OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 1

ओमशान्ति मीडिया

18 जनवरी विश्व शांति दिवस पर विशेष

वर्ष - 15 अंक-21 फरवरी-I, 2015 पाक्षिक माउण्ट आबू ₹8.00

विज्ञान और अध्यात्म को जोड़ें साथ-दादी जानकी

जीवन की पुन: खोज विषय पर त्रिदिवसीय महा सम्मेलन में विज्ञान और अध्यात्म के समन्वय पर चर्चा

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि व्यक्ति अपनी आत्मा के स्वधर्म को भूलने के कारण ही दु:खी व अशांत हो गया है। शांति, प्रेम व सुख तो परमात्मा की याद से ही आते हैं। यदि देश व समाज का सर्वांगीण विकास चाहिए तो उसके लिए ज़रूरी है कि अध्यात्म और विज्ञान दोनों में सामंजस्य बनाये रखा जाये। कबीर पीस मिशन के संस्थापक तथा लखनऊ के पूर्व आई.ए.एस राकेश मित्तल ने कहा कि जब हम अपने व्यवसाय में थे तब से संस्था के संपर्क में हैं। हमने अपने निजी जीवन से देखा है कि जीवन में तरक्की और शांति के विकास के लिए ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान का कोई जवाब नहीं है। इससे जहाँ शांति और विकास के लिए काम करना सीख जाते हैं वहीं दूसरों के साथ व्यवहार करने की कला आ जाती है। संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने कहा कि परमात्मा हम सभी आत्माओं का पिता है। इसलिए हमें सदा एक-दूसरे के कल्याण के लिए ही सोचना चाहिए। सतना के विधायक शंकर लाल तिवारी ने कहा कि विज्ञान ने हमें ऊँचाईयां दी हैं, इसमें कोई शक नहीं परंतु हमारे अंदर संस्कारों का गिरना चिंताजनक है। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की बहनें इसके लिए जो सिखा रही हैं वह सराहनीय है। संस्था के महासचिव ब्र.कु.निर्वैर, विज्ञान एवं अभियंता प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. सरला, प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु.मोहन सिंघल ने कहा कि भौतिक साधनों की चकाचौंध ने मानव जीवन को उलझा दिया है, जिसके कारण उसे जीवन की पुन: खोज की आवश्यकता महसूस हुई। मैं कौन हूँ यह जान लेने के पश्चात् आत्मा खुद को हल्का महसूस करने लगती है। पानीपत के भारत भूषण सहित कई लोगों ने अपने विचार व्यक्त किये ।

शांतिवन। महा सम्मेलन का दीप प्रज्वलन कर शुभारंभ करते हुए दादी जानकी, दादी हृदयमोहिनी, ब्र.कु. निर्वैर, ब्र.कु. मोहन सिंघल, राकेश मित्तल तथा अन्य।

कहीं जीवन की दौड़ में पीछे न रह जाएं -अबरोल

शांतिवन। हम विज्ञान की दौड़ में दुनिया में तेजी से विकास कर रहे हैं। इसी तरह का विकास रहा तो आने वाले समय में जल्दी ही विकसित देशों की श्रेणी में खड़े होंगे। लेकिन जीवन की दौड़ में हम पीछे होते जा रहे हैं। जीवन तो है, परंतु मूल्यों के बिना अधूरा होता जा रहा है, कहीं इस मामले में हम पीछे ना छूट जायें। उक्त उद्गार राष्ट्रीय उर्वरक निगम लिमिटेड दिल्ली की मुख्य प्रबंधक नीरू अबरोल ने व्यक्त किये। वे ब्रह्माकुमारीज़ संस्था के शांतिवन परिसर में वैज्ञानिक एवं अभियंताओं के सम्मेलन में बोल रहीं थी। उन्होंने कहा कि चाहे महिला हो या पुरुष विज्ञान की तकनीकी का प्रयोग करे परंतु मूल्यों के साथ समझौता न करे। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान ने जिस तरह से विज्ञान के उपयोग के साथ आध्यात्मिकता को बनाये रखा है, इस विधि से जल्दी ही नयी दुनिया बन जायेगी। ये संस्था आज दुनिया की एकमात्र संस्था हैजिसका संचालन महिलाओं के हाथ में है। यह किसी अजूबे से कम नहीं है।

''स्वच्छ मन से स्वच्छ समाज-मीडिया का योगदान''

फरीदाबाद। ब्रह्माकुमारीज़ एवं सिटी प्रेस क्लब,फरीदाबाद के समायोजन से 'स्वच्छ मन से स्वच्छ समाज-मीडिया का योगदान'' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें शहर के नामचीन पत्रकारों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम में लगभग 70 मीडियाकर्मी मौजूद थे। कार्यक्रम में प्रेस काउन्सिल ऑफ इंडिया के अध्यक्ष एवं वरिष्ठ पत्रकार राजीव रंजन नाग मुख्य अतिथि थे तथा वरिष्ठ पत्रकार प्रो. कमल दीक्षित मुख्य वक्ता थे। कार्यक्रम का उद्देश्य था कि बाहरी व स्थूल सफाई के साथ-साथ अंदर की व सूक्ष्म सफाई अति आवश्यक है। यदि बाहरी एवं भीतर की सफाई दोनों साथ हों तो समाज में सम्पूर्ण रूप से स्वच्छता आ सकती है। हिंसा, अत्याचार, भ्रष्टाचार आदि बुराइयों की शुरुआत सबसे पहले मन में पैदा होने वाली बुराइयों को खत्म करना है। मीडिया एक शक्तिशाली माध्यम है जो आम लोगों तक सूचनाओं को पहुंचाने का कार्य करता है। इसलिए जल्दबाज़ी में ऐसा कोई निर्णय नहीं करना चाहिए जिससे समाज का वातावरण अशांत हो। मीडिया को समाज में शांति फैलाने का कार्य करने में अपना योगदान कैसे देना चाहिए इस पर एक परिचर्चा भी आयोजित की गई जिसमें पत्रकारों ने अपने अपने विचार रखे।

प्रो. कमल दीक्षित ने कहा कि भीतर के विकारों को अगर हम निकाल देते हैं तो आत्मिक बल बढ़ता है। इंसान पहले स्वयं को बदले, फिर समाज को बदलने का प्रयास करे। कार्यक्रम में आई विधायक सीमा त्रिखा ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि स्थूल सफाई के साथ आंतरिक सफाई की यह पहल काबिले तारीफ है। सिटी प्रेस क्लब के प्रेसिडेंट एवं दैनिक जागरण, फरीदाबाद के ब्यूरो चीफ बिजेन्द्र बंसल ने कहा कि ये कार्यक्रम देश में एक नई शुरुआत है और यह कार्यक्रम ऐतिहासिक है क्योंकि इसमें समाज परिवर्तन में मीडिया की भूमिका एवं ज़िम्मेवारी के बारे में बात की गई है। जामिया मीलिया इस्लामिया के प्रो. सुरेश वर्मा ने मूल्यनिष्ठ पत्रकारिता के बारे में अपने विचार रखो। उन्होंने कहा कि अच्छी सोच से लिया गया फैसला समाज की -शेष पेज.. 8 पर...

फरीदाबाद। कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए प्रो. कमल दीक्षित। साथ हैं राजीव रंजन नाग, सीमा त्रिखा, बिजेन्द्र बंसल , प्रो. सुरेश वर्मा तथा ब्र.कु. उषा।

99 वर्ष की हुई दादी जानकी,

स्वच्छता की प्रेरणा के साथ मना जन्मदिन

शांतिवन। अपने 99वें जन्मदिवस पर केक कटिंग करते हुए दादी जानकी। साथ हैं दादी हृदयमोहिनी, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. निर्वैर, ब्र.कु. रमेश शाह तथा वरिष्ठ भाई बहनें।

99 वर्ष की हुई दादी जानकी, स्वच्छता की प्रेरणा के साथ मना जन्मदिन...

शांतिवन। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी का 99 वां जन्मदिन समारोह आबू रोड में हर्षो- उल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर संस्था में कार्यरत श्रमिकों तथा आसपास के असहाय लोगों को कम्बल भी बांटे गये।

कार्यक्रम के दौरान कॉन्फ्रेन्स हॉल में आयोजित कार्यक्रम में संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, संस्था के महासचिव ब्र.कु.निर्वैर, अतिरिक्त महासचिव -शेष पेज..5 पर...

OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 2

सुबह उठते ही ध्यान में रखने के दस विचार

''सुबह-सुबह उठते ही मेरा माथा खराब मत करना, ये समझ लो कि मैं हमेशा तुम्हारी मनमानी चलने नहीं दूँगा।'' पिता पुत्र को कहता है। ''मैं भी आपके तानाशाही भरे हुक्मों को चलने नहीं दूँगा! मैं भी स्वतंत्र हूँ। मुझे भी जीने का हक है'' पुत्र ने अहंकार पूर्वक जवाब दिया।

ऐसे संवाद पति-पत्नी, स्वजनों, मालिक-नौकर, अधिकारी एवं अधीनस्थ के बीच होने की संभावना बनी रहती है। संसार में हरेक मानव को आज्ञाधीश बनना पसंद है, परंतु दूसरी तरफ मानव आज्ञाधीन रहने को इच्छुक नहीं है। एक चिंतनवेत्ता ने कहा है कि हम सभी के साथ व्यक्ति की तरह बर्ताव करने के बजाय रिमोट कंट्रोल के द्वारा चलते खिलौने की तरह बर्ताव करते हैं। क्रोध, प्रेम, प्रशंसा इन सबका हम पर प्रभाव पड़ता है और उनके कारण उन व्यक्तियों की ही तरह हमारा बर्ताव भी हो जाता है, हम उनके व्यवहार से प्रेरित हो जाते हैं। उदाहरण के तौर पर कोई हमें गाली देता है तो हम उसके प्रत्युत्तर में गुस्सा होकर गाली देते हैं, इसका अर्थ यही हुआ कि आपका स्वभाव सामने के व्यक्ति द्वारा नियंत्रित हुआ। उन्होंने अपने मुताबिक हमसे काम करा लिया। इसी प्रकार सामने वाले व्यक्ति ने हमारी प्रशंसा की और हम गुब्बारे की तरह फूल गये, तो हम भी सामने के उस व्यक्ति को गुब्बारे की तरह फुलाने का प्रयत्न करने लग जाते हैं।

- ब्र. कु. गंगाधर

एक 'मन के सर्जन' नामक पुस्तक में लिखा है कि ''संसार न तो अच्छा है और ना ही बुरा। उसका आधार तो इस बात पर निर्भर करता है कि आप उसे किस तरह से देखते हो, या दूसरे शब्दों में कहें तो सारी की सारी बात आपकी मनोस्थिति पर निर्भर है। जो अंदर है वही तुम्हें बाहर दिखाई देता है।''

यदि मनुष्य जो भी घटना घटती है उसे नकारात्मक भाव के बदले सकारात्मक भाव से देखने का नज़रिया अपनाये तो कोई भी समस्या उसे बोझ नहीं लगेगी। ईश्वर ने आपको जिस जगह पर रखा है, वहां से ही आपको खड़ा करता है। उसमें उनकी अपार करुणा समाहित है। ऐसा मानना, ये ही ज्ञानी का लक्षण है। हरेक घटना को जीवन का प्रकाशमय अवसर मानकर आगे बढ़ने की सीख अपनानी चाहिए, यही एक मात्र विकल्प है। संकट माना ही सशक्त बनने की परम शक्ति का उद्भव। ऐसी अद्भुत परम शक्ति के उद्भव को हमें मजबूरी से आत्मसात नहीं करना चाहिए। लेकिन मन में उठता भय हमारी ऐसी अपार क्षमता को प्रश्न चिन्ह लगा देता है। एसे में हम कुदरत को कोसते हैं कि मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ। इस तरह से अपने आपको और कमज़ोरी के गर्त में डालते रहते हैं।

