गया कि मैं खुश हूँ, खुश रहना मेरा स्वभाव है, मुझे इसके लिए दूसरों पर निर्भर नहीं रहना है। यदि सारा दिन आप इस संकल्प के साथ चलते हैं कि खुशी और शांति मेरा स्वभाव है तो पूरा दिन कैसा बीतेगा? अच्छा बीतेगा। इसके लिए आपको कोई मेहनत नहीं करनी पड़ेगी।

- क्रमशः

## हज़ारों साल से बीमारियों से बचा रही है 'तुलसी' ...स्वास्थ्य...

वृक्ष तथ वनस्पतियाँ धरती पर हमारे जीवन के लिए बहुत उपयोगी हैं। भारतीय संस्कृति में भी प्राचीन समय से ही वृक्षों तथा वनस्पतियों को पूजनीय माना जाता रहा है। विभिन्न वनस्पतियाँ हमारे स्वास्थ्य की रक्षा में भी सहायक सिद्ध होती हैं। ऐसा ही एक छोटा परंतु बहुत महत्वपूर्ण पौधा है तुलसी का। हज़ारों वर्षों से विभिन्न रोगों के इलाज के लिए औषधि के रूप में तुलसी का प्रयोग किया जा रहा है। आयुर्वेद में भी तुलसी तथा उसके विभिन्न औषधीय प्रयोगों का स्थान है। आपके आंगन में लगे छोटे-से तुलसी के पौधे में अनेक बीमारियों का इलाज करने के आश्चर्यजक गुण होते हैं। सर्दी के मौसम में खांसी-जुकाम होना एक आम समस्या है। इनसे बचे रहने का सबसे सरल उपाय है तुलसी की चाय।

**तुलसी की चाय बनाने के लिए** - तुलसी की ताजी पत्तियाँ धो लें और धोकर कुचल लें फिर उसे एक कप पानी में डालें। उसमें पीपरामूल, सौंठ, इलायची पाउडर तथा एक चम्मच चीनी मिला लें। इस मिश्रण को उबालकर बिना छाने सुबह गर्मागर्म पीना चाहिए। इस प्रकार की चाय पीने से शरीर में चुस्ती-स्फूर्ति आती है और भूख बढ़ती है।



जिन लोगों को सर्दियों में बार-बार चाय पीने की आदत है उनके लिए यह तुलसी की चाय बहुत लाभदायक है जो ना केवल स्वास्थ्य लाभ देगी अपितु उन्हें साधारण चाय के हानिकारक प्रभावों से भी बचाएगी। सर्दी, ज्वर, अरुचि, सुस्ती, दाह, वायु तथा पित्त संबंधी विकारों को दूर करने के लिए भी औषधीय रचना का अपना महत्व है। इसके लिए तुलसी की दस-पंद्रह ग्राम ताजी धुली पत्तियों को लगभग 150 ग्राम पानी में उबाल लें। जब लगभग आधा या

चौथाई पानी ही शेष रह जाए तो उसमें उतनी ही मात्रा में दूध तथा ज़रूरत के अनुसार मिश्री मिला लें, यह अनेक रोगों को तो दूर करता ही है, साथ ही क्षुधावर्धक भी होता है। इसी विधि के अनुसार, काढ़ा बनाकर उसमें एक-दो इलायची का चूर्ण और दस-पंद्रह सुधामूली डालकर सर्दियों में पीना बहुत लाभकारी होता है। इससे शारीरिक पुष्टता बढ़ती है। तुलसी के पत्ते का चूर्ण बनाकर मर्तबान में रख लें। जब भी चाय बनाएं तो दस-पंद्रह ग्राम इस चूर्ण का प्रयोग करें। यह चाय ज्वर, दमा, जुकाम, कफ तथा गले के रोगों के लिए बहुत लाभकारी है।

तुलसी का काढ़ा बनाने के लिए तीन-चार काली मिर्च के साथ तुलसी की सात-आठ पत्तियों को रगड़ लें और अच्छी तरह मिलाकर एक गिलास द्रव्य तैयार करें। इक्कीस दिनों तक सुबह रोज़ खाली पेट इस काढ़े का सेवन करने से मस्तिष्क की गर्मी दूर होती है और उसे शक्ति मिलती है। क्योंकि यह काढ़ा हृदयोत्तेजक होता है इसलिए यह हृदय को पुष्ट करता है और हृदय संबंधी रोगों से बचाव करता है। एसिडिटी, संधिवात, मधुमेह, स्थूलता, खुजली आदि अनेक बीमारियों के उपचार के लिए तुलसी की चटनी बनाई जा सकती है।

# बहुत ही सहज है राजयोग...

**'बहुत ही सहज है राजयोग' टॉपिक के पिछले अंक में हमने परमात्मा के बारे में गहराई से जानने के साथ ही मेडिटेशन अर्थात् ध्यान का ज्ञान प्राप्त करने के लिए अपना कदम आगे बढ़ाया। इस अंक में हम मेडिटेशन से जुड़े कई पहलुओं पर गौर करेंगे और उसे गहराई से समझने का प्रयास करेंगे...**

- गतांक से आगे... यदि हम इसे कम्प्यूटर की भाषा में समझने की कोशिश करें तो कह सकते हैं कि जब कोई रिकॉर्डिंग होती है तो उसमें प्ले बटन के साथ-साथ रिकॉर्ड बटन भी दबे, तभी तो रिकॉर्डिंग सही होगी ना। आज प्ले बटन अर्थात् मन में कुछ और चल (माता-पिता से मिले संस्कार, पुरानी यादें, जो कुछ भी संस्कार में भरा है, अच्छा या बुरा) रहा है। अब बुद्धि प्रतिदिन कुछ नया देख रही है लेकिन मन पहले से बिज्जी है अर्थात् दोनों का कनेक्शन नहीं है इसलिए एकाग्रता नहीं है। आज तबे पर रोटी जल जाती है या हम ताला लगाना भूल जाते हैं उसका कारण यह है कि एक समय पर मन और बुद्धि एक साथ नहीं होते। मन में कुछ और चल रहा होता है और बुद्धि उस समय के हिसाब से कुछ और सोच रही होती है। इसको एक और उदाहरण द्वारा हम आपको स्पष्ट करते हैं। सुबह आपको ऑफिस जाना है, उस समय आपके अवचेतन मन में यह बात आ चुकी होती है। जैसे आप डॉक्टर हैं, तो आठ बजते ही आपके अंदर दवाइयाँ, नर्सिंग, मरीज, डॉक्टर, हॉस्पिटल, उसकी एक्टिविटीज़ स्वतः घुमने लग जाती हैं। उस समय आपसे कोई भी कुछ कहेगा तो आपको कुछ याद नहीं रहेगा, क्यों? क्योंकि आपका अन्तर्मन पहले से चल रहा है और चेतन मन

और कार्यों में बिज्जी है, जिसके कारण आप काम तो करते हैं लेकिन एकाग्रता की कमी के कारण गड़बड़ी हो जाती है। एकाग्रता की सरल परिभाषा यही है कि मन के पर्दे पर जो भी चित्र-चरित्र आये, बुद्धि सिर्फ वही देखे अर्थात् मन और बुद्धि एक समय एक चीज़ पर फोकस हो, उसे एकाग्रता कहते हैं। मेडिटेशन : जब हम अपने विचारों पर ध्यान



देना शुरू करते हैं तो विचारों पर ध्यान की प्रक्रिया हमें एकाग्रता की तरफ ले जाती है और एकाग्रता हमें मेडिटेशन की तरफ ले जाता है। मेडिटेशन, आत्मा और परमात्मा के मिलन का नाम है जिसे हम योग भी कहते हैं। अर्थात् मेडिटेशन या योग में हम अपने मन के संकल्पों को अच्छा करके उसका कनेक्शन परमात्मा से जोड़कर हील करते हैं। योग दो तरफा प्रक्रिया है जिसमें हम अपने

मन की बात परमात्मा तक पहुँचाते हैं तथा उसकी भी बात सुनते हैं कि वो उस बात का क्या उत्तर दे रहा है। प्रार्थना और मेडिटेशन (योग) में अन्तर : जब हम कोई आरती या वंदना गाते हैं तो उस समय हमारा ध्यान शब्दों पर रहता है, भावों पर नहीं रहता अर्थात् हम रट कर कोई बात कह रहे हैं। उदाहरण के लिए आपका बेटा स्कूल से आता है और आप पूछते हैं उससे कि तुम्हारा क्या नाम है? यदि वो कहे कि आज क्लास में मैडम ने इतिहास विषय पढ़ाया तो आपको कैसा लगेगा। आप डाँट लगायेंगे कि मैं तुमसे क्या पूछ रहा हूँ और तुम मुझे क्या बता रहा हो। यही आपने प्रार्थना में भगवान के सामने किया है। अब आप खुद बताइये कि क्या आरती आपने लिखी है, प्रार्थना आपने लिखी है, नहीं ना! तो उसमें क्या नहीं है, स्पष्ट है कि भाव नहीं है। तो भगवान को कैसे समझ आयेगा कि इसको क्या चाहिए, क्या नहीं चाहिए! क्योंकि सभी एक ही आरती गा रहे हैं। यदि आप भगवान से बातचीत करने गये हो तो आप अपनी बात कहो ना! आप तो किसी और की लिखी हुई बात पढ़ रहे हैं। उसे कैसे समझ आयेगा कि इसे चाहिये क्या। जबकि योग बातचीत का ही दूसरा नाम है। - क्रमशः



**पीस पार्क-माउण्ट आवू।** 'विश्व जल दिवस' पर लगाई गई प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. निर्मला व एस.डी.एम. अरविंद पासवान। साथ हैं ब्र.कु. शंभु व अन्य।



**ऋषिकेश।** 'सम्पूर्ण ग्राम विकास महोत्सव एवं राजयोग द्वारा सच्ची सुख शान्ति की अनुभूति' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्वामी हरीदास जी, स्वामी वेदान्त केसरी जी, स्वामी चिदानन्द सरस्वती, ब्र.कु. अमीरचंद, कमल टोमरी, स्वामी स्वतंत्रतानन्द सरस्वती, ब्र.कु. सपना, ब्र.कु. सुशील व ब्र.कु. लक्ष्मी।



**मुजफ्फरपुर-विहार।** 80वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित शोभा यात्रा को हरी झण्डी दिखाते व शुभ भावना व्यक्त करते हुए विधायक केदार प्रसाद गुप्ता। साथ हैं ब्र.कु. रानी व अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



**भवानीगढ़-पंजाब।** आयुर्वेदिक कैम्प के पश्चात् सांसद की धर्मपत्नी कृष्णा गर्ग को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राजिन्दर कौर। साथ हैं डॉ. रजनी जलोटा, डॉ. रंजना व ब्र.कु. सीमा।



**उदयपुर-भूधर(राज.)।** शिव जयंती पर ध्वजारोहण के पश्चात् उपस्थित हैं डॉ. पुनिया, सरपंच गौतम जी, ब्र.कु. रीटा व ब्र.कु. कल्पना।



**दिल्ली-कृष्णा नगर।** शिव ध्वजारोहण के अवसर पर उपस्थित हैं राजयोगिनी दादी कमलमणि, विधायक बग्गा जी, ब्र.कु. जगरूप व अन्य भाई बहनें।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-22

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

**बनें विजेता :** पहली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजाताओं के लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक इनाम दिया जाएगा। इसलिए पहली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

