

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 15

अंक-II

अप्रैल-II, 2014

पाक्षिक

माउण्ट आबू

7.50

सम्पूर्ण मानवता संत-महात्माओं की सदा कृतज्ञ रहेगी - दादी

हरिद्वार। जगत के इतिहास में संपन्न मानवता के उद्धार, प्रगति एवं विकास के लिए संत-महात्माओं ने स्वयं को आध्यात्मिक शक्तियों से संपन्न किया एवं सारे विश्व में आध्यात्मिकता की पताका फहराई। संत-महात्माओं ने सद्ज्ञान प्रकाश एवं सद्गुण दान देकर त्याग, तपस्या, सेवा, सादगी, समर्पणता और पवित्रता का ज्ञान मिलाकर संसार में नैतिकता को जीवित रखा है इसलिए सम्पूर्ण मानवता उनकी सदा ही कृतज्ञ रहेगी।

उक्त उद्गार 98 वर्षीय राजयोगिनी दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका ब्रह्माकुमारीज ने "विशिष्ट संत सम्मेलन" के उपलक्ष्य में भारत सेवाश्रम के सभागार में व्यक्त किए।

महामण्डलेश्वर स्वामी विवेकानन्द जी, श्री भगवत्पाम हरिद्वार ने कहा कि श्रीमद्भगवद्गीता ही एक ऐसा शास्त्र है जो सारे विश्व को एक सूत्र में पिरोकर जीवन जीने की कला सिखलाता है। उन्होंने आगे कहा कि यह ब्रह्माकुमारी बहनें अपने जीवन में गीता ज्ञान को उतारकर चहुँ दिशाओं में फैला रही हैं।

श्री महन्त ज्ञानदेव सिंह जी, अध्यक्ष निर्मल अखाड़ा हरिद्वार ने कहा कि राजयोगिनी दादी जानकी का संबंध



हरिद्वार। "विशिष्ट संत सम्मेलन" के दौरान जनसभा को सम्बोधित करने हुए दादी जानकी। मंचासीन हैं महामण्डलेश्वर स्वामी विवेकानन्द, श्री महन्त ज्ञानदेव सिंह, महामण्डलेश्वर स्वामी भगवान दास, श्री महन्त स्वामी रविन्द्रपुरी, ब्र.कु. बुजामोहन, ब.कु. अमीर चन्द तथा अन्य।

66 हरिद्वार के कई बड़े संत-महात्माओं ने लिया "विशिष्ट संत सम्मेलन" में हिस्सा। सम्मेलन के लिए विशेष आई दादी जानकी का किया धन्यवाद, सतायु समारोह हरिद्वार में मनाने का किया अनुरोध। **99**

हमारे पूर्वजों के साथ रहा है क्योंकि उन्होंने गुरुग्रंथ साहिब का बचपन में

अध्ययन किया है। दादी का जीवन आज आध्यात्मिक विभूति के रूप में

प्रख्यात है। महामण्डलेश्वर स्वामी भगवान दास

जी, अध्यक्ष श्रीरामानन्द आश्रम महापीठ हरिद्वार ने कहा कि इस ईश्वरीय विश्वविद्यालय में जीवन जीने को कला सिखलाई जाती है। उन्होंने दादी से अनुरोध किया कि ऐसे सम्मेलन का आयोजन हर वर्ष कुम्भ नगरी हरिद्वार में होना चाहिए ताकि हम सब मिल-बैठकर समाज को ज्वलन्त समस्याओं का समाधान ढूँढ सकें।

श्री महन्त स्वामी रविन्द्रपुरी जी, अध्यक्ष श्री पंचायती महानिर्वाणीय अखाड़ा हरिद्वार ने कहा कि "विशिष्ट संत सम्मेलन" में उपस्थित श्वेत वस्त्रधारिणी ब्रह्माकुमारी बहनें देवियों के समान हैं। संत दर्शन सिंह जी त्यागमूर्ति, अध्यक्ष षड्दर्शन साधु समाज ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि उन्हें दादी जी के यहाँ आने पर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है। उन्होंने सभी संत-महात्माओं की ओर से दादी से अनुरोध किया कि वे अपना सतायु समारोह हरिद्वार में ही मनाएँ।

ब्रह्माकुमारी संस्था के अतिरिक्त सेक्रेट्री जनरल ब.कु. बुजामोहन ने गीता के गुण रहस्यों पर अपने विचार व्यक्त किए। ब.कु. अमीर चन्द, प्रभारी उत्तर भारत ब्रह्माकुमारीज ने सभी को धन्यवाद किया।

नारी आधुनिकता के साथ आध्यात्मिकता को अपनाए

इन्दौर। किसी भी युग में, किसी भी समाज में नैतिकता के वैमाने का पता लगाना ही तो नारी के जीवन स्तर से लगा सकते हैं। नारी ही भिन्न-भिन्न रूपों में - चाहे दुर्गा शक्ति के रूप में, चाहे सरस्वती के रूप में, चाहे शीतला देवी के रूप में पाई जाती आई है। नारी हर क्षेत्र में पुरुष के साथ कंधे से कंधा मिलाकर समाज के लिये योगदान देती आ रही है।

उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'नारी सुरक्षा-हमारी सुरक्षा' अभियान के उद्घाटन समारोह में मुख्य वक्ता ब.कु. मंजु, बिलासपुर ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि यह खेद की बात है कि सदियों से जिस नारी को समाज देवी के रूप में पूजता आ रहा है, आज उसी नारी को अबला समझ उस पर

अत्याचार, बलात्कार, दहेज, ज़िंदा जलाने जैसे घृणित अपराध हो रहे हैं। उन्होंने उदाहरण देते हुये बताया कि जिस प्रकार सीता, लक्ष्मण रेखा रूपी मर्यादा का उल्लंघन करने से रावण की कैद में चली गई उसी प्रकार आज की नारी जाति आध्यात्मिक शक्ति को भूल आधुनिकता में रंगकर स्वयं को असुरक्षित महसूस कर रही है। नारी सद्चरित्र को अपनाकर स्वयं अपनी रक्षा

कर सकती है। पूर्व महापौर डॉ. उमाशशि शर्मा ने कहा कि जितनी भी देवियों को आज हम पूजा करते हैं, वे हम माताओं, बहनों का ही स्वरूप हैं। नारी ही ब्रह्मा समान रचना करती है, विष्णु समान पालना करती है और सबका कल्याण भी करती है। ब.कु. हेमलता, मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक, इन्दौर ने अपने उद्बोधन में कहा कि नारी यदि जीवन में

आध्यात्मिकता को अपना ले तो स्वयं की सुरक्षा के साथ-साथ अपने परिवार, समाज व देश की रक्षा कर सकती है। ब.कु. ओमप्रकाश, मुख्य क्षेत्रीय निदेशक ने भी इस कार्यक्रम के लिये अपनी शुभकामनाएँ देते हुए कहा कि महिलाएँ यदि अपनी चाल-चलन, वेशभूषा में सादगी को अपना लें, स्वयं को नैतिक मूल्यों से सशक्त बना लें तो अपनी रक्षा कर सकती हैं। महिला प्रभा

की क्षेत्रीय समन्वयक ब.कु. सुमित्रा ने आगे हुए अतिथियों का स्वागत किया तथा लायन्स क्लब की डिस्ट्रिक्ट प्रेसिडेंट श्रीमती किरण धूत, प्राचार्य श्रीमती अल्का भार्गव, म.प्र. महिला कांग्रेस की पूर्व उपाध्यक्ष श्रीमती लक्ष्मी गुप्ता तथा दूर संचार महिला संगठन की अध्यक्षा श्रीमती अर्चना पांडेय ने अपनी शुभकामनाएँ दीं। नगर की अनेक गणमान्य महिलाओं ने दीप प्रज्वलन किया। शुभम नृत्य कला केन्द्र की छात्राओं ने नारी की महिमा के ऊपर नृत्य प्रस्तुत कर सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब.कु. शशि ने किया। कार्यक्रम के पश्चात्, गांधीहॉल से राजवाड़ा तक शोभा यात्रा निकाली गई जिसमें शिव ध्वज फहराया गया और कलशधारी बहनें शामिल हुईं।



इन्दौर। "नारी सुरक्षा हमारी सुरक्षा" अभियान के उद्घाटन अवसर पर दीप प्रज्वलन करते हुए डॉ. उमाशशि शर्मा, ब.कु. हेमलता, ब.कु. मंजु, ब.कु. सुमित्रा, ब.कु. अनीता तथा अन्य।

प्रेम की छाया श्रद्धा

एक बार एक आश्रम के महंत पास में रहते एक दूसरे संत से मिलने गए। वहां जाकर देखा तो आश्रम में अपूर्व शांति थी। शिष्यों के हृदय में गुरु के प्रति बहुत आदर और श्रद्धा की भावना थी। किसी को कुछ कहने और नियंत्रण करने वाला कोई भी नहीं था फिर भी सभी अपना-अपना काम गहरी आस्था के साथ कर रहे थे।

मिलने आये महंत ने बातों-बातों में पूछ लिया कि आपके शिष्यों के हृदय में गहरी आस्था और श्रद्धा का कारण क्या है? मेरे यहां तो मुश्किलों का पारवार नहीं है। शिष्य तो बहुत हैं लेकिन उनके हृदय में मैं ऐसा भाव उत्पन्न नहीं कर सका, इसके लिए मुझे अपना करना चाहिए।

उन्होंने महंत से बिना उत्तेजित हुए, शांत मुद्रा में मात्र इतना ही कहा, 'आज शाम को आपके यहां भोजन करने के लिए आता हूँ...उस समय शांति से बात करेंगे।'

शाम हुई, बरसात के दिन होने के कारण हर समय बरसात लगी ही हुई थी। बारिश हो ही रही थी, तो भी वे संत भोजन करने के लिए पहुंच गये। रास्ते में कीचड़ होने के कारण पग गन्दे हो गए थे। वे अधिपति के निवास पर पहुंचकर द्वार पर खड़े हो गये। आश्रम के अधिपति महंत ने पत्नी को आवाज़ दिया कि जल्दी से थोड़ा पानी लेकर आइये, बहुत समय के बाद अपने मित्र आये हैं, कीचड़ के कारण पग गन्दे तो होने ही थे।

अंदर से पत्नी ने तेज आवाज़ में कहा, 'वी कुआं कहां दूर है। लें जाओ उन्हें कुएं पर और पग धुलवा दो। अगर जरूरत पड़े तो स्नान भी करा देना। सुबह आमी भरने को कहा था तब कहां चले गये थे।'

दोनों साथ-साथ कुएं पर पहुंचकर पग धोकर वापस आ गये। भोजन पूरा हुआ। भोजन करने के पश्चात् आये हुए संत ने कहा, अभी बरसात जोर से हो रही है, अभी मैं जा रहा हूँ, कल आप मेरे यहां खाना खाने आना। वहां पर शांति से बात करेंगे।

दूसरे दिन बारिश तो चालू ही थी। फिर भी वे महंत संत के आश्रम पर पहुंच गये। कीचड़ के कारण पैर गन्दे थे, कपड़े भी गीले हो गए थे। संत के निवास पर पहुंचकर वे द्वार पर खड़े हो गये। दौड़कर संत ने उनका स्वागत किया। बाहर से ही पत्नी को आवाज़ दिया कि जल्दी से घी की मटकी लेकर आइए। आवाज़ सुनते ही पत्नी घी की मटकी लेकर दौड़ते हुए आई। संत ने कहा कि अपने मित्र वहाँ बाद अपने यहां आए हैं। बहुत अच्छे मेहमान हैं, उनके पैर पानी से क्यों धोएं? घी से ही उनका पैर धोकर साफ कर दें। पत्नी ने एक क्षण का विलम्ब किये बिना ही अतिथि के पांव धोकर व स्वयं की साड़ी के पल्ले से पोंछ कर साफ कर दिया।

आश्रम में भोजन संत ने पूरा किया। फिर आराम के शर्णा में आये हुए महंत से पूछा 'अब पूछना है कुछ या उत्तर मिल गया?' नतमस्तक होकर महंत सिर्फ इतना ही बोले; 'उत्तर मिल गया। अब कुछ पूछने जैसा रहा ही नहीं है।' विचारक कथा के संदर्भ में कहते हैं 'सन्ना प्रेम व्यक्तिक के हृदय में स्वतः स्फूर्त श्रद्धा पैदा कर देता है। जब घर के भीतर ही श्रद्धा और प्रेम का अभाव होता है तो बाहरी जगत में भी इन्हें प्राप्त करना कठिन हो जाता है।

श्रद्धा या विश्वास के लिए सामने से कुछ करना नहीं पड़ता। ये प्रेम का प्रतिफल है। और जहां श्रद्धा नहीं वहां प्रेम जी भी नहीं सकता।

दांपत्य का मूल आधार प्रेम है और जहां प्रेम है वहां श्रद्धा छाया की तरह आ जाती है। गुलफती के मन में भी प्रश्न न उठा हो, ऐसा नहीं है। उनके मन में भी क्षणभर के लिए ऐसा हुआ होगा कि पति ने पानो के बदले दूध मांगा हो तो समझ में आता लेकिन ये तो घी से धोने की बात थी। तर्क की दृष्टि से ये बात स्वीकारने जैसी न थी। तो भी मन को चुप कराकर पत्नी ने श्रद्धा के सहारे घी की मटकी उलट दी।

निराशा से उबारता है साक्षी भाव

सब कुछ प्राप्त करने के बाद भी लोग निराशा में फिर जाते हैं। जिन्हें मनवाहा न मिले वे निराशा हो जाते हैं तो समझ में आता है पर मनवाहा मिलने पर भी बेचैनी बनी रहती है। ऐसा व्यावसायिक क्षेत्र के लोगों के पाप होता है। नौकरी या धंधा करते हुए कभी लग कि सब कुछ ठीक चल रहा है, फिर भी भीतर निराशा घेर रही है तो कुछ प्रयोग करिएगा। पहली बात, विस्तार में विश्वास बढ़ा दें। यानी यह सोचें कि इस समय जहां आप हैं, आपका जो भी काम है उसको और कैसे फैलाया जाए, विकास-विस्तार किया जाए। दूसरी बात, हमेशा सर्वश्रेष्ठ लोगों के आस-पास रहने का प्रयास करें। सर्दा भी करें तो अच्छे लोगों से करें। जिस क्षेत्र में घंटिया लोग हों उनसे बचें। तीसरी बात, हमेशा ऊंचे लक्ष्य रखें और इस बात को दिमाग में बैठा दें कि हमारा भविष्य उज्ज्वल है। चौथी बात, छोटी-मोटी गलतियों, लोगों की विपरीत टिप्पणियों को नज़र अंदाज़ करें। ये सारे बाहर के काम हैं। निराशा घेरने लगे तो कुछ देर के लिए अकेले में बैठकर आंध बंद करें, गहरी सांस लेंते रहें और फिर भीतर जो घट रहा है उसको देखें। भीतर आप चार बातों से गुज़रेंगे। सबसे पहले विचार आएं, उसके बाद व्यक्ति दिखने शुरू होंगे, तीसरे चरण में स्थितियां दिखेंगी। ये स्थितियां भी ऐसी होंगी कि आपको लगेगा आपका इनसे कोई लेना-देना नहीं है। इनसे घबराए नहीं, एक फिलम की तरह देखें, तब चौथे चरण में एक शून्य आएगा। यह है शांसी भाव। भीतर का यह अभ्यास बाहर के अभ्यासों में मदद करेगा, करके देखिए।

दिनचर्या में एक्ज्युटे रहना ब्राह्मणों की शान



डॉ. बाबा, एक आश्रम

बाबा को हम मीठे बच्चे अच्छे लगते हैं, हमको मीठा बाबा अच्छा लगता है। बाबा मीठा क्यों लगता है? क्या करता है जो मीठा लगता है? विचार करो तो नशा चढ़ेगा। बाबा बताता है तेरी मुट्ठी में क्या है? बाबा ने इतना ज्ञान दिया है। मुरली के आधर से पुरानी दुनिया को पीठ है, ऐसे पोछे मुड़कर देखते भी नहीं हैं। सामने लक्ष्मी-नारायण का लक्ष्य है, मन बाबा में लगा हुआ है, अच्छा लगता है, राइट टाइम पर राइट क्या सोचना है, और कुछ सोचने की जरूरत ही नहीं है। सोचना माना कुछ अंदर से क्लीयर समझ में नहीं आता है। जिसको क्लीयर समझ में आता है वो सोचता नहीं है। बाबा ने कहा ज्ञान का सिमरण करो और स्मृति में रहो। इन दो शब्दों में ही कितनी गुह्यता और रचणीकता है, कोई सोचने की बात नहीं है पर क्लीयर है। सारे ज्ञान का सार है मन-मनाभव। स्व-दर्शन चक्र हमको पूरा अहिंसक बनाता है, स्वर्ग में आने लायक बनाता है। सारा चक्र बुद्धि में आता है कि पूरे 84 जन्मों में कैसे पार्ट बजाया है। सारे चक्र में हमारा वन्दरफूल पार्ट रहा है। बड़े साधु, संत,