हम ईश्वर को खुश करने के लिए विभिन्न प्रकार की वस्तु भोग रूप में चढ़ाते हैं। इसी संदर्भ में स्वामी रामकृष्ण और विवेकानंद का एक बहुत सुंदर प्रसंग है। रामकृष्ण ने विवेकानंद को माँ काली को भोग चढ़ाने की आज्ञा दी। गुरू का आदेश समझ विवेकानंद जी पान, पुष्प, फल आदि सामग्री लेकर माँ काली को भोग चढ़ाने निकल पड़े। रास्ते चलते विवेकानंद को इस भोग की वस्तुओं की अशुद्धता का ख्याल आया, उन्हें विचार आया कि इन फूलों को तो मधुमक्खी और पतंगे ने चूसा होगा, इन फलों को पक्षियों ने चोंच मारी होगी और जूठा कर दिया होगा। तो क्या पतंगों, पक्षियों और जीवों द्वारा जूठे वस्तुओं का भोग माँ को लगाना योग्य है? कभी नहीं। तो फिर कौन सी ऐसी वस्तु शुद्ध है? बहुत विचार करने के बाद उन्हें खुद के मन के सिवाय कोई भी वस्तु शुद्ध नहीं लगी। उन्होंने माँ काली के पास जाकर कहा ''माँ, नैवेद्य रूप में मैं मेरा विशुद्ध मन आपको अर्पण करता हूँ, उसे आप स्वीकार कर इस अर्पित मन को ग्रहण कीजिए।''

मनुष्य भगवान को वश करने के लिए उत्सुक होता है लेकिन क्या वास्तव में भगवान को वस करने के लिए उत्सुक होता है? भोग, चीज़ों, वस्तुओं के द्वारा भगवान को वश करने के लिए वो सौदेबाज़ी करता है। भगवान को छलने की कोशिश करता है। क्या मनुष्य इन्हीं चीज़ों से भगवान को वश कर सकेगा? उसके बदले यदि वो मन को ही ठीक कर ले तो ज़रूर ही प्रभु को प्रसन्न कर सकेगा।

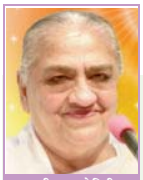
ये सुंदर समय दिन और रात कोई निराश होकर जीने का समय नहीं है। यह समय सदा संताप देने वाले व्यक्ति के प्रति बुरा सोचने का भी नहीं है। अभी मेरा अच्छा समय नहीं चल रहा है, ऐसी - शेष पेज 8 पर...

'समझदार' जिसका पराई और पुरानी से प्रीत न हो

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

अब घर जाना है तो जो भी बातें हैं, समा के समेट के जो कुछ करना है वो करके अपनी जीवन यात्रा सफल करनी है। डोंट वरी, नो प्रॉब्लम...आगे चलते जा रहे हैं, पीछे मुड़ करके नहीं देखा है। पीछे देखने से थोड़ा दर्द पड़ता है, बार-बार पीछे देखो, तो हमारा क्या हाल होगा? हमारा काम है, आगे बढ़ते जाना और बाबा के साथ जाना। बहुत दूर से किसी ने पत्र लिखा है, आपके साथ रहने से उपराम रहना ईज़ी हो गया है। कर्म करते हुए बुद्धि ऊपर है ना, तो हर आत्मा का पार्ट न्यारा और हर एक पार्ट जो भी बीता है, न्यारा है, सेम होगा नहीं। अभी ड्रामा शब्द कहते हैं, पहले नाटक माना ना अटक कहते थे। ड्रामा है, बना बनाया है। बाबा साकार मुरली में बार-बार पक्का कराता है ड्रामा, स्वदर्शन चक्र धीरे-धीरे घुमाओ तो परदर्शन, परचिंतन खत्म तो फ्री हो गये। तभी तो वतन की ओर जाने में अच्छा लग रहा है। कभी नहीं कहना, कैसे चलूँ? बाबा कहता है ऐसे चलो, मैं ले जा रहा हूँ, तुम कहेंगे कैसे चलूँ? बाबा मेरे लिए खड़ा थोड़ेही रहेगा, बाबा कहता है ऐसे चलो। श्रीमत अच्छी स्पष्ट मुरली में समझाता है, पर मनमत पर चलने की दूसरे की परमत पर चलने की आदत है। श्रीमत क्या कहती है, उस पर चलने के लिए फुर्सत नहीं है। अन्तर्मुखता से एकाग्रता की शक्ति बढ़ती है। एकांतप्रिय हो जाते, एक के अन्त में जाते। एक के हैं, एक है, एक ही बाबा है जो राजाओं का राजा बनाने के लिए पढ़ाता है। पुरुषार्थ क्या है! मोहब्बत है, मेहनत नहीं है। बाबा कहता है मेहनत नहीं करो। जो बीता वो याद नहीं करो, आज जो करेंगे ना, कल प्रालब्ध बन जायेगी। पर कल की बात याद करेंगे तो आज वेस्ट ऑफ टाइम, वेस्ट ऑफ एनर्जी। यह टाइम बड़ा वैल्युबुल है। समय कहता है मुझे सफल करो। ज्ञानयुक्त सो योगयुक्त, फिर राज़युक्त सो युक्तियुक्त। ज्ञान कहता है स्वयं, समय और बाप...2-3 मिनट साइलेंस में रहो तो नो प्रॉब्लम। ज्ञान इतना अच्छा है, योग लग जाता है। आत्मा का स्वधर्म शान्त है, स्व कर्म, स्व देश,स्वरूप... ईज़ी है। जो बाबा सुनाता है उसे अमल करने से, प्रैक्टिकल लाइफ में आने से बाबा की नैचुरल याद रहती है। याद करना नहीं पड़ता है। फिर बाबा जैसा बनाना चाहता है वह बन जाते हैं। मैं क्या करूँ, नेचर थोड़ी ऐसी है, यह किसने कहा? सूक्ष्म देह अभिमान की अंदर अंश है, तो पुरानी नेचर अच्छा समझकर यूज़ करते हैं। लेकिन समझदार वो जिसकी पुरानी और पराई से प्रीत न हो। पराई चीज़ को अपना समझा तो चोर हो गया। जो बड़ी दिल वाले होते हैं, रहमदिल होते हैं, खूब सेवा करते हैं, देने में मज़ा आता है। जिसको जो ज़रूरत है दे देते हैं और उसका बढ़ता रहता है। तो सिम्पल बातें सहज बातें ईज़ी हैं, बड़ी बात नहीं है हमको सैम्पल बनना है सिम्पल रह करके। बाबा ने जो ज्ञान दिया है वह विश्व को देने के लिए दिया है, पहले समझा मेरे को दिया है। जब भारत में सुनाया तो भारतवासियों के लिए दिया है, जब विश्व को सुनाया तो लगा यह तो हर आत्मा के लिए है। अपने विचारों को शुद्ध श्रेष्ठ बनाना, समझदार का काम है। समझदार माना शुद्ध, श्रेष्ठ, दृढ़। ड्रामा कहता है हो जायेगा, बाबा कहता है मैं कराऊँगा और हम बच्चे कहते मुझे करना है। ऐसे अच्छे-अच्छे शब्द अंदर तीर के समान लगे हुए हैं, वह औरों को सुनाते हैं तो फिर भूलते नहीं हैं। अगर मैंने अच्छी तरह से जीवन में नहीं लाया है, तो भले सुनाओ पर वो भूल जायेंगे इसलिए याद में रहना माना अच्छी तरह से बाबा की सारी नॉलेज को धारण कर नॉलेजफुल पावरफुल बनना। नॉलेज से पावर मिलती है, पावर धारणा से होती है, सेवा से सफलता होती है इसलिए सिर्फ सेवा को देख खुश नहीं होना है। परन्तु किसी को अच्छा महसूस कराना, अनुभव कराना...यह है सच्ची सेवा। ऐसी सेवा हो तो तन और मन अच्छा बन जायेगा। धन भी अच्छी तरह यूज़ होगा। सम्बन्धों में भी समस्या नहीं रहेगी। तो मन को ठीक रखो।

बाबा हमारा है, लेकिन मेरा है, ये हक से कहो...

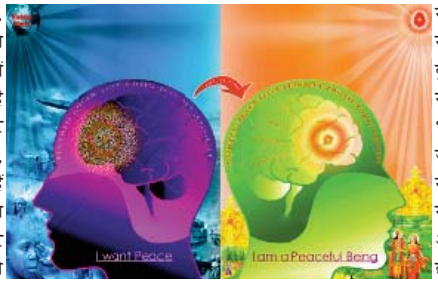

दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

आप सबको देखकर हमारा आप जितना स्वरूप याद आ रहा है। हम जब आये थे बाबा के पास तो आप से भी छोटे आये थे। 9 साल की आयु में आये थे लेकिन बड़े होते-होते आज आपके पास आ गये। सबके दिल में, मस्तक में, कौन दिखाई दे रहा है? मेरा बाबा, प्यारा बाबा, मीठा बाबा। कोई भी बात करो पहले बाबा की याद आती है। कोई भी फैसला करना होता है तो पहले कौन याद आता है? मेरा बाबा। मेरा बनाया है ना! तो बाबा में भी जितना मेरापन लायेंगे उतना बाबा याद आयेगा। बाबा मेरा है। हरेक क्या कहेगा? मेरा बाबा। ये नहीं कहेगा बड़ी दादियों का है। मेरा बाबा है। जितना मेरापन होगा उतना याद सहज आयेगी। बाबा में मेरापन होगा तो आपे ही याद आयेगा। बाबा द्वारा तो हमें सब कुछ मिला है। जीयदान किसने दिया है? बाबा ने। आपको ब्रह्माकुमारी बनाकर राज्य अधिकारी किसने बनाया? बाबा ने। भले टीचर्स भी सेवा करती हैं, लेकिन बनेगी किसकी? बाबा की। हरेक के दिल के अंदर कौन बैठा है? मेरा बाबा। तो मेरापन जितना लायेंगे उतना भूलेगा नहीं। बाबा बाप भी है, टीचर भी है और सतगुरु भी है। बाबा के साथ सर्व सम्बन्ध हैं। किसी भी रूप में बाबा को याद कर सकते हो। बाबा ने क्या बनाया है? योग्य टीचर बनाया। आप अभी साधारण थोड़ेही हो, ईश्वरीय विश्व विद्यालय की टीचर्स हो। तो अपना नशा है? नशा माना खुशी। नशा आर्टीफिशियल नहीं है। उसकी खुशी है। अपने को कितने भाग्यवान समझते हैं, सवेरे उठते ही याद आता है वाह मेरा भाग्य! वाह मेरा बाबा! वाह मेरा परिवार। खुशी कितनी होती है। बाबा के बनने से क्या फर्क हुआ? शक्ल में सदा खुशी है। भगवान मेरा हो गया और क्या चाहिए! आपने अनुभव किया होगा, मेरा बाबा रीयल मन कहता है। कुछ भी हो मेरा बाबा कहो, बाबा हाज़िर! साथ देने वाला तो बाबा ही है। ब्रह्माकुमारी बने तो इन्ड तक कौन तुम्हारा साथी है? बाबा ही है। कोई बने ना बने, लेकिन बाबा तो मेरा है ना! इतना नशा है ना! बाबा के सहारे आये हो। ब्रह्मा बाबा की ब्रह्माकुमारी हो तो वो पक्का है। बाबा साथ देने वाला है। भले कहीं भी रहे, बॉम्बे में रहे, चाहे कहीं भी रहे लेकिन बाबा मेरे साथ है। मेरा हक है बाबा पर। ऐसे नहीं बाबा हमारा है लेकिन मेरा है। पर्सनल बाबा मेरा है। जितना मेरापन होगा उतनी बाबा की मदद मिलेगी। कोई भी काम करो पहले मेरा बाबा कहो। मेरेपन की जो खुशी है, मेरेपन का जो सहयोग है वो बाबा का बहुत है। कोई भी बात आये कौन याद आयेगा? आपके साथ रहने वाला या बाबा याद आयेगा? भले साथ रहने वाले मदद करते हैं लेकिन उन्हों को भी किसने निमित्त बनाया? बाबा ने बनाया ना! तो बाबा रग-रग में समाया हुआ होना चाहिए और बातें तो हैं ही। सेन्टर मिले, साथी मिलें, यह मिले, विजय होती है क्योंकि बाबा मेरे साथ है। अगर साथ है तो विजय है। तो बाबा मेरा है, ये चेक करो। हमारे दिल में पक्का है? हर समय याद आता है? मानो कोई चीज़ से आपको प्यार है तो वो कभी भूलती है? नैचुरल याद रहती है, आप याद करो न करो, याद आयेगी, ऐसे बाबा की रग-रग में याद हो। कोई भी बात हो मेरा बाबा। अगर बाबा हमारे साथ है, हम बेपरवाह बादशाह है। कोई भी बात में हमारी हार नहीं हो सकती, अगर बाबा साथ है तो बाबा से प्यार हो। ब्रह्माकुमारी बनना माना बाबा के प्यारे बनना। तो अपने आपसे पूछो ये फाउण्डेशन पक्का है? चलते-फिरते कोई भी बात हो बाबा याद आये। भले कोई बड़ी बहन भी साथी बनती है लेकिन उनको भी प्रेरणा देने वाला कौन? मेरा बाबा है। मेरापन लाओ। मेरा भूलता नहीं है। मेरा बाबा तो सभी जगह है ना! ज़िन्दगी का आधार ही बाबा है। भले बहन के पास रहती हो, लेकिन सम्भालने वाला कौन? बाबा। अपने दिल में देखो, दिल में मेरा बाबा समाया है? हमारा फाउण्डेशन क्या है? मेरा बाबा।

OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 3

संस्कार परिवर्तन कैसे करें?

हमारा सारा पुरुषार्थ है संस्कार बदलने का। ज्ञान में आने से पहले हमारे संस्कार थे आसुरी संस्कार, तमोगुणी संस्कार, देह-अभिमान से पैदा होने वाले संस्कार। जन्म-जन्मान्तर हम देह-अभिमान के वशीभूत हो कर जो कर्म करते आये थे उसी से हमारे खराब संस्कार हो चुके थे। उससे हम दु:खी और अशान्त थे। दु:ख और अशान्ति क्यों थी? हमारे कर्म अच्छे नहीं थे। कर्म क्यों अच्छे नहीं थे? क्योंकि हमारे संस्कार अच्छे नहीं थे। वो संस्कार हमें मजबूर करके ऐसे कर्म कराते थे। बाबा ने आकर हमें बताया कि बच्चे, ये संस्कार आपके नहीं हैं, आपके संस्कार सर्वगुण सम्पन्न, सोलह कला सम्पूर्ण... हैं। बाबा ने कहा, ज्ञान, योग से पुराने संस्कारों को बदल कर फिर से अपने असली संस्कारों को ला सकते हो। बाबा ने कहा है कि ये देह-अभिमान के संस्कार अपने स्वाभाविक संस्कार नहीं हैं, हमारे स्वाभाविक संस्कार हैं पवित्रता और शान्ति। कई लोग कहते हैं, भई ये हमारी नेचर (स्वभाव) है। बाबा कहते हैं, ये आपकी नेचर नहीं हैं, देह-अभिमान में आने के बाद आपने इनको अपनाया है। अभी इन संस्कारों को बदलना है और अपने स्वाभाविक संस्कारों को भरना है। पुराने संस्कारों को बदलने के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना है? बाबा ने तो अथाह युक्तियाँ और ज्ञान के बिन्दु दिये हैं लेकिन मैं चार-पाँच बातें बताऊंगा जिनको रोज़ अपने में देखना है।



1. बाबा कहते हैं बच्चे, नॉलेजफुल (ज्ञानपूर्ण) बनो। अगर हमें पता है कि रास्ते में खड्डा है, कांटे हैं, चट्टानें हैं तो हमें सम्भलकर चलना होता है। अगर हम जानते हुए संभल कर नहीं चलते हैं तो इसका अर्थ हुआ कि नॉलेजफुल नहीं हैं। अगर हम समझते हैं कि यह फलाना व्यक्ति लड़ाकू है, झगड़ालु है तो उससे हमें सम्भलकर चलना होगा, उसके साथ बात भी बहुत सम्भल कर करनी होगी। अगर हम उसके स्वभाव को, संस्कार को समझते हुए भी उसकी तरह करते रहे तो हम जानते हुए अनजान, ज्ञानी होते हुए अज्ञानी हो गये। इसीलिए बाबा कहते हैं, बच्चे, नॉलेजफुल बनो। अपने को और बाप को, जो हैं, जैसे हैं वैसे जानते हो, वैसे अपने सम्पर्क में आने वाले व्यक्ति को भी जो है, जैसा है वैसे जानो और उस हिसाब से चलो। जब आप समझते हुए भी, जानते हुए भी समझकर नहीं चलते हो, तो अपने आपको धोखा देते हो और ठोकरें भी खुद को खानी पड़ती हैं। इसलिए बाबा कहते हैं, बच्चे, नॉलेजफुल बनो। नॉलेजफुल बनने से अपने आपको सुरक्षित रखोगे, सबके संस्कारों को जानकर उनके साथ अच्छा व्यवहार करते प्रेम और शान्ति से रहोगे।

2. बाबा कहते हैं, अपना संस्कार परिवर्तन करने के लिए सब पुरुषार्थ कर रहे हैं। अन्त तक सब पुरुषार्थ करते रहेंगे। सम्पूर्ण तो अन्त में बनेंगे। इसीलिए यह नहीं सोचो कि यह तो बड़ा ज्ञानी है और इसमें ही इतनी कमी-कमज़ोरी है! ऐसे सोचो - सब पुरुषार्थ कर रहे हैं, वे भी अपने संस्कारों को बदलने की कोशिश कर रहे हैं। किसी से सम्पूर्णता की आशा नहीं रखो। इसलिए आप यह समझो कि मैं विश्व कल्याणी हूँ। सारा विश्व तो बदला नहीं है, मुझे भी विश्व कल्याण का कार्य करना है। अगर आपके सम्पर्क में अथवा सम्बन्ध में कोई खराब संस्कार वाला आया तो उससे दु:खी और तंग होने के बदले आप यह समझो अथवा अपने में यह परिवर्तन करो कि बाबा ने मुझे विश्व कल्याणी का टाइटिल (स्वमान) दिया है, मुझे इसका भी कल्याण करना है। वह कितना भी खराब संस्कार वाला हो, उससे परेशान, दु:खी होने के बदले यह सोचो कि बाबा ने इसे मेरे सम्पर्क में इसीलिए भेजा है कि मैं इसका कल्याण करूँ, इसका संस्कार बदलूँ।

3. बाबा कहते हैं कि सतयुग में हरेक पद अलग-अलग होगा, नम्बरवार होगा। क्यों होगा? क्योंकि संगमयुग में हरेक ने अलग-अलग पुरुषार्थ किया है, नम्बरवार पुरूषार्थ किया है तथा अन्त में उनकी अलग-अलग स्थिति हुई है। इसलिए सबको संस्कारों के साथ चलना पड़ेगा और चलना चाहिए। बाबा कहते हैं, सतयुग में आपको एक-दूसरे से अथाह सम्मान मिलेगा, सबसे सत्कार मिलेगा। यहाँ तक कि प्रकृति, जीव-जन्तु, पशु-पक्षी सब आपको सत्कार देंगे, कोई किसी को दु:ख नहीं देंगे। सत्कार वहाँ कैसे मिलेगा? किस आधार पर मिलेगा? यहाँ दोगे तो वहाँ मिलेगा, यह नियम है कि ''जो करोगे वही पाओगे''। यहाँ जितना-जितना दूसरों को सत्कार और सम्मान देंगे उतना वहाँ आपको सत्कार और सम्मान मिलेगा। आपके पास कोई प्यासा व्यक्ति आया है उसको पीने के लिए पानी चाहिए परन्तु आपने उसको पानी के बजाय राजोचित भोज दिया तो क्या वो सन्तुष्ट होगा? कभी नहीं। उसी प्रकार, आपसे कोई सम्मान तथा सत्कार चाह रहा है, आपको क्या करना पड़ेगा? भले आपको वह अपमानित कर रहा है लेकिन आप उसको सत्कार और सम्मान दे कर उसकी प्यास बुझा दो। भविष्य के लिए आपके खाते में यह सम्मान और सत्कार जमा हो जायेगा। आप उसको जानते हैं, वो कैसा आदमी है, फिर भी वह अपने को बहुत बडा समझ कर आप से सम्मान माँग रहा है अथवा चाह रहा है। इसलिए उसके बारे में सब कुछ आप जानते हुए भी उसको सम्मान दो क्योंकि वह सम्मान का भूखा है। तब ही सतयुग में सर्व जीव-जन्तु, पशु-पक्षी सब आपको सत्कार देंगे, कोई किसी को दु:ख नहीं देंगे। यदि सम्मान चाहते हो तो अभी सबको सम्मान दो। भले, छोटे-से छोटा व्यक्ति भी हो, उसको सम्मान दो।

4. बाबा कहते हैं, सबको सहयोग दो। वह व्यक्ति आपको सहयोग दे न दे लेकिन आप उसको सहयोग ज़रूर दो क्योंकि वह भी ईश्वर का बच्चा है, वह भी जो कर रहा है वह ईश्वरीय कार्य है। ईश्वर हमारा मात-पिता है। वो कार्य मैं करूँ अथवा वह करे, है तो हम दोनों के पिता परमात्मा का कार्य इसलिए हरेक बाबा के बच्चे को उसके ईश्वरीय कार्य में आप पूरा सहयोग दो। संस्कार परिवर्तन से ही संसार परिवर्तन होता है। इसलिए संस्कार परिवर्तन करने के लिए तीव्र पुरुषार्थ करना पड़ता है। अपने में कौन-से पुराने संस्कार हैं उनकी चेकिंग करो और अपने जो मूल संस्कार हैं उनको जानकर अपने में भरते चलो।

5. भक्तिमार्ग में किसी में कोई कड़ा संस्कार है तो उसको निकालने के लिए क्या करते हैं? व्रत रखते हैं, उपवास करते हैं, प्रण करते हैं भगवान के सामने। भक्तों की तरह हमें उपवास और हठ नहीं करना है, परन्तु हमें दृढ़ संकल्प करना है कि मुझे उस संस्कार का प्रयोग नहीं करना है और उस कड़े संस्कार को आप बाबा को अर्पित कर दो, दान कर दो। इस प्रकार, तीव्र पुरुषार्थ से ही अपने कड़े संस्कारों को मिटा सकते हैं और दैवी संस्कारों को अपना सकते हैं।

वणी-महा.। स्वच्छ भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् नव निर्वाचित विधायक संजीव रेड्डी बोधकुरवर से बातचीत करते हुए ब्र.कु. कुंदा। साथ हैं वीरभद्र पाटिल, ब्र.कु. मोहितकर तथा अन्य।

खम्भात-गुज.। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' का उद्घाटन करते हुए विधायक संजय पटेल, लायन्स क्लब प्रेसीडेंट स्नेहल बेन सोनी, लायन्स क्लब प्रेसीडेंट डॉ. सी.के. ब्रह्मभट्ट, ब्र.कु. रामप्रकाश, ब्र.कु. बिपिन, ब्र.कु. समिता तथा ब्र.कु. किरण।