**पहली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहली का जवाब भेजें तो उस लिफाफे पर आप अपना भी पूरा पता अच्छी लिखावट में लिखें, अपना मोबाइल नम्बर और हो सके तो अपना ई.मेल आईडी भी लिखकर भेजें ताकि हमें पहली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।**

- ऊपर से नीचे**
1. रहमत, कृपा, रहम (5) (4)
  2. ....की आयु 5000 वर्ष होती है (2)
  3. तृतीय, तीन नम्बर का स्थान (3)
  4. रहम, दया, लाचार को देखकर मन में उत्पन्न होने वाला भाव (3)
  8. अपमान, अनादर, अवज्ञा (4)
  12. दरवाज़ा, द्वार, जगह (2)
  13. .... की नैया को हम पार लगा देंगे, दुनिया (3)
  16. महावीर, बजरंग बली
  17. सामान रखने का कांच का डिब्बा (2)
  18. ... से निहाल कींदा स्वामी, दृष्टि (3)
  20. शरीर का युवा हो जाना, परिवर्तन करना, एक शरीर छोड़ दूसरा लेना (4)
  21. सम्पत्ति, दौलत, रुपया-पैसा (3)
  23. हकीकत, असली, स्वाभाविक रूप (3)
  25. .... घर जाना है, अभी, इस समय (2)

- बायें से दायें**
1. श्रम, परिश्रम (4)
  2. कर्म के प्रभाव से परे, एक अवस्था (4)
  5. थोड़ा, कम, अति छोटा (2)
  6. सहज, जो कठिन न हो (3)
  7. ... राघव राजा राम, राम (4)
  9. समूह नृत्य, संस्कार मिलन की .... करो (2)
  10. बाप आये हैं हम बच्चों को सांवरे से .... बनाने (2)
  13. आत्मा की तीनों शक्तियों में से एक शक्ति (3)
  14. सतयुग में हीरे.... के महल होंगे, महामूल्य रत्न (4)
  15. प्रेम करो परमात्मा से प्रेम ही सुख का.... है (2)
  16. हिम्मत का एक कदम बढ़ाओ... कदम बाबा मदद करेगा, सहस्र (3)
  19. गीतों की रचना करने वाला, कवि (4)
  22. आत्मा की रुहानी चमक, ....ए-इलाही, परमात्मा का नाम (2)
  23. हम सभी आत्मायें... अमर अविनाशी हैं (3)
  24. बर्फानी इलाके का बैल नुमा पशु (2)
  25. राक्षस, दैत्य, निशाचर (3)
  26. .... से कम 8 घण्टा बाबा की याद होनी चाहिए (2)
  27. ताकत, शक्ति (2)
  28. विचार, स्वप्न में भी किसी को दुःख देने का .... नहीं आना चाहिए (3)
- ब्र.कु. राजेश, शांतिवन।



**हरदुआगंज-उ.प्र.**। नगरपालिका परिसर में आयोजित कार्यक्रम में जिला पंचायत अध्यक्ष उपेन्द्र सिंह व पूर्व मंत्री जयवीर सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कमलेश। साथ हैं ब्र.कु. हर्षा व सत्य प्रकाश भाई।



**पिलखुवा-उ.प्र.**। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण करते हुए दिनेश गोयल, आर.के. जी.आई.टी. गुप ऑफ एज्युकेशन, ब्र.कु. प्रीति, डॉ. श्याम मित्तल, डॉ. प्रदीप वर्मा, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. रुक्मिणी व अन्य।



**अयोध्या-उ.प्र.**। ज्ञानचर्चा के पश्चात् भागवत कथा वाचक संत श्री देव मुरारी बाबा जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. माधुरी।



**लोनी-अंकुर विहार(उ.प्र.)**। बी.जे.पी. अध्यक्ष प्रशान्त कुमार और उनकी धर्मपत्नी सीमा जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला। साथ हैं ब्र.कु. रेखा।



**मोतिहारी-विहार**। ब्र.कु. भाई बहनों के लिए 'तीव्र पुरुषार्थी कैसे बनें' विषय पर आयोजित सेमिनार में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सीता। साथ हैं ब्र.कु. डॉ. अंजु वर्मा, ब्र.कु. अन्नू, ब्र.कु. संजय व ब्र.कु. वीरेन्द्र।



**पुष्कर-राज**। पीसांगन तहसील में शिव ध्वजारोहण के बाद सरपंच रामचन्द्र जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राधिका।

# सहज योगी ... सहज जीवन

ब्र.कु.सूर्य, माउण्ट आबू

**जीवन की सरलता किसी भी प्राणी की सर्व प्रथम आवश्यकता है। सरल जीवन में ही सुख-शांति की लताएं शोभित होती हैं। सरल जीवन में ही गुणों के गुल चमकते हैं। सरल जीवन ही अतीन्द्रिय सुखों का कारण है। मनुष्य जीवन प्राप्त करके भी अगर कोई प्राणी जीवन से परेशान हो जीवन की गाड़ी को अशांति के पहियों पर ज़बरदस्ती खींच रहा हो तो वह जीवन भी क्या है!**

इस पुरुषोत्तम संगमयुग पर योगेश्वर ने योग को सरल बनाकर प्रस्तुत किया। इतना ही नहीं, जब से कोई आत्मा उसकी बने, जब से किसी ने कहा - 'कि शिव बाबा, मैं तेरा'। तो बाबा की ओर से मधुर बोल गुंजारित हुए, 'बच्चे, मैं तेरा'। अर्थात् सहजयोगी भव का वरदान प्राप्त हो गया। स्वयं भगवान ने वरदान दिया कि मैं हर समय तुम्हारे साथ रहूंगा। मेरी मदद तुम्हें हर समय प्राप्त होगी। और जिन आत्माओं को इस वरदान की स्मृति दृढ़ हो गई वे सहज योगी बन गये।

किसी भी मनुष्य की सफलता या असफलता, महावीरता या कमजोरी, हार या जीत, महानता या साधारणता का आधार स्मृति ही है। किसी को अगर यह स्मृति दृढ़ है कि मैं महान हूँ तो महानता उसके हर कर्म व कर्मद्वीय पर अपनी छाप छोड़ने लगती है। अगर कोई यह समझ बैठा है कि मैं तो कमजोर हूँ तो हार और निराशा ही हर कदम पर उसका वरण करेगी। तो परमपिता के वरदानों की स्मृति ही योग-अभ्यास को सरल व स्वाभाविक कर देती है। जैसे - भगवान के किसी पुत्र को अगर यह स्मृति है कि मैं सर्वशक्तित्वान की संतान, सर्व-शक्तियों से सम्पन्न आत्मा हूँ तो यह स्मृति उसे अति शक्तिशाली बना देती है और माया को जीतना उसके लिए खेल-खेलने जैसा हो जाता है।

तो वास्तव में ये स्मृति ही जीवन की हर समस्या का हल है। जो भी समस्या मनुष्य अपने जीवन में बो लेता है, उसका कारण ही इस स्मृति की कमी है। अथवा यों कहें कि जितना जो सहज योगी होगा, उतना ही उसका जीवन भी सहज होगा। जीवन उसे अति प्यारा लगेगा और वास्तव में तो वह अपने जीवन को देवताओं से भी अच्छा अनुभव करेगा।

परन्तु यदि किसी आत्मा के लिए योग स्वयं ही एक समस्या हो तो निःसंदेह उसके लिए समस्याओं के घेरे से निकलना, पैदल सागर पार करने जैसा लगेगा। और वह बार-बार स्वयं को जीवन से हारा हुआ महसूस करेगा। क्योंकि कलियुग में जीवन स्वयं ही एक युद्ध है। इसमें जिस साहस की आवश्यकता होती है, वह साहस योग की श्रेष्ठ सिद्धि से प्राप्त होती है। परन्तु अगर किसी के लिए योग भी एक नया युद्ध बन गया हो तो इस द्वियुद्ध के जीवन को सरल बनाना

फिर हवाई किले बनाने जैसा होता है।

मनुष्य के जीवन पथ पर जब अनेक बार निराशाओं के बादल मण्डराने लगते हैं, तो उसे असफलता से प्राप्त हुई उदासी ईश्वरीय सुखों से किनारा करा देती है। मन की व्यर्थ उलझनें और चिंता-सी चिन्ताएं राहों में कांटे बिछा देती हैं और असीम सुखों की कल्पना से यात्रा प्रारम्भ करने वाली राही आंख मूंदकर बैठ जाता है। परन्तु सहज योग इन सबका हल है। योग आशाओं के चिराग जलाता है और एक महान दृष्टिकोण प्रदान करता है जिससे छोटे-मोटे विघ्न मनुष्य को

का सही आनन्द प्राप्त हो सकेगा।

जब कभी किसी मनुष्य को अकेलेपन की अनुभूति होती है तो वह जीवन को बहुत ही बोझिल महसूस करता है। परन्तु सहजयोगी को जीवन में कभी भी अकेलापन नहीं भासता। भगवान का साथ व ईश्वरीय परिवार का स्नेह उसके मन को सुखों से भरपूर रखता है। परन्तु मनुष्य विनाशी देहधारियों से क्षणिक प्रीत जोड़कर यों ही जीवन को बोझिल करता रहता है। जबकि उसे पता है कि मानव-प्रेम स्थाई नहीं होता। और इसी कारण उसे दुःख की प्राप्ति होती है। परन्तु मानव के तत्कालीन प्यार में पड़कर कहीं-कहीं, कोई-कोई आत्मा स्वयं के भविष्य को अंधकार में धकेल देती है और जीवन में जन्म-जन्म की अशांति के बीज बो लेती है।

मनुष्य के जीवन में अनेक बार ऐसे भी क्षण आते हैं जबकि वह चाहता है कि उसे कोई प्यारे करे, कोई उसे मन को चैन देने वाला वचन कहे, कोई उसे



निरुत्साहित नहीं करते। योग अभ्यासी आत्माएं इस बात के अच्छी तरह अनुभवी हैं कि जहां 'मैं-पन' आता है, मन भारी हो जाता है। 'क्या होगा' का भय दुःखी कर देता है। और उसी स्थान पर शिव बाबा की यादें जीवन को हल्का करके खुशियों की दुनिया में ले जाती हैं।

सहज योग खुद ही सहज जीवन है। प्रातःकाल से ही हम अपनी जीवन रूपी गाड़ी को सहज योग की पटरी पर सेट करें तो जीवन की सरलता का सुख सारे दिन प्राप्त होगा। यह देखा गया है कि अमृतवेले योग की सरलता व सहजयोग की भावना सारे दिन को सुखी व विघ्न विहीन कर देती है। परन्तु इसके लिए इस अमूल्य समय में आत्मा को पूर्ण संतुष्ट करना होगा।

मनुष्य के मन की असहयोग की भावना भी उसके जीवन को विलुप्त करती है। अगर मन से दूसरों को शुभ-भावनाओं व श्रेष्ठ कामनाओं का सहयोग दिया जाए तो मन की

सहारा दे। जीवन की लम्बी यात्रा में, हार-जीत के इस द्वन्द्व में ऐसे क्षण आ सकते हैं। परन्तु सहज योगी आत्मा को ईश्वरीय प्यार की सूक्ष्म अनुभूति इतना तृप्त रखती है कि वह प्यार का भिखारी नहीं बल्कि प्यार का दाता बन जाता है। अतः हमें सहज योग द्वारा ईश्वरीय प्यार के पात्र बन जाना चाहिए, तब ही हमारी जीवन की राहें आशा भरी, सुख भरी व प्रेम भरी होंगी।