महात्मायें समझते हैं इस दुनिया के चक्र से छूट जायें, मोक्ष को पायें क्योंकि यह सुख काग विष्टा समान है। यह शब्द ही देखो कैसे है? भारत को महिमा तो अपरम्पार है, यहां स्वर्ग में कितने सुख वैभव होते हैं। जैसे बाप की महिमा है वैसे भारत की महिमा है। एक तो हम भारतवासी हैं, दूसरा आदि सनातन धर्म की स्थापना परमात्मा बाप द्वारा जो यहां हुई है, हो रही है, उसके बीच अधर्म का नाश करने कराने के निमित्त है।

यह देवतायें उंचे ते उंचे हैं, पवित्र हैं, पर वो हम ही थे यह अभी समझ है। तो अभी पहले जैसा घण्टी बजाके पूजा नहीं करेंगे। अभी क्या सोचना है, क्या करना है वो बाबा क्लीयर बता रहा है इसलिए बाबा बड़ा मीठा लगता है। बच्चा है या बूढ़ा है, पढ़ा लिखा है या न पढ़ा हुआ है, पर दोनों अच्छी तरह दिल से बाबा कहते हैं तो कितना अच्छा लगता है। भगवान स्वयं पढ़ाये और हम सामने बैठकर पढ़ाई पढ़ें, सुनें तो इस गुप्त खुशी से आत्मा को ताकत मिलती है और इससे बुद्धि की समझ क्लीयर हो जाती है। बाबा ने ऐसा स्वदर्शन चक्र फिराना सिखाया है, सारे चक्र में कुछ

भी पार्ट बजाते यहां तक पहुंचे हैं। पर कभी दुनियावादी मनुष्यों की तरह दुःखी नहीं हुए होंगे क्योंकि इस समय हमने बाबा के बच्चे बनने के बाद कोई ऐसे कर्म नहीं किये हैं, सदा ही अच्छे बच्चे बनकर अच्छे कर्म किये हैं। 'मैं' का ज्ञान बड़ा मीठा है, ऐसे ही मैं नहीं कहते लेकिन अंदर अपने को देखना है। कोई भी पुराने विचार या दूसरों के विचारों से हम उसी सुआफिक नहीं चलेंगे। जो बाबा की श्रम है उसी अनुसार चलेंगे। जो बाबा कहता है उसी पर चलेंगे, बाबा ने टाइमटेबल बनाके दिया है, तो टाइम टू टाइम दिनचर्या प्रमाण सुबह से रात्रि तक एक्ज्युटे रहना, चलना, करना यह भी एक ब्राह्मणों की शान है। जैसे याद में भोजन बनायें, वैसे याद में भोजन स्वीकार करें तो यह सब डायरेक्शन हैं। डायरेक्शन को अमल में लाने वाले की नैचुरल जो नेचर है वह सुंदर बन जाती है क्योंकि यज्ञ के डायरेक्शन को प्रैक्टिकल में लाया। फिर ऐसे ही हमें भी अपनी प्रैक्टिकल चलन से दूसरों को सिखाना है।



डॉ. बाबा, एक आश्रम

कर्मयोगी ही माया पर विजयी

अभी बाबा का विशेष योग के ऊपर बहुत अटेन्शन है। तो हरेक अपने से पूछे कि सचमुच मेरा जीवन क्या है? योगी जीवन है? कर्म करते कर्मयोगी है? तो योग का बहुत इन्टरेस्ट चाहिए क्योंकि कर्मयोग भी तो बाबा ने सिखाया। हम कहेंगे हम तो बहुत बिजी रहते हैं, सारा दिन काम ही इतना है, काम में ही बिजी रहते हैं। लेकिन बाबा ने कर्मयोग सिखाया है, कोई ऐसा नहीं कहे क्या करें, बहुत बिजी है, इसलिए कर्मयोग हमारा मशहूर है। तो योग के ऊपर अटेन्शन है? हम कहेंगे क्या करेंगे सारा दिन काम में लगे हुए हैं, अरे! करने वाले नहीं हैं, कर्मयोगी हैं। नहीं तो सारा दिन क्या है! शान्त शान्त, चुप चुप रहके क्या करेंगे। यज्ञ सेवा उसका भी तो पुण्य है ना बहुत। तो योग के ऊपर सबका अटेन्शन होना चाहिए क्योंकि ब्रह्माबाबा को देखो, शिवबाबा की प्रवेशता हुई योग शुरू हो गया। चलते-फिरते बाबा दृष्टि देता था, उससे लगता था कि योग में है। योग की आकर्षण आती थी। ऐसे हम भी कर्म करें, चलो सफाई कर रहे हैं, भले हाथ में सफाई का कपड़ा है लेकिन बुद्धि कहा है? बाबा में। यह चेकिंग चाहिए, भले कामकाज में रहें वो तो करना है, नहीं तो खाली बैठके

और बुद्धि इधर-उधर जायेगी, काम में फिर भी बिजी तो है। यज्ञ सेवा तो है लेकिन कर्मयोगी है। हम सिर्फ कर्म नहीं करते हैं। अगर माया आ गयी तो...माया का काम है आना, हमारा काम है भगाना। हमारे पास आने में उसको भी खुशी होती है। अच्छा आ गई, उसको भामाओ और क्या? अभी यहां कोई पंछी आदि आ जाये तो हम क्या करेंगे? यही सोचते रहेंगे क्यों आया? क्यों आया? कि उसको भगायेंगे? अगर कोई ऐसी बात आ भी जाती है जो काम की नहीं है, यह पेपर होते हैं, पेपर तो आयेंगे ना! बिना पेपर के पास होंगे क्या! जो होशियार होते हैं वो कहते हैं पेपर आवे, जल्दी जल्दी पूरा हो और जो सुस्त होगा वो कहेगा अभी 15 दिन और मिल जायेंगे तो बहुत अच्छा है। तो ऐसे तो नहीं है ना।

अरे! भगवान मेरा हो गया, कम बात है क्या? भगवान क्या कहता है। मेरा बच्चा मेरा बच्चा, हम भी कहते हैं मेरा बाबा मेरा बाबा। कम भाग्य है क्या! अभी योग के ऊपर अटेन्शन। भले कर्म कर रहे हैं लेकिन बाबा को क्यों भूलें! और सर्व संबंध हैं, एक संबंध भी नहीं, तो बाबा कहते हैं बस योगी जीवन में चलते चलो। कोई भी बात आवे, योग की शक्ति के आगे ठहर नहीं सकती है।

दिल में बाबा को बिठा दिया है

बस। दिल में बाबा और बाबा की बातें ही बाते भरी हुई हैं ना, तो कैसे दूसरी बातें आयेगी। हमने बाबा को अपने दिल में बिठाया है, बाबा ने हमको अपने दिल में बिठाया है। कुछ भी कर रहे हो, योग नहीं छूटें। अभी तो अनुभवी बन गये हैं ना। वाह हमारा जीवन! खुशी कितनी होती है!

हम मायापति हो गये, माया क्या है उसको समझ लिया है। भले आवे, वह अपना खेल दिखाती है, दिखाये, हम बाबा को क्यों भूलें। दिल में और बातें आती हैं माया बाबा को दिल में नहीं बिठाया है। दिल खाली है ही नहीं, बाबा बैठा है तो और बातें आ ही नहीं सकती हैं।

एक बार बाबा ने कहा था कई बच्चे कहते हैं हमको कोई साथी नहीं है, अकेले हैं। बाबा ने कहा मैं दिल में बैठा हूँ वो भूल गई और कहती हो मैं अकेली हूँ। दिल में बाबा को नहीं बिठाया है? अकेली नहीं हो, बाबा ने कहा, कभी नहीं समझो मैं अकेली हूँ। अरे, दिल में बाबा बैठा है। कुछ भी हो, बाबा यह करूँ, बाबा यह होता है, बस बाबा से ही बातें करते रहें इसलिए दिल में बिठाया है। उनसे ही बैटूँ, उनसे ही खाऊँ, उनसे ही सब कुछ करूँ। भले एक बाबा है लेकिन कमाल तो बाबा को है, सबको इतना ही अपनेपन का अनुभव कराता है।

मन को सबल करने के तरीके... ब्र.कु.शोभिका, शांतिवन

अवचेतन मन किसी भी तस्वीर को साकार कर देगा, बशर्तें उसके पीछे आस्था हो। किसी अभिनेता की तरह मानसिक फिल्म का नाटकीयकरण करें। इसके बाद संतुष्टि महसूस करें कि यह तस्वीर मेरे अवचेतन मन तक पहुँच रही है, जो अपने तरीके से इसे वास्तविकता में बदल देगा। आपको बस इम तरह काम करना है, जैसे यह सच हो चुका हो। ऐसा करने से अवचेतन मन आपके मन में बनी इस फिल्म को साकार करने में लग जाएगा। आस्था रखने पर मन में रखी मानसिक तस्वीर हकीकत बन जाएगी।

जब कोई इंजीनियर पुल या अंतरिक्ष यान बनाता है, तो वह किसी जानी-पहचानी तकनीक तथा आज्ञामार्ग हुई योग्यताओं व तरीकों से समस्या को हल करता है। ये तकनीकें, योग्यताएँ और तरीके सीखने पड़ते हैं। इसी तरह आपके जीवन को नियंत्रित और निर्देशित करने की भी जानी-पहचानी तकनीकें, योग्यताएँ और तरीके हैं। ये तरीके और तकनीकें मूलभूत हैं।

यदि आप चाहते हैं कि आपकी प्रार्थनाओं का जवाब मिले, तो आपको सही तकनीकों और विधियों से शुरुआत करनी होगी। प्रार्थना का जवाब वैज्ञानिक तरीके से मिलता है। कुछ भी संयोग से नहीं होता है। यह व्यवस्था और नियम-कायदे की दुनिया है। प्रार्थना का विश्लेषण करने पर पता चलता है कि इसकी कई अलग-अलग विधियाँ और तरीके हैं। प्रभावी प्रार्थना का रहस्य अवचेतन मन को इच्छित परिणाम से सराबोर करना है। ऐसा करने का एक बहुत आसान तरीका चेतन से अवचेतन मन तक विचार पहुँचाने की तकनीक है। इसमें मूलतः अवचेतन मन को प्रेरित किया जाता है, ताकि यह चेतन मन के आग्रह को उसी रूप में ग्रहण कर ले। यह तकनीक सामने जैसी स्थिति में सबसे अच्छी तरह काम करती है।

आपके गहरे अवचेतन मन में असौमिष्ठ बुद्धिमत्ता और असौमिष्ठ शक्ति है। बस शांति से अपनी मनोकामना के बारे में सोचें। इसके साकार होने की तस्वीर इसी पल से देखना शुरु कर दें। आपको पूरी विश्वास से मागना होगा, तभी आपको मिलेगा। आपका मन विचार से बरतु की ओर चलता है। जब तक मन में तस्वीर नहीं होगी तब तक मन नहीं चल सकता, क्योंकि आगे बढ़ने के लिए

कुछ नहीं होगा। इसके अलावा, अपनी मनोकामना की पूर्ति को पहले से देखने की खुशी तथा सुख की भावना होनी चाहिए। सच्ची प्रार्थना की कला और विज्ञान का दमदार आधार आपका यह ज्ञान तथा पूर्ण विश्वास है कि आपके चेतन मन की गतिविधि पर आपका अवचेतन मन निश्चित प्रतिक्रिया करेगा जिसमें असौमिष्ठ ज्ञान और असौमिष्ठ शक्ति है। इस तरीके से आपको अपनी प्रार्थनाओं का जवाब मिल जाएगा। चेतन से अवचेतन तक विचार पहुँचाने की कई तकनीकें एवं विधियाँ हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं :-

➤ तस्वीर की तकनीक

किसी विचार के सुनीकरण का सबसे सरल और स्पष्ट तरीका है इसकी तस्वीर देkhना, अपने मन की आँखों से इसे उतनी ही स्पष्टता से देखना, जैसे यह साकार हो। आप आँखों से सिर्फ वही देख सकते हैं, जो बाहरी जगत में पहले से मौजूद है। इसी तरह, आप मन की आँखों से जो तस्वीर देख सकते हैं, वह पहले ही आपके मन के अदृश्य क्षेत्रों में मौजूद होती है। विचार वास्तविक होते हैं और वे एक दिन आपकी यथार्थवादी दुनिया में अवश्य प्रकट होंगे, शर्त सिर्फ इतनी है



कि आपको अपनी मानसिक तस्वीर के प्रति निष्ठावान रहना होगा। चिंतन की यह प्रक्रिया आपके दिमाग पर छाप छोड़ देती है। यह छाप बाद में आपके जीवन में तथ्य और अनुभव के रूप में सामने आती है।

➤ मानसिक फिल्म विधि

अवचेतन मन किसी भी तस्वीर को साकार कर देगा, बशर्तें उसके पीछे आस्था हो। किसी अभिनेता की तरह मानसिक फिल्म का नाटकीयकरण करें। इसके बाद संतुष्टि महसूस करें कि यह तस्वीर मेरे अवचेतन मन तक पहुँच रही है, जो अपने तरीके से इसे वास्तविकता में बदल देगा। आपको बस इस तरह काम करना है, जैसे यह सच हो चुका हो। ऐसा करने से अवचेतन मन आपके मन में बनी इस फिल्म को साकार करने में लग जाएगा। आस्था रखने पर मन में रखी मानसिक तस्वीर हकीकत बन जाएगी।

➤ नींद की तकनीक

उनींदी, निष्क्रिय अवस्था में प्रयास न्यूनतम हो जाते हैं। उनींदी अवस्था में चेतन मन काफी हद तक निष्क्रिय हो जाता है। इसका कारण यह है कि अवचेतन सोने से ठीक पहले और जागने के ठीक बाद ही सबसे शक्तिशाली होता है। इस अवस्था में आपको इच्छा को अवचेतन मन तक पहुँचाने से रोकने वाले नकारात्मक विचार मौजूद नहीं होते

हैं। मान लें, आप किसी आदत से छुटकारा पाना चाहते हैं, इसके लिए आरामदेह मुद्रा अपना लें, अपने शरीर को शिथिल कर दें और स्थिर हो जाएँ। उनींदी अवस्था में जाएँ और बार-बार किसी लोरी की तरह दोहराते रहें, "मैं इस आदत से पूरी तरह से आजाद हूँ, मैं सद्भाव और पूर्ण मानसिक शांति महसूस कर रहा हूँ।" इन शब्दों को रात और सुबह पाँच-दस मिनट तक धीरे-धीरे, शांति और प्रेम से दोहराएँ। बार-बार दोहराने से शब्दों का भावनात्मक महत्व बढ़ जाता है। इस तकनीक से आप अवचेतन मन को विचार स्वीकार करने के लिए प्रेरित करते हैं और उपचार हो जाता है।

➤ धन्यवाद तकनीक

प्रार्थना के इस आसान से तरीके से असाधारण परिणाम मिलते हैं। कृतज्ञ हृदय ब्रह्माण्ड की रचनात्मक शक्तियों के हमेशा करीब होता है जिससे सांझे संबंध के नियम तथा क्रिया और प्रतिक्रिया के ब्रह्मांडीय नियम के आधार पर इसकी ओर असंख्य नियामतें प्रवाहित होती हैं।

आप अपनी प्रार्थनाओं के जवाब मिलने से पहले ही कृतज्ञ होकर धन्यवाद दें। यह काम शिथिल, शांत अवस्था में तब तक करते रहें जब तक कि प्रार्थना में किसी तरह की कृतज्ञता की भावना आपके दिमाग पर हावी न हो जाए। प्रार्थना में किसी तरह की जबरन कोशिश या मानसिक दबाव का प्रयोग न करें। उनींदी, निष्क्रिय अवस्था में पहुँच जाएँ और इस एहसास के साथ सोने जाएँ कि आपकी प्रार्थना का जवाब मिल रहा है।

➤ सकारात्मक घोषणा की विधि

सकारात्मक घोषणा का प्रभाव काफी हद तक इसके शब्दों में निहित सत्य और अर्थ को आपकी समझ से तय होता है। प्रार्थना में निरर्थक दोहराव न करें। सकारात्मक घोषणा को शक्ति निश्चित और स्पष्ट सकारात्मक बातों के बुद्धिमत्तापूर्ण अमल में है। जब आप स्वास्थ्य, सामंजस्य और खुद के लिए या किसी दूसरे के लिए शांति की सकारात्मक घोषणा करते हैं तथा जब आपको यह एहसास होता है कि आपके अस्तित्व के शाश्वत सिद्धांत हैं, तो आप अवचेतन मन के सकारात्मक ढाँचे को अपनी आस्था और घोषणा के अनुरूप दोबारा व्यवस्थित कर लेते हैं।