अहमदनगर। सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री हेमा मालिनी को '7 बिलियन एक्ट्स ऑफ गुडनेस' की जानकारी देने के पश्चात् सत्कर्मों का फोल्डर भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपक हरके।

बरवाला-हरियाणा। सड़क सुरक्षा अभियान के उद्घाटन पश्चात् एस.डी.एम. प्रशांत अट्कान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. इन्द्रा। साथ हैं प्रसिद्ध समाजसेवी नरेन्द्र चुग तथा अन्य।

वीरगंज-नेपाल। 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन' कार्यक्रम के दौरान परमात्म स्मृति में युवा व खेल मंत्री पुरुषोत्तम पॉडेल, श्रीमती प्रमिला सुबेदी पॉडेल, सांसद राधेचन्द्र यादव, नेशनल न्यूज रिपोर्टर शितल महतो, ब्र.कु. रविना, ब्र.कु. रामसिंह, ब्र.कु. मीना तथा अन्य।

कैनेडा-यू.एस.ए.। टोरोन्टो में भारत के काउंसिल जेनरल अखिलेश शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मोहिनी।

हरिद्वार। आध्यात्मिक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए साध्वी महन्त मुक्ता गिरी जी, श्रीविद्याधाम कनखल। साथ हैं साध्वी मैत्रियानंद गिरी तथा ब्र.कु. मीना।

ऋषिकेश। परमार्थ निकेतन में अंतर्राष्ट्रीय महिला अधिकारियों की बैठक का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. बिन्नी तथा विभिन्न देशों की महिला अधिकारी गण।

OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 4

विशाखापटनम। नववर्ष के अवसर पर विधायक विषु कुमार राजू को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शशिकला।

अजमेर। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. राम प्रकाश,न्यूयॉर्क, ब्र.कु. अंकिता तथा अन्य।

धुवारा-छतरपुर(म.प्र.)। 'सकारात्मक चिंतन एवं सात अरब सत्कर्म महायोजना' का उद्घाटन करते हुए एडवोकेट रघुवीर चौबे, नगर पंचायत अध्यक्ष सुरेन्द्र राय, आर.एस.एस. प्रमुख चंद्रप्रकाश मिश्रा, ब्र.कु. शैलजा, ब्र.कु. माया, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. नंदा तथा अन्य।

छोटा उदेपुर-गुज.। पी.एस.आई. एच.जी. भारवाड़ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. धीरज। साथ हैं ब्र.कु. मोनिका व अन्य।

इन्दौर। सम्पूर्ण स्वास्थ्य हेतु दो दिवसीय कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए डॉ. पुष्पा वर्मा, डॉ. सुरेन्द्र बापट, डॉ. श्रीमंत, ब्र.कु. ओमप्रकाश, डॉ. शरद पंडित, ब्र.कु. हेमलता, डॉ. अमित सोलंकी तथा अन्य।

विशाखापटनम। सिताम्माधरा सेवाकेन्द्र की पहली वर्षगांठ पर कैंडल जलाते हुए ब्र.कु. शशिकला, ब्र.कु. श्रीलता, ब्र.कु. नारायण राव तथा अन्य।

सदा स्वस्थ जीवन

स्वर्णिम आहार से सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

ब्र.कु. ललित शांतिवन

पॉश्चुराइज़ेशन नष्ट करता है उपयोगी तत्व

1. लोग ऐसी दलील करते हैं, हमारे आहार में कैल्शियम की कमी होती है। यह कमी दूध से दूर की जाती है। दूध उबालने से और पॉश्चुराइज़ेशन करने से उसके कैल्शियम और विटामिन अजैव होकर शरीर के लिए निरर्थक बन जाते हैं, कई प्रयोगों से यह सिद्ध किया गया है। डॉ. जेम्स और डॉ. फिलिप नॉर्मन (एम.डी.) Tomorrow's Food नामक पुस्तक में लिखते हैं कि अमेरिका में पॉश्चुराइज़ेशन से इतना विटामिन नष्ट होता है कि जितना उस देश में उत्पन्न होने वाले नींबू, नारंगी, मौसमी आदि (Citrus) फलों के सम्पूर्ण उत्पादन में समाया हुआ होता है। इस पॉश्चुराइज़ेशन से कैल्शियम भी नष्ट होता है क्योंकि इस क्रिया के बाद वह आत्मसात् करने योग्य नहीं रहता।

2. अमेरिका, डेनमार्क, स्विट्ज़रलैण्ड, ब्रिटेन, स्केन्डीनेवियन जैसे देशों में दूध का अत्यधिक उपयोग होता है, अत: वहाँ हृदय रोग से होने वाली मृत्यु का प्रमाण अत्यधिक चौकाने वाला है।

3. विश्व में चीन, जापान, मलेशिया जैसे अनेक देश हैं, जहाँ दूध को कोई सम्मान नहीं मिला है। विश्व में सबसे कम हृदय रोग इन्हीं देशों में है। जब से पाश्चात्य सभ्यता यहाँ पाँव जमाने लगी है, दूध का उपयोग बढ़ा है तब से हृदय रोग तथा कैंसर यहाँ भी बढ़ते जा रहे हैं।

विश्व विख्यात डाक्टरों की राय

(1) ज्होन होपकिन्स यूनिवर्सिटी, फ्रांस के पिडीयाट्रिक विभाग के चैयरमेन डॉ. फ्रान्स ओस्की ने अपनी किताब "Don't Drink Yak Milk" में लिखा है कि बालकों की आरोग्य विषयक समस्याओं में दूध का योगदान सबसे ज्यादा है।

(2) अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ पिडीयाट्रिक के अनुसार 6 साल से कम उम्र वाले बच्चों में 60% कान के इन्फेक्शन में दूध का हिस्सा सबसे ज्यादा है। बच्चों में आयरन डेफिशियन्सी, एनेमिया आदि में दूध सबसे ज्यादा जिम्मेदार है।

(3) अमेरिका की चाईल्डकेयर सम्बन्धी अग्रणी अथॉरिटी के डॉ.बेन्जामिन रुपोक ने बच्चों को गाय का दूध न देने की सूचना दी है क्योंकि इससे एनेमिया, एलर्जी, मोटापा, डायबिटिज, हृदयरोग जैसी समस्या हो सकती है।

(4) 1500 से ज्यादा वर्तमान वैज्ञानिक संशोधनों से मालूम हुआ है कि दूध से कोई फायदा नहीं बल्कि एनेमिया, अस्थमा, ओटो इम्यूलन, बोन ब्रेकेज, ओस्टीयापोरोसिस आदि की समस्या हो सकती है।

आक्सीटोन इन्जेक्शन का दूध पर कुप्रभाव – आजकल दूध का व्यापार करने वाले लोगों द्वारा आक्सीटोसिन इन्जेक्शन का प्रयोग पशुओं पर अधिकता से किया जा रहा है। इस इन्जेक्शन के प्रभाव के कारण पशु के शरीर में मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक तत्व दूध में मिल जाते हैं जिसके पीने से मनुष्य का मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है। क्रोध व आवेश का आना इसका प्रमाण है। मनुष्य की हार्मोनग्रंथियों पर इसका दुष्प्रभाव पड़ता है परिणामस्वरूप लकवा, कैंसर जैसे भयानक रोग हो जाते हैं। प्राणियों की प्रजनन शक्ति पर भी आक्सीटोसिन इन्जेक्शन के प्रयोग का दुष्प्रभाव पड़ता है।

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

पूर्वानुमान में कहीं खो न जाए खुशी

प्रश्न:- हम सब जानते हैं कि बीते हुए समय को पकड़कर नहीं रखना चाहिए। हमें ये बात बहुत अच्छी तरह से समझ में आयी कि जो बात गुज़र गयी है उसे जाने दें और उसे अपना वर्तमान न बनने दें। लेकिन भविष्य के लिए योजना तो हर कोई बनाता है। जब हम भविष्य की योजना की बात करते हैं, उद्देश्य की बात करते हैं, प्राप्ति की बात करते हैं और फिर एक लक्ष्य के साथ उस पर आगे बढ़ते जाते हैं। यह कैसे संभव है कि हम अपने भविष्य को ध्यान में रखते हुये, वर्तमान में अपने जीवन में शांति बनाए रख सकें?

उत्तर:- यह बहुत ही महत्वपूर्ण है क्योंकि जब हम इस पर बात करेंगे तो मुझे लगता है कि इस पर बहुत ज्यादा प्रश्न उठने वाले हैं। हम अतीत में बहुत ज्यादा जीते हैं। हम यहां हैं लेकिन मन बीते हुए समय के बारे में सोच रहा होता है। उसी प्रकार हम देखते है कि हम 'भविष्य' में भी बहुत ज्यादा जीते हैं। क्योंकि कहीं न कहीं खुशी को हम भविष्य में ढूंढते हैं। कहीं न कहीं हमने ये स्वीकार कर लिया था कि हमारे पास जब अमुक वस्तु होगी तभी मुझे खुशी मिलेगी। तब मेरा सारा ध्यान इसी पर होता है कि जब ये होगा तो मुझे खुशी मिलेगी। जब ये विचार आता है तो साथ में ये भी विचार आता है कि अगर नहीं हुआ तो! यह सिर्फ भय है। जब हमारी खुशी किसी चीज पर निर्भर हो जाती है, तब भय स्वत: ही आ जाता है, क्योंकि जहां निर्भरता है वहां भय की भावना तो होगी ही कि अगर वो नहीं हुआ तो...., अगर वो चले गये तो.... माना कुछ भी।

जहां मेरी किसी भी चीज पर निर्भरता है तो वहां भय भी साथ-साथ जायेगा। हम कितना भी कोशिश कर लें भय का एक थॉट आ ही जायेगा। खुशी और भय दोनों कभी भी एक साथ नहीं हो सकते हैं। खुशी के साथ-साथ मैं भय के विचार भी उत्पन्न करना शुरू कर देती हूँ कि अगर ऐसा हुआ तो, अगर वो नहीं कर पाये तो, अगर कल वो मेरे साथ नहीं हुये तो, बहुत सारी चीजें हमें जीवन में मिली हैं। लेकिन हम बहुत बार भय में जीते हैं कि कहीं ये हमसे छूट न जायें तो उस प्रक्रिया में क्या होता है उनको वर्तमान में भी नौकरी छूटने का भय रहता है, सम्पत्ति छिन जाने का भय रहता है, परिवार के किसी सदस्य को खोने का डर रहता है, कहीं मेरे परिवार में किसी को कुछ न हो जाये और सबसे ज्यादा भय इससे होता है कि कहीं मुझे ही कुछ हो न जाये!