बहुत बार, कई मनुष्य अपने लक्ष्य से विचलित होकर समस्याओं का आह्वान करके, 'आ बैल मुझे मार' वाली कहावत को चरितार्थ करते हैं। जिन बातों से हमें कुछ लेना-देना नहीं उनमें हम क्यों अटक जाएं। इस संगमयुग पर हम यह न भूलें कि हमारा मार्ग पूर्णतया 'आध्यात्मिक' है। हमें लौकिक तौर-तरीके अपनाकर अपने जीवन की सरल राहों में पत्थर नहीं बिछा लेने चाहिए। नहीं तो फिर उन पत्थरों को साफ करते-करते ही हमारे जीवन की ये अनमोल घड़ियां बीत जायेंगी।

सहज योग में जहां अन्तर्मुखता जीवन पथ को सरल करती है, वहीं साथ-साथ रमणीकता का पुट भी जीवन की सरलता के लिए आवश्यक अंग है जो आत्मा को चिड़चिड़ा होने से बचाती है व जीवन में टकराव की स्थिति पैदा नहीं होने देती। रमणीक स्वभाव भी व्यर्थ संकल्पों से सहज ही मनुष्य को बचा लेता है। केवल गंभीर जीवन लोकप्रिय नहीं होता जब तक हर्षित स्वभाव की चमक उसमें न हो।

तो आओ, हम सभी जीवन की इस लम्बी यात्रा में हंसते गाते चलें। दूसरों को सुख देने वाले कभी दुःखी नहीं होते। जो दूसरों की शांति भंग नहीं करते वे चिर शांति के अधिकारी होते हैं। अतः अपने जीवन को सहज बनाने के इच्छुक आत्माओं को, दूसरों के जीवन की सरलता को भंग न करने को विशेष महत्व देना चाहिए।

**सूचना**  
सरोज लालजी मेहरोत्रा ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज, तलहटी, आबूरोड में एक एम.एस.सी. नर्सिंग (ऑब्सेट्रिक एंड गायनाकोलॉजिस्ट) फीमेल लेक्चरर की आवश्यकता है।  
**अनुभव:** - कम से कम 1 वर्ष का कार्यानुभव मान्यता प्राप्त यूनिवर्सिटी से।  
**सम्पर्क करें:-**  
**मोबाइल नं.-** 9414154459  
**ई.मेल -** slmgnc.raj@gmail.com

व्यर्थ की उलझन स्वतः ही समाप्त हो जाती है। इस ईश्वरीय जीवन में अगर किसी आत्मा ने शुभ भावनाओं का खजाना पूर्णतः भरपूर किया हो तो उसके खजाने चारों युगों में भरपूर रहेंगे और उसे ही जीवन की सरलता

# आओ हम करें सबकुछ अपने वश

ना कुछ तेरे, ना कुछ मेरे वश में, तो भी इंसान दौड़ रहा है, वह भी इतना तेज़ दौड़ रहा है कि सूर्य की किरणों की रफ़्तार को भी छू रहा है। क्यों नहीं दौड़ना चाहिए, क्योंकि ईश्वर ने मनुष्य को बुद्धि जो दी है। बुद्धि को अगर सही दिशा दी ले जायें तो इंसान क्या वश में नहीं कर सकता है? वर्तमान में तो मनुष्य ने प्रकृति को भी अपने वश में कर रखा है, फिर भी लोग कहते हैं सब कुछ ऊपर वाले के वश में है। जब इंसान हताश और निराश हो जाता है तब कहता है

जानने के लिए।

कालचक्र का एक स्वर्णिम काल जिसे सतयुग कहा जाता है जिसमें हर मनुष्य देवी-देवता के रूप में होते हैं और सब कुछ उनके वश में होता है, प्रकृति भी सतोप्रधान होती है। इस युग में मनुष्य का ही नहीं परंतु जानवरों का भी आपस में आत्मिक स्नेह होता है, एक घाट पर शेर और गाय पानी पीते हैं। कालांतर में द्वापर युग में मनुष्य द्वारा अपना आत्मसम्मान, संयम-नियम खो बैठने से कुछ भी उसके वश में नहीं रहता। प्रकृति भी

अकेला ही पाता है। भौतिक संसाधन वश में होते हुए भी स्वयं को वश में नहीं रख सकता, इंद्रियाँ चलायमान होती रहती हैं और कर्म विकर्म बनते रहते हैं। जिससे पाप की वृद्धि होती है और मनुष्य सब कुछ खो बैठता है। यह युग कलियुग है जिसमें कुछ भी मेरे वश में नहीं होता ना ऊपर वाले के वश में। लेकिन दिन ढलने के बाद रात आती है और रात होने के बाद सवेरा होता है। इस तरह वर्तमान युग कलियुग का अंत व सतयुग का संगमयुग जिसे हीरे समान युग भी कह सकते हैं। गीता में भी लिखा है - जब जब धर्मग्लानी होती है तब मैं स्वयं परमपिता परमात्मा इस धरातल पर अवतरित होता हूँ। अब वह हीरे समान समय है जिसमें ना कुछ तेरे वश में नहीं परंतु सब कुछ अपने वश में कर सकते हैं। हमें वश में किसी व्यक्ति को नहीं, अपनी कर्मन्द्रियों और विकारों को करना है। इन इंद्रियों को ही हमें दास बनाना है और स्वयं इन्हीं का राजा, शासक या अधिकारी बनना है। अपने स्वार्थ की सिद्धि में लगे रहने की बजाए प्रेम, सेवा और त्याग से दूसरों के भाग्य को जगाने में लगना है। मन को शुद्ध करो, निर्मल मन से सुख की सरिता बहेगी और विश्व में हरियाली छा जायेगी। बहुत काल बीत चुका है दूषित मन को अन्दर से संजोते संजोते। अब जबकि स्वयं भगवान हमारा श्रृंगार कर रहा है, जबकि समय हमारा आह्वान कर रहा है, तो हम अपने अन्दर सम्भाल कर रखी हुई इन बुरी भावनाओं को कूड़ा समझ कर बाहर क्यों नहीं फेंक देते? अब समाप्ति का समय है और पुनः सबका बिछुड़ना हो जायेगा। कोई भी किसी को नहीं पहचानेगा। तो क्यों न हम इस अन्तिम समय को स्नेह की लेन देन करते हुए बितायें। सुख का शासन शस्त्र के बल से प्राप्त नहीं होगा, महानता दूसरों को अधीन बनाने से प्राप्त नहीं होती बल्कि स्वयं के मनोविकारों और कर्मन्द्रियों की गुलामी से मुक्त करने पर प्राप्त होती है।

इस प्रकार कलियुग का अन्तिम-संस्कार करके कल्याणकारी संगमयुग के इस अनमोल जन्म को ईश्वरीय कार्य में पूर्ण शक्ति से उतार लेना चाहिए। कलियुग को मटियामेट करने का मन में दृढ़ संकल्प लेना चाहिए। क्योंकि हम मनुष्यात्माओं के पास ऐसा अपार ज्ञान है, ऐसी अमोघ योग-शक्ति है और लक्ष्य प्रति ऐसा जन-बल है कि वह इस विश्व को बदलकर कौड़ी-तुल्य से हीरे-तुल्य बनाकर ही छोड़ेगा। अतः ऐसे हीरे समान समय को सार्थक करना है और ईश्वर से सतयुगी सुख, शान्ति, आनंद व सतयुगी राजाई को अपने वश में करके दूसरों को भी इस राजाई को वश में कराने का सौभाग्य प्रदान करने का वर्तमान में आनंद लेना है।

- ब्र.कु. दिलीप, माउण्ट आबू

**ईश्वर ने मनुष्य को सब कुछ दे दिया है लेकिन जब मनुष्य विकारों के अधीन हो जाता है तब ना उसके वश में कुछ होता है ना ऊपर वाले के वश में। ऐसे समय में ऊपर वाला भी साक्षी हो जाता है और केवल मार्ग बतलाता है कि - हे पार्थ तू राजयोग के मार्ग पर चल...!!!**



कि सब कुछ ईश्वर के हाथ में है। जब उसके पास सत्ता आती है तो कहता है मैं ही ईश्वर हूँ, है ना कमाल की बुद्धि! जहाँ स्वार्थ होता है वहाँ मनुष्य चल पड़ता है, कुछ ना कुछ वश में कर भी लेता है लेकिन कुछ समय के लिए, बाद में फकीर ही रह जाता है। इंसान चाहे तो सब कुछ अपने वश में कर सकता है परंतु उसके लिए जीवन का पहला पाठ पढ़ना ज़रूरी है। ईश्वर ने मनुष्य को सब कुछ दे दिया है लेकिन जब मनुष्य विकारों के अधीन हो जाता है तब ना उसके वश में कुछ होता है ना ऊपर वाले के वश में। ऐसे समय में ऊपर वाला भी साक्षी हो जाता है और केवल मार्ग बतलाता है कि - हे पार्थ! तू राजयोग के मार्ग पर चल, तू अपने आपको पहचान व मुझे पहचानकर और मेरे दिए गये उपदेश पर चल। परंतु होता क्या है, तब तक मनुष्य विकारों के इतना अधीन हो जाता है कि उसे समय ही नहीं मिलता अपने आपको

तमोप्रधान हो जाती है और मनुष्य का आपस में स्वार्थ से भरा स्नेह होता है। यहाँ से ही विकारों की उत्पत्ति शुरू होती है और कलियुग आरंभ हो जाता है। इसमें तो विकारों, स्वार्थ, अहंकार आदि चरमसीमा पर पहुँच जाते हैं। ऐसे समय में कुछ भी मनुष्य के वश में नहीं रहता। इतना ही नहीं उनकी अपनी जबान भी वश में नहीं, जिसे ढाई इंच की बिना हड्डी वाली कहते हैं परंतु वह कइयों की हड्डी पसली तोड़ देती है। इस युग में मनुष्य सोचता है यदि मैं सारी सुख सुविधाएं जुटा लू तो यहीं पर हमें सतयुग जैसा सुख मिल सकता है। लेकिन सतयुग में सिर्फ सुख-सुविधाएं ही थोड़े ही होंगी! इंसान के लिए बहु मंज़िला इमारतें, मनुष्य हवा में हवाई जहाज पर उड़ता है, पानी के अंदर महल बना लेता है, सब सुख-सुविधाएँ हैं परंतु पापाचार बढ़ा हुआ है। ऐसे काल में मनुष्य सब कुछ होते हुए भी अपने आपको



**सांपला-हरियाणा।** 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. दर्शना, सुरेश राठी, प्रधान, पतंजली योग, डॉ. प्रवीण प्रधान, डॉक्टर्स एसोसिएशन, ब्र.कु. ललिता व अन्य।



**व्यावर-राज.** शिव ध्वजारोहण के पश्चात् उप कारागृह के जेलर प्रहलाद सिंह गुर्जर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. गंगा व ब्र.कु. अंजू।



**पिपली-करुक्षेत्र।** शिव जयंती के कार्यक्रम में उपस्थित हैं जिला पार्षद मनीषा क्वात्रा, ब्लॉक समिति रुचिका राणा व ब्र.कु. प्रेरणा।



**फरीदाबाद सेक्टर 9।** महाशिवरात्रि पर शिवध्वजारोहण करते हुए बी.जे.पी. नेता रेनु भाटिया, कौशल बाथला, ब्र.कु. हरीश बहन व अन्य।