प्रार्थना की सकारात्मक घोषणा का परिणाम जीवन के सिद्धांतों पर बल देने पर निर्भर करता है, चाहे स्थिति कैसी भी दिखे। सकारात्मक घोषणा का मतलब यह कहना है कि ऐसा ही है। जब आप सारे विपरीत प्रमाणों के बावजूद इस मानसिक नज़रिए को सच मानते हैं, तो आपको अपनी प्रार्थना का जवाब जरूर मिलेगा। जीवन की सच्चाइयों की तब तक सकारात्मक घोषणा करते रहें, जब तक कि आपको संतुष्टिदायक अवचेतन प्रतिक्रिया न मिल जाए।



शांतिवन-छ.ग.। राजिम कुंभ के मुख्य मंच में पुरी के शंकराचार्य जी को ईश्वरीय सीगत देते हुए ब.कु.नारायण एवं ब.कु.पुष्पा।



गुवाहाटी-असम। एयरपोर्ट्स ऑथोरिटी ऑफ इंडिया में आयोजित 'एमा-वर्गिन एण्ड विलीबिंग इन माइ सेल्फ' सेमिनार के अंतर्गत संबोधित करते हुए ब.कु. बनारसी लाल शाह,संयोजक,मैट्रिकल विंग। साथ है अशोक वर्मा,डायरेक्टर एयरपोर्ट्स ऑथोरिटी ऑफ इंडिया,गुवाहाटी, ब.कु. शोला, ब.कु. शिवानी एवं ब.कु. डॉ. प्रेम मसंद।



कोसीकलां-उ.प्र.। शिव जयन्ती पर झंडारोहण के परचाय ईश्वरीय स्मृति में नगर पालिका अध्यक्ष भगवत प्रसाद रहेला, ब.कु.ज्योत्सना, ब.कु.बनीता तथा अन्य।



अंबिकानगर-अहमदाबाद। शिवरात्रि पर चेलपत्र का शिवलिंग एवं मूल आधारित खेल प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए निकोल वॉर्ड के जगदीश पंचाल, ब.कु.देव्यानी तथा अन्य।



पालनपुर-गुज.। 78वीं शिव जयन्ती पर 'सर्व धर्म सम्भाव स्नेह-मिलन' में झंडा फहराते हुए श्री अशोक भाई यादव, ब.कु.गोता, ब.कु.भारती, कैलाशगिरी महाराज, महेशा भाई फतेल एवं सुप्रसिद्ध साहित्यकार मुसाफिर पालनपुरी।



साँख-उ.प्र.। शिवरात्रि के पावन पर्व पर प्रभात फेरी के दौरान ब.कु.दुर्गेशलाता, ब.कु. वृजमोहन तथा अन्य।



वानेर-पुणे। महाशिवरात्रि पर ध्वज-वनन करते हुए सजीब पटवोशी, डायरेक्टर वैकुण्ठ मेहता नैशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ को-ऑपरेटिव मैनेजमेंट, ब.कु. त्रिवेणी तथा अन्य।



रांची। शिव जयन्ती पर चैतन्य झांकी एवं शोभा यात्रा का उद्घाटन करते हुए समाज सेवी श्याम बजाज, कमल बोस, सेंट जेवियर्स कॉलेज, ब.कु. निर्मला तथा अन्य।



खुर्सीपार-भिलाई। शिवरात्रि के अवसर पर दीप प्रज्वलन करते हुए समाज सेवी प्रभु नाथ बैठा, युवा पार्षद भूपेंद्र यादव, ब.कु. माधुरी एवं ब.कु. नेहा।



अवोहर-पंजाब। महाशिवरात्रि महोत्सव पर शिव ध्वज फहराते हुए राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के नगर प्रमुख रवि सेतिया, भा.ज.पा. के प्रांतीय कार्यकारिणी अध्यक्ष ओम्प्रकाश शर्मा, प्रांतीय सचिव सदीप रिणवा, जिला प्रधान सोना राम शर्मा, वरिष्ठ कांग्रेस नेता विमल ठाठई, ब.कु. गुण, ब.कु. सुनीता एवं ब.कु. दर्शना।



फ़ॉरिस्ट पार्क-भुवनेश्वर। शिवजयन्ती के अवसर पर ईश्वरीय स्मृति में नई कॉर्पोरेट श्रीमती महागाया स्वामी, दृष्टिदान की सेंक्रेट्री श्रीमती रेणु नरूला, ब.कु. गीता एवं अन्य भाई-बहनें।



नवी मुंबई-वाणी। त्रिमूर्ति शिवरात्रि महोत्सव का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करने के पश्चात् पूर्व विधायक मंदा म्हात्रे, अभिनेत्री शोतल पाठक, वी.पी.मतीन अकादमी के चेयरमैन आर.सी. सिंग, ब.कु. राधागोपी, ब.कु. शोला तथा ब.कु. मोरा।

कई वर्षों से मेरा शरीर सोरायसिस, बेरी कोज वेन, एलर्जी, गले एवं कन्धों में अकड़न आदि विभिन्न रोगों से ग्रसित हो दूर एवं पौड़ादायक बन गया था। एलोपैथी, आयुर्वेदिक, होम्योपैथी, व्यायाम, फिजियोथेरेपी आदि कई विधियों से उपचार करवाया लेकिन अल्पकालीन लाभ के अलावा कुछ भी प्राप्त नहीं हुआ। कुछ समय बाद पुनः ज्यों का त्यों। 'स्वर्णिम आहार पद्धति' अपनाने के साथ ही ये सभी रोग एक साथ दूर हो गये और शरीर निरोगी बन गया। किसी भी प्रकार की गोली, दवा, उपचार आदि की जरूरत नहीं पड़ी।

स्वर्णिम आहार पद्धति में निम्नलिखित दिनचर्या को अपनाया होता है:-

- भोजन की दिनचर्या (सामान्य व्यक्ति के लिए):

- सुबह उठने के बाद: 5-6 घण्टे निर्जल उपवास (न कुछ खाना, न कुछ पीना)

- उपवास के बाद: हरी पत्तियाँ या उनका रस या अन्य कोई भी उपलब्ध सब्जी या फल



का रस जब भी भूख-प्यास लगे तब कितनी ही बार ले सकते हैं। उसके बाद जब-जब भी भूख लगे तब सब्जियों का सलाद एवं अंकुरित मूंग, चना, मंथी या फल आदि भरपेट आहार, उसके बाद रात्रि भोजन में 60 प्रतिशत कच्चा सलाद एवं 40 प्रतिशत पका हुआ अन्न एवं भोजन।

- प्यास लगे तो पानी ज़रूर पीयें, अन्यथा नहीं।

- बच्चों एवं बुढ़ों के लिए- सबेरे उठने के बाद उपवास जितना सहज रीति हो, उतना ही करें।

- शरीर को रस की जरूरत है, रेशे की नहीं।

- रोगियों के लिए 'उपवास' ही उत्तम दवाई है। इसीलिए कहा गया है कि 'लंघनम् परम् औषधम्' लंघना माना उपवास। आपने अपने

“पड़ेगा” शब्द को निकालना होगा

प्रश्न:- हमें यह चेक करना चाहिए कि दूसरा व्यक्ति ऐसे क्यों रियेक्ट करता है? हम सिर्फ़ उनका रियेक्शन देखते हैं जो कि सत्य भी है। अगर कोई मेरी बात से नाराज़ हुआ है या कोई दुःखी हुआ है तो हमें चेक करना चाहिए कि हमने क्या बोला था।

उत्तर:- सारा दिन कौन सी एनर्जी भेजी थी?

प्रश्न:- यह हमारे हर संबंधों में आ जाता है। आज जो बात हमारे सामने आयी 'निर्भरता की' मेरी खुशी जो थी वो बार-बार इसलिए ऊपर-नीचे हो रही थी कि मैं अपने ही संबंधों पर कहीं-न-कहीं बहुत ज्यादा निर्भर हो गयी थी और दूसरी बात ये थी कि जब मैंने अपनों को परेशान होते देखा तो कहीं-न-कहीं वो मुझे प्रभावित तो करता ही है।

उत्तर:- जैसे ही वो बातें हमें प्रभावित करती हैं तो हम क्या करते हैं? और ही निगेटिव एनर्जी भेज देते हैं। मान लो मैं अभी स्टेबल हूँ, मैंने आपको निगेटिव एनर्जी नहीं भेजी लेकिन आप दुःखी हो गये और फिर आप रियेक्ट कर गये। वो रियेक्शन का प्रभाव मुझ पर तुरंत पड़ता है, क्योंकि निर्भरता है। फिर मैंने तुरंत ही आपको कौनसी एनर्जी भेजी? तो इस प्रकार से एक-दूसरे की एनर्जी अदला-बदली हो गयी।

प्रश्न:- सचमुच, ये इतनी तेज़ी से होता है कि हमें पता भी नहीं चलता है, लेकिन हमें जागरूकता के साथ इसे चेक करने की आवश्यकता है। हम हर बार ये कहते हैं कि जो भी हम समझ रहे हैं, वो अभी तक ठीक रहता है। लेकिन जब हम साइलेंस में बैठकर उस पर विचार करते हैं या उस पर सोचते हैं तो कहीं न कहीं वो हमारे सब-कॉन्शियस माइंड (अवचेतन मन) में

बैठा जाता है।
उत्तर:- जब हम साइलेंस में बैठते हैं तब हम अपने माइंड को प्रोफ़ामिंग करते हैं। हमें इसे सिर्फ़ सुनना ही नहीं है बल्कि इसे अपनाना भी है। जब हम मेंडिटेशन करते हैं तो उसे सुनें जैसे आपने सारा प्रोग्राम सुना, लेकिन अपने अंदर, अपनी थॉट्स के साथ अगर आपको ये थॉट्स ठीक लगी तो यह 'वे ऑफ़ थिंकिंग' है। उसको अपनी थिंकिंग के साथ जोड़ना है। तब फिर परिवर्तन लाना आसान हो जायेगा। जैसे-जैसे प्रोग्राम देख रहे हैं तो साथ-साथ में उसका अभ्यास भी करते जायें। और फिर रोज़ सबेरे उठकर कुछ मिनट अपने साथ बैठकर इसका अभ्यास अवश्य करें।

प्रश्न:- मैंने तय तो कर लिया ठीक है मैं ही वो थॉट क्रियेट करूंगा कि 'आई एम ए हैप्पी बीइंग'। हमने बात की थी मेंडिटेशन के दौरान दिन-भर में ऐसा क्या हो जाता है, ऐसी कौनसी बातें हैं, अगर उन्हें आज हम देखने की कोशिश करें, जिससे वो फिर धीरे-धीरे खत्म होने लगते हैं।
उत्तर:- सबसे पहले हमारी यह धारणा बदल गई कि मुझे खुशी चाहिए। अब ये बदलकर हो गई 'आई एम ए हैप्पी बीइंग' और फिर दूसरा हमने ये समझा कि मेरी खुशी किसी पर निर्भर नहीं है चाहे व्यक्ति हो या वस्तु हो और ये कहीं बाहर से नहीं आनी है बल्कि वह हमारे अंदर है। मैं सब पर सोचते नहीं कि मैंने कहीं भी किसी से मुझे खुशी मिलेगी। अब मुझे ये निर्णय

आसपास देखा होगा कि गाय-भैंस-कुत्ते अगर कभी बीमार पड़ते भी हैं (मनुष्यों द्वारा बनाया हुआ आहार खाने से) तो वे तुरन्त खाना और पीना छोड़ देते हैं। रोगी व्यक्ति उपवास जितना अधिक समय कर सकता हो उतना समय ज़रूर करे। बीच-बीच में पूरा ही दिन उपवास करें।

शक्ति कहाँ से मिलेगी, भगवान के ध्यान योग से एवं गहरी नींद से शक्ति मिलती है। एक भारी गलतफ़हमी फैली हुई है या फैलाई हुई है कि भोजन खाने से शक्ति आती है। भोजन तो शरीर की वृद्धि, विकास और मरम्मत करता है।

एनिमा प्रयोग - शरीर को सफ़ाई करने की एक कृत्रिम, अप्राकृतिक परन्तु निर्दोष विधि है। सुबह एवं रात को साने से पहले 15-20 दिन एनिमा ज़रूर लें। सम्पूर्ण जानकारी सदा स्वस्थ जीवन पुस्तक में उपलब्ध है।

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



करना है कि मुझे खुश रहकर यह सब करना है या फिर मुझे खुशी के लिए ये सब करना है। एक है ये करना है, फिर खुशी मिलेगी और एक है खुश रहना है अर्थात् खुश रहकर ये करना है। जैसे ही हम सुबह उठते हैं, हमारी पहली थॉट क्या होती है? यह बहुत बड़ा प्रश्न चिन्ह है सभी के लिए। अगर मेरी पहली थॉट ये होती है ओहो! सुबह हो गयी, अब उठना है। अब इसके बाद यह थॉट आता है कि मुझे जल्दी से काम पर जाना है। जो व्यक्ति 'हैव टू' सोचकर काम करेगा वो कभी भी खुश नहीं हो सकता। पहली बात तो हमें ये समझना पड़ेगा कि मैं क्यों काम पर जा रहा हूँ, हम ये सोचकर न बैठ जायें कि आपको काम पर जाना ही है। लेकिन हम खुद जाते हैं ये सोचकर कि इससे मुझे पैसा मिलेगा, इससे मैं बहुत सारी चीज़ें खरीदूंगा जिससे मुझे खुशी मिलेगी। अब हमें इसे चेज करके ऐसे करना है कि मैं ऑलरेडी खुश हूँ और मैं अपनी खुशी से काम पर जा रहा हूँ। अब प्रश्न उठता है कि किसलिए काम पर जाना है क्योंकि वहां से लाना है और उससे खुशी आयेगी। अब ये हो सकता है कि मुझे काम पर जाना है वो तो ठीक है, वो पार्ट तो है ही धन का। लेकिन हमें एक अलग उद्देश्य के लिए जाना है। हमारा उद्देश्य ये होना चाहिए कि ये जो हमारी वैल्यूज़ हैं प्यार, शांति और खुशी आज मैं सारा दिन जिससे मिलने वाली हूँ तो मुझे हर एक से इस एनर्जी को एक्सचेंज करना है। हमें ये थॉट क्रियेट करना है कि मैं काम पर इसलिए जा रहा हूँ जिससे मुझे हर एक से इस एनर्जी को शोयर करने का अवसर मिले। इससे मेरे पूरे जीवन का उद्देश्य ही बदल जाता है। इसके लिए हमें अपनी भाषा से 'हैव टू' शब्द को निकालना होगा।

आत्म-अनुशासन और खुशी - ब्र. कु. कमलेश, नागपुर

“जब तक लगाम न कसी जाए, तब तक कोई भी घोड़ा कहीं नहीं पहुँच पाता। जब तक कि बंधन में न रखा जाए, तब तक भाप या नैस किसी चीज़ को नहीं चला सकती। जब तक सुरंग में से न गुजरा जाए, तब तक नायागा जलप्रपात कभी प्रकाश और शक्ति में नहीं बदल सकता। इसी तरह कोई भी मनुष्य तब तक महान नहीं बन पाता है, जब तक कि वह एकाग्र, समर्पित और अनुशासित न हो।” - हैरी इमर्सन फॉसडिक

खुशी प्राप्त करने की आपको क्षमता ही जीवन में आपको सफलता का सच्चा पैमाना है। इससे ज्यादा महत्वपूर्ण कुछ भी नहीं है। इसकी जगह कोई दूसरी चीज़ नहीं ले सकती है। यदि आप हर भौतिक चीज़ प्राप्त कर लें लेकिन खुश न हों, तो इसका यह मतलब है कि आप वास्तव में मनुष्य के रूप में अपनी पूर्ण सभावना तक पहुँचने में नाकाम रहे हैं।

मनुष्य वह उद्देश्यपूर्ण प्राणी है जो लक्ष्य और परिणाम प्राप्त करने की दिशा में काम करता है। हर लक्ष्य के बाद एक और लक्ष्य सामने आ जाता है और फिर एक और लक्ष्य, जब तक कि आप इस तरह मानव जीवन को सबसे बुनियादी शक्ति पर नहीं पहुँच जाते हैं। यह बुनियादी शक्ति और कुछ नहीं खुश रहने की इच्छा है।

आप सिर्फ़ तभी सचमुच खुश रह सकते हैं जब आप आत्म-अनुशासन, आत्म-विजय और आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करें। जब आप महसूस करते हैं कि आपने जीवन पर आपका पूरा नियंत्रण है, केवल तभी आपको सच्ची संतुष्टि मिलती है।

नियंत्रण और नियम
नियंत्रण के नियम का महत्व कहता है, “आप उस हद तक स्वयं को खुश महसूस कर सकते हैं, जिस हद तक आपके जीवन पर आपका नियंत्रण रहता है। आप उसी हद तक नाखुश महसूस करते हैं, जिस हद तक आपको लगता है कि नियंत्रण आपके हाथ में नहीं है और दूसरे तत्व या लोग आपको नियंत्रित कर रहे हैं।”

मनोवैज्ञानिक इसे ‘नियंत्रण-केन्द्र’ की संज्ञा देते हैं। इस पर 50 वर्षों तक शोध हुआ है और सैकड़ों पुस्तकें तथा लेख प्रकाशित हो चुके हैं। इन सबका निष्कर्ष यही है कि आपको तनाव रहता है और दुःख भी पैदा होता है, तब आप खुद को बाहरी परिस्थितियों द्वारा नियंत्रित महसूस करते हैं।