ब्र.कु. शिवानी

अब इन सारी भय की लिस्ट में हमें ये भी पता है कि जो सारी चीजें मुझे मिली है एक न एक दिन जानी ही है। लेकिन वो जब तक मिली है तब तक उसको एन्जॉय करने की बजाय हम पूर्वानुमान कर के भय में जीना शुरू कर देते हैं। जबकि खुशी हमारी अपनी रचना है। वह बाहर नहीं है वह हमारे अंदर ही है। जब हमें यह समझ में आ जाता है तो मुझे सारे दिन क्या चेक करना है? मेरे विचार क्या हैं।

अब जितनी देर मैं ये सोच रही हूँ ये होगा तो, उसी समय साथ में दूसरा विचार आयेगा कि अगर ये नहीं हुआ तो....! वैसे भी जब मैं सोच रही हूँ कि ये होगा तो इसका मतलब है कि मैं खुश नहीं हूँ, अपने आपको कह रही हूँ कि ये होगा तो मुझे खुशी होगी। इस समय हमारी भावना कौन सी है? भय की है। इसलिए हर पल हमने देखा कि हम आने वाले समय के बारे में सोच रहे हैं तो हमारा यह समय कैसा बीता? डर में। तब तक फिर यहां गये, तब कौन से पल के बारे में सोचा - अगले पल के बारे में। पूर्वानुमान में डर में ऐसे करते-करते आपकी पूरी यात्रा किसमें बीतती है? भय में।

प्रश्न:- हमने सोचा था कि एक साल के अंदर ये होगा।

उत्तर:- अलग-अलग तरह से हम भविष्य के बारे में सोचते हैं। एक होता है जो लोग बहुत चिंता करते हैं। जो चिंता करते हैं वो किसके बारे में सोचते रहते हैं भविष्य के बारे में सोच रहे होते हैं। अगर ये हुआ तो, एक दिन सिर्फ चेक करना कि चिंता की जो थॉट्स होती हैं, उसमें क्या होता है? हम किस तरह का विचार उत्पन्न करते हैं? हम आने वाले समय के बारे में, भविष्य के बारे में एक इमेज बना लेते हैं और जब इमेज अच्छी नहीं होती तब चिंता होने लगती है। चिंता मतलब कि कुछ बुरा होने वाला है, चिंता मतलब कुछ अच्छा होने वाला है ये विचार नहीं आयेगा। चिंता मतलब कुछ दुर्घटना, कुछ गड़बड़ होने वाली है। वो इमेज हम अभी बना लेते हैं और अभी इस पल में उस इमेज को देख-देख कर डरते रहते हैं। और उस इमेज का उपयोग वर्तमान में करने के कारण मेरा वर्तमान भी दर्द में बीतता है। हमारे प्रत्येक कार्यकलाप का प्रभाव अगले कार्य पर पड़ता है जिसके कारण दर्द की फीलिंग आगे बढ़ती जाती है, क्योंकि मैंने दर्द देने वाले दृश्य को बनाया है।

OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 5

गणतंत्र सच्चे अर्थ में सच्चा स्वराज्य

भारत का संविधान कितना वृहद है, इसका इसी बात से अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि इसके अंदर 28 राज्य व सात केन्द्र शासित राज्यों का भविष्य विधान संरक्षित है। कोई भी संविधान क्यों बनाया जाता है? शायद इसलिए कि वहाँ की व्यवस्था नियम प्रमाण सुचारु रूप से क्रियान्वित की जा सके। इसमें प्रत्येक राज्यों से एक विशेष प्रतिनिधि चुनकर उस राज्य का नेतृत्व करने के लिए आगे आता है। अगर इन प्रतिनिधियों को एक नया नाम दें तो इन्हें हम गण भी कह सकते हैं। जिस प्रकार शरीर को तंत्र या प्रणाली या सिस्टम के साथ जोड़ा जाता है, ठीक उसी प्रकार से संविधान रूपी तंत्र के कुछ गणों के आधार से प्रथम नागरिक का चयन होता है, जिसे राष्ट्रपति कहते हैं।

ठीक इसी प्रकार आने वाली राज्य व्यवस्था जिसे हम सतयुग का नाम देंगे, उसमें सबकुछ ऐसा ही होगा लेकिन वो सब स्वराज्य के आधार पर होगा। आपको विदित हो कि शास्त्रगत उल्लेखों में परमात्मा शिव की पूजा तो की ही जाती है साथ ही साथ उनके गणों की भी पूजा की जाती है। शिव के गणों में जो सर्वश्रेष्ठ होता है उसे सर्वप्रथम पूजा जाता है। यदि राजनीतिक शब्दावली में बोला जाए तो प्रथम गण या राष्ट्रपति विघ्न विनाशक गणेश को माना जाता है। इसीलिए हर पूजा की शुरुआत गणेश को टीका लगाकर ही करते हैं। इसलिए गणों में ईश अर्थात् सर्वश्रेष्ठ गणेश को माना जाता है। जब सतयुगी तंत्र बनेगा, उसमें राज्य व्यवस्था श्रेष्ठता के आधार से होगी। जो जितना श्रेष्ठ होगा उसके राज्य का दायरा, उसकी सीमाएँ बहुत अधिक होंगी, उसकी व्यवस्था बहुत सुचारु रूप से कार्य करेगी।

आने वाली राज्य व्यवस्था में स्वराज्यी ही सर्वश्रेष्ठ माना जाएगा। वहाँ पर राज्य योग्यतम की उत्तरजीविता (सर्वाइवल ऑफ द फीटेस्ट) या माइट इज़ राइट (जो शक्तिशाली है उसी का माना जाएगा) के आधार पर न होकर राइट इज़ माइट के आधार पर होगा। अर्थात् जो सत्य है, जिसके अंदर सत्यनिष्ठा की शक्ति है उसे सभी लोग राजा स्वीकार करेंगे। परंतु इसकी शुरुआत अपने आप को, स्वयं को नियंत्रित करने के आधार से होगी।

स्वराज्य से आएगी श्रेष्ठता

शायद हम ये सोच रहे हैं कि अगर किसी के पास ज्यादा धन है या वो बहुत प्रसिद्ध है या उसके पास जन-शक्ति अधिक है, उसके आधार से वो श्रेष्ठ है। कलियुग के हिसाब से ये बिल्कुल सत्य है, जिनके पास जन-बल, धन-बल, बाहु-बल है वो श्रेष्ठ है, लेकिन सबके दिलों से वो दूर हैं।

आने वाली राज्य व्यवस्था में स्वराज्यी ही सर्वश्रेष्ठ माना जाएगा। वहाँ पर राज्य योग्यतम की उत्तरजीविता (सर्वाइवल ऑफ द फीटेस्ट) या माइट इज़ राइट (जो शक्तिशाली है उसी का माना जाएगा) के आधार पर न होकर राइट इज़ माइट के आधार पर होगा। अर्थात् जो सत्य है, जिसके अंदर सत्यनिष्ठा की शक्ति है उसे सभी लोग राजा स्वीकार करेंगे। परंतु इसकी शुरुआत अपने आप को, स्वयं को नियंत्रित करने के आधार से होगी। कहने का अर्थ यह है कि जब हम अपने मन के राजा बन जाएंगे तो सभी लोग हमें स्वीकार करेंगे, क्योंकि हम खुद को स्वीकार करने लगेंगे।

आज हमारा तंत्र अव्यवस्थित क्यों है?

सबसे पहले हमें ये देखना है कि जो हमारे शारीरिक तंत्र हैं उसको क्या-क्या चाहिए। हम नित्य प्रति समय-समय पर शरीर को भोजन उपलब्ध कराते हैं, पानी देते हैं, वायु भी देते रहते हैं और साथ-साथ अग्नि का भी हम सेवन करते हैं। यदि इन सभी की कमी हो जाए तो हमारा शारीरिक तंत्र अव्यवस्थित हो जाता है। उसे व्यवस्थित करने में हमें समय लग जाता है। ठीक उसी प्रकार हमारा मानसिक तंत्र है जो आज पूरी तरह से अव्यवस्थित है। हम अपने निजी ज़िन्दगी में इतने ज्यादा व्यस्त हैं कि हमें ये भी ध्यान नहीं रहता कि हम मानसिक धरातल पर क्या रोप रहे हैं और उसकी उपज क्या होगी। आज हम दिन की शुरुआत भी नकारात्मक समाचारों से करते हैं जोकि हमारे मन का प्रथम निवाला है। कहा भी जाता है कि यदि आप सुबह-सुबह घर से खा के निकलो तो आपको हर जगह भोजन नसीब होता है, ठीक उसी प्रकार आप यदि सुबह-सुबह नकारात्मक भोजन करेंगे तो दिन भर आपको नकारात्मक भोजन ही नसीब होगा। इससे ही हमारा मानसिक तंत्र इतना अव्यवस्थित है कि वो रोगों में परिवर्तित हो गया है। लोग आज व्यसनों, दुर्व्यसनों के शिकार हैं या कह सकते हैं कि गुलाम हैं। जब हम बाहरी आदतों के गुलाम हो जाते हैं तो हमारी लगाम दूसरों के हाथों में चली जाती है और जब भी हम इनसे छूटना चाहते हैं तो आदतें हमें जबरदस्ती वो कार्य करने पर मजबूर कर देती हैं। इसके लिए सर्वप्रथम हमें अपनी कर्मेन्द्रियों पर विजय प्राप्त करनी है जिससे हम जो करना चाहें, जिस समय करना चाहें वो कर सकें। इसी को स्वराज्य अधिकारी कहा जाता है और स्वराज्य अधिकारी ही सच्चा राज्य अधिकारी है। हम सभी उस परमपिता परमात्मा शिव की संतान हैं या यों कहें कि हम सारे उसके गण हैं। यदि गण बनना है तो अपने पुरुषार्थ के आधार से ही हम बनेंगे। भाव यह है कि गणों की पूजा अलग-अलग दिनों पर उस दिन के व उस देवी-देवता के महत्व के आधार पर होती है। हमें सबसे पहले अपनी श्रेष्ठता व अपने आपको महत्व देकर अपनी महत्ता बढ़ानी पड़ेगी। जब सतयुगी तंत्र बनेगा तो उस समय हमें किस पद पर रखा जाएगा इसका निर्णय हमारे खुद के महत्व के आधार पर ही होगा। तो आइये हम सभी उस तंत्र का हिस्सा बनने के लिए अपने आपको स्वराज्य अधिकारी बनाने की रेस में लग जाएं। वो दिन दूर नहीं होगा जब हम भी उन गणों में शामिल होंगे जिसे लोग आज अपना आराध्य मानते हैं।

99 वर्ष की हुई दादी .. पेज 1 का शेष

ब्र.कु.रमेश, सूचना निदेशक ब्र.कु.करूणा तथा कार्यक्रम प्रबंधिका ब्र.कु.मुन्नी, ब्र.कु.भूपाल समेत कई देश व विदेश से आये लोगों ने केक काटा तथा उन्हें गुलदस्ते भेंट कर उनके दीर्घायु की कामना की। यहाँ दादी जानकी ने कहा कि मनुष्य का जीवन हमेशा लोगों के कल्याण के लिए होना चाहिए। ताकि वह दुनिया में कुछ श्रेष्ठ कर्म कर सके। उन्होंने कहा कि आज मुझे यह नहीं महसूस होता कि मैं 99 वर्ष की हूँ। लगता है जितना शरीर स्वस्थ रहे उतना मैं लोगों की सेवा कर सकूं। लोगों को अपने विवेक और अपने सद्व्यवहार से लोगों को नशामुक्त और स्वच्छता के लिए प्रेरित करते रहना चाहिए। आज व्यसन बुरी तरह से लोगों पर हावी है। अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने कहा कि हमें तो बाबा ने बाल्यकाल से ही ईश्वरीय शिक्षा देकर नये समाज और श्रेष्ठ संस्कार धारण करने के लिए प्रेरित किया। जो आज तक चल रहा है। हमें खुशी है कि परमात्मा का ज्ञान आज लाखों लोगों तक पहुँच गया है जिससे बड़ी संख्या में लोगों के जीवन में बदलाव आया है।

बाल्यकाल में ही अपनाया आध्यात्मिकता का रास्ता - दादी जानकी जब तरूणावस्था में ही थी तभी संस्था के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के संपर्क में आयी और आज तक वह लोगों को मूल्य और ज्ञान से सीचने का प्रयास कर रही हैं। विश्व के 140 देशों में फैली संस्था का प्रतिनिधित्व दादी जानकी कर रही हैं। 99 वर्ष की उम्र में अंतर्राष्ट्रीय आध्यात्मिक संस्थान का प्रतिनिधित्व करने वाली दुनिया की पहली महिला मुख्य प्रशासिका हैं।