**दिल्ली-बुराड़ी।** शिव जयंती पर ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. लाज, ब्र.कु. सुधा, विधायक संजीव झा व अन्य।



**श्यामनगर-प.बंगाल।** महाशिवरात्रि पर कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए फादर टोनी, बंदेल चर्च, असित मजुमदार, विधायक, अमित मुखर्जी, वाइस चेयरमैन, म्युनिस्पैलिटी, मौसमी साह, काउन्सिलर, ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. रीता, ब्र.कु. सुशीला व अन्य।



**राजसमंद-आमेत(राज.)।** शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं एस.डी.एम. गोपाल स्वर्णकार, जल विभाग अधिकारी विवेक कच्छावा, ब्र.कु. रीता, ब्र.कु. पूनम व अन्य।



**कोसी कलॉ-उ.प्र.** महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण करते हुए चेयरमैन भगवत प्रसाद रुहेला, ब्र.कु. ज्योत्सना व अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

## विचार सागर मंथन से निकलेंगे रत्न



**दिगापहण्डी-ओडिशा।** राज्यपाल महामहिम एस.सी. जमीर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अरुन्धती। साथ हैं विधायक सूर्यनारायण पात्रा व अन्य।



**दुमका-झारखण्ड।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं कल्याण मंत्री डॉ. लुईस मराण्डी, ब्र.कु. जयमाला व अन्य।



**मिश्रिख तीर्थ-उ.प्र.।** राज्यमंत्री रामपाल राजवंशी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सरस्वती।



**मधुवन-मऊ(उ.प्र.)।** तहसीलदार शिव प्रसाद गुप्ता को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ज्ञानामृत पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला। साथ हैं ब्र.कु. बनवारी।



**दिल्ली-चाँदनी चौक।** शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में सिम्मी जैन, निगम पार्षद, दरियागंज, ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. सुनीता एवं ब्र.कु. संगीता।



**कमलपुर-कलाहाण्डी(ओडिशा)।** बी.डी.ओ. लक्ष्मण कुमार अमात को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. शिवानी।

गतांक से आगे...

भगवान ने इस योगाभ्यास का महत्व बताया कि इस योगाभ्यास द्वारा ही योगी भौतिक एवं मानसिक क्रियाओं से उपराम हो जाता है। योग के समय हमें कोई मानसिक क्रिया या भौतिक क्रिया करने की आवश्यकता नहीं है। क्योंकि कई बार कई लोग योग का मतलब शारीरिक व्यायाम समझ लेते हैं, या मानसिक व्यायाम समझ लेते हैं। भगवान ये बात यहाँ अच्छी तरह से समझाते हैं और इसीलिए भगवान ने अर्जुन को कहीं पर भी भौतिक क्रियायें या मानसिक क्रियायें करने की प्रेरणा नहीं दी। लेकिन योग माना ही सभी बातों से अपने मन को ऊपर उठाना एवं विशुद्ध मन से आत्म स्वरूप में स्थित हो करके परमात्मा की याद में अतीन्द्रिय सुख और आत्म संतुष्टि का अनुभव करना है। योगी की यह बहुत बड़ी उपलब्धि हो जाती है। इस सत्य स्वरूप में स्थित, सर्व प्राप्त स्वरूप कोई भी प्रकार के दुःख से विचलित नहीं हो सकता है। आत्म-स्वरूप यानी वो सतोगुणी स्वरूप में अपने मन को स्थित करता है। तो उस समय वो दैहिक भान से भी ऊपर उठ जाता है। जिस तरह शरीर में यदि कोई पीड़ा है, कोई दुःख है, दर्द है तो उस समय उस पीड़ा का अनुभव नहीं होता है और उसके मन को वो विचलित भी नहीं कर सकता है। इस योग को दृढ़ निश्चय एवं धैर्यता से अभ्यास करने से ही सफलता मिलती है। वैसे भी कहा जाता है कि "दृढ़ता में सफलता" और "निश्चय में विजय" तो कोई भी कार्य के लिए जो दृढ़ निश्चय कर लेता है, तो सफलता हुई ही पड़ी है। सफलता मिलेगी या नहीं मिलेगी ये संशय भी नहीं रहता है। लेकिन जैसे सफलता हुई ही पड़ी है, उस सफलता को भी वह विजुअलाइज कर सकता है। तो इसलिए योग की उपलब्धि के विषय में उसको स्पष्ट किया। फिर बताया कि मन अपनी चंचलता

तथा अस्थिरता के कारण, जहाँ कहीं भी विचरण करता हो तो उसे वहाँ से खींचें और अपने वश में करें। क्योंकि मन के भटकने का द्वार कौन सा है। मन के भटकने का द्वार हमेशा कोई न कोई कर्मद्रियाँ होती हैं और जब वो कर्म द्रियाँ चंचल होने लगती हैं तो मन भी भटकने का आन्तु भाव कराता है। मन अनेक दिशाओं में भागना आरंभ करता है। तो इसीलिए भगवान ने अर्जुन को कहा कि अगर चला भी जाता है तो भी चिंता करने की आवश्यकता नहीं। अगर मन कहीं चंचलता वश भाग भी गया तो उसको वापस खींच सकते हैं। उसको खींच लें और फिर उसको जोड़ने का प्रयत्न करें। क्योंकि ये तो उसकी आदत है। मन की आदत है कि उसको विचरण करना अच्छा लगता है। यहाँ बैठे-बैठे भी कई बार कई लोगों का मन घर में चला जायेगा, कोई अन्य स्थान पर चला जायेगा। क्योंकि मन का नेचर है कि वो एक स्थान पर स्थिर हो करके बैठ नहीं पाता है। हाँ, जहाँ उसकी रुचि होती है वहाँ स्थिर हो जाता है। लेकिन जहाँ उसकी रुचि नहीं, वहाँ से भागता रहता है और शुरुआती स्टेज में तो बहुत भागेगा। लेकिन उसमें उरने की बात नहीं। उसको वापस खींच सकता है।

शास्त्रों में ये बात बतायी गई है कि सागर मंथन हुआ था। जब देवताओं और

असुरों के बीच में सागर मंथन हुआ तो उस समय सबसे पहले विष निकलता है, तो विष की बदबू ही ऐसी थी कि देवतायें बेहोश होने लगे। उनमें से जो थोड़े बहुत देवतायें बच गए वे चिंतित होने लगे कि इस तरह से देवतायें बेहोश होते रहे फिर तो सागर मंथन में जो अमृत-कलश निकलेगा, वो असुर लोग ले जायेंगे। तो फिर देवतायें भागे-भागे शिवजी के पास गये और उनसे विनती करने लगे कि ये सागर मंथन में तो विष निकल रहा है, उसका अब क्या किया जाए? देवतायें तो बेहोश होने लगे हैं। उस समय कहा जाता है कि शिवजी आते हैं और आकर सारा विष पी लेते हैं। सारा विष ग्रहण करने के बाद पुनः सागर मंथन आरंभ होता है। धीरे-धीरे एक-एक चीज़ें निकलती जाती हैं। जो देवतायें बेहोश हो गये थे उन्हें भी सुरजीत कर दिया और फिर अंत में अमृत कलश निकलता है। जो अमृत-कलश मोहिनी स्वरूप लेकर विष्णु ने धारण किया और फिर देवताओं को पिलाया गया जिससे वे अमर हो गए। ये कथा हम सभी ने शास्त्रों में सुनी है।

लेकिन वास्तव में अगर देखा जाए तो यह ध्यान की प्रथम अवस्था है, कैसे? तो हमें सागर मंथन कौन सा करना है? ये मन जो सागर की तरह है। उसका सागर के साथ भेंट क्यों किया जाता है? क्योंकि सागर में कभी भी आप संपूर्ण इमेज नहीं देख सकते हैं। नदी का पानी कभी इतना स्थिर हो जाता है जो संपूर्ण इमेज उसमें दिखायी देती है। तालाब का पानी भी इतना स्थिर हो जाता है जो संपूर्ण प्रतिबिंब उसमें दिखाई दे। लेकिन सागर में वो स्थिति कभी नहीं आती है जो उसमें संपूर्ण प्रतिबिंब दिखाई दे। नित्य लहरें चलती रहती हैं। कभी छोटी-छोटी लहरें चलती हैं, कभी बड़ी लहरें चलती हैं, कभी तो तूफान खड़ा हो जाता है। - क्रमशः

### आनंद प्राप्ति के लिए... - पेज 2 का शेष...

समझ लेने के लिए रिफ्रेश दृष्टि चाहिए। जगत की फरियाद करके नहीं, उसके चाहक और प्रशंसक बनकर देखेंगे तो जगत खराब के बदले अच्छा लगेगा।

जीवन निंदा, व्यर्थ टीका और कूनियत और बोरियत के लिए नहीं मिला है। हम खाद्य, पेय पदार्थों में ज़हरीले तत्वों की चिंता करते हैं, लेकिन क्या हर रोज़ हज़ारों टन वाणी और प्रदूषित विचारों के विष की चिंता करते हैं?

#### अपने विचारों को शुद्ध करने के लिए नीचे दिये कुछ प्रश्नों को पूछकर अपना टेस्ट लें।

1. मैं अन्य लोगों के लिए हमेशा अच्छी बातें करता हूँ?
  2. क्या मुझे कोई स्कैंडल (कोभांड) का रस है?
  3. क्या मैं दूसरे लोगों के बारे में उनके अनुसार उनके तथ्यों के आधार पर ही निर्णय लेता हूँ?
  4. क्या मैं अन्य लोगों के बारे में अफवाह फैलाता हूँ?
  5. क्या मैं किसी की अंगत बातों को समा सकता हूँ?
  6. क्या मैं अन्य लोगों से अपराधमुक्त भाव से बात करता हूँ?
  7. क्या मैं शांत बैठकर अपने मन में उठने वाले विचारों को निष्पक्ष रूप से देखता हूँ?
- इन प्रश्नों का उत्तर स्वयं प्राप्त कर लो तो पता चलेगा कि हम किन-किन बातों में रस रखने वाले मनुष्यों की श्रेणी में हैं।

#### स्वस्थ मन रखने के टिप्स:-

1. तंदुरुस्त विचारों से मन को शुद्ध रखो।
2. आपके आसपास के वातावरण का उल्टा प्रभाव न पड़े इसका ख्याल रखें और नकारात्मक प्रवृत्ति वाले लोगों से दूर रहें।
3. सफलता प्राप्त कर चुके लोगों की सलाह लें। निष्फल लोगों की सलाह से दूर रहें।
4. अपनी मानसिकता को उज्ज्वल बनायें। नये-नये लोगों से मिलना ज़ारी रखें। नयी और प्रोत्साहन वर्धक प्रवृत्ति बनाये रखें।

5. अपने मन में से ज़हरीली प्रवृत्तियों को निकाल फेंके। निंदा करने की प्रवृत्ति को दरकिनार करें। उसके बदले सकारात्मक दृष्टिकोण अपनायें।
6. आप जो करते हैं वह श्रेष्ठ-उत्तम करें। उत्कृष्ट के सिवाय कुछ न करें। बोरियत और निरंतर फरियाद वृत्ति, ये ज़िन्दगी के चेहरों को बेदंगा बनाने वाली विकृत औषधि है।
7. रोज़ नये पृष्ठ और श्रेष्ठ विचारों को अपने मन में बढ़ायें, उसके लिए अपने आप से बातें करें।