आपका नियंत्रण-केन्द्र तब आंतरिक होता है, जब आपको महसूस होता है कि नियंत्रण आपके हाथ में है। आप अपने निर्णय खुद लेते हैं और जीवन में अपने साथ होने वाली अधिकांश चीज़ों को प्रायः आप ही तय करते हैं। नियंत्रण-केन्द्र आंतरिक होने पर आपको यह एहसास होता है कि अपने जीवन को बागडोर आपके ही हाथों में है और अपनी गाड़ी आप स्वयं ही चला रहे हैं। आप महसूस करते हैं कि आप ही अपने साथ होने वाली अधिकांश चीज़ों को तय करते हैं, इसलिए आप शक्तिशाली, उद्देश्यपूर्ण और खुश

महसूस करते हैं। दूसरी ओर, आपका नियंत्रण-केन्द्र उसी हद तक बाहरी होता है, जिस हद तक आपको

खुशी के बारे में रोचक बात यह है कि यह कोई ऐसा लक्ष्य नहीं है जिस पर आप निशाना साध सकें और सिर्फ़ इसे ही प्राप्त कर सकें। खुशी तो एक सह-उत्पाद है, जो आपके पास तभी आती है जब आप कोई ऐसा काम करने में जुटे हों, जिसमें आपको सचमुच आनन्द आता हो, और उस काम को ऐसे लोगों के साथ कर रहे हों, जिन्हें आप पसंद करते हों



और जिनका आप सम्मान करते हैं।

महसूस होता है कि नियंत्रण आपके हाथ में नहीं है या अपने जीवन को दिशा देने की बहुत कम क्षमता है। उदाहरण के लिए, यदि आपको लगता है कि पक्षपाती या आलोचनात्मक बाँध आपको नियंत्रित कर रहा है, लेकिन ज़्यादा जमा पूँजी न होने के कारण आप नौकरी छोड़ने से डरते हैं, तो आपको काफ़ी तनाव और चिंता का अनुभव होता है। इस वजह से आप खराब काम करते हैं, जिससे इस बात को आशंका और भी बढ़ जाती है कि आपका बाँस आपको नौकरी से निकाल देगा और वैसे ही परिस्थितियाँ निर्मित हो जाएँगी, जिनका आपको डर है। एक और उदाहरण देखें। आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि आपका बुरा जीवनसाथी आपको नियंत्रित कर रहा है या आप ऐसे किसी संबंध में हैं जिससे आप मुक्त होना चाहते हैं पर नहीं हो सकते। हो सकता है कि नियंत्रित होने का एहसास आपके बढ़ते हुए खर्च, कर्ज़ या आपके जीवनस्तर को बनाए रखने के दायित्व के कारण हो। आपको यह भी लग सकता है कि आपके शारीरिक स्थिति या शिक्षा की कमी के कारण नियंत्रण आपके हाथ में नहीं है। कई लोगों को यह महसूस होता है कि असामान्य बचपन या खराब परवरिश के कारण वे अतीत द्वारा नियंत्रित हैं और वे अपनी स्थिति को बदलने के लिए कुछ भी नहीं कर सकते।

कई लोगों को ऐसा महसूस होता है कि वे अपने व्यक्तित्व द्वारा नियंत्रित हैं और उसे बदलना उनके लिए संभव नहीं है। वे कहते हैं, “मैं तो ऐसा नहीं हूँ।” यह कहकर वे आवश्यक अनुशासन और इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करने की सारी जिम्मेदारियाँ से बरी हो जाते हैं, हालांकि वे जानते हैं कि जिस तरह

का जीवन वे जीना चाहते हैं और जिस तरह की खुशी वे प्राप्त करना चाहते हैं, उसके लिए उन्हें वे परिवर्तन करने होंगे। नियंत्रण केन्द्र को बाहर से अंदर लाने की कुञ्जी सरल है - आज ही अपने जीवन का पूरा नियंत्रण अपने हाथ में लेने का निर्णय लें। एहसास करें और स्वीकार करें कि वास्तव में आप अपने निर्णय खुद लेते हैं, और आप जिद हैं, जिस हाल में हैं, अपने ही कारण हैं। यदि आपके जीवन का कोई पहलू ऐसा है जहाँ आप खुश नहीं हैं, तो स्थिति को बदलने के लिए जो भी ज़रूरी हो, उसे करने के लिए खुद को अनुशासित करें।

खुशी का कारण

आपको यह लगता होगा कि खुश रहने के लिए कुछ खास परिस्थितियाँ होनी चाहिए। अक्सर आपको मनचाही परिस्थितियाँ और मौजूद परिस्थितियों के बीच के अंतर से ही यह तय होता है कि आप खुश हैं या दुःखी

यह बहुत हद तक आपके अपने मूल्यांकन और निर्णय का मामला होता है। एक पुरानी कहावत है, “सफलता का मतलब चाहे किसी चीज़ को पाना हो, खुशी का मतलब पाई हुई चीज़ को चाहना है।” जब आपको आमदनी और जीवन आपके लक्ष्यों तथा अपेक्षाओं के अनुरूप होते हैं

और आप अपनी स्थिति से संतुष्ट होते हैं, तो आप खुश होते हैं। दूसरी ओर, यदि किसी कारण से आपको वर्तमान स्थिति आपको मनचाही स्थिति से भिन्न होती है तो आप असंतुष्ट और दुःखी रहते हैं। संतुष्टि की यह अवस्था लगातार बदल सकती है। जब आप अपना करियर शुरू करते हैं, तो 2-3 लाख की वार्षिक आमदनी भी एक बड़ी उपलब्धि लग सकती है। लेकिन इस लक्ष्य पर पहुँचने के बाद आप इस बात को लेकर दुःखी हो जाते हैं कि आप उससे ज़्यादा कमा नहीं सकते रहे हैं। कुछ लोग साल में 15-20 लाख कमाने के बावजूद दुःखी हैं, क्योंकि उन्होंने एक करोड़ नहीं कमाए।

खुशी तो सह-उत्पाद है

खुशी के बारे में रोचक बात यह है कि यह कोई ऐसा लक्ष्य नहीं है जिस पर आप निशाना साध सकें और सिर्फ़ इसे ही प्राप्त कर सकें। खुशी तो एक सह-उत्पाद है, जो आपके पास तभी आती है जब आप कोई ऐसा काम करने में जुटे हों, जिसमें आपको सचमुच आनंद आता हो, और उस काम को ऐसे लोगों के साथ कर रहे हों, जिन्हें आप पसंद करते हों और जिनका आप सम्मान करते हों। बेहद लोकप्रिय और सम्मानित रॉडियो कॉमेंटरेटर अर्ल नाइटिंगेल ने सफलता के संदर्भ में कहा था, “खुशी किसी सार्थक आदर्श की क्रमिक प्राप्ति है।” जब आपको लगता है कि आप सहीदर सहीदर किसी महत्वपूर्ण चीज़ या अपने सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्यों की ओर बढ़ रहे हैं, तो आपको खुशी का एहसास होता है। आपको व्यक्तिगत विकास और सुख को ज़बर्दस्त अनुभूति होती है।



एस.एस.कालिनी-अजमेर(राज.)। 'द फ्यूचर ऑफ पावर' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए डॉ. शंभाल, डॉ. मालती गुला, विधायक अनिता भदेल, एलजाबेथ पंडेला, प्रकाश जैन, आई.ए.एस. हनुमान भट्टी, ब्र.कु.रजनी, डॉ. निर्मला, एथोनी फोलीस, ब्र.कु. मीरीन, उद्योगपति निज़ार जुमा, हेमन्त शारदा, डॉ. अशोक चौधरी, ब्र.कु. शान्ति, शिव सिंह।



बुटवल-नेपाल। पूर्व प्रधानमंत्री बौराई भतराई के साथ समूह चित्र में ब्र.कु. कमला, ब्र.कु.नरेंद्र तथा अन्य।



दिल्ली-जैनपुर। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य पर शिव ध्वजारोहण करते हुए वृद्धा सेवा आश्रम के चेयरमैन डॉ. जी.पी.भात, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. विन्दु तथा अन्य।



चौमू-जयपुर(राज.)। चौमू के नगराध्यक्ष को शिव संदेश देते हुए ब्र.कु. सुष्मा।



फरीदाबाद। शिवध्वजारोहण करते हुए सेक्टर 21-सी के प्रेसिडेंट राम अवतार वशिष्ठ तथा परमात्म संदेश सुनाते हुए ब्र.कु. हरीश, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।



दिल्ली-सीताराम बाज़ार। नशा मुक्ति शिविर में निगम पार्षद राकेश कुमार अपने विचार व्यक्त करते हुए। साथ में निगम पार्षद इमरान हुसैन, नशाबंदी समिति के संस्थापक मामराज रिवाड़िया, ब्र.कु.सुनीता, ब्र.कु. अनिता, ब्र.कु.सुनीता, डॉ. नरेंद्र तथा अन्य।



सुरत-पञ्चरात्र। 78वीं शिवजयन्ती के अवसर पर 12 ज्योतिर्लिंग दर्शन का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए राजेश देसाई, चैयरमैन स्टैंडिंग कमिटी, अरविंद भाई मारू, कापॉरिटर, ब.कु. सोनल तथा अन्य।



समस्तीपुर-विहार। 78वीं शिवजयन्ती महोत्सव का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए ब.कु. रानी, वन्दना किन्नी, आदुक्त, दरभंगा प्रमण्डल, डी.एम. नवीन चन्द्र झा, एस.डी.ओ. सुधीर कुमार, रणबीर सिंह, उप-निदेशक, बागवानी विभाग, विहार सरकार, रामगोपाल सुरेका, पूर्व उपाध्यक्ष, विहार इंडस्ट्रीज एसोसियेशन, बी.एन. झा, उपाध्यक्ष, आर.जे.एम. मुक्तापुर तथा ब.कु. कृष्ण।



जहापुर-ओडिशा। 78वीं शिवजयन्ती के उपलक्ष्य में आयोजित शान्तिवाचा का शुभारंभ करते हुए रेगुवाला प्रधान, राज्यसभा सदस्या, दिल्ली, ब.कु. मंजू, ब.कु. माला तथा अन्य।



टोक-राज.। शिव जयन्ती के पावन पर्व पर शिव संदेश देते हुए कलश यात्रा निकाली गई।



गदरवाड़ा-म.प्र.। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में 'एक शाम शिव पिता के नाम' कार्यक्रम में शिवरात्रि की शुभकामनाएं देते हुए विधायक गोविंद सिंह पटेल। साथ है ब.कु. प्रीति तथा अन्य।



दिल्ली-लॉधी रोड। शिवरात्रि महोत्सव पर च्वज लहराने के बाद प्रभु स्मृति में ब.कु. गिरिजा, विधायक मदन लाल, सरोज रजवाड़े, अवर सदस्य रेल्वे बोर्ड, पी.के. सिंह, डी.डी. जो दूरदर्शन तथा अन्य।

भाग्य और पुरुषार्थ...

ब.कु. मोनिका, शांतिवन

इस संसार में कुछ व्यक्ति भाग्यवादी होते हैं और कुछ केवल अपने पुरुषार्थ पर भरोसा रखते हैं। प्रायः देखा जाता है कि भाग्यवादी व्यक्ति ईश्वरीय इच्छा को सर्वोपरि मानते हैं और अपने प्रयत्नों को क्षीण मान बैठते हैं। ये विधवाता का ही दूसरा नाम भाग्य को मान लेते हैं। भाग्यवादी कभी-कभी अकर्मण्यता की स्थिति में भी आ जाते हैं। उनका कथन होता है कि हम कुछ नहीं कर सकते, सब कुछ ईश्वर के अधीन है। हमें उसी प्रकार परिणाम भुगतना पड़ेगा जैसे भगवान चाहेगा।

भाग्योदय शब्द में भाग्य प्रधान है। एक अन्य शब्द है-सूर्योदय। हम जानते हैं कि उदय सूरज का नहीं होता। सूरज तो अपनी जगह पर रहता है, चलती-पुमती तो धरती ही है। फिर भी सूर्योदय हमें बहुत शुभ और सार्थक मासूम होता है। भाग्य भी इसी प्रकार का है। हमारा मुख सही भाग्य की तरफ हो जाए तो इसे भाग्योदय मानना चाहिए। 'वीरभीष्मा वसुधरा' प्राचीन कथावत के अनुसार 'जो पुरुषार्थी है, जो साहसी है, जिनमें धैर्य है, जो स्वयं का सदुपयोग करना जानते हैं तथा जो अभिष्ट को प्राप्ति के लिए निरंतर मन, वचन, कर्म से कठिन परिश्रम करते हैं, सफलता केवल उन्हीं की दासी होती है।' भाग्य भी ऐसे ही वीर और साहसी लोगों का साथ देता है। इसके विपरीत भाग्य के भरोसे रहने वाले व्यक्ति हाथ पर हाथ धरे बैठे रहते हैं और यह आशा करते हैं कि एक न एक दिन उनकी किस्मत का सूरज अवश्य चमकेगा। कर्मठ व्यक्ति सदैव कार्यरत रहता है। परिश्रम करने पर भी जब उसे अपेक्षित सफलता नहीं मिलती, तब भी वह अपना

धैर्य नहीं खोता। वह अपने मन में संतोष रखता है और अधिक उत्साह के साथ काम में जुट जाता है। भाग्यवादी प्रायः यह तर्क दिया करते हैं कि भाग्य पर किसी का वश नहीं चलता। मजदूर सारा दिन पसीना बहाकर भी सूखी रोटी पाता है जबकि साहूकार गद्दी पर बैठकर भी सभी प्रकार के सुख भोग लेता है। 'कर्म गति टारें नहीं टारें।' भाग्य ने राजा हरीशचन्द्र तक को शमशान घाट की नौकरी करवा दी और भीम जैसे पराक्रमी को रसोइया बनवा दिया। भाग्य के कारण ही



श्रीरामचन्द्र जी को सिंहासन पर बैठने के बजाय वन-वन की खाक छाननी पड़ी। पुरुषार्थी व्यक्ति अपने परिश्रम के बल पर कार्य मिद्ध कर लेना चाहता है। पुरुषार्थ वह है जो पुरुष को सप्रयास रखे। पुरुष का अर्थ पशु से भिन्न है। बल-विक्रम पशु में अधिक होता है, लेकिन पुरुषार्थ पशु चोटा के अर्थ से अधिक भिन्न और श्रेष्ठ है। वासना से पीड़ित होकर पशु में अद्भुत पराक्रम देखा जाता है किंतु यह पुरुष से ही संभव है कि वह आत्मविसर्जन से पराक्रम कर दिखाए। भाग्योदय शब्द में हम इसी सार को पहचानें। भाग्यवादी बनना दूसरी चीज है, उसमें हम

भाग्य को अपने ऊपर नहीं मानते हैं। भाग्य को यह मानना बहुत ओछा और अधूरा होता है। इसे मानने से सचमुच ही पुरुषार्थ की हानि होती है। पर भाग्य से अपने आपको अलग मानने का हमें अधिकार ही कहाँ है? भाग्य के प्रति अवज्ञा रखना अपने शेष के प्रति अलग अवज्ञाशील होने के बराबर है। हम देखते हैं कि बहुत से लोग हाथ-पैर पटक रहे हैं, दिन-रात जोड़-तोड़ में लगे रहते हैं। कोशिश में कोई कमी न रहने पर भी उन्हें कई बार अपेक्षित सफलता नहीं मिल पाती। ऐसा आखिर क्यों होता है?

कोशिश को पुरुषार्थ में सिद्धी मानें तो यह दृश्य दिखाई देना चाहिए कि हाथ-पैर पटकने वाले लोग व्यर्थ निष्फल रह जाएँ? यदि वे यह कह उठें कि भाग्य ही उल्टा है तो इसमें गलती नहीं मानी जाएगी?