बांटे गये कम्बल

दादी के जन्मदिन के अवसर पर दो हज़ार से भी ज्यादा श्रमिकों तथा आस-पास रहने वाले असहाय लोगों को कम्बल वितरित किये गये। साथ ही लोगों को नशामुक्ति के लिए प्रेरित करते हुए आस-पास की सफाई के साथ मन को भी स्वच्छ रखने की अपील की। सभा में उपस्थित श्रमिकों तथा स्थानीय लोगों से आस-पास को साफ-सुथरा रखने तथा नशामुक्त बनने का संकल्प कराया गया। बड़ी संख्या में आये लोगों ने दादी जी के संकल्पों को पूरा करने का उत्साहवर्धन किया।

चुरू। माननीय राजेन्द्र राठौड़,चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री राज. सरकार को सात अरब सत्कर्मों की महायोजना की जानकारी देने के बाद महायोजना का फोल्डर भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमन।

फाज़िलनगर-उ.प्र.। आदर्श इंटर कॉलेज में 'नैतिक मूल्यों की शिक्षा' देने के बाद प्रचार्य राघव पाण्डे को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुनीता। साथ हैं ब्र.कु. सूरज, ब्र.कु. शारदा तथा अन्य।

गौड़-गौताहत (नेपाल)। एक दिवसीय 'स्ट्रेस मैनेजमेंट प्रोग्राम' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए चीफ डिस्ट्रिक्ट ऑफिसर मदन भुजेल, तीन न्याराधीश हरीश चन्द्र धुगाना, सूर्य अधिकारी, दण्डपानी शर्मा, ब्र.कु. विजय सिगदेल तथा ब्र.कु. जमुना।

गया-बिहार। 'राजनीति में आध्यात्मिकता' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए विधायक प्रेम कुमार जी। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. मोहन,ब्र.कु. मीना तथा अन्य।

लखनऊ। ब्रह्माकुमारीज़ मार्ग के लाकार्पण का उद्घाटन करते हुए नगर निगम के वाइस चेयरमैन रजनीश कुमार।

ओ.आर.सी.-गुड़गांव। युवाओं के लिए आयोजित '7 दिवसीय राष्ट्रीय एकता शिविर' के समापन अवसर पर प्रमाण पत्र भेंट करते हुए विजय सांपला,माननीय राज्यमंत्री,सामाजिक न्याय एवं अधिकार, ब्र.कु. बृजमोहन तथा ब्र.कु. गीता।

OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 6

राँची। 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए समाजसेवी राजकुमार केडिया, एलीमेंट होटल निदेशक मीनू घई, फ्रांस से आईं ब्र.कु. वैलेरी, ब्र.कु. निर्मला तथा गायिका लिली मुखर्जी।

नूर कम्पाउण्ड-गया। आध्यात्मिक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए अधिवक्ता अखिलेश कुमार वाडियार, प्रसिद्ध समाजसेवी विमलदेव प्रसाद यादव, प्रसिद्ध व्यवसायी दामोदर प्रसाद केसरी, ब्र.कु. शीला व अन्य।

केसरीसिंहपुर-राज.। 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन का समय' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए व्यापार मंडल अध्यक्ष राजेश गर्ग, आर.एस.एस. नगर प्रधान हंसदेव बंसल, ब्र.कु. पंचमसिंह व ब्र.कु. वंदना।

वाढ़-बिहार। 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए आई.ए.एस. मनोज तिवारी, सर्जन बी.पी. सिंह, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।

सम्बलपुर-ओडिशा। '7 बिलियन एक्ट्स ऑफ गुडनेस' कार्यक्रम के बाद पूर्व सांसद सुरेन लाठ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पार्वती। साथ हैं ब्र.कु. राम प्रकाश।

रामपुर-मनिहारान। पुस्तक मेले के समापन पर गोचर महाविद्यालय के प्रिंसीपल डॉ. चन्द्रशेखर से सर्टीफिकेट प्राप्त करते हुए ब्र.कु. सन्तोष।

अपने चित्त को निर्मल करो

समस्त विश्व जिनकी ओर प्यासी नज़रों से देख रहा है। वे महान आत्माएं कहाँ देख रही हैं? विश्व अपने कल्याणकारी पूर्वजों की बाट जोह रहा है-वे विश्व कल्याणी आत्माएं किसका इंतज़ार कर रही हैं? जिन्हें वसुंधरा पर प्रेम और सद्भावनाओं की गंगा बहानी है, वे स्वयं किस बहाव में बह गये हैं? ये आवाज़ उठी एक आत्मा के अन्तर्मन से और उसके अंदर जाग उठी उसके महान कर्त्तव्यों की स्मृति।

''जब हमारा बाह्य मन शांत हो जाता है, तब हम अपने अन्तर्मन में जो भी श्रेष्ठ संकल्प या भावना भरते हैं, वह तुरंत ही धारण हो जाती है''-

इस सूक्ष्म सिद्धांत को जानकर शीघ्रता से स्वयं को योग्य बनाया जा सकता है। सरल शब्दों में यों कहें कि जब हमारा मन शांत हो जाता है तो बुद्धि की ग्रहण शक्ति बढ़ जाती है और तब जो भी संकल्प हम करते हैं, बुद्धि तत्काल उसका स्वरूप बन जाती है।

अमृतवेले सहज ही हमारा मन शान्त हो जाता है, उस समय जिस भी स्वमान या श्रेष्ठ स्मृति को हम स्वयं में लायेंगे, हम सहज ही उसका स्वरूप बन जायेंगे। मन को योगयुक्त शान्त करके जब हम यह याद करते हैं कि ''मैं एक विजयी आत्मा हूँ'' तो विजय हमारा स्वरूप बन जाता है। अमृतवेले को यह वरदान है,और बुद्धिमान रूहों को चाहिए कि इसका लाभ उठाएं।

चुनौतियां

चमत्कारिक परिवर्तन की चुनौतियां लेकर आ रहा है, यह नव वर्ष। जिनके दिव्य नयन भविष्य को देखने में सक्षम हैं, वे जानते हैं-अब क्या-क्या होगा। मनुष्य की पुकार, उनकी चीत्कार, उनका रुदन और भय, चिन्ताएं और मोह के कारण हुआ दु:ख व कष्ट मनुष्यों की यातनाओं का इतिहास दोहरायेंगे। परंतु कोई किसी को दोष दे नहीं पायेगा। इसके ज़िम्मेदार होंगे मनुष्य के पाप कर्म, उसकी दूषित वृत्तियां व उसका लोभ। तो आओ स्वयं को तैयार कर लें इन चुनौतियों का सामना करने के लिए-पहली तैयारी है स्वयं के चित्त को निर्मल करने की।

निर्मल चित्त क्या है? वह चित्त जिसमें किसी के लिए भी क्रोध व बदले की भावना की अग्नि न जलती हो-वह चित्त जिसमें ईर्ष्या व घृणा का घुन न लगा हो-ऐसा चित्त जिसमें कोई भी कटुता शेष न रह गई हो-निर्मल चित्त कहलाता है। मन की यही स्थिति सम्पूर्ण निर्विकारी स्थिति कहलाती है। मन की यही स्थिति विश्व कल्याणकारी स्थिति कहलाती है।मनुष्य की अपनी ही बुरी भावनाएं उसे दु:ख दे रही हैं। बुरी भावनाओं वाला व्यक्ति कभी सुखी नहीं रह सकता और जिसके मन में क्रोध की ज्वाला दहकती हो, वह कभी शक्तिशाली नहीं बन सकता।

समय का आह्वान 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 अंदर में संजोये। अब जबकि स्वयं भगवान हमारा श्रृंगार कर रहा है- जबकि समय हमारा आह्वान कर रहा है-तो हम अपने अंदर संभाल कर रखी हुई इन बुरी भावनाओं को कूड़ा समझकर बाहर फेंक दें।

अब समाप्ति का समय है और पुन: सबका बिछुड़न हो जायेगा-कोई भी किसी को नहीं पहचानेगा। तो क्यों न हम इस अंतिम समय को स्नेह की लेन-देन करते हुए बितायें। ज़रा अपने चित्त में अंदर झांक कर देख लें किस-किसके लिए क्रोध है? किस-किस के लिए

बदले की भावना है? किस-किस को मज़ा चखाना चाहते हैं? और अपने से पूछें कि इन सबसे क्या होगा? क्या आत्म-तृप्ति....? नहीं... नहीं...। इसे आत्म-संतुष्टि मानने के अज्ञान को प्रकाश में बदलें तो जीवन प्रकाशित हो जायेगा।

याद रहे-योगियों की शुभ भावनाएं, विश्व कल्याण का आधार है और जिन्हें विश्व महाराजन बनना है, उन्हें विश्व कल्याणकारी बनना ही होगा। महान आत्माओं की शुभ भावनाएं समस्त विश्व का सहारा है-पुण्य आत्माओं की शुभ भावनाएं पाप को नष्ट करने वाली है और धर्म सम्पन्न आत्माओं की शुभ भावनाएं सर्वश्रेष्ठ धर्म की स्थापना करने वाली हैं। इसलिए अपनी भावनाओं को शुद्ध करो। याद रहे जो आत्माएं भावनाओं को स्वच्छ नहीं करेंगी, उनका जलता हुआ मन विनाश अग्नि के समय उन्हें ही अत्यंत कष्ट देगा और वे रूहें उस कार्य को भी नहीं कर पायेंगी जिसके लिए विश्व-रक्षक ने उनका आह्वान किया था।

अधिकार प्राप्त करें

भगवान से मांगना तो भक्ति है। पुरुषार्थ के द्वारा उससे कुछ प्राप्त करना तपस्या है। परंतु अधिकार से कुछ ले लेना ही बुद्धिमानी है और उसका वरदान है।

जो भगवान के आज्ञाकारी वत्स बन गये हैं, जिन्होंने अपने प्यार की डोरी में उसे बांध लिया है, जिन्होंने स्वयं को उस पर सम्पूर्ण समर्पण कर दिया, वे उसके अधिकारी बच्चे बन गये हैं। न केवल भगवान की सम्पूर्ण सम्पत्ति पर उनका अधिकार हो गया है, बल्कि स्वयं भगवान पर भी उनका अधिकार है।

''भगवान पर अधिकार'' उनकी सर्व शक्तियों पर अधिकार-उनके सर्व वरदानों पर अधिकार- ज़रा विचार करें-क्या इससे बड़ा भाग्य अन्य कुछ होगा!