## ख्यालों के आईने में...

▶ एक साधु ने कुत्ते से कहा कि "तू है तो बहुत वफादार, परन्तु तेरे में तीन कमियाँ हैं।"

1. तू हमेशा दीवार ही गन्दा करता है।
2. तू भिखारी को देखकर बिना बात के ही भौंकता है।
3. तू रात को भौंक-भौंक के लोगों की नींद खराब करता है। इस पर कुत्ते ने बहुत ही बढ़िया जवाब दिया... कुत्ता बोला - ऐ साधु! सुन!
1. जमीन में इसलिए खराब नहीं करता क्योंकि वहाँ किसी ने बैठकर पूजा की हो।
2. भिखारी पर इसलिए भौंकता हूँ कि वो भगवान को छोड़कर लोगों से क्यों मांगता है, जो कि खुद भिखारी हैं। भगवान से क्यों नहीं मांगता।
3. और रात को इसलिए भौंकता हूँ, कि हे पापी मनुष्य तू इस भ्रम की नींद में क्यों सोया हुआ है। उठ अपने उस प्रभु को याद कर जिसने तुझे इतना सब कुछ दिया है।

▶ स्पीड ब्रेकर कितना भी बड़ा हो गति धीमी करने से झटका नहीं लगता, उसी तरह मुसीबत कितनी भी बड़ी हो, शांति से विचार करने पर जीवन में झटके नहीं लगते।

▶ रिश्तों की बगिया में एक रिश्ता नीम के पेड़ जैसा भी रखना; जो सीखें भले ही कड़वी देता हो, पर तकलीफ में मरहम भी बनता है।



# कथा सरिता

महाकवि कालिदास के कंठ में साक्षात् सरस्वती का वास था। शास्त्रार्थ में उन्हें कोई पराजित नहीं कर सकता था। अपार यश, प्रतिष्ठा और सम्मान पाकर एक बार कालिदास को अपनी विद्वता का घमंड हो गया।

उन्हें लगा कि उन्होंने विश्व का सारा ज्ञान प्राप्त कर लिया है और अब सीखने को कुछ बाकी नहीं बचा, उनसे बड़ा ज्ञानी संसार में कोई दूसरा नहीं, एक बार पड़ोसी राज्य

से शास्त्रार्थ का निमंत्रण पाकर कालिदास विक्रमादित्य से अनुमति लेकर अपने घोड़े पर रवाना हुए। गर्मी का मौसम था, धूप काफी तेज और लगातार यात्रा से कालिदास को प्यास लग आई। थोड़ी तलाश करने पर उन्हें एक टूटी झोपड़ी दिखाई दी। पानी की आशा में वह उस ओर बढ़ चले। झोपड़ी के सामने एक कुआँ भी था।

कालिदास ने सोचा कि कोई झोपड़ी में हो तो उससे पानी देने का अनुरोध किया जाए। उसी समय झोपड़ी से एक छोटी बच्ची मटका लेकर निकली, बच्ची ने कुएं से पानी भरा और वहां से जाने लगी।

कालिदास उसके पास जाकर बोले- बालिके! बहुत प्यास लगी है ज़रा पानी पिला दे। बच्ची ने पूछा- आप कौन हैं? मैं आपको जानती भी नहीं, पहले आप अपना परिचय दीजिए। कालिदास को लगा कि मुझे कौन नहीं जानता भला, मुझे परिचय देने की क्या आवश्यकता?

फिर भी प्यास से बेहाल थे तो बोले - बालिके! अभी तुम छोटी हो, इसलिए मुझे नहीं जानती। घर में कोई बड़ा हो तो उसको भेजो। वह मुझे देखते ही पहचान लेगा। दूर-दूर तक मेरा बहुत नाम और सम्मान है, मैं बहुत विद्वान व्यक्ति हूँ।

कालिदास के बड़बोलेपन और घमंड भरे वचनों से अप्रभावित बालिका बोली- आप असत्य कह रहे हैं। संसार में सिर्फ दो ही बलवान हैं और उन दोनों को मैं जानती हूँ। अपनी प्यास बुझाना चाहते हैं तो उन दोनों का नाम बताएं।

थोड़ा सोचकर कालिदास बोले- मुझे नहीं पता, तुम ही बता दो, मगर मुझे पानी पिला दो, मेरा गला सूख रहा है। बालिका बोली - दो बलवान हैं 'अन्न' और 'जल'। भूख और प्यास में इतनी शक्ति है कि बड़े से बड़े बलवान को भी झुका दे। देखिए प्यास ने आपकी क्या हालत बना दी है!

कालिदास चकित रह गए, लड़की का तर्क अकाट्य था। बड़े-बड़े विद्वानों को पराजित कर चुके कालिदास एक बच्ची के सामने निरुत्तर थे। बालिका ने पुनः पूछा- सत्य बताएं कौन हैं आप? वह चलने की तैयारी में थी।

कालिदास थोड़ा नम्र होकर बोले- बालिके! मैं बटोही हूँ। मुस्कराते हुए बच्ची बोली- आप अभी भी झूठ बोल रहे हैं। संसार में दो ही बटोही हैं। उन दोनों को मैं जानती हूँ। बताइए वे दोनों कौन हैं? तेज़ प्यास ने पहले ही कालिदास की बुद्धि क्षीण कर दी थी, पर लाचार होकर उन्होंने फिर से अनभिज्ञता व्यक्त कर दी।

बच्ची बोली- आप सत्य को बड़ा विद्वान बता रहे हैं और ये भी नहीं जाते? एक स्थान से दूसरे स्थान तक बिना थके जाने वाला बटोही कहलाता है। बटोही दो ही हैं, चंद्रमा और दूसरा सूर्य, जो बिना थके चलते रहते हैं। आप तो थक गए हैं। भूख प्यास से बेदम हैं। आप कैसे बटोही हो सकते हैं?

इतना कहकर बालिका ने पानी से भरा मटका उठाया और झोपड़ी के भीतर चली गई। अब तो कालिदास और भी दुःखी हो

गए। इतने अपमानित वे जीवन में कभी नहीं हुए। प्यास से शरीर की शक्ति घट रही थी। दिमाग चकरा रहा था। उन्होंने आशा से झोपड़ी की तरफ देखा, तभी अंदर से एक वृद्ध स्त्री निकली। उसके हाथ में खाली मटका था। वह कुएं से पानी भरने लगी। अब तक काफी विनम्र हो चुके कालिदास बोले- माते! पानी पिला दीजिए बड़ा पुण्य होगा।

स्त्री बोली- बेटा मैं तुम्हें नहीं जानती, अपना परिचय दो, मैं अवश्य पानी पिला दूंगी। कालिदास ने कहा- मैं मेहमान हूँ, कृपया पानी पिला दें। स्त्री बोली- तुम मेहमान कैसे हो सकते हो? संसार में दो ही मेहमान हैं, पहला धन और दूसरा यौवन। इन्हें जाने में समय नहीं लगता। सत्य बताओ कौन हो तुम? अब तक के सारे तर्क से पराजित हताश कालिदास बोले- मैं सहनशील हूँ। अब आप पानी पिला दें। स्त्री ने कहा- नहीं, सहनशील तो दो ही हैं, पहली धरती जो पापी-पुण्यात्मा सबका बोझ सहती है, उसकी छाती चीरकर बीज बो देने से भी अनाज के भंडार देती है, दूसरे पेड़ जिनको पत्थर मारो फिर भी मीठे फल देते हैं। तुम सहनशील नहीं, सच बताओ तुम कौन हो? कालिदास लगभग मूर्च्छा की स्थिति में आ गए और तर्क-वितर्क से झल्लाकर बोले- मैं हठी हूँ।

स्त्री बोली- फिर असत्य। हठी तो दो ही हैं - पहला नख और दूसरे केश। कितना भी काटो, बार-बार निकल आते हैं। सत्य कहे ब्राह्मण कौन हैं आप? पूरी तरह अपमानित और पराजित हो चुके कालिदास ने कहा - फिर तो मैं मूर्ख ही हूँ।

नहीं तुम मूर्ख कैसे हो सकते हो, मूर्ख दो ही हैं, पहला राजा जो बिना योग्यता के भी सब पर शासन करता है और दूसरा दरबारी पंडित जो राजा को प्रसन्न करने के लिए गलत बात पर भी तर्क करके उसे सिद्ध करने की चेष्टा करता है।

कुछ बोल न सकने की स्थिति में कालिदास वृद्धा के पैर पर गिर पड़े और पानी की याचना में गिड़गिड़ाने लगे। वृद्धा ने कहा- उठो वत्स! आवाज़ सुनकर कालिदास ने ऊपर देखा तो साक्षात् माता सरस्वती वहाँ खड़ी थीं। कालिदास पुनः नत्मस्तक हो गए। माता ने कहा- शिक्षा से ज्ञान आता है न कि अहंकार। तूने शिक्षा के बल पर प्राप्त मान और प्रतिष्ठा को ही अपनी उपलब्धि मान लिया और अहंकार कर बैठे इसलिए मुझे तुम्हारे चक्षु खोलने के लिए ये स्वांग करना पड़ा।

कालिदास को अपनी गलती समझ में आई और भरपेट पानी पीकर वे आगे चल पड़े।

## विद्वता का घमंड

एक गांव में दो भाई रहते थे। उन दोनों भाइयों का आपस में बहुत प्यार था। लेकिन दोनों की खेती अलग-अलग थी। खेत आमने-सामने ही थे।

बड़े भाई की शादी हो चुकी थी व उसके बच्चे भी थे। छोटे भाई की

अभी शादी नहीं हुई थी, वो अकेला ही था। एक बार खेती में दोनों ने ही बहुत मेहनत की, जिसकी वजह से खेती बहुत अच्छी हुई और अनाज का उत्पादन भी बहुत हुआ। एक दिन खेत में काम करते करते बड़े भाई ने छोटे भाई से कहा कि तुम थोड़ी देर के लिए मेरे खेत की सम्भाल करना, मैं बस खाना खाकर आता हूँ, तब तक खेत का थोड़ा ध्यान रखना। ऐसा कहकर वह खाना खाने चला गया।

उसके जाते ही छोटा भाई सोचना लगा। खेती तो अच्छी हुई है इस बार, अनाज भी बहुत हुआ। उसने सोचा कि मैं तो अकेला ही हूँ। बड़े भाई की तो गृहस्थी है। मेरे लिए तो ये अनाज ज़रूरत से ज़्यादा है। भैया के साथ तो भाभी और बच्चे भी हैं, उन्हें इसकी ज़्यादा

ज़रूरत है।

ऐसा विचार कर वह 10 बोरे अनाज बड़े भाई के अनाज में डाल देता है। बड़ा भाई भोजन करके आता है। उसके आते ही छोटा भाई अपने बड़े भाई को उसके खेत की

सम्भाल करने को कहकर भोजन के लिए चला जाता है। छोटे भाई के जाते ही बड़ा भाई सोचता है कि मेरा गृहस्थ जीवन तो अच्छे से चल रहा है। भाई को तो अभी गृहस्थी जमानी है, उसे अभी अपनी जिन्दगी की शुरुआत करनी है, उसे अभी बहुत सी जिम्मेदारियाँ सम्भालनी हैं। मैं इतने अनाज का क्या करूंगा! ऐसा विचार कर वो 10 बोरे अनाज छोटे भाई के खेत में डाल देता है।