इस प्रकार हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि पुरुषार्थ और कर्म का मार्ग ही सर्वोत्तम है। उसी पर चलते हुए हम अपने भाग्य के निर्माता बन सकते हैं।

मैथिलिशरण गुल जी ने पुरुषार्थ के महत्व को दर्शाते हुए लिखा है-
न पुरुषार्थ विना वह स्वर्ग है
न पुरुषार्थ विना अपवर्ग है
न पुरुषार्थ विना क्रियता कहीं
न पुरुषार्थ विना प्रियता कहीं।
सफलता वर तुल्य वरो उठो।
पुरुष को पुरुषार्थ करो, उठो।।
पुरुषार्थ से ही भाग्य बनता है। पुरुषार्थ और भाग्य का मेल साधकर चलने से हमें अपेक्षित सफलता प्राप्त हो सकती है। खाली पुरुषार्थ अहंकार उत्पन्न करता है और निरा भाग्यवादी होना अकर्मण्य बनाता है।

स्वधर्म से करें पराधीनता को परास्त

यदि कुछ करने की इच्छा हमारे मन में दृढ़ हो तो संकल्प शक्ति बहुत काम कर सकती है। कमजोर संकल्प टाडम वेस्ट करते हैं, चाहते हुए भी सफलता कम मिलती है। ऐसे नहीं सफलता नहीं होती है, परन्तु जितनी हानि चाहिए उतनी नहीं होती है। लेकिन बाबा को साथी बना दो तो अनुभव होगा कि सफलता हमारे पीछे घूम रही है। स्व की स्थिति के आधार से सेवा में भी सफलता अवश्य होती है। जो विशाल दिल वाले होते हैं वह कभी कोई हद में नहीं आते हैं। सच्चे दिल से इच्छा

है तो फिर सफलता हासिल हो जाती है। स्व के लिए चाहे सेवा के लिए भले कितना ही अच्छा संकल्प और श्रेष्ठ संग हो लेकिन हद है तो सफल करने नहीं देगी। इसलिए बाबा हमेशा कहते हैं कि एक तो हदों से परा हो जाओ, दूसरा समय अनुसार हर बात को बिन्दी लगाओ। जैसे समय अनुसार हर धर्म वालो आत्म्यां नीचे आती हैं ऐसे अभी समय अनुसार जो आत्म्यां बिछड़ गई हैं या दूर चली गई हैं वह समीप आयेंगी। उन्हें मधुवन, बाबा, ज्ञान सब

अपना लगेगा। अच्छा, प्यारा लगेगा। हमारी भावना क्या है? सच्चा और पक्का बनना है। दिनमा जो बाबा ने बानाकर दिए हैं, उसको पालन करते हुए हमको पक्का बनना है।

स्वधर्म में रहें तो सर्वशक्तिमान बाबा की शक्तियों को खींच सकते हैं। बाबा का साथ माना बाबा को सर्व शक्तियों हमारे साथ काम करती रहें, जैसे शक्तियाँ ही हमको चला रही हैं। तो इस परिवर्तन से हमें नई लाइफ मिलती है, जीवन जीने की नई कला मिलती है। अभी बाबा जो नॉलिंग के 8 पर शेष



छपरा-विहार। शिव जयन्ती के उपलक्ष्य पर मंडलीय आयुक्त एस.एस.राजू को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु. रानी माला।



भवानो मण्डी-राज.। शिवरात्रि के अवसर पर दीप प्रज्वलन करते हुए ब.कु. मोनिका, विधायक रामचन्द्र सुनारोवाल।



रिवानी-हरियाणा। पूर्व विधायक शांति रवेन परमार की शिव अवतरण का संदेश देने के पश्चात ओम शान्ति मीडिया एवं सौगात देते हुए ब.कु. सुमित्रा।

“में” और शख्सियत - ब्र.कु.प्रीति

कुछ सेकेण्ड तक गौर करें कि मैं शख्सियत कैसी बनाना चाहता हूँ अपनी। उसके लिए देखें कि लोगों तक क्या संदेश पहुँच रहा है - अच्छा या बुरा। यदि आपकी शख्सियत लोगों तक गलत संदेश पहुँचा रही है तो उसको बदलने का प्रयास करें। अच्छाई की तलाश करें तो आप उसे जरूर पा लेंगे। शख्सियत को निखारने के लिए नीचे हम कुछ कदमों पर विचार करते हैं।

अच्छे श्रोता बनें
हम लोगों को अक्सर कहते सुनेंगे कि बातचीत की कला मर रही है, लेकिन क्या हमको नहीं लगता कि अच्छा श्रोता मिलना काफी मुश्किल है? वास्तव में एक अच्छा श्रोता बहुत मूल्यवान होता है। खुद से सवाल करें, हमको कैसा लगता है जब हम चाहते हैं कि कोई व्यक्ति हमारी बात सुने लेकिन:
- वह सुनने से ज्यादा बोले
- हमारी पहली बात पर ही वह असहमति प्रकट करे
- वह हमको हर कदम पर टोंके
- वह बेसब्री दिखाए और हमारे हर वाक्य को खुद पूरा करे
- वह शरीर से तो मौजूद हो परन्तु मन कहीं और हो
- वह सुने लेकिन समझे नहीं या हमको हर बात दोहरानी पड़े
- वह ऐसे मंत्रीजों पर पहुँचे जिनका तथ्यों से कोई मतलब नहीं
- वह ऐसे सवाल पूछे जिनका बातचीत के मुद्दों से कोई रिश्ता नहीं
- वह बैचैन लग रहा हो
ये सभी बातें इस बात को दिखाती हैं कि उस इंसान को हममें या बातचीत के मुद्दों में कोई दिलचस्पी नहीं है, और उसमें शिष्टाचार का अभाव है।

उत्साही बनें
उत्साह और सफलता साथ-साथ चलते हैं, मागर उत्साह का नंबर पहला है। उत्साह - आत्मविश्वास, आत्मबल और वफादारी बढ़ाता है। यह अमूल्य है। उत्साह एक से दूसरे में फैलता है। हम किसी व्यक्ति के बात करने, चलने और हाथ मिलाने के ढंग से उसके उत्साह को महसूस कर सकते हैं। उत्साह एक तरह की आदत है। इसे अपनाया जा सकता है और इसका अभ्यास

किया जा सकता है। जब तक जिंदगी है जिंदादिली से जीएं। मौत आने से पहले ही मुर्दा न बनें। उत्साह और इच्छा साधारण व्यक्ति को असाधारण बनाती है। सिर्फ एक डिग्री के फर्क से पानी भाप बन जाता है और भाप बड़े से बड़े इंजन को खींच सकता है। उत्साह हमारी जिंदगी के लिए वही काम करता है।

ईमानदारी और सच्चाई से प्रशंसा करें

मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्स का कहना है, "इंसान की सबसे बड़ी गहरी इच्छाओं में से एक है - प्रशंसा पाने की इच्छा। अननाहा महसूस होने का भाव तकलीफदेह हो सकता है।" कीमती ज़ेवरात सच्चे उपहार नहीं हैं,

“जब मैं कोई गलती करूँ तो मुझमें इतनी शक्ति हो कि खुद को बदल सकूँ, और जब मैं सही काम करूँ तो मुझमें इतनी शक्ति हो कि अहंकार न आए।” यह जीने का अच्छा तरीका है।



हो सकता है कि कई बार यह कमियों को ढकने के लिए माफ़ी मांगने का एक ज़रिआ हो। कई बार लोगों को पूरा समय न दे पाने की कमी को हम उनहारों से पूरा करने की कोशिश करते हैं। असली उपहार तो हम खुद को किसी के साथ बाँट दे देते हैं। सच्ची तारीफ़ करना उन सबसे बड़े उपहारों में से है, जो हम किसी को दे सकते हैं।

इससे दूसरा व्यक्ति खुद को महत्वपूर्ण समझता है। ज्यादातर लोगों में खुद को महत्वपूर्ण माने जाने की इच्छा काफी गहरी होती है। यह इंसान के लिए एक प्रेरणा हो सकती है। तारीफ़ का अंतर तभी होता है, जब उसमें इस तरह की कुछ बातें हों:

1. यह साफ और स्पष्ट होनी चाहिए।
2. यह तुरंत होनी चाहिए।
3. यह सच्ची होनी चाहिए।
4. प्रशंसा में परंतु शब्द लगाकर उसे हल्का

न करें।
5. प्रशंसा मिलने के बाद हमें उसकी रसीद या स्वीकृति प्राप्त करने की जरूरत नहीं है। अगर हमारी कोई तारीफ़ करे तो उसे धन्यवाद कहते हुए विनम्रतापूर्वक स्वीकार कीजिए।

झूठी प्रशंसा स्वीकार करने से सच्ची आलोचना स्वीकार करना ज्यादा आसान है। कम से कम व्यक्ति अपनी सही स्थिति तो जान लेता है। ईमानदारी से प्रशंसा करने का कोई अवसर हाथ से जाने न दें। इससे प्रशंसित व्यक्ति का स्वाभिमान बढ़ता है। साथ ही हमारा स्वाभिमान भी बढ़ता है। लोगों के सामने किसी की तारीफ़ करने का अर्थ उसे मान्यता देना है।

चेतावनी- किसी मानदंड के बिना की गई तारीफ़ संबंधित आदमी को नाराज़ कर सकती है।

प्रशंसा और चापलूसी में क्या फर्क है?

इन दोनों के बीच सच्चाई का फर्क होता है। एक दिल से होती है जबकि दूसरी जुबान से। एक में असलियत होती है, दूसरे में स्वार्थ छिपा होता है। कुछ लोगों का ईमानदारी से तारीफ़ करने की तुलना में चापलूसी करना आसान लगता है। हम न तो चापलूसी करें और न ही चापलूसों की बातों में आएँ। झूठी तारीफ़ रंगिस्तान में मृगमतीचिका के समान है। जैसे-जैसे हम उसके नज़दीक जाते हैं, और ज्यादा निराशा मिलती है क्योंकि यह भ्रम से ज्यादा कुछ भी नहीं है। लोग अपने धटियारण को छिपाने के लिए चेहरे पर ईमानदारी का नकाब लगा लेते हैं।

जब हम कोई गलती करते हैं तो उसे कवूल करते हुए आगे बढ़ें

“जब मैं कोई गलती करूँ तो मुझमें इतनी शक्ति हो कि खुद को बदल सकूँ, और जब मैं सही काम करूँ तो मुझमें इतनी शक्ति हो कि अहंकार न आए।” यह जीने का अच्छी फ़िलॉसफी है। कुछ लोग सोखते हुए जीते हैं और कुछ लोग जीते हैं लेकिन कभी सोखते नहीं। गलतियों से सीखना चाहिए। गलती को दोहराना सबसे बड़ी गलती है। अपनी गलती के लिए किसी पर दोष न लगाएँ और न ही बहाने बनाएँ। इस पर अड़े न रहें। जब हम अपनी गलती महसूस करें तो बहुत अच्छा होगा कि उसे स्वीकार करके माफ़ी मांगें। क्यों? गलती स्वीकार करने से दूसरा व्यक्ति निरुत्तर हो जाएगा। प्रथमी शख्सियत कैसे बनाएँ इसके बारे में हम आगे के अंकों में भी चर्चा करेंगे।



जबलपुर-म.प्र.। महाशिवरात्रि महोत्सव के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करने के पश्चात् नगर पुलिस अधीक्षक ईशा पत, ब्र.कु. श्वेता, वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. पुष्पा पांडे, पूर्व राज्य मंत्री एस.के. मुद्दीन, डॉ. श्याम रावत, प्रोफेसर मेडिकल कॉलेज, जबलपुर, कैसर विभाग, महेंद्र सिंह डाकुर, मैनेजर, आयुध निर्माण तथा ब्र.कु. भावना।



मुंबई-मि.ओ.न.। नारी सुरक्षा अभियान के अंतर्गत आयोजित 'विश्व कल्याण में नारी का स्थान' कार्यक्रम में प्रख्यात गायक शबाब शबाबी, बॉलीवुड एक्ट्रेस श्वेता भारद्वाज, ब्र.कु. संतोष, बॉलीवुड व टॉलीवुड एक्ट्रेस तनीषा सिंह, सीनियर इम्पेक्टर सुजाता बहन, एक्टर व मॉडल शाहिल आनंद।



भदोही-उ.प्र.। 78वीं शिवजयन्ती के उपलक्ष्य पर दीप प्रज्वलन करते हुए एस.पी. वी.के. दीक्षित, एस.डी.एम., ब्र.कु. विजयलक्ष्मी, ब्र.कु. अमरहर्ष, ब्र.कु. ब्रजेश तथा अन्य।



नरसिंगपुर-म.प्र.। शिव ध्वजारोहण के अवसर पर रुद्रेश तिवारी को ईश्वरीय संगीत देते हुए ब्र.कु. कुसुम।



टोहाना-पंजाब। 78वीं शिवजयन्ती महोत्सव पर कंक कटते हुए डॉ. शिव सचदेवा, समाजसेवी, श्री कृष्ण प्रभाकर, अध्यक्ष, अखिल भारतीय बाह्यजन्म सभा, ब्र.कु. बाला, कुमार संजय, विकास अधिकारी, एल.आई.सी., पूर्व अध्यक्ष, भारत विकास परिषद तथा अन्य बहनें।



सक्की - छ.प्र.। 78वीं शिव जयन्ती महोत्सव पर दीप प्रज्वलित करते हुए अमर आन्याल, संजालक गिरिदाराब देव बंसोरा, राम अवतार अग्रवाल, भा.उ.पा. मण्डल अध्यक्ष, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. विन्दु तथा ब्र.कु. शशी।



नोड्डा। शिवरात्रि महोत्सव के अवसर पर प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. शरीज, शीपक आवाल तथा समाजसेवी मंजीरा गिरी।



सियनी-म.प्र.। शिवजयन्ती समारोह का उद्घाटन करने के पश्चात् ब्र.कु. ज्योति, भारतीय स्टेट बैंक के मुख्य प्रबन्धक दिनेश बरौय, डॉ. धर्मेन्द्र सिंह तथा ब्र.कु. गीता।



खंभालिया-जामनगर(गुज.)। शिव ध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. सुपमा तथा अन्य भाई बहनें।

मन को स्वस्थ रखने के लिए “रिलैक्स” करें

हम हमेशा दूसरों पर दोष डालने की कोशिश करते हैं। कई बार लोग बच्चों के ऊपर दोष डाल देते हैं। कई बार लोग नौकरों के ऊपर दोष डाल देते हैं। कई बार कोई परिस्थितियों पर दोष डाल देते हैं। परिस्थिति हो ऐसी थी क्या करें?

पांच मिनट गुस्से से, दो घंटे की अगर कार्य क्षमता जलती हो, तो पांच मिनट का मेंटल रिलैक्सेशन, दो घंटे की कार्यक्षमता को बढ़ा देता है। इसलिए सुबह उठकर बीस मिनट अपने मन को शांत कर फिर दिनचर्या को आरंभ करो। आठ घंटे तक आपको मानसिक स्थिति स्वस्थ रहेगी और सुव्यवस्थित होकर आप अपने मन को कार्य में एकाग्र कर सकेंगे। परिस्थितियाँ आयेंगी, लोग आयेंगे, उलट-पुलट बोलने वाले भी आयेंगे। जब आपके अंदर की मानसिक प्रतिरोधक शक्ति बढ़ जाती है, तो उस चीज को इग्नोर करना सहज हो जायेगा। उसके प्रभाव में नहीं आयेंगे लेकिन सहज रीति से इग्नोर कर सकेंगे। इसलिए सुबह बीस मिनट और आठ घंटे के बाद अगर शाम को पुनः बीस मिनट मेडिटेशन कर लें तो सारी रात में भी शांति से नींद तो आयेंगी ही। आप इसका प्रयोग करके देखें, क्योंकि ये एक्सपेरिमेंट किया जा चुका है। योग का दूसरा नाम ही है प्रयोग। हम अपने जीवन को प्रयोगशाला में उसके ऊपर प्रयोग करेंगे।

तीसरा है एक्सरसाइज। मन के लिए एक्सरसाइज कौन सी है? पॉजिटिव

थिंकिंग की एक्सरसाइज उसको देना होगा। सकारात्मक विचार अपने आप नहीं चलेंगे, इतना सहज नहीं है। लेकिन मन को आदती बनाना होगा। क्योंकि मन को भी आदत पड़ गई है निगेटिव सोचने की।

आज अगर बच्चा घर में थोड़ी देरी से आया तो कितने निगेटिव विचार आ जाते हैं। कहाँ गया होगा? क्या हुआ होगा? पता नहीं कहाँ एक्सीडेंट तो नहीं हो गया? कहाँ हॉस्पिटल में भर्ती तो नहीं है? तो

निगेटिव चलेगी और आउटपुट होगा अपने व्यवहार में गुस्सा, चिड़चिड़ापन। इसीलिए जब आध्यात्मिक चिंतन व अध्ययन करते हैं, श्रद्धापूर्वक, ये इनपुट जब मिला, तो वही प्रोसेस चलेगा अर्थात् सकारात्मक विचार अपने आप चलने लगेंगे। जिससे आउटपुट, अपने व्यवहार में भी अंडरस्टैंडिंग डेवलप हो जायेगी। गलतफहमियाँ दूर होने लगेंगी। आपसी संबंधों में अच्छी अंडरस्टैंडिंग डेवलप कर पायेंगे और गृहस्थ जीवन सुखी

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



कहाँ-कहाँ विचार पहुँच जाते हैं, कितने निगेटिव विचार आते हैं। इसीलिए जहाँ निगेटिव विचार अधिक हो जाते हैं तो मन परेशान हो उठता है। इसीलिए मन की प्रतिरोधक शक्ति कम होने लगती है। तो हमें मन को पॉजिटिव विचारों की एक्सरसाइज देनी पड़ेगी। अपने आप नहीं होगा। लेकिन वो सहज तभी होगा कि जब उसको आध्यात्मिक चिंतन का भोजन दिया हुआ होगा। क्योंकि जैसा इनपुट, जैसा प्रोसेस, वैसा आउटपुट, व्यवहार। अगर इनपुट ही निगेटिव है तो विचार की प्रोसेस

हो जायेगा। इसलिए भगवान ने अर्जुन को ये कहा कि अध्ययन करो। इस पवित्र ज्ञान का प्रतिदिन अध्ययन करना और श्रद्धा से सुनना और सुनाना है। तो तु सब पापों से मुक्त हो जाएगा। तो ज्ञान का अध्ययन ऐसा है जो मन को फ्रेश कर देता है। सारे दिन की थकावट को मिटा देता है। मन को जहाँ अच्छा लगा वहाँ मन जाने के लिए इच्छुक हो जाता है। दूसरों को भी ले आवें, दूसरों को आपने सुनाया तो उनको भी प्रेरणा मिलेगी। क्रमशः

स्वधर्म में रह...