क्या ऐसा समय पुन: कभी आयेगा जब वो स्वयं भी कहेगा कि ''बच्चे, भगवान तुम्हारी मुट्ठी में है''। सुना तो है भगवान को गोपियां नचाती थीं। अब वही समय है और कल्प में केवल एक बार ही यह अधिकार प्राप्त होता है। क्या करना चाहिए? स्वयं सोच लें। अधिकारों का फायदा उठाना सीख लें। अधिकार से, उससे सब कुछ प्राप्त करना सीख लें और इसकी विधि है-'इन सब अधिकारों की स्मृति'। मुख्य रूप से हमें अधिकार है-सर्व शक्तिवान की सर्व शक्तियों पर, हमें अधिकार है उसके ज्ञानधन पर, हमें अधिकार है सम्पूर्ण भाग्य पर, हमें अधिकार है-सर्व वरदानों पर। हम इनका उपयोग करें। उपयोग से वृद्धि होती है, स्मृति से प्राप्ति होती है। हम इस नशे व स्मृति में रहें कि मैं सर्वशक्तिवान ही सर्वशक्तियों की मालिक हूँ। हम याद करें इन महावाक्यों को कि वरदान में शक्ति है आग को पानी में बदलने की और वरदान की स्मृति द्वारा आग-सम परिस्थिति को पानी-सम शीतल कर दें।

महान कर्त्तव्य बुला रहे हैं

स्वयं भगवान ने भारत भूमि पर महान कर्त्तव्य किये उसे दिव्य करते हुए हमने देखा। अब उसके महान रत्न महान कर्त्तव्य करेंगे और सारा संसार देखेगा। वे अलौकिक और महान कर्त्तव्य होंगे-भक्तों की जन्म-जन्म की प्यास मिटाने के, अनेक आत्माओं को मुक्ति का वरदान देने के, मास्टर विश्व-रक्षक बन सबकी रक्षा करने के, प्रकृतिपति बन प्राकृतिक प्रकोप से पीड़ित रूहों को शान्ति देने के और सारे संसार में ईश्वरीय पालना की लहर फैलाने के। ऐसे महान कर्त्तव्य करने वाली महान आत्माएं क्या कर रही हैं? कहीं ऐसा तो नहीं कि अपने महान कार्यों को भूलकर छोटे-छोटे कार्यों में ही दिखावट, मान और अपमान इन सब मृग तृष्णा में अटकी हुई आत्माएं महान कर्त्तव्य नहीं कर सकेंगी। तो तैयारी करें अपने फरिश्ते स्वरूप को प्रत्यक्ष करने के लिए। तैयारी करें, स्वयं को शक्तिशाली, निर्बन्धन बनाने की। और इसके लिए दिन में अनेक बार पूर्ण लगन के साथ अपने सम्पूर्ण फरिश्ते स्वरूप का अनुभव करें व इसका आह्वान करें।

अब कहीं भी उलझने का समय नहीं है। चाहे सेवा का क्षेत्र हो चाहे लौकिक कार्य-व्यवहार, त्याग भावना के द्वारा अपने तेज को बढ़ाते चलना है।अब तो स्वयं भगवान हमारा साथी है और फिर हो जायेगा साक्षी। ऐसा न हो कि जब वह साथ दे रहा है, हम साथ न लें और जब साक्षी हो जाये तब मदद के लिए पुकारें। तब वह हमारी आवाज़ नहीं सुनेगा। अब वह आवाज़ दे रहा है, तो उसकी आवाज़ सुनो। हे महान आत्माओं, चित्त को निर्मल करके अपने अन्तिम कर्त्तव्य करने की तैयारी करो। अन्तिम कर्त्तव्य किये बिना सम्पूर्णता नहीं आयेगी। याद करो आपके सुनहरे दिन आपका इंतज़ार कर रहे हैं।

OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 7

सात फेरों के सात वचन निभा सच्ची सुहागिन बनी

अनुभव...

- ब्र.कु. प्रमिला सिरके, श्रीरामपुर

मेरी शादी फरवरी 1995 में हुई। उससे दो महीने पहले दिसंबर में मैं ज्ञान में आयी। एक संबंधी द्वारा मुझे ज्ञान प्राप्त हुआ। मैं किसी सेंटर आदि पर नहीं गई थी। 18 जनवरी को मेरे संबंधी ने कहा कि अब तो आपकी शादी होने वाली है, फिर कभी सेंटर नहीं देख पाओगी, अगर सेंटर देखना है तो चलो। मैं 18 जनवरी को सुबह अमृतवेले ही सेंटर चली गई, पूरे दिन सेंटर पर रही, रात को आठ बजे प्रोग्राम पूरा हुआ फिर हम घर आए। मैं चाहती थी कि जिस घर में मेरी शादी हो उस घर के सभी लोग ज्ञान में चलते हों। मेरे संबंधी ने बताया कि जिससे आपकी शादी होने वाली है उसको सुबह अमृतवेले सकाश दो, तो मैं अपनी मेहंदी वाले दिन पूरे समय उनको सकाश देती रही। फरवरी में जिस दिन हमारी शादी थी, मैं पूरे दिन योग में थी। जब हम फेरे ले रहे थे तो मुझे ऐसा महसूस हो रहा था जैसे मैं बाबा के साथ फेरे ले रही हूँ। मुझे यही लगा कि मेरी शादी बाबा के साथ हो रही है। फिर जब शादी होने के बाद मैं ससुराल गई तो बैग में कुछ कपड़े और साप्ताहिक पाठ्यक्रम की पुस्तक और भी कई पुस्तकें और बाबा के गीतों की कैसेट लेकर गयी। शादी की पहली रात मैंने अपने पति को कोर्स कराया आत्मा से लेकर स्वर्ग तक पूरा, सुबह के 4 बजे तक कोर्स चला। उनको कुछ भी पता नहीं था कि ओमशान्ति क्या है लेकिन जो कुछ मैंने सुनाया उसको बहुत शान्ति से सुना। फिर मुझे बोला कि आप तो इतने दिन ब्रह्मचर्य में रहे, अभी भी रहना है क्या? तो मैंने कहा कि इतने दिन नहीं रहे हैं बल्कि 63 जन्म यही किया है सिर्फ ये एक जन्म बाबा को देना है तो हम लक्ष्मी-नारायण बन जायेंगे। उनको बहुत अच्छा लगा, बहुत ध्यान से सबकुछ सुना जो सुनते-सुनते अमृतवेला हो गया। सुबह वो 7 बजे सेंटर पर पहुँच गये। उनका ऑफिस और सेंटर नज़दीक था । वो गये तो मुरली चल रही थी फिर मुरली पूरी होने के बाद उनका उसी दिन से कोर्स शुरु हो गया। सात दिन का कोर्स होने के बाद मुरली शुरु हो गई। घर वालों ने पूछा कि कहाँ जाते हो तो कहा कि व्यायाम करने जाते हैं ऐसे 15 दिन तक झूठ ही बोला, उन्होंने फिर पूछा तो बताना पड़ा कि ओमशान्ति का केन्द्र है वहाँ जाते हैं। मुरली सुनते-सुनते मेरे पति पक्के हो गये। लेकिन एक साल के बाद घर वालों का शुरु हो गया कि अब बच्चे चाहिए, और एक साल हो गया था तो हमको बाबा मिलन के लिए भी जाना था तो हमने घर वालों से पूछा कि हम बाबा से मिलने के लिए जायें तो उन्होंने कहा कि वहाँ अगर जायेंगे तो आप वापिस नहीं आयेंगे इसलिए मना कर दिया। ऐसे करते-करते दो साल हो गया। हमें जाने नहीं दिया, फिर तीसरे साल हमने पिताजी से पूछा कि हमको जाना है सिर्फ देखने के लिए तो उन्होंने कहा कि ठीक है जाओ, सिर्फ पिता जी को ही पूछा और रात को 10 बजे के बाद अपनी पैकिंग की, किसी को पता भी नहीं चलने दिया और सुबह 4 बजे जब सभी सो रहे थे तो हम निकल गये। जब वापिस आये तो डर लग रहा था कि वो क्या बोलेंगे। आने के बाद तो घर वालों ने कई दिन तक बात ही नहीं की। फिर उन लोगों को लगा कि अभी जाके देख के आ गये, अब ओमशान्ति में नहीं जायेंगे छोड़ देंगे। दूसरे साल भी हम बाबा से मिल के आये किसी से नहीं पूछा, पिताजी का हमें पूरा सहयोग था। घर वालों ने मिलकर प्लैनिंग की कि इनको अपने मायके भेजना होगा क्योंकि इन्होंने ही मेरे बेटे को ज्ञान दिया है, फिर मुझे घर वालों ने अपने मायके भेज दिया। एक महीने रहकर फिर मैं वापिस आ गयी। घर वालों को लगा कि अभी तो ये ज्ञान छोड़ देंगे। लेकिन फिर बाबा मिलन का समय आया और हम गये। आने के बाद इन लोगों ने प्लैनिंग करके रखी थी कि दोनों को निकालेंगे घर से। हम रात को 11 बजे आये और सो गये। सवेरे पाँच बजे जब मेरे पति नीचे आये स्नान करने के लिए तो सब हमारे पहले उठ के हॉल में बैठ गये और कहा कि अभी स्नान नहीं करना है आप पहले घर के बाहर निकलो, यहाँ आपको रहना ही नहीं है। या तो आप रहेंगे या हम रहेंगे। मैं सुनती रही और डर गयी कि अभी क्या करना चाहिए। इन्होंने घर वालों को कहा कि आप समझो कि हम क्या करते हैं। लेकिन उन्होंने कहा कि हमें कुछ नहीं करना है, बस आप घर से निकलो। उन्होंने सुबह सात बजे ही हमें घर से निकाल दिया तो हम सेंटर पर चले गये। जब सेंटर पर गये तो बहन जी को इतनी खुशी हुई कि अब आप बंधन मुक्त हो गई क्योंकि मैं कभी मुरली में नहीं जाती थी, मैं घर पर ही सुनती थी जो ये लिखकर लाते थे। मैंने कहा हम बंधनमुक्त नहीं हुए हैं, हमको घर से निकाल दिया है। फिर मैं सेंटर पर रह गई और मेरे पति ऑफिस में रहने लगे। मेरे पति ऑफिस में रहते थे और भोजन करने के लिए सेंटर पर आते थे। एक महीने के बाद फिर रूम लिया और वहाँ रहने लगे। फिर हमने बस उतना ही थोड़ा सा सामान खरीदा जितना बहुत ज़रूरी था। लोग देखने के लिए आते थे कि ये इतने बड़े इंजीनियर, इतनी प्रॉपर्टी है, ये यहाँ कैसे रहते हैं। सोने के लिए भी सिर्फ चटाई थी, वो पूरा त्याग का समय था। दो-तीन साल हम वैसे ही रहे, फिर पिताजी को रिटायरमेंट की जो पेंशन मिली थी वो पूरा इस बंगले में उन्होंने खर्च किया जिसमें हम रह रहे हैं। वो शुरु से हमारे सहयोगी रहे, हमें मधुबन भेजते थे। जब मैं ससुराल में रहती थी तो बहुत पेपर आते थे तो मैं बाबा से कहती थी कि बाबा ये सब तो मैं आपके लिए कर रही हूँ , तो साकार बाबा के बहुत अनुभव होते थे। बाबा मुझे हर काम में मदद करते थे और कहते थे कि ये बस थोड़े दिन के लिए है। हॉल में जब बाबा सबसे मिलते थे तो मुझे मुँह में टोली खिलाते थे।

संगमयुगी पार्वती को मिले सत्यनारायण भी...

प्रमिला के पति से - सिरके भाई (पेशे से सिविल इजीनियर) की उस वक्त (सुहाग की पहली रात) की फीलिंग उन्हीं के शब्दों में -

जब आपको ये सुनाते थे तो आपको कैसा लगता था? जब आपका पहला दिन था और ये आपको सुनाने लगे तो आपको कुछ संकल्प नहीं आया कि ये क्या रामायण लेकर बैठ गयी है?

मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा था लेकिन इनके प्योरिटी के वायब्रेशन मुझे बहुत लाइट फील करा रहे थे। जैसे छोटा बच्चा होता है ऐसी फीलिंग हो रही थी। जब वो बोल रही थी तो ऐसा लग रहा था जैसे कोई छोटा बच्चा होता है तो उनकी बात सुनते-सुनते मैं भी छोटा बच्चा बन गया। जब मैं सेंटर गया तो मुरली सुनते हुए ऐसा लगता था जैसे कोई बहुत अच्छे संस्कार डाल रहा है, मुझे मुरली बहुत अच्छी लगती थी। अमृतवेले अचानक ही मेरी नींद खुली तो मुझे ब्रह्मा बाबा का साक्षात्कार हुआ, पूरा लाइट ही लाइट दिख रहा था।

कूच वेहर-प. बंगाल। राजकन्या उत्तरा देवी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सम्पा। साथ हैं उनकी पुत्र वधू।

वदरपुर-असम। बराक वैली सीमेंट फैक्ट्री के अधिकारियों के लिए आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डायरेक्टर मुकेश अग्रवाल, ब्र.कु. भगवान, ब्र.कु. मोनिका तथा अधिकारीगण।

कैथल-हरियाणा। 'सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.पुष्पा, ब्र.कु.रामप्रकाश, ब्र.कु.गुरभजन, ब्र.कु.शकुंतला तथा अन्य।

सम्बलपुर-ओडिशा। सांसद नगेन्द्र प्रधान तथा पूर्व सांसद प्रमिला बहीदार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पार्वती।

राउरकेला-ओडिशा। 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्वामी सदानंद सरस्वती, बी.पी.यू.टी. रजिस्ट्रार मिहीर नायक, एन.आई.टी. रजिस्ट्रार एस.के. उपाध्याय, प्रनय के सब एडिटर सनापिका घदई तथा अन्य।

हेतौदा-नेपाल। त्रिदिवसीय 'तनाव मुक्त जीवन शैली' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करते हुए निदेशक राजीदी, पूर्व सांसद मनु सिगदेल, समाजसेवी हरीबसन वेतवाल, डॉ. हरी शर्मा, ब्र.कु. सुशीला, ब्र.कु. उषा तथा अन्य।

जालोर-राज.। 'इगनाइट द यूथ' कार्यक्रम के अंतर्गत पुलिस लाइन में कार्यक्रम के दौरान पुलिसकर्मियों के साथ समूह चित्र में ब्र.कु. जीतू, ब्र.कु. रंजू तथा ब्र.कु. उमा।

सिवान-बिहार। 'भारत में भगवान आये हैं' नामक आध्यात्मिक रैली निकालते हुए पूर्व नगर सभापति अनुराधा गुप्ता, वार्ड काउंसलर रंजना श्रीवास्तव, ब्र.कु. सुधा तथा अन्य।

OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 8

श्री रेणुका जी-नाहन। आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के पश्चात् हिमाचल के मुख्यमंत्री माननीय वीरभद्र सिंह के साथ ब्र.कु. रमा, ब्र.कु. दीपा तथा अन्य।

रावतभाटा-चित्तौड़गढ़। भारत विकास परिषद् के द्वारा आयोजित राष्ट्रीय हिन्दी-संस्कृत समूह गान कार्यक्रम में ब्र.कु. शिवली का स्वागत करते हुए परिषद अध्यक्ष सूरज प्रकाश बागला।

शामली-पानीपत। सेवाकेन्द्र की रजत जयंती के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष अरविंद सिंघल, जिला पंचायत अध्यक्ष मनीष चौहान, एस.डी.एम. राम अवतार, ब्र.कु. भारत भूषण, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. राज तथा अन्य।

कोटा-राज.। 'भगवद् गीता' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए मेयर महेश विजय, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. हेमा तथा अन्य।

हाथरस-उ.प्र.। नववर्ष के अवसर पर 'बेटी बचाओ, बेटियों को आगे बढ़ाओ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के अंतर्गत केक काटते हुए ब्र.कु. शान्ता। साथ हैं ब्र.कु. दुर्गेश तथा अन्य।

ब्रह्मपुर-ओडिशा। 'डायबिटीज़ अवेयरनेस कैम्प' के दौरान मेयर के.माधवी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बासंती। साथ हैं डॉ. श्रीमंत तथा अन्य।

'स्थित प्रज्ञ' वो जो अपनी इन्द्रियों को समेट ले

यहाँ पर बहुत अटेंशन रखने वाली बात भगवान कहते हैं कि ''आसक्ति और संगदोष'' से सावधान रहना है। हे अर्जुन! जब तुम अच्छे मार्ग पर चलने लग पड़ोगे वहाँ आसक्ति भी आ सकती है और संग भी तुम्हारे ऊपर अपना प्रभाव डाल सकता है। 'आसक्ति और संगदोष' को त्यागकर 'सिद्धि और असिद्धि' में समान भाव रखकर योग में स्थित होकर निष्काम कर्म कर, यह समत्व भाव ही योग कहलाता है। यही हमारे जीवन और मन:स्थिति को संतुलित करता है। कैसी भी परिस्थिति आ जाये लेकिन हम उसमें विचलित नहीं होगें। अपने जीवन में बहुत सुंदर अनुभव कर पायेंगे। आगे कहा कि समत्व बुद्धि के साथ कर्मो का आचरण कौशल ही योग है। ये जीवन में अवाश्यक है। विचलित बुद्धि जिस समय समाधि में स्थिर हो जायेगी, तब तुम योग की पराकाष्ठा, अमृत पद को प्राप्त करोगे। इन सातों गुणों को हम जितना विकसित करते जाते हैं, उतना अपने चारों ओर एक ऐसी प्रभा को विकसित करते हैं। जब ध्यान में बैठते हैं, तब सहज ही सिद्धि स्वरुप स्थिति को प्राप्त करना आसान हो जाता है, ये है कर्मयोगी जीवन बनाने का आधार और उसकी विशेषतायें। इसके बाद भगवान ने स्थिर बुद्धि पुरुष के लक्षण बतलाये।

स्थिर बुद्धि या स्थित प्रज्ञ किसको कहा जाता है और उसके लक्षण क्या होते हैं? स्थित प्रज्ञ माना जब मनुष्य मन में स्थित सम्पूर्ण आसक्तियों को त्याग देता है, तब वह आत्मा में संतुष्ट हो जाता है तो उसे स्थिर बुद्धि वाला कहा जाता है। ऐसा आत्म तृप्त महापुरुष ही 'स्थित प्रज्ञ' है। कहने का भावार्थ यह है कि आंतरिक मन:स्थिति संतुष्टता वाली होनी चाहिए। अगर जीवन में आत्म संतुष्टि नहीं है और हमेशा नित्य भाव यही रहता है कि कैसे मैं सब कुछ प्राप्त करूं और वह इसी के पीछे दौड़ता रहता है तो वो कभी 'स्थित प्रज्ञ' हो ही नहीं सकता। लेकिन जिसमें आत्म-संतुष्टि आती है, आत्मा की शक्ति को विकसित करते हैं। जब आत्मा में ये सातों गुण आ जाते हैं तो जीवन में संतुष्टता आ जाती है। इसलिए संतुष्ट नर को सदा सुखी कहा गया है। उसके जैसी श्रेष्ठ स्थिति और किसी की नहीं होती।

जिस प्रकार एक प्यासे को जब पानी मिल जाता है तो वह तृप्त हो जाता है। एक भूखे को जब भोजन मिल जाता है, तो तृप्त अवस्था हो जाती है। ऐसे ही आत्मा को जब सातों गुण प्राप्त हो जाते हैं तब वह आत्मा संतुष्ट हो जाती है और वो व्यक्ति 'स्थित प्रज्ञ' बन जाता है। आगे बताया कि **वह व्यक्ति कछुए की तरह होता है, जो अपनी कर्मेंद्रियों को समेटकर उन्हें इन्द्रिय विषयक रसनाओं से हटाना जानता है वही स्थित प्रज्ञ है। जितना आसक्तियों में मनुष्य फंसा होता है, वह 'स्थित प्रज्ञ' नहीं हो सकता। भावार्थ यह है कि जैसे कछुआ अपना कर्म भी करता है, अपनी इंद्रियों का विस्तार भी करता है लेकिन जहाँ खतरा महसूस होता है, वहाँ अपनी इंद्रियों को समेट लेता है।** अर्थात् समेटने की शक्ति उसके अंदर आ जाती है। ठीक इसी तरह जब कर्म करना है, तो हम अपनी इंद्रियों को विस्तार में लायें कर्म भी करें लेकिन जहाँ ये महसूस हुआ कि ये आसक्ति मुझे कोई न कोई प्रकार के बुराईयों में फंसायेगी तो अपनी इंद्रियों को समेट लेना है। अर्थात् समेटने की शक्ति और अंतर्मुखता की धारणा, ये आत्मनुभूति की ओर ले जाती है। कर्मयोगी बनते हुए वा अपनी जिम्मेवारियों को निभाते हुए भी हम 'स्थित प्रज्ञ' बन सकते हैं।

भगवान ने कहा है कि जिस प्रकार तेज हवा पानी पर तैर रही किश्ती को बहाकर ले जाती है, ठीक उसी प्रकार कर्मेंद्रियों के वशीभूत मन उसके विवेक को हर लेता है। जिस व्यक्ति का अपनी इंद्रियों पर अधिकार होता है वह 'स्थित प्रज्ञ' कहलाता है। जितना व्यक्ति 'स्व अनुशासित' अर्थात् अपनी इंद्रियों के ऊपर अधिकार प्राप्त कर लेता है वह 'स्थित प्रज्ञ' हो सकता है। उसकी बुद्धि विचलित नहीं हो सकती है। अपनी कर्मेंद्रियों पर राज्य करने वाला ही अविनाशी ईश्वरीय ज्ञान को धारण कर सकता है। एक बार धारण किया हुआ ज्ञान फिर सदा शाश्वत् रूप में अंदर समाया हुआ रहता है। वो हमारे मन को विचलित नहीं करता, ज्ञान हमें 'स्व-अनुशासन' प्राप्त करने मे मदद करता है। हमारे विवेक को अच्छी तरह अर्पण करता है।

सुबह उठते ही... - पेज 2 का शेष

अंधश्रद्धा को अपनाकर चलने का भी समय नहीं है। मैं तो अकेला हूँ, दुनिया में कोई मेरे साथ नहीं है। ऐसे द्वन्द्व भरे विचारों के साथ भी चलने का अभी समय नहीं है।

आपके पास सद्विचारों का अमृत है, उससे हताशा, निराशा या पराजयवादी हल्के विचारों के विष को सकारात्मक विचारों में बदलने की कोशिश करनी चाहिए। आपके अंदर जो सर्वोत्तम और उत्कृष्ट है उसको निखारने के लिए समय देना चाहिए।

जोसेफ मर्फी ने अपनी एक किताब में लिखा है 'मन की शांति और सुख के लिए केवल एक ही रास्ता है सुबह जल्दी उठो और सारे दिन के कर्म करने के बाद जब सोने जाते हो तो अपना कुछ भी नहीं, ऐसे समझना है और स्वयं को ईश्वर को समर्पित कर दो।

जोसेफ के बताए हुए दस विचार...

1. विलियम जेम्स ने कहा 19वीं सदी की सबसे महान खोज अर्ध जागृत मन की शक्ति होगी।
2. आपके अंदर प्रचूर शक्ति विद्यमान है, आप जब उस शक्ति के प्रति गहरा विश्वास रखते हो तो उससे आपको सुख प्राप्त होता है और आपके सपने भी साकार होते हैं।
3. आपके अर्ध-चेतन मन की शक्ति के द्वारा आप किसी भी पराजय की स्थिति में से भी निकल सकते हो। आपके अंदर जो शुभ आशा है, उसे भी पूर्ण कर सकते हो।
4. आपको सुख पसंद करना है तो सुख में रहने की आदत डालनी होगी और उनका मनन-चिंतन भी करना होगा।
5. आप जब सुबह उठते हो तो पहले संकल्प करो कि मैं तो सुख को पसंद करता हूँ, मैं सफलता को पसंद करता हूँ, मैं आज सबके प्रति सुख और सद्भाव रखने को पसंद करुँगा।
6. मेरे प्रति जो भी कल्याणकारी है, चाहे वो व्यक्ति, प्रकृति या कोई भी वस्तु है, उसके प्रति बारंबार आभार मानूँगा।
7. भय, चिंता, क्रोध, धिक्कार और असफलता भरे विचारों को सतत् मन में चलाते रहने से आप हताश और दु:खी हो जायेंगे। याद रखें कि आपके विचार जो आप सृजन कर रहे हो, वैसा ही आपका जीवन बनता है।
8. सुख और शांति, ये