दोनों भाई के मन में हर्ष था। अनाज उतना का उतना ही था और हर्ष स्नेह वात्सल्य बढ़ा हुआ था। कहानी का भावार्थ है कि सोच अच्छी रखो तो प्रेम बढ़ेगा, दुनिया बदल जायेगी। जैसी तेरी भावना वैसा फल पावना...।।

## जैसी तेरी भावना



**बहादुरगढ़-हरियाणा।** 63 गांवों के सरपंचों के लिए 'जजमेंट पॉवर' विषय पर कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. अंजली, सम्बोधित करते हुए बी.डी.ओ. रामफल जी व ब्र.कु. अमृता।



**दिल्ली।** साकेत कोर्ट रेसिडेंशियल कॉम्प्लेक्स में न्यायविदों के लिए 'हेल्दी हार्ट हेल्दी माइंड' विषय पर सम्बोधित करते हुए ख्याति प्राप्त डॉ. मोहित गुप्ता।



**माधेपुरा-बिहार।** 'स्वास्थ्य सजगता के आयाम' विषयक राज्य स्तरीय सेमिनार के दौरान बी.एन. मंडल यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रंजू।



**मोहाली-पंजाब।** 'अखिल भारतीय बेटा बचाओ सशक्त बनाओ' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. रमा, बीबी परमजीत कॉर, लैण्ड्रन चैयर पर्सन पंजाब स्टेट युमेन कमीशन, ब्र.कु. प्रेमलता, श्रीमती एस.नेसरा खातून, चीफ पार्लियामेंट्री सेक्रेट्री, ब्र.कु. शीला, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. गीता व ब्र.कु. अनीता।



**बरनाला-पंजाब।** जेल में कैदी भाइयों को ईश्वरीय संदेश देकर योग की अनुभूति कराते हुए ब्र.कु. सुदर्शन। साथ हैं जेल सुपरिन्टेंडेंट व एस.डी.ओ. निर्मल सिंह।



**फरीदाबाद-सेक्टर 21 डी।** महाशिवरात्रि महोत्सव पर शिव संदेश देते हुए ब्र.कु. हरीश बहन। साथ हैं ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. ज्योति, गोल्ड फील्ड मेडिकल कॉलेज की डायरेक्टर शशि बहन व अन्य।

मुझे लाइफ को देखना है, पूरी तरह से देखना है। बॉडी से तो हम फुल टाइम काम कर रहे हैं, लेकिन आप अगर देखो तो चौबीस घंटे आप पर क्या हावी है, आपका मन। लाइफ की जितनी प्रॉब्लम्स हैं, उसकी जड़ क्या है, माइंड। कम्प्यूटर एक डिवाइस है, लेकिन आज वो हम पर पूरी तरह से हावी है। हम कम्प्यूटर के बिना एक सेकण्ड भी नहीं चल सकते। जैसे हम कम्प्यूटर पर बैठते हैं, अगर उसमें नेट कनेक्शन है तो जिस साइट पर मुझे काम करना है उस साइट पर काम करने के बाद एक और साइट खुल जाती है। इसका मतलब मन भाग रहा है, स्थिर नहीं है। जैसे मन भाग रहा है, वैसे हम भाग रहे हैं। हमें अपनी लाइफ की इन प्रॉब्लम्स को खुद ही देखना है, उसके समाधान खुद ही निकालने हैं।

### परिस्थितियों को देखना पड़ेगा

अब समस्या यह है कि इन परिस्थितियों को देखना पड़ेगा और देखने के लिए हमें रुकना पड़ेगा। और

# माइंड एप्प



मन हमें रुकने नहीं दे रहा है, भाग रहा मोबाइल एप्लीकेशन से आपको है, भाग रहा है। अब हम इसको एक समझाने की कोशिश करते हैं।

मोबाइल पर आपने एक समय पर बीस से पचास एप्लीकेशन खोल दिए तो क्या होगा? हेंग हो जाएगा ना! और हेंग हुई चीज़ को हमें फिर से स्टार्ट करना पड़ेगा। हेंग होने से एक और चीज़ ये होती है कि स्पीड कम हो जाएगी। आज बहुत सारे ऐसे ही एप्लीकेशनस या बातें हमारे मन पर खुल तो गईं, लेकिन हमें उन्हें बंद करना नहीं आता, जैसे किसी की बात, किसी की मृत्यु, किसी से लड़ाई, किसी का दुःख, ऐसे बहुत सारे एप्लीकेशनस हैं जो हमने खोल रखे हैं। जब हम इनसे तंग होते हैं तो बाहर किसी और से बात करने लग जाते हैं, अभी वो एप्लीकेशनस बंद हुई नहीं थी कि एक नई खुल गई। कारण, हमारा मन प्लेज़र या मज़े के पीछे भाग रहा है। इसका मतलब ये है कि जो आपके अनुसार आपके मन को अच्छा लग रहा है, आप वही कर रहे हैं। वापस जब आप लाइफ में आएं तो फिर से खुल जाएगी वो एप्लीकेशन। अब हमें जहां तक समझ आ रहा है, रुकने का

मतलब कि कम्प्यूटर में जितना फ्री स्पेस होगा उतना वो तेज़ी से आगे बढ़ेगा। अब समाधान



ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

### मन को रीस्टार्ट कैसे करें?

हमको सबसे पहले ये देखना है कि हम विन्डो माना मन को रीस्टार्ट कैसे करें? अब देखिए समस्या का समाधान जानने के लिए आपको एक उदाहरण देते हैं कि जब भी आप किसी रूप या फॉर्म को देखेंगे तो आपको सुख होगा या दुःख होगा। किसी भी चीज़ से यदि आपने अपने आपको आइडेंटिफाई किया तो आपको सुख होगा या दुःख होगा? अब इसका एक उदाहरण यह है कि हम सबकुछ छोड़कर अपने ब्रेथ यानि अपनी सांस पर फोकस करें तो ना तो सुख होगा - शेष पेज 11 पर...

**प्रश्न:-** मेरी एक समस्या है कि जब मेरे पापा बीमार होते हैं तो मुझे उनसे मिलने नहीं दिया जाता है। ये कह दिया जाता है कि ये भी मोह है। इससे मैं भारी हो जाती हूँ, मेरे पापा ज्ञान के एकदम विरुद्ध हैं... क्या ये ठीक है व मुझे क्या करना चाहिए?

**उत्तर:-** अनेक ज्ञानी आत्माएं मोह व कर्तव्य में अन्तर नहीं कर पाते। वे नहीं जानते कि अनासक्त रहकर सम्बंधों को कैसे निभाया जाए। ये अल्प ज्ञान का ही प्रतीक है।

आपको उनसे अवश्य मिलना चाहिए। आप इष्ट देवी हैं, आपकी दुवाओं से वे ठीक हो जायेंगे। उन्हें आत्मिक दृष्टि से देखते हुए प्रतिदिन सकाश भी देनी चाहिए। नातों को अलौकिक रूप से निभाना बड़े-छोटे सभी को सीखना चाहिए। हम ऐसे परस्पर प्रेम व शुभ भावनाओं से रहें जिससे ज्ञान प्रत्यक्ष हो, अन्यथा स्वार्थ, अहम् व छोटे विचार ही प्रत्यक्ष होते हैं। आप भारी न हों, मन को हल्का रखकर अपना कर्तव्य अवश्य पूरा करें चाहे मूल्य कुछ भी चुकाना पड़े।

**प्रश्न:-** हमारे नगर में सेवाएं वृद्धि को नहीं पाती। यहां की भूमि बड़ी कलराठी है, हम क्या करें...?

**उत्तर:-** आपने अपने अन्तर्मन में यह संकल्प भर

लिया है कि यहां सेवा नहीं बढ़ती। इस संकल्प से ही सेवा रुक गई है। देवी-देवता धर्म की आत्माएं तो आपके नगर में भी हैं।

आज से संकल्प बदलो। सोचो मैं इष्ट देवी हूँ... जहां मैं हूंगी वहां मेरे भक्त व अनेक देवात्माएं आयेंगी ही। मुझे रेगिस्तान में भी हरियाली लानी है। मैं असम्भव को सम्भव करके दिखाऊंगी।

रोज़ सवेरे अपने अन्तर्मन को संकल्प दो कि अब इस नगर में अनेक आत्माएं बाबा के बच्चे बनने हैं। एक विज्ञान अपने अन्तर्मन को दिखाओ कि मैं 2 साल बाद मुरली सुना रही हूँ और सामने 100 भाई-बहनों बैठे हैं। प्रतिदिन यह सीन स्वयं के अन्तर्मन को दिखाओ तो वह इसे स्वीकार कर लेगा। यदि आपका सम्पूर्ण विश्वास होगा तो ऐसा ही होगा। बस आवश्यकता है कि मन में निगेटिव संकल्प को प्रवेश नहीं होने देना।

**प्रश्न:-** मैं इनडायरेक्ट एक प्रश्न पूछ रही हूँ - एक व्यक्ति बहुत समय से ज्ञान में है, परन्तु पार्टियों में शराब भी पीता है और

कहता है कि यह मेरी आदत नहीं है, मैं तो शौकियाना करता हूँ... ऐसे व्यक्ति की गति क्या होगी?

**उत्तर:-** ऐसे महापुरुष की गति वही होगी जो एक शराबी की होती है। वास्तव में तो वह ज्ञान में है ही नहीं, उसे स्वयं को बाबा का बच्चा भी नहीं कहना चाहिए। यह बाबा का अनादर है। भगवान के बच्चे और शराब! दोनों का कोई नाता नहीं। शराब का नाता तो आसुरी सम्प्रदाय से है। उसे यह बुरा शौक छोड़ ही देना चाहिए। अपने देव स्वरूप व महान स्वरूप को याद करके श्रेष्ठ स्थिति में स्थित होना चाहिए।

**प्रश्न:-** हमारे सेवाकेंद्र में अनेक लोग कोर्स करने आते हैं। 7 दिन का कोर्स करते हैं, परन्तु ठहरते नहीं हैं। हम क्या करें? वर्ष में कम-से-कम 300 लोग कोर्स करते हैं, यदि वे ठहर जायें तो कितना अच्छा हो।

**उत्तर:-** बड़ी ही सुन्दर बात है। सचमुच ज्ञान से मन का अंधकार तो दूर होता ही है। ज्ञान-मार्ग पर बात पवित्रता की धारणा की है, इसलिए आने वालों को कठिन लगता है। परन्तु....