पेज 6 का शेष

दे रहे हैं, उससे हम भविष्य प्रारंभ बना रहे हैं। सतयुग में ऐसे नहीं कहेंगे परन्तु सतयुग की प्रालम्भ भी इस नॉलेज के आधार से ही होती है। इसलिए बाबा अभी कहते हैं कि स्वराज्य अधिकारी बनें, अधीनता को छोड़ें। अटेन्शन वाली बात यह है कि अधीनता को छोड़ अधिकारी बनना है। जैसे बाबा के ऊपर हमारा अधिकार तब है जब हमारा अपने मन-बुद्धि पर अधिकार हो। माया भी पकड़ती है मन-बुद्धि को, संस्कार भी इमर्ज होते हैं मन-बुद्धि के द्वारा। तो अधीनता छोड़ अधिकारी बनना है।

हर आत्मा को वापस बाबा के घर कर्मातीत बनकर जाना है, यह सबको भुन लगी है क्योंकि जो करता है सो पाता है। ऐसे नहीं कि अब तो मुझे कुछ नहीं चाहिए, मैंने सब

पुरुषार्थ कर लिया, अभी बस दू मूच हो गया... कई तो ऐसे

करते-करते लॉक लगाते जा रहे हैं। कभी मेरे से या किसी और से गलती हुई तो फुलस्टॉप लगाओ। बाप के और निमित्त बनी हुई आत्माओं के समीप रहने में बहुत सुख समया हुआ है। इसलिए कुछ भी हो जाए, हम इन्से दूर न हो जाए, यह ध्यान रखना है। दूर होना आसान है, समीप होना कठिन है। समीपता हमको विजयी रत्नों में ले आती है। हरेक मणिका पुरुषार्थ से एक्जुरेट, माला में आने लायक बना रहा है परन्तु समीपता के बिगर, स्नेह के सूत्र के बिगर नम्बर कैसे आयेगा? 16 हजार में से 108 में कैसे आयेगा? और फिर आयेगा तो समानता के आधार से आयेगा। फिट्टेक और स्नेहो-यह दो गुण समीप ले आते हैं। एक-दो से गुण उठाते-उठाते सर्व गुणों में सम्यन बन जायेंगे।



गौधीनगर-गुज। महाशिवरात्रि पर चैतन्य डाकी का उद्घाटन करते हुए समदर्शन आश्रम को समानंद गुरुनाथ, ब्र.कु.सुनीता, सुनिमित्त कौपीरंटर शाकर चौधरी, याह बाबा गिंदर के प्रमुख नरेंद्र शाह, बल्लभ पटेल तथा ब्र.कु.मनोज।



मुंबई-मलाड। शिवरात्रि पर ध्वजारोहण के दौरान प्रसिद्ध अर्पिनेता अंजन श्रवास्तव, आर्थिक नियंत्रक संजय दूबे, ब्र.कु.कुन्नी तथा अन्य।



बरनाला। शिवरात्रि के कार्यक्रम में ब्र.कु.बृज, उचिन्द्र सिंह,एस.एस.पी. बरनाला, एक महान प्यारा सिंह जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए।



नूलजापुर-महा। महाशिवरात्रि महोत्सव पर शोभा यात्रा निकालते हुए ब्र.कु.मिता तथा अन्य।



नोहर-राज। शिवरात्रि महोत्सव के उपलक्ष्य में दीप प्रज्वलन करते हुए ब्र.कु. रामनाथ, ब्र.कु. कमल, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. रानी तथा ब्र.कु. विनोद।



रायवरेली-उ.प्र.। “स्वर्णिम भारत महोत्सव” कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष मो. इलियास, ललित चाण्डक, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।



फरीदाबाद-हरियाणा। हरियाणा के कैबिनेट मंत्री श्री. महेंद्र प्रताप सिंह को शिवरात्रि का रहस्य बताने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. कौशल्या। साथ ही ब्र.कु. बनिता, ब्र.कु. निधि तथा अन्य।

गलती को देखने के लिए इतना बड़ा पावरफुल संगठन ही महसूस कराता है क्योंकि स्वयं की गलती स्वयं को बताने में शर्म सी लगती है।

अभी इसमें हम परिवर्तन नहीं लायेंगे तो वह थोड़ी सो रही हुई कमी भी कभी जायेगी नहीं और पाँच कमियाँ जो छिपी हुई बैठो होंगी, उसका सहारा ले करके मुझको दूर हटायेगी। समीप आना है तो अपने को चेक करना है। संयन्ता हमारे अन्दर आये, सम्पूर्णता खामने खड़ी हो और वह बनाने वाला बाबा है। बाबा के हाथ में जिसका हाथ है उसकी अष्ट शक्तियाँ काम करती हैं तो फिर माया की कोई धूप वह छाँव नहीं लग सकती है। समय अनुसार हम अष्ट शक्तियों रूपी छतरी के नीचे हैं, जरा सा इधर-उधर होगा या अलबेले बनेंगे तो क्या होगा! जब अलयेतापन और आलस्य दोनों आपस में इकट्ठे हो जाते हैं तब पराधीनता आ जाती है। फिर वह राज्य-अधिकारी नहीं बन सकेंगे क्योंकि कम्प्लोसिंग पावर नहीं होगी। बाबा के इशारे ही हमको कम्प्लोसिंग पावर सिखा रहे हैं। वैसे ऑटोमेटिक अपने ऊपर रूल करना, लॉ और ऑर्डर में रहना है। तो जितना हम रहेगे हमको देख अपने आप औरों को बाबा के नजदीक आना आसान हो जायेगा। और अगर कोई दूर दूर जाते हैं तो वह हमारे ऊपर बोझा हो जाता है। तो लॉ और ऑर्डर में रहना है, कर्मों की गुणावृत्ति को समझ करके श्रीमत पर चलना है क्योंकि हमलोग तो जग सुधरेंगे, हम करेंगे तो सारा विरह करेगा।

कथा खरिता

ऐसे हुआ घमंडी धनिक का अहंकार चूर

बंगाल के विख्यात कवि और नाटककार गिरिशचंद्र घोष को अपार लोकप्रियता प्राप्त थी। इसके बावजूद उनमें लेश मात्र भी अहंकार नहीं था। अपने आचरण में वे सर्वथा सहज और सादगी संपन्न थे। घोष बाबू के एक बहुत अमीर मित्र थे, जो सदैव अपनी संपन्नता के घमंड में चूर रहते थे। घोष बाबू को यह बात बिल्कुल पसंद नहीं थी, लेकिन मित्र को कुछ कहने में संकोच होता था। हालांकि एक दिन उन्हें मित्र को समझाने का अवसर सुलभ हो गया। अपने यहां आयोजित एक भोजन में उन्होंने अपने मित्र को भी आमंत्रित किया। वे जब भी कहीं पर जाते, तो साथ में उनका नौकर चांदी के बर्तन लेकर चलता। वे उन्हीं बर्तनों में भोजन करते। घोष बाबू के यहां भी उन्होंने यही किया। घोष बाबू को यह देखकर, उन्हें सबके साथ न बैठाते हुए अलग बैठकर पतल-दोने में भोजन परोसवाया। मित्र को यह बात नागवार गुजरी, किंतु दोस्ती के कारण कुछ कह नहीं पाए और मन मारकर भोजन किया। जाने लगे तो घोष बाबू का रसोइया उन चांदी के पात्र में व्यंजन भरकर ले आया। घोष बाबू ने अपने अमीर मित्र से कहा, 'आपके सल्कार में कोई त्रुटि रह गई हो तो क्षमा कीजिएगा। आपका नौकर चांदी के बर्तन लाया तो मेरे यहां के लोगों ने सोचा कि घर के बच्चों के लिए भोजन ले जाने के लिए ये पात्र लाए गए हैं। अतः उन्होंने इसमें कुछ सामग्री रख दी है। कृपा कर हमारी ओर से यह बच्चों को दीजिएगा और आपके साथ तो हमारी आत्मीयता है ही। घोष बाबू की बातों से उनके मित्र लज्जा से पानी-पानी हो गए। भविष्य में फिर कभी कहीं भी वे अपने चांदी के बर्तन लेकर नहीं गए। निरहंकार संपन्नता यश देती है। यदि अहंकार आ जाए तो वह अपयश का कारण बनता है।

वीरबल ने पकड़ा गहनों का चोर!

अकबर को गहनों का बहुत शौक था। बादशाह के महल में 8 नौकर ऐसे थे, जो उनके वस्त्र और आभूषण को देखरेख करते थे। वे ही अकबर को दरबार में जाने के लिए तैयार भी किया करते थे। किसी और को अकबर के कमरे में घुसना मना था। एक दिन अकबर को अपनी प्रिय अंगूठी पहननी थी। लेकिन अंगूठी वहां नहीं थी। अकबर क्रोधित हो गए और अंगूठी ढूँढ़ निकालने का आदेश दिया। काफी प्रयासों के बाद अंगूठी नहीं मिली। अकबर ने अंत में वीरबल को बुला भेजा और कहा - हमें वह अंगूठी बहुत प्रिय थी। हमें वह अंगूठी चाहिए। वीरबल ने कहा - जहांपनाह आप बेफिक्र हो जाएं, आप शीघ्र ही अपनी अंगूली में वह अंगूठी पहन लेंगे। वीरबल ने उन सभी 8 नौकरों को बुलाया, जो अकबर के कमरे में जाते थे। वीरबल ने उन सभी को एक ही आकार की एक-एक लकड़ी दी और दूसरे दिन उस लकड़ी को साथ लेकर आने को कहा। वीरबल ने लकड़ी देते हुए कहा कि, जिस किसी ने वह अंगूठी चुराई है, उसकी लकड़ी एक ही रात में एक इंच लम्बी हो जाएगी। अगली सुबह आठों नौकरों में से एक नौकर को वीरबल, बादशाह के पास ले गया। वह नौकर अकबर के पैरों में गिर गया और उसने अपनी गलती मान ली कि उसी ने अंगूठी चुराई है। बादशाह आश्चर्यचकित थे। बादशाह ने वीरबल से पूछा कि उसने कैसे चोर को पकड़ा? वीरबल ने सारी बात राजा को बताई और अंत में कहा - जहांपनाह, गुनहगार ने पकड़े जाने के डर से अपनी लकड़ी को एक इंच काट लिया, बस यहीं उससे पूल हो गई। बादशाह ने भरे दरबार में वीरबल की प्रशंसा की और चोर को उचित दंड दिया।



वह राइड-वनारस (उ.प्र.)। ए.पी. सिंह, सी.जे.एम. को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. जया एवं ब्र.कु. साधना।

ज्ञान की शोभा सादगी

कलकत्ता विश्वविद्यालय के प्रेसिडेंट कॉलेज में प्रथम दिन जब डॉ. राजेन्द्र प्रसाद अपनी कक्षा में विद्यार्थियों के रूप में पहुंचे तो वहां का दृश्य देखकर हैरान रह गए। वहां के अधिकांश लड़के अंग्रेजी वेशभूषा (कोट और पतलून) में थे। कुछ मुस्लिम लड़के भी थे, जो पायजामा पहने हुए थे और सिर पर टोपी थी। ये मद्दरसे के छात्र थे और ए.ए. करने के लिए प्रेसिडेंट कॉलेज में पढ़ते थे। इन लड़कों का उपस्थिति रजिस्टर अलग रखा जाता था। अंग्रेजी वेशभूषा वाले लड़के इन मुस्लिम लड़कों को हिराकत को दृष्टि से देखते थे और उनका उपहास भी करते थे। डॉ. राजेन्द्र प्रसाद को वेशभूषा लगभग मुस्लिम लड़कों जैसी ही थी। अध्यापक ने हाजिरी के लिए एक-एक कर सबका नाम पुकारा लेकिन डॉ. राजेन्द्र प्रसाद का नाम नहीं पुकारा गया। डॉ. राजेन्द्र प्रसाद अपने स्थान पर खड़े हुए। लड़के उनकी ग्रामीण पोशाक देखकर हंसने लगे। डॉ. राजेन्द्र प्रसाद बोले, 'सर! आपने मेरा नाम नहीं पुकारा। मुझे अपना रोल नंबर मालूम नहीं है।' अध्यापक ने उन पर एक दृष्टि डाली और रजिस्टर बंद करते हुए बोले, 'रुको, मैंने अभी मद्दरसे के छात्रों की उपस्थिति नहीं लगाई है।' डॉ. प्रसाद ने कहा, 'सर! मैं मद्दरसे का छात्र नहीं हूँ। मैं बिहार से आया हूँ और मेरा नाम अभी-अभी लिखा गया होगा।' अध्यापक ने उनका नाम पूछा। जैसे ही उन्होंने 'राजेन्द्र प्रसाद' कहा, अध्यापक बोले, 'ओह! तो तुम ही राजेन्द्र हो, जिसने कलकत्ता विश्वविद्यालय को एंट्रेस में टॉप किया है।' संकोची राजेन्द्र बाबू ने कुछ न बोलते हुए सिर झुका लिया। लेकिन उपहास करने वाले छात्रों की दृष्टि शर्म से झुक गई। उनके मन में राजेन्द्र बाबू की योग्यता के प्रति सम्मान भाव जाग गया। वेशभूषा से किसी की योग्यता को नहीं मापा जा सकता। वस्तुतः ज्ञान, सादगी में ही शोभता है।

कर्म की महानता

एक बार बुद्ध एक गांव में अपने किसान भक्त के यहां गए। शाम को किसान ने उनके प्रवचन का आयोजन किया। बुद्ध का प्रवचन सुनने के लिए गांव के सभी लोग उपस्थित थे, लेकिन वह भक्त ही कहीं दिखाई नहीं दे रहा था। गांव के लोगों में कानाफूसी होने लगी कि कैसा भक्त है कि प्रवचन का आयोजन करके स्वयं गायब हो गया। प्रवचन खत्म होने के बाद सब लोग घर चले गए। रात में किसान लौटा। बुद्ध ने पूछा, कहाँ चले गए थे? गांव के सभी लोग तुम्हें पूछ रहे थे।

किसान ने कहा, दरअसल प्रवचन की सारी व्यवस्था हो गई थी, पर तभी अचानक मेरा बैल बीमार हो गया। पहले तो मैंने घरेलू उपचार करके उसे ठीक करने की कोशिश की, लेकिन जब उसकी तबीयत ज्यादा खराब होने लगी तो मुझे उसे लेकर पशु चिकित्सक के पास जाना पड़ा। अगर नहीं जाता तो वह नहीं बचता। आपका प्रवचन तो मैं बाद में भी सुन लूंगा। अगले दिन सुबह जब गांव वाले पुनः बुद्ध के पास आए तो उन्होंने किसान की शिकायत करते हुए कहा, यह तो आपका भक्त होने का दिखावा करता है। प्रवचन का आयोजन कर स्वयं ही गायब हो गया।

बुद्ध ने उन्हें पूरी घटना सुनाई और फिर समझाया, उसने प्रवचन सुनने की जगह कर्म को महत्व देकर यह सिद्ध कर दिया कि मेरी शिक्षा को उसने बिल्कुल ठीक ढंग से समझा है। उस अब मेरे प्रवचन की कोई आवश्यकता नहीं है। मैं यही तो समझाता हूँ कि अपने विवेक और बुद्धि से सोचो कि कौन-सा काम पहले किया जाना जरूरी है। यदि किसान बीमार बैल को छोड़कर मेरा प्रवचन सुनने को प्राथमिकता देता तो दवा के बीर बैल के प्राण निकल जाते। उसके बाद तो मेरा प्रवचन देना ही व्यर्थ हो जाता। मेरे प्रवचन का सार यही है कि सब कुछ त्यागकर प्राणी-मात्र की रक्षा करो। इस घटना के माध्यम से गांव वालों ने भी उनके प्रवचन का भाव समझ लिया।



इन्दौर-प्रेमनगर(म.प्र.)। 78वीं त्रिमूर्ति शिव जयन्ती पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् परमात्म स्मृति में खड़े हैं प्रताप नगर गुह्यद्रा समिति के मेम्बर सुरजीत सिंग टुटेजा, बोहरा समाज के आमिल भाई, ब्र.कु. शशी तथा अन्य।



जबलपुर-नेविगर टाउन। शिव संदेश शांति यात्रा के अंतर्गत विभिन्न ज्ञानिकों एवं रैली में सम्मिलित मंडी अध्यक्ष राजा बाबू सोनकर, नेता प्रतिष्ठा नगर निगम विनय सक्सेना, विकास अधिकारी एल.आई.सी. प्रदीप गुप्ता एवं ब्र.कु. भावना।



कोलकाता। मेट्रो रेल्वे के जी.एम. राजीव भार्गव को शिव जयन्ती महोत्सव के दौरान ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. कानन। साथ ही एच.पी. कन्नोरी, वेम्बरमैन एस.आर.ई.आई. फाउंडेशन।



बरेली-राजेन्द्र नगर (उ.प्र.)। शिवजयन्ती के अवसर पर शहर में शोभा यात्रा के दौरान ब्र.कु. शरद, ब्र.कु. पार्वती, ब्र.कु. प्रभा तथा अन्य भाई-बहनें।



होडल-हरियाणा। शिवरात्रि कार्यक्रम पर केक काटते हुए एस.डी.एम. सत्यवान इंदौर, पंकज गायल, ब्र.कु. उषा तथा अन्य।



शाहजहांपुर-उ.प्र.। 78वीं महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी के अंतर्गत ब्र.कु. ज्वाला प्रसाद, भुवनेश्वर, सर्वेश पाल, ब्र.कु. अनिल तथा अन्य।

ब्रह्माकुमारीज के विभिन्न प्रभागों द्वारा सेवाओं के लिए सेमिनार व कॉन्फ्रेंस का आयोजन

कला एवं संस्कृति प्रभाग

ब्रह्माकुमारी संस्था के कला एवं संस्कृति प्रभाग द्वारा 'स्वर्णिम विश्व निर्माण में कलाकारों का योगदान' विषय पर 2 से 6 मई 2014, तक ज्ञान-सरोवर परिसर में राष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - ब्र.कु.कुमुद, फोन - 09422175053, E-mail: bkchandrappur@gmail.com, ब्र.कु.दयाल, फोन - 09828699737, 0914158745, E-mail: artandculturewing@gmail.com

वैज्ञानिक एवं अभिव्यंता प्रभाग

ब्रह्माकुमारी संस्था के साइंटिस्ट एण्ड इंजीनियरिंग विंग द्वारा 'भ्यूज ऑफ़ ग्रास एण्ड सटल फॉर होलिस्टिक वेलनेस (Fusion of Subtle for Holistic Wellness)' विषय पर 9 से 13 मई 2014 तक ज्ञान-सरोवर परिसर में राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - ब्र.कु.मोहन सिंघल, फोन - 02974-238788, E-mail: bksew@bkivv.org, bkacademy@gmail.com

PEACE OF MIND - TV CHANNEL

Cable network service

"C" Band with Mpeg4 receiver
Frequency:4054,
Polarisation:Horizontal, Degree: 83
Symbol:13230, Satellite:INSAT 4A,
Peace of Mind: (Vision Shiksha)
DTH Services
Videocon D2H: Channel no. 697,
Reliance Big TV: Channel no. 171
Smart Phone Service
Android | Blackberry | iPhone | iPad | Tablet | Visit: |pmtv.in
Mobile Audio Service
Airtel - 55231 - Rs.2 per day
Vodafone - 552013 - Rs 1 per day
Reliance - 56300123 Rs 1 per day
अगर आप पीस ऑफ़ माइंड चैनल चालू करवाना चाहते हैं तो अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - 9414151111, 8104777111

सूचना-ओम शान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी भाषा की जानकारी रखने व पत्रकारिता के अनुभवों भाइयों की आवश्यकता है। ई.मेल, वेबसाइट तथा साफ्टवेयर की भी जानकारी हो। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा इस ईमेल पर भेजें-

Email: mediabkmt@gmail.com
M:8107119445



धार्मिक प्रभाग

ब्रह्माकुमारी संस्था के धार्मिक प्रभाग द्वारा 'सनातन संस्कृति की पुनःस्थापना' विषय पर 16 से 20 मई 2014, तक ज्ञानसरोवर परिसर में राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - ब्र.कु.रामनाथ, फोन - 09414150854, 09982927175

प्रशासक सेवा प्रभाग

ब्रह्माकुमारी संस्था के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा 'लौडिग विद्य द हॉर्ट' विषय पर 23 से 26 मई 2014, तक ज्ञानसरोवर परिसर में राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - ब्र.कु.हरीश, फोन - 09414154847, E-mail: administratorswing@bkivv.org

शिक्षा प्रभाग

ब्रह्माकुमारी संस्था के शिक्षा प्रभाग द्वारा युनिवर्सिटी एवं कॉलेज के शिक्षकों के लिए 'एज्युकेशन इन वैल्यूज एण्ड सिरिचुएलिटी' विषय पर 30 मई से 3 जून 2014 तक ज्ञानसरोवर परिसर में राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - ब्र.कु.सुमन, फोन - 09413384864, E-mail: bk.suman@gmail.com

मीडिया प्रभाग

ब्रह्माकुमारी संस्था के मीडिया प्रभाग द्वारा "समाज में मूल्यों की पुनः स्थापना में मीडिया की भूमिका" विषय पर राष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन 6 से 10 जून के बीच ज्ञानसरोवर, माउण्ट आबू में किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें मो. 9414156615, 9928756615 | E-mail: mediawing@bkivv.org

ग्रामीण प्रभाग

ग्रामीण प्रभाग द्वारा 20 से 24 जून तक ज्ञानसरोवर में "शाश्वत योगिक खेतों" विषय पर रिट्रीट का आयोजन किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - 02974-237059 | E-mail: ruralwing@bkivv.org, ruralwing@gmail.com

महिला प्रभाग

"महिला एवं हिंसा मुक्त समाज" विषय पर कॉन्फ्रेंस का आयोजन 27 जून से 1 जुलाई तक ज्ञान सरोवर में आयोजित किया गया है जिसमें क्लब्स के प्रेसिडेंट और निदेशिकाएं भाग लेंगी। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें मो. 9414155345, E-mail: savitabehen@gmail.com, womenwing@bkivv.org

ट्रांसपोर्ट प्रभाग

18-22 जुलाई तक ज्ञानसरोवर, माउण्ट आबू में "सीड, सेफ्टी एण्ड सिरिचुएलिटी" विषय पर कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया गया है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें: मो. 9414153366 | E-mail: hqoffice.tw@gmail.com

ट्रांसपोर्ट एविएशन प्रभाग

25-29 जुलाई -2014 के बीच में ज्ञानसरोवर, माउण्ट आबू में "जॉयफुल लाइफ" विषय पर कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया गया है। अधिक जानकारी के लिए: मो. 9413384864 | E-mail: satservices@bkivv.org

मेडिकल प्रभाग

1 से 4 अगस्त के बीच "माइंड एण्ड बॉडी मेडिसिन" विषय पर कॉन्फ्रेंस का आयोजन ज्ञानसरोवर, माउण्ट आबू में किया गया है। अधिक जानकारी के लिए: मो. 9414032218 | E-mail: mindbodymedicine@gmail.com

प्रश्न - बाबा बार-बार कह रहे हैं कि निर्विघ्न जीवन बनाओ परंतु हमारे जीवन में तो कोई ना कोई विघ्न डालता ही रहता है। जितना हम निर्विघ्न बनना चाहते हैं, उतने ही विघ्न आ रहे हैं। हम जानना चाहते हैं कि निर्विघ्न स्थिति क्या है और इस स्थिति के लिए हम क्या-क्या बातें ध्यान में रखें?

उत्तर - कलयुगी संसार में ऐसा कोई मनुष्य नहीं जिसे विघ्नों का सामना ना करना पड़ता हो। विघ्न मनुष्य को कुछ सिखाते आते हैं, उसे कुछ देने आते हैं। किसी के लिए विघ्न वरदान बन जाते हैं और किसी के लिए अभिशाप। मुख्य बात है कि हम विघ्नों को विघ्न समझते हैं या नहीं। किसी-किसी का मन इतना निर्बल होता है कि उसे हर बात विघ्न लगती है। ऐसे नाजुक मन वाले लोग विघ्नों में अति परेशान हो जाते हैं।

अनेक विघ्नों का कारण मनुष्य के पूर्व जन्मों का खाता है। हमने कुछ ऐसे कार्य कर लिए हैं जिनका परिणाम जब सामने आता है तो मनुष्य उसको सह नहीं पाता। आप आने वाली हर बात को सहज स्वीकार करो तो मन हल्का रहेगा और जब मन हल्का रहता है तो विघ्न भी हल्के हो जाते हैं।

निर्विघ्न स्थिति का अर्थ है हमारा मन प्रसन्न हो, संतुष्ट हो, किसी तरह का कोई डिस्टर्बेंस मन को अशांत ना करे। हम अमृतवेला और मूर्त्ती का पूरा सुख लेते हैं। हमारे पुरुषार्थ में कोई भी बात बाधक ना हो। ऐसी स्थिति बनाने के लिए हमें स्वमान का अच्छा अभ्यास करना चाहिए। प्रतिदिन सवेरे आँख खुलते हो 7 बार याद करना चाहिए कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और निर्विघ्न हूँ। साथ-साथ प्रतिदिन एक घण्टा विशेष

योग दो स्वमान के साथ कर लेना चाहिए कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और विघ्न विनाशक हूँ। ऐसा करने से कई छोटे-मोटे विघ्न स्वतः नष्ट होते रहेंगे। जितना स्वयं को व्यर्थ से मुक्त रखेंगे, उतना ही जीवन विघ्न से मुक्त रहेगा।

प्रश्न - बाबा कहते हैं कि तुम मेरे राइट हैण्ड बच्चे हो। राइट हैण्ड किसे कहा जाता है? हम बाबा के राइट हैण्ड हैं, ये



हम कैसे समझें?

उत्तर - भगवान युग परिवर्तन के लिए आए हैं। उन्होंने महान अविनाशी रुद्र ज्ञान यज्ञ रचा है। उनके इस महान कार्य में जो पूर्ण सहयोगी बनते हैं, जो अपनी पूरी शक्ति लगा देते हैं, वे ही भगवान के राइट हैण्ड हैं। जिस मनुष्य में जितनी शक्ति होती है, उतनी ही शक्ति उसके राइट हैण्ड में भी होती है। इसलिये बाबा हमें ये भी याद दिलाते हैं कि जितनी शक्ति मनुष्य में है, उतनी ही शक्ति तुममें भी है। तुम निर्बल नहीं हो इसलिये माया के आगे कभी झुकना नहीं।

हम यदि निकाम भाव से बाबा के कार्यों में मदद करते हैं, यदि हम बाबा के यज्ञ को वैसा ही समझते हैं जैसा हम अपने घर को समझते हैं, यदि हम बाबा के यज्ञ का वैसा ही ध्यान रहते हैं जैसा अपने घर का रखते हैं। यदि सेवा संबंधी उसको आज्ञाओं को हम सिरांधार्य करके चलते हैं, आनाकानी

नहीं करते अथवा यदि हम तन-मन-धन से सदा उसके कार्य में तत्पर रहते हैं तो हम उसके राइट हैण्ड हैं।

प्रश्न - हम ज्ञान में पाँच साल से चल रहे हैं परंतु हमारे पापा पवित्रता व खान-पान की धारणा के कारण माताजी के साथ झगडा और मारपीट करते हैं। हम तो कहते हैं कि बाबा हमारे साथ है फिर माया का वार क्यों हो रहा है?

उत्तर - ये तो ठीक है कि बाबा आपके साथ है परंतु आपके पापा भी तो आपके साथ हैं! पापा को रूचि ईश्वरीय ज्ञान में नहीं है और आप सभी पूरी वफादारी से ज्ञान को फालो करना चाहते हैं तो थोड़ा बहुत तो संघर्ष होगा ही। इसे स्वीकार करके अपने चित्त को शांत करो। यदि आपको ये नशा है कि भगवान हमारे साथ है तो आपको इन सब बातों से पूरी तरह निर्भय हो जाना चाहिए। ये बातें तो परीक्षा के रूप में हरेक के सामने आती ही हैं परंतु याद रखना है कि इन परीक्षाओं में हमें अधिकतम अंक लेने हैं।

आप घर में भोजन बनाते हुए भोजन को बहुत श्रेष्ठ वायब्रेशन्स दें। बार-बार यह अभ्यास करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और जब भोजन खिलाया तो यह संकल्प करें कि पवित्र भोजन को खाने से इस आत्मा का चित्त शांत हो जाए।

साथ ही आपको अपने घर में 3 बार 15-15 मिनट बैठकर योग के वायब्रेशन्स फैलाने हैं। पहली बार घर में शांति की, दूसरी बार पवित्रता की और तीसरी बार शक्तियों की किरणों फैलानी हैं। इस अलौकिक माहौल में उनका चित्त शांत हो जाएगा।

प्रश्न - मैं आठवीं कक्षा की विद्यार्थी हूँ।

मेरा ध्यान छोटी-छोटी वस्तुओं की ओर बहुत जाता है और मैं कभी वस्तुओं से संतुष्ट भी नहीं हो पाती हूँ। इसके कारण पढ़ाई में भी एकाग्रता नहीं होती। मैं क्या करूँ?

उत्तर - तुम बहुत समझदार हो जिसे ये चित्त है कि उसका आकर्षण वस्तुओं की ओर जा रहा है। संसार में ऐसे लोग भी हैं जो वस्तुओं के गुलाम हैं लेकिन इसका उन्हें एहसास नहीं है। तुम छोटी छोटी वस्तुओं से इतना आकर्षित हो रही हो जो गहराई से इन बातों को समझ सकी हो।

जिस मनुष्य का ध्यान व्यक्तियों या वस्तुओं में बहुत रहता है, वह पढ़ाई में कभी एकाग्र नहीं रह सकता। वस्तुओं में भागता मन एकाग्रता से दूर चला जाता है। तुम्हें ये जानना चाहिए कि ये सांसारिक पदार्थ मनुष्य को कभी भी तुष्ट नहीं होने देते। एक इच्छा के बाद दूसरी इच्छा प्रबल हो जाती है। इसलिये समझदार मनुष्य को चाहिए कि वह सुंदर वस्तुओं का गुलाम ना बने। ये वस्तुएँ विनाशी हैं और आत्मा अविनाशी है। विनाशी वस्तुएँ अविनाशी आत्मा को तुष्ट नहीं कर सकती। इसलिये जो कुछ तुम्हारे पास रहता है, उसमें ही संतुष्ट रहना करो और सबकुछ बाबा पर छोड़ दो। वो तुम्हें अच्छी से अच्छी चोज स्वतः ही दिया करेंगे।

पढ़ाई में एकाग्रता सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। वस्तुएँ तो फिर भी मिल जाती हैं लेकिन पढ़ाई में यदि असफल हुए तो वो समय लौट कर नहीं आता। इसलिये अपनी इच्छाएँ कम कर दो तो पढ़ाई में तुम्हारी एकाग्रता बहुत बढ़ जाएगी। अब अपनी पढ़ाई पर पूरा ध्यान दो।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

मैं प्रसन्नचित्त हूँ।

मैं सारथी और साक्षी हूँ।

प्रसन्नचित्त आत्मा अर्थात् स्वयं से प्रसन्न, सर्व से प्रसन्न और सेवा से प्रसन्न। अगर इन तीनों में प्रसन्नता है तो बापदादा को स्वतः ही प्रसन्न किया जा सकता है और जिस आत्मा पर बाप प्रसन्न है वह सदा सफलता मूर्त बन जाती है।

योगाभ्यास - अपने सर्वश्रेष्ठ भाग्य को देखें... स्वयं भगवान मेरा... सबकुछ मेरा हो गया... उसने अपने सर्व वरदान और सर्वशक्तियों मुझे दे दीं... वाह मेरा सर्वश्रेष्ठ भाग्य.. इस अंतिम जन्म में हर पल भगवान का साथ है...। स्वयं भगवान हमें सर्व सम्बन्धों का प्यार दे रहा है... जिसे सारी दुनिया पुकार रही है उसका सत्य ज्ञान मुझे मिल गया... हम उसकी छत्रछाया में आ गए...।

धारणा - सदा खुश रहना - सदा प्रसन्न रहने के लिए अपने इस ब्राह्मण जीवन की विशेषताओं को जान कर कार्य में लगाओ। क्योंकि विशेषताओं को कार्य में लगाने से एक विशेषता अन्य विशेषताओं को स्वतः ले आती है।

चिंतन - अत्यकाल की प्रसन्नता और सदाकाल की प्रसन्नता में अंतर? अग्रसन्नता का कारण? सदा प्रसन्न रहने की विधि?