याद रखें भगवानुवाच - सेवावृद्धि का आधार है निमित्त आत्माओं के वायब्रेशन्स व सेवा स्थान के वायब्रेशन्स। इसलिए सभी निमित्त आत्माएं अपने योग व स्वमान का अभ्यास बढ़ायें। आपस में भी वायुमंडल बहुत अलौकिक, रस भरा, प्रेम भरा होना चाहिए। आत्माएं तो प्यासी हैं बस उनके लिए चाहिए अलौकिक आकर्षण।

साथ-साथ कोर्स कराना ऐसा हो जिसमें अनुभव कराया जाए। वही परम्परागत कोर्स हर व्यक्ति के

लिए प्रभावशाली नहीं होता। कोर्स को सरल व सूक्ष्म रूप दिया जाए। कोर्स कराने वाले को परख लेना चाहिए कि आगन्तुक क्या चाहता है, किस ज्ञान की बात से वह प्रभावित व आकर्षित होगा। केवल रटा- रटायी कोर्स करा देना कल्याणकारी नहीं रहेगा।

कोर्स कराने वालों की स्थिति पर ही सारा आधार रहेगा। इसके लिए जो भी कोर्स करके जाते हैं, उनके लिए सेवाकेंद्र पर ही तीन मास में एक बार एक छोटा कार्यक्रम किया जाए ताकि वे केन्द्र से जुड़े रहें, उन्हें स्नेह का आभास हो और उन्हें महसूस हो कि यहीं से उनका आत्म-कल्याण होगा।

**प्रश्न:-** हमारे पास एक आत्मा बहुत तेज़ है, उससे सभी तंग रहते हैं, वातावरण भी भारी रहता है, हमें क्या करना चाहिए?

**उत्तर:-** बहुत जगह कोई न कोई एक मनुष्य तो तेज़ होता ही है। पति-पत्नी के बीच भी एक तेज़ होता है, परन्तु यदि दोनों ही तेज़ हों तो सारा सुख ही नष्ट हो जाता है।

समस्या यह होती है कि तेज़ स्वभाव वाला मनुष्य स्वयं को गलत महसूस करता ही नहीं। कई कड़वे मनुष्य स्वयं को अति मीठा समझते हैं। अहम् मनुष्य

की महसूसता शक्ति को नष्ट कर देता है। ऐसा मनुष्य भी यदि स्वमान का अभ्यास करे तो उसका कल्याण हो जाए।

परन्तु आप उसे प्रतिदिन तीन बार इस दृष्टि से देखें कि ये एक महान आत्मा है, देव कुल की आत्मा है। यदि आपके मन में उसके लिए शुभ भावना रहेगी तो उसका तेज़ स्वभाव काफी ठीक हो जायेगा। साथ-साथ अपने संगठन में, सारे दिन में 4 बार 15-15 मिनट सबको योग में बिठाओ इससे वातावरण हल्का रहेगा।

**प्रश्न:-** केन्द्र में आने वाले भाई-बहनों में योग का रस नहीं रहता, क्या करें?

**उत्तर:-** योग का वातावरण बनाना व योग का रस बिठाना यह हमारे हाथ में है। आप योग कमेन्ट्री से करायें। गृहस्थ से आने वाले भाई-बहनों व्यस्त भी रहते हैं व समस्याओं में भी रहते हैं। परन्तु योग व स्वमान ही इसका समाधान है, यह उनके अनुभव में आ जाए। आने वालों को इस तरह आधा-आधा घण्टा योग करायें। वे स्वयं ही योग कर ले या स्वयं ही मुरली पढ़ ले, इससे ज्ञान-योग के प्रति रस नहीं आयेगा। क्योंकि अधिकतर आत्माओं के पास एकाग्रता की काफी कमी होती है।

**प्रश्न:-** पुरुषार्थ करने वालों का पुरुषार्थ कैसे तेज़ हो?

**उत्तर:-** बड़ा आकर्षक प्रश्न पूछा है। यह सच है कि सभी को तीव्र पुरुषार्थ की उमंग तो नहीं होती। जिन्हें होती है - उन्हें पुरुषार्थ का स्वयं ही प्लान बनाना चाहिए। स्वयं की उन्नति का स्वयं ही एक छोटा सा चार्ट बनायें। यदि आप व्यस्त हैं परन्तु पुरुषार्थ करना चाहते हैं तो एक हफ्ते का एक प्वाइन्ट का चार्ट बनायें या तीन प्वाइन्ट का। उसमें एक स्वमान हो, एक योग का प्वाइन्ट व एक कोई धारणा। सप्ताह बाद उसे बदल दें। स्वयं भगवान हमें गाइड कर रहा है, उनके कहे अनुसार करते चलें। अमृतवेला व मुरली का विशेष ध्यान हो।

अच्छे पुरुषार्थियों का योग का चार्ट प्रतिदिन चार घंटे अवश्य होना चाहिए। साथ-साथ स्वमान का अभ्यास व पुण्य कर्मों पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

## उपलब्ध पुस्तकें



For Cable & DTH  
+91 8104777111

TATA/Sky 192 airtel 686 videocon 497 DISH TV 171

"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG: 83°E

DD डायरेक्ट फ्री दूरदर्शन DTH पर GOD TV में और DISH TV पर भी फ्री पीस ऑफ माइंड चैनल शाम 7.30 से रात्रि 10.00 बजे तक देख सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104-777111/9414151111

## परिवारों को एकरूप करते हैं शिव स्वरूप !! अनुभव!!

कहते हैं आराम हराम है, और यह बात सही भी है। इस कहावत को अगर किसी ने समझा है तो वो हैं ब्रह्माकुमार शिव स्वरूप। जिन्होंने उम्र के 70 वें पड़ाव को पार करने के बाद भी अपने आपको सेवा के साथ जोड़ रखा है। वो अपने आपको खाली नहीं छोड़ना चाहते। उन्होंने इस उम्र में भी काफी कुछ मिसालें कायम की हैं जिनको आप सुनकर प्रेरणाएँ ले सकते हैं...

आपने पशुधन अधिकारी पद से सेवानिवृत्ति के पश्चात् मूल्य शिक्षा एवं आध्यात्मिकता में एम.एस.सी. किया। आपका इस परमात्म ज्ञान से परिचय 1974 में हुआ। आप वहाँ के



**ब्र.कु. शिव स्वरूप, अमरोहा, उ.प्र.।** स्थानीय शाखा मोहल्ला कोट से जुड़कर अध्यात्म के प्रचार में जुटे हैं। आज आप मूल्य

परक शिक्षा को वरियता देते हैं, इससे आप उन परिवारों को जोड़ने की कोशिश कर रहे हैं जो बिखर चुके हैं। आपने 120 से अधिक परिजनों को बेटों के साथ रहने के लिए तैयार किया है। जो बुजुर्ग भी परेशान मिलता है वह उसके बच्चों से संपर्क कर उन्हें प्रेरित करते हैं और माँ-बाप को साथ रखने के लिए राजी करते हैं। नियमित उन परिवारों के संपर्क में रहकर उनकी समस्याओं का समाधान करते हैं। स्कूल कॉलेजों में जाकर बच्चों को नैतिक शिक्षा का पाठ पढ़ाते हैं। आपने बताया कि आज स्कूल और कॉलेजों में नैतिक व मूल्यपरक शिक्षा की प्राथमिकता पर जोर देने की बहुत आवश्यकता है।

आज आपके घर पर भी परमात्मा के ज्ञान के प्रसार हेतु ब्रह्माकुमारीज की पाठशाला है जिसका आप नियमित रूप से सफल संचालन करते हैं।

### माइंड एप्प...

- पेज 10 का शेष

ना दुःख क्योंकि ब्रेथ नैचुरल है। जो अननैचुरल है उसी से सुख या दुःख है।

#### डर मोह से है

अब देखो जाने या अनजाने आप किसी भी चीज़ से अटैचड हुए तो यही तो समस्या है, जहाँ रिलेशन है वहाँ ऊर्जा का प्रवाह है। जैसे आप एक कुत्ता घर में ले आते हैं, धीरे-धीरे उससे आप जुड़ जाते हैं, अब उसका सुख-दुःख आपका सुख-दुःख हो जाता है, लेकिन एक दिन तो आपको उससे अलग होना पड़ेगा ना! तरीका ये है कि ये कुत्ता मेरा नहीं है, मैं इसकी नर्स हूँ, जैसे ही आपने ये सोचा आप डिटैच हो गये, आपका डर भाग गया। डर अटैचमेंट से है, अब जितना लोग डर रहे हैं, इसका मतलब उनके माइंड में बहुत सारी फालतू की बातें खुली हुई हैं, चाहे वस्तु की, चाहे इंसान

की, चाहे जानवर की या कोई और। इससे मन चल रहा है। जैसे ही आपने इससे अपने आप को हटाया और आस-पास का स्पेस देखा तो माइंड ब्लैक हो जाएगा क्योंकि उसके पास कुछ देखने के लिए ही नहीं है। जैसे मुझे देखना है तो विचार आएं, कुछ नहीं है तो विचार नहीं आएं।

#### तो जायें इसके परे

लोग कहते क्या हैं कि विचार अच्छे आए तो अच्छा लगा, मज़ा आ गया, फिर और देखेंगे, कुछ अच्छा नहीं लगा तो भी विचार है। तो तरीका क्या है रिस्टार्ट करने का कि बीच-बीच में अपने माइंड को फ्री स्पेस दो। हमारे यहाँ मेडिटेशन में यही सिखाया जाता है कि आप अपने मन को खाली करने के लिए इस मन में एक स्टार ऑफ लाइट या प्वाइंट ऑफ लाइट विजुअलाइज़ करें और

इस आकाश से परे अपने आपको ले जाना है जहाँ सिर्फ मैं हूँ और परमात्मा है जिसका आकार तो है लेकिन उसका कोई शरीर नहीं है, इसलिए हमको अच्छा या बुरा देखने का मन ही नहीं करेगा और हम शांत हो जाएंगे, फिर हमारा मन रूपी कंप्यूटर हमेशा अच्छा ही चलेगा। तो माइंड को कुछ देखने की आदत पड़ी हुई है ना तो इसलिए वो बार-बार मोबाइल देखता है, बार-बार गलत चीज़ें देखता है, लेकिन उसे शांत करने के लिए फ्री करना पड़ेगा अर्थात् इस दुनिया से परे ले जाना पड़ेगा।

अभी आपने साउण्ड को बहुत सुना, अगर साइलेंस को सुनना है तो इन चित्रों के परतों को हटाना है। माइंड को ब्लैक करना है, और जैसे ही ब्लैक होगा तो हमको इस दुनिया से परे ले जाएगा जो कॉज़ लेस हैपीनेस होगी।



**मथुरा-उ.प्र.।** भगत सिंह पार्क में ब्रज के परंपरागत होली मिलन कार्यक्रम में लगाई गई आध्यात्मिक प्रदर्शनी का अवलोकन करने के पश्चात् चित्र में विधायक पुरन प्रकाश, विधायक प्रदीप माथुर, विधायक राजकुमार रावत, पूर्व राज्यमंत्री रविकांत गर्ग, नगरपालिका अध्यक्ष मनीष गुप्ता, ब्र.कु. कुसुम व ब्र.कु. ग्रान्जल।



**भीनमाल-राज.।** 98वें विशाल नेत्र चिकित्सा शिविर के दौरान मंचासीन हैं निशक्तजन आयुक्त धन्नाराम पुरोहित, एस.डी.एम. चुन्नीलाल विश्नोई, तहसीलदार जवाराम चौधरी, डॉ. के. डी. चारण, ब्र.कु. गीता व अन्य।



**जालंधर-पंजाब।** डब्ल्यू.डब्ल्यू.ई. वर्ल्ड चैम्पियन-द ग्रेट खली को स्पोर्ट्स विंग की गतिविधियों से अवगत कराने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपक हरके, ब्र.कु. पूनम व ब्र.कु. रेखा।



**गंगोह-उ.प्र.।** वरिष्ठ पत्रकारों को ईश्वरीय संदेश देने के बाद चित्र में ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. प्रीति व अन्य।



**कोलकाता।** बाग बाजार गौड़ीया आश्रम की ओर से श्री चेतन महाप्रभु जन्म दिवस पर आयोजित रैली के समापन अवसर पर आयोजित धर्म सम्मेलन में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पिंकी। मंचासीन हैं श्रीपद भक्तबिचार बिष्णु महाराज, अध्यक्ष, श्रीचेतन्य गौड़ीया मठ, दिल्ली, श्रीपद भक्तवेभव परजातक महाराज, अध्यक्ष, श्रीचेतन्य गौड़ीया मठ, मुंबई, श्रीमत भक्तिरक्षक स्वामी महाराज, संपादक, विश्व बैष्णव राजस्व, जर्मनी व अन्य धर्म गुरुजन।