प्रिय साधकों - अपने जीवन का लक्ष्य बना लें... कि कुछ भी हो जाए हमें अपनी प्रसन्नता को नहीं छोड़ना है क्योंकि आत्मा की प्रसन्नता ही संसार की प्रसन्नता है। आपका प्रसन्नमूर्त चेहरा ही परमात्म प्रत्यक्षता का आधार है इसलिए सदा प्रसन्न रहना और इसको प्रसन्न करना है।

सारथी अर्थात् इस शरीर रूपी रथ का मालिक मैं आत्मा रथवान। स्वयं को सारथी समझने से सर्व कर्मन्द्रियों स्वतः कंट्रोल में आ जाती हैं। किसी भी कर्मन्द्रिय के वशीभूत हो नहीं सकते।

योगाभ्यास - मैं आत्मा राजा... भृकुटी सिंहासन पर विराजमान हूँ... सर्व कर्मन्द्रियों का मालिक हूँ... इस स्मृति द्वारा सर्व कर्मन्द्रियों को दरबार लगायें... संगमयुग पर उनकी महानताओं को याद दिलायें... फिर एक-एक कर्मन्द्रिय को फिर वायब्रेनस दें... अनुभव करें कि सर्व स्थूल एवं सूक्ष्म कर्मन्द्रियों शांत और शीतल हो गयी हैं।

पार्टधारी हैं, सभी का पार्ट फिक्स है, एक का पार्ट न मिले दूसरे से... इसी स्मृति में रह हर एक का पार्ट साक्षीभाव से देखें।

चिंतन - सारथी स्वरूप की स्मृति में रहनेवालों की निशानियाँ लिखें। सारथीपन की स्टेज को कैसे बढ़ाए? सारथी स्वरूप की स्थिति में रहने से फायदों के बारे में विचार करें।

प्रिय साधकों - निरंतर योगयुक्त स्थिति बनाने का आधार है सारथी स्वरूप की स्मृति। इस विधि से ही ब्रह्मा बाप ने नम्बर वन की सिद्धि प्राप्त की। तो आइए, हम सभी अपने सारथी स्वरूप की स्मृति द्वारा ब्रह्मा बाप समान बनने का लक्ष्य रखें।



काठमाण्डु-नेपाल। 78वीं महाशिवरात्रि के अवसर पर निकाली गई 'विश्व सद्भाव शांति पद यात्रा' का दीप प्रज्वलन कर शुभारंभ करते हुए संविधान सभा के माननीय सभासद नविकेन्द्राज जोशी, माननीय सभासद दिप नारायण साह, रत्न दादा, लडन, ब्र. कु. राज तथा अन्य।



सिकंदरा बोदला-आगरा। शिवरात्रि के मान अवसर पर रैली के दौरान विधायक जगन प्रसाद गर्ग, ब्र. कु. सरिता, ब्र. कु. गोता, ब्र. कु. मधु, ब्र. कु. बलवीर, ब्र. कु. वृजमोहन तथा अन्य।



जम्मू। महाशिवरात्रि पर्व पर शंभू फहराने के पश्चात् मुख्य अतिथि कृषि मंत्री गुलाम हसन, पूर्व मंत्री आर.एस.छिब्र, जेड.ए. भट्टी, स्वामी कुमार, ब्र. कु. सुदर्शन, ब्र. कु. रविंदर तथा अन्य।



झालावाड़-राज. शिव जयन्ती के अवसर पर ध्वजारोहण करते हुए ब्र. कु. मोना, वकील विष्णु प्रसाद पाटीदार तथा अन्य।



बंगलौर। 78वीं विमूर्ति शिव जयन्ती पर 30 फीट ऊंचे रामेश्वर शिवलिंग के उद्घाटन समारोह में श्री श्री शिवरुद्र महास्वामीजी, वैलीमूट महास्वामन्, एम.पी. पी.सी. मोहन, एम.लक्ष्मीनारायणा, कमिशनर बी.बी.एम.पी., बी.वी.गणेश, कार्पोरेटर बी.बी.एम.पी., श्री देशपांडे, सोनियर एडवोकेट, ब्र. कु. पद्मा तथा अन्य विशिष्ट अतिथि मौजूद रहे।



कोयंबगर-पुणे। अखिल भारतीय अंगण साहित्य सम्मेलन में भारत की पूर्व राष्ट्रपति प्रतिभा पाटिल को ईश्वरीय सौगत देते हुए ब्र. कु. नीरू। साथ ही ब्र. कु. योगिता, ब्र. कु. भोसले पाता, लेखिका रत्ना चौधरी तथा अन्य।

मन को सबल...

तर्कपूर्ण विधि

तर्कपूर्ण विधि में आर मरीज को और खुद को यह विश्वास दिलाते हैं कि रोग आपके अर्धचेतन के झूठे विश्वासों, निराधार डरों और नकारात्मक भावों के कारण है। आप अपने प्रसन्नचित्त में स्पष्टता से इस पर तर्क करते हैं और रोगी को विश्वास दिला देते हैं कि बीमारी विचार के एक विकृत एंटेन पर धुंध के कारण है, जो शरीर में प्रकट हो गया है। आप रोगी को सामने स्पष्ट करते हैं कि विश्वास का परिवर्तन ही हर उपचार का आधार है तथा अर्धचेतन मन ने शरीर और इसके सभी अंगों की रचना की है, इसलिए यह जानना है कि इसका कैसे उपचार होता है। इसीलिए यह इसका उपचार कर सकता है और वह आपके बोलते समय भी ऐसा ही कर रहा है। आप आस्था और आध्यात्मिक समझ द्वारा रोगी को मुक्त करते हैं। आपका मानसिक और

आध्यात्मिक प्रयोग अनेक हैं। बूझि सिक्रि एक लो मस्तिक है, इसलिए आप जिसे सच मानते हैं, वह रोगी के अनुभव में प्रकट हो जाता है और उपचार हो जाता है।

परम विधि

परम विधि का प्रयोग करने वाला व्यक्ति रोगी का नाम लेता है, फिर वह ईश्वर और उसके गुणों के बारे में खामोशी से सोचता है, जैसे, ईश्वर परम आनंद है, असंमित प्रेम है, अस्मिंत बुद्धिमान है, सर्वशक्तिमान है इत्यादि। जब वह इस तरह को बातें सोचता है, तो उसकी चेतना ऊपर उठकर एक नए आध्यात्मिक धरातल पर पहुँच जाती है। वह महसूस करता है कि ईश्वरीय प्रेम का महासागर रोगी के मन और शरीर में मौजूद हर गडबड चीज को हुबा रहा है, जिसे दूर धारण के लिए वह प्रार्थना कर रहा है। वह महसूस करता है कि ईश्वर की सारी शक्ति और प्रेम अब रोगी पर केंद्रित हो रहा है। जो भी कष्टकारी या परेशानी भरा है,

वह जीवन और प्रेम के असौम महासागर की मौजूदगी में अब पूरी तरह गायब हो चुका है।

आदेश विधि

हमारे शब्दों में शक्ति, उनके पीछे की भावना और विश्वास के अनुरूप आती है। जब हमें यह एहसास होता है कि हमारे शब्दों के पीछे की दुनिया को हमारे पक्ष में चलाने वाली शक्ति है, तो हमारा आत्मविश्वास बढ़ जाता है। आप इसमें और ज्यादा शक्ति जोड़ने की कोशिश नहीं करें। इसमें किसी तरह का मानसिक दबाव, बलाप्रयोग या मानसिक कुरती नहीं होनी चाहिए। आप जो आदेश देते हैं और जिसे सच महसूस करते हैं, वह सच हो जाएगा। इसलिए सदैव सद्भाव, संहत, शांति और समृद्धि के आदेश दें। इन विधियों एवं तकनीकों का प्रयोग कर आप किसी भी रोग, परेशानी, समस्याओं इत्यादि से छुटकारा पा सकते हैं। इन विधियों का अपने जीवन में प्रयोग कर शांति, सफलता, स्वास्थ्य, सामंजस्य प्राप्त करें।



अमरावती-महारा. ब्रह्मन् मुक्ति के विषय पर प्रशिक्षण देने के बाद समूह चित्र में ब्र. कु. सीता, म.रा.परिवहन मंडल के महाजन भाई.डिबीजनल कंट्रोलर, डब्ले.भाई.रोजलत मैनेजर तथा ड्राइवर व कंडक्टर।



अल्कापुरी-बड़ौदा। महिला दिवस के अवसर पर दीप प्रज्वलन करते हुए ब्र. कु. सरला, ब्र. कु. चक्रधारी, ब्र. कु. दमयंती, ब्र. कु. निरजा, राज्य महिला आयोजक की चैयरपर्सन लीला अंकोडिया, डिप्युटी मेयर सीमा महिला तथा अन्य प्रतिनिधित गत।



समराला-पंजाब। विमूर्ति शिव जयन्ती महोत्सव पर दीप प्रज्वलित करते हुए एम.एल.ए. मलकोत कौर दिल्ली, जिला प्रधान भा.ज.पा. इन्वेस्टर सेल के इन्ट्रेस जैतका, ब्र. कु. नीलम तथा अन्य।



धिरकुंडा-झारखंड। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिवध्वज फहराते हुए ब्र. कु. अर्चना, हिरोनमोय चैटर्जी, डिप्युटी चीफ इंजीनियर, रघुनाथ धर्मल पाव।



गुडगांव। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में हुए कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करते हुए म्यूनीसिपल का-मिटी के डिप्युटी मेयर यशपाल बत्रा, ब्र. कु. रंजना तथा अन्य।



रघुवीर पुरी-अलीगढ़(उ.प्र.)। नगर उपयुक्त शौलेन्द्र भाई को शिवरात्रि पर ध्वजारोहण के उपरान्त ईश्वरीय सौगत देते हुए ब्र. कु. सुदर्श।

आध्यात्मिक मेले में उमड़ा जन-सैलाब

19 लाख आत्माओं को मिला परमात्मा का संदेश एवं परमात्म अवतरण व उनके द्वारा किए जा रहे कर्तव्य की जानकारी



वाराणसी-सुरत। अमरनाथ मेले के उद्घाटन अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. जयन्ती। मंचासीन हैं कमलेशभाई याज्ञिक, लखनौभाई बादशाह, हिम्मतभाई। अमरनाथ मेले को देखने के लिए उमड़ी भीड़।

वाराणसी-सुरत। ब्रह्माकुमारीज की विदेश सेवा की डायरेक्टर ब्र.कु. जयन्ती ने अपने वक्तव्य में कहा कि भारत एक अध्यात्म प्रधान देश है जहाँ अनेक त्योहार मनाए जाते हैं परन्तु वर्तमान समय जबकि केवल परंपराएँ ही रह गई हैं तब यह दिव्य दर्शन मेला स्मृति दिलाएगा कि वो अमरनाथ परमात्मा

कौन है? उसका सत्य परिचय क्या है? कर्तव्य क्या है? इस मेले से सारे ईश्वरीय रहस्य स्पष्ट होंगे। इस भव्य मेले के उद्घाटन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में चैम्बर ऑफ कॉमर्स के प्रेसिडेंट कमलेशभाई याज्ञिक, प्रसिद्ध बिल्डर लखनौभाई बादशाह, हरेकृष्ण एक्सपोर्ट के चेंबरमैन हिम्मतभाई आदि

- हज़ारों की संख्या में लोगों ने लिया राजवोग

अनुभूति शिविर का लाभ

उपस्थित रहे। इसके अलावा शहर के 75 विशिष्ट प्रतिभा संपन्न नागरिकों ने दीप प्रज्वलन किया। कार्यक्रम में उपस्थित महानुभावों एवं सर्व आमंत्रित अतिथियों का स्वागत करते हुए

सुरत, वाराणसी सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. तृप्ति ने बताया कि कोसलचक्र फिरता रहता है, समय बीतता चला जाता है, रह जाती हैं तो केवल स्मृतियाँ। समय एक अमूल्य खजाना है। इस मेले

के दर्शन से जन-जन के मन से अनेक नकारात्मकताएँ दूर होंगी और सुख-शांति एवं पवित्रता की अनुभूति होगी। अमरनाथ मेले के 10 दिन के आयोजन में सुरत के 19 लाख से भी अधिक भाई-बहनों ने लाभ उठाया। मेले के पश्चात् हजारों की संख्या में लोगों ने राजयोग अनुभूति शिविर का लाभ लिया।

नारी सुरक्षा के लिए आध्यात्मिक जीवन ज़रूरी - ब्र.कु.मनोरमा

भिलाई नगर। नारी जितनी सहन-शक्ति किसी में नहीं है। नारी दया, क्षमा, करुणा की प्रतिमूर्ति है। बहन, बेटी, प्रेयसी, माँ के रूप में नारी हौसला देती है। उक्त उद्गार ब्र.कु. मनोरमा, इलाहाबाद ने प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, पीस आडिटोरियम में नारी सशक्तिकरण सम्मेलन के दौरान "नारी सम्मान से राष्ट्र उत्थान" विषय पर व्यक्त किये। आगे उन्होंने कहा कि आधुनिकता व आध्यात्मिक संस्कृति के कारण हमारे परिधान कम होते जा रहे हैं। संयुक्त परिवार टूट रहे हैं। डिग्रियाँ तो हमारे पास बहुत हो गई हैं लेकिन डिग्रियों के साथ-साथ अध्यात्म के बीज बोना बहुत

ज़रूरी है। संयुक्त परिवार में बुजुर्गों से बच्चों को संस्कार मिलते हैं। आधुनिकता मूल्यनिष्ठ समाज की झाँकों नहीं दिखा सकती। उन्होंने सर्व माताओं, बहनों का आह्वान करते हुए कहा कि नारी सुरक्षा कानूनों से नहीं होगी। इसके लिए स्वयं को सशक्त बनाना होगा, अध्यात्म को जीवन में लाना होगा। स्व के मान में रहना होगा। जगत निर्यता से निःस्वार्थ प्रेम लेकर सर्व को निःस्वार्थ देंगे तो वह बढ़ता जायेगा। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि रामश्रीला साहू, मंत्री, महिला एवं बाल विकास विभाग, छत्तीसगढ़ शासन ने इस आयोजन के लिए ब्रह्माकुमारी बहनों को धन्यवाद देते हुए कहा कि संसार नारी

शक्ति से चल रहा है। हमको सम्मानित माना जा रहा है तो हम अपने सम्मान को बनाये रखें। अपनी शक्तियों को बढ़ाते जायें। कहीं भी कोई ऐसा कार्य न करें जिससे सम्मान पर उंगली उठे। वह दिन दूर नहीं जब हम नारियाँ ही भारत को विश्व में गौरवमयी स्थान दिलायेंगी। निर्मला यादव, महापौर नगर पालिका निगम, भिलाई ने कहा कि प्राचीन काल से ही महिलायें परिवार, समाज व विश्व-कल्याण के लिए अपना योगदान देती आ रही हैं। अपने परिवार व समाज को खुशहाली के लिए वत-उपवास भी मातायें, बहनें ही करती हैं। उन्होंने महिलाओं को नमन करते हुए कहा कि महिलायें परिवार का आधार

स्तंभ हैं। उनके बिना परिवार व समाज आगे नहीं बढ़ सकता। उन्होंने ब्रह्माकुमारी संस्था में अपने आने के अनुभव से कहा कि यहाँ आने से हमें एक आध्यात्मिक ऊर्जा मिलती है जिससे हम घर, परिवार व समाज में जाकर अच्छे कार्य करते हैं। महिलायें समाज की वह नींव हैं जिस पर सभ्य समाज की बिल्डिंग बन सकती है। कार्यक्रम में स्वागत भाषण प्रस्तुत करते हुए ब्र.कु. आशा, भिलाई सेवाकेन्द्र की मुख्य संचालिका ने कहा कि नारियाँ शिव-शक्तियाँ हैं। स्वयं परमपिता परमात्मा ने आकर हम साधारण कन्याओं व माताओं को सौंदर्य ही शक्तियों को जागृत किया जो सारे विश्व में आत्माओं को

जगाने का कार्य कर रही हैं। इसी तारतम्य में चारू जगदाले, उपाध्यक्ष भिलाई महिला समाज ने भी ऐसे कार्यक्रम के लिए अपनी शुभकामनायें दीं व अपने साथ-साथ औरों के लिए भी कुछ अच्छा करने का आह्वान किया।

सर्वप्रथम दुर्ग के ब्र.कु. युगतरन ने सुन्दर गीत से सभी का स्वागत किया। इसके बाद दीप प्रज्वलित कर विधिवत् सम्मेलन का उद्घाटन किया गया। ब्र.कु. प्राची ने राजयोग मैडिटेशन द्वारा शांति की गहन अनुभूति कराई। सुन्दर मंच संचालन ब्र.कु. तारिका द्वारा तथा धन्यवाद शापन नीता जैन, अध्यक्ष बार एसोसिएशन द्वारा किया गया।



भिलाई नगर। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर "नारी सम्मान से राष्ट्र उत्थान" विषय पर आयोजित नारी सशक्तिकरण सम्मेलन के दौरान अपने विचार व्यक्त करते हुए निर्मला यादव, महापौर। मंचासीन हैं रामश्रीला साहू, ब्र.कु.मनोरमा, ब्र.कु. आशा तथा अन्य। कार्यक्रम का लाभ उठाते हुए बहनें व माताएँ।

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@btkiv.org, Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 170 रुपये, तीन वर्ष 510 रुपये, आजीवन 4000 रुपये। विदेश - 2000 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

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