**नांगल-पंजाब।** नया नांगल के नेशनल फर्टिलाइज़र्स लि. के एच.आर.डी. हॉल में वुमेन एम्प्लॉइज़ के लिए 'स्ट्रेस फ्री लाइफ' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. सीमा, श्रीमती मनु अमन, प्रथम महिला, एन.एफ.एल., श्रीमती रेणु आर.पी.सिंह.डी.जी.एम., एच.आर. व अन्य।



**नंगल डैम-पंजाब।** त्रिमूर्ति शिवजयंती पर ध्वजारोहण के पश्चात् प्रतिज्ञा करवाते हुए ब्र.कु. सुषमा। पवित्रता की प्रतिज्ञा करते हुए ब्र.कु. भाई बहनें।



**गुमला-झारखण्ड।** शिव ध्वजारोहण करते हुए कुम्हारी के उप प्रमुख शिवराम साहू, ब्र.कु. अमरमनी व अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



**दिल्ली-मजलिस पार्क।** महाशिवरात्रि पर शान्तियात्रा के लिए हरी झण्डी दिखाने के बाद कांग्रेस उपाध्यक्ष प्रवीण बूकरा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजकुमारी, ब्र.कु. शारदा व अन्य।



**दिल्ली-ईस्ट पटेल नगर।** महाशिवरात्रि के अवसर पर द्वादश ज्योतिर्लिंग दर्शन का उद्घाटन करते हुए मेयर रविन्द्र गुप्ता जी, विवेक मुनी जी महाराज, आचार्य स्मिथ नंदन, निगम पार्षद पूर्णिमा विद्यार्थी, ब्र.कु. राजेश्री व अन्य।

# सत्यनिष्ठा एवं राजयोग का अभ्यास ही सुप्रशासन का आधार- ब्र.कु. आशा



मुख्य अतिथि के साथ सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. हरीश, ब्र.कु. गायत्री, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. अवधेश, ब्र.कु. राजू व अन्य। सभा में प्रशासनिक सेवाओं से जुड़े प्रबुद्धजन।

**भोपाल।** सत्यनिष्ठा, परोपकार जैसे गुणों का ज्ञान मनुष्य को बाल्यकाल से ही मिलता है। बचपन से ही नैतिक एवं दिव्य गुणों की अवधारणा मनुष्य को सिखाई जाती है। एक भी व्यक्ति अछूता नहीं जिसे सत्यनिष्ठा एवं परोपकार का ज्ञान न मिला हो। परंतु आज के तमोप्रधान वातावरण में लोगों की मानसिकता बदल गई है, वे सत्यनिष्ठा होने से डरते हैं। सत्यनिष्ठा, परोपकार एवं राजयोग का अभ्यास ही सुप्रशासन का आधार है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज के सेवा प्रभाग की चेरपरसन ब्र.कु. आशा ने 'एक दिवसीय राष्ट्रीय प्रशासक सम्मेलन' के उद्घाटन

समारोह में व्यक्त किये। मध्यप्रदेश में प्रशासकों एवं अधिकारियों के जीवन को मूल्यनिष्ठ बनाकर सुप्रशासन की स्थापना करना ही सम्मेलन के आयोजन का उद्देश्य है। - ब्र.कु. अवधेश। प्रशासक वर्ग पिछले 30 वर्षों से कार्यशालाओं के माध्यम से प्रशासनिक क्षेत्र से जुड़े लोगों में नैतिक एवं आध्यात्मिक जागृति लाने का कर रहा है कार्य। - ब्र.कु. हरीश, मुख्यालय संयोजक।

## किसने क्या कहा

### प्रथम खुले सत्र में

दक्ष प्रशासन हेतु सटीक निर्णय क्षमता की

आवश्यकता है। और यह निर्णय क्षमता निर्भयता व पारदर्शिता से आती है। -राज्य सूचना आयुक्त एच.एल. त्रिवेदी।

### द्वितीय खुले सत्र में

संबंधों में पारदर्शिता द्वारा नेतृत्व का पुनर्जीवन विषय पर अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि वर्तमान समय जीवन इतना बनावटी हो गया है कि नकारात्मक सोचना स्वाभाविक लगता है, जबकि सकारात्मक सोचने के लिए अतिरिक्त प्रयास करना पड़ता है। पारदर्शिता का सही अर्थ अंदर-बाहर एक समान होना है। - ब्र.कु. सरला, कार्यपालक सदस्य, प्रशासक वर्ग, मुंबई

नैतिक मूल्यों की पुनर्स्थापना से ही सर्व समस्याओं से मुक्त हो सकते हैं और स्वतः ही संबंधों में पारदर्शिता व विश्वास झलकने लगेगा। - ब्र.कु. शारदा, कार्यपालक सदस्य, प्रशासक वर्ग, मैसूर।

### तृतीय खुले सत्र में

राजयोग का अभ्यास करने से मेरे अंदर सदा यह जागृति बनी रहती है कि मैं जो भी निर्णय ले रहा हूँ वह क्यों ले रहा हूँ। इससे मेरा जीवन द्वंद्व एवं उलझनों से मुक्त हो गया। - सुनील गिरधर, क्षेत्रीय प्रमुख, डी.सी. बैंक।

बिना नैतिकता के अधिकारों के प्रति जागरूकता अधिकारों के दुरुपयोग की

ओर ले जा सकती है। - ब्र.कु. सुनीता, सदस्य, प्रशासक वर्ग, होशंगाबाद।

हम क्या हैं, हम क्यों हैं, हम क्या करें, यह जानने से जीवन में प्राप्त होने योग्य सब कुछ प्राप्त होता है। यही जीवन का सफल सूत्र है। लीडर वह है जो लैडर बन जाए। - सूरज भान सोलंकी, पूर्व सांसद। आध्यात्मिकता द्वारा सुप्रशासन के सभी आयाम साकार किए जा सकते हैं। - सीताराम मीणा, पीठासीन अधिकारी, श्रम न्यायालय, आगरा।

समापन सत्र का कुशल संचालन शिक्षा प्रभाग की ज़ोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. किरण ने किया।

## महाशिवरात्रि त्योहार पर लोगों के उद्गार



कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए पंडित ध्रुव घोष, जोय गायकवाड़, डॉ. सुनील, ब्र.कु. निहा व अन्य अतिथिगण।

**मुम्बई-दादर।** महाशिवरात्रि पर्व के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें शिवरात्रि पर्व का महत्व एवं राजयोग मेडिटेशन पर भरपूर चर्चा की गई। इस कार्यक्रम के प्रमुख बिन्दु निम्नलिखित हैं:-  
● 'ऊँ' के अंतिम स्वर 'म' की ध्वनी में इतनी शक्ति है जो हमें गहन शांति में स्थित कर उस परमशक्ति में एकाग्र करता है। संगीत के माध्यम से हम परमात्मा से जुड़कर स्वयं के शक्ति स्वरूप को जान सकते हैं।  
- पंडित ध्रुव घोष, ग्रेमी अवॉर्ड से सम्मानित।

● राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से हम अपना मानसिक संतुलन

बनाये रख सकते हैं और उससे कई सारी समस्याओं को हल भी कर सकते हैं। - जोय गायकवाड़, सेवानिवृत्त ए.सी.पी.।

● हम डॉकडर्स को भी मरीजों के जाँच के दौरान डिप्रेषन व मानसिक थकावट का सामना करना पड़ता है। राजयोग मेडिटेशन की मदद से हम अपना मानसिक संतुलन बनाकर इसे अच्छी तरह से निभा सकते हैं। - ब्र.कु. डॉ. सुनिल, प्रसिद्ध सर्जन।

● राजयोग मेडिटेशन ही एकमात्र माध्यम है जो दैनिक जीवन में परिस्थितियों का सामना करने व मनोबल बढ़ाने में सहायक सिद्ध हो सकता है। - ब्र.कु. निहा।

## मूल्य शिक्षा से बनेगा नया भारत - डॉ. राव

### गीतांजली इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्निकल स्टडीज़ के साथ एम.ओ.यू. सेरिमनी

**शांतिवन।** हमारा उद्देश्य केवल पढ़ाने तक ही सीमित नहीं होना चाहिए बल्कि एक अच्छा इंसान भी बनाना होना चाहिए। यहाँ जो शिक्षा मुझे मिली है, वही शिक्षा यदि 18 वर्ष के बच्चों को मिल जाए तो हम एक नया भारत बना सकते हैं जहाँ हर कोई सुख, शांति और आनंद से जीवन व्यतीत कर सकेगा। उक्त विचार गीतांजली इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्निकल स्टडीज़, उदयपुर के प्रिन्सीपल डॉ. एम. वेणुगोपाल राव ने ब्रह्माकुमारीज के शांतिवन परिसर में आयोजित एम.ओ.यू. कार्यक्रम में व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि आज हम ब्रह्माकुमारी संस्था के साथ एक नई दिशा में आगे बढ़ रहे हैं जहाँ हमारे कॉलेज के विद्यार्थी भी आध्यात्मिक मूल्यों की शिक्षा ग्रहण कर पाएंगे। गीतांजली इंस्टीट्यूट के डीन रिसर्च एंड डेवलपमेंट राजीव माथुर ने कहा कि जी.आई.टी.एस. उदयपुर एवं ब्रह्माकुमारीज के बीच में जो एम.ओ.यू. किया गया है वह अध्यात्म और शिक्षा का संगम है। आज का युग चुनौती का युग है जो हमें मूल्य परक शिक्षा को आगे ले जाने से रोक रहा है। हमने एक थॉट लैब खोलने का संकल्प लिया है जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी अपने संकल्पों के प्रभाव का अध्ययन कर सकेगा।

फाइनेंस कंट्रोलर बाबूलाल जांगीर ने कहा कि आध्यात्मिक मूल्य की शिक्षा द्वारा ही विद्यार्थियों में बढ़ती असामाजिक गतिविधियों को रोकने में सफल होंगे। ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान सरोवर की निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि प्राचीन शिक्षा की पद्धति जहाँ स्टूडेंट का गुरु के प्रति बहुत

विश्वविद्यालय ऐसा नहीं है जिसमें अवगुणों को जीतने की शिक्षा दी जाती हो।

उदयपुर सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. रीटा ने कहा कि यहाँ सिर्फ वैल्यूज की शिक्षा ही नहीं दी जाती है बल्कि इसके साथ ही दीक्षा भी दी जाती है। जब शिक्षक स्वयं में वैल्यूज को धारण करेगा तो स्टूडेंट उसके वैल्यूज को



कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए डॉ. एम. वेणुगोपाल राव। मंचासीन हैं ब्र.कु. रीटा, ब्र.कु. शीतू, डॉ. निर्मला व ब्र.कु. मृत्युंजय।

ही सम्मान भाव था उसे पुनः स्थापित करना होगा। शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि मूल्य हमें सिम्पल रहकर रॉयल बनने की प्रेरणा देता है। आज कोई भी देखकर ही ग्रहण कर लेगा। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब्र.कु. मुकेश ने किया। कार्यक्रम के अंत में आमंत्रित अतिथियों को शॉल व मोमेंटो भेंटकर सम्मानित किया गया।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088,

Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info

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

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)

Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 10th April 2016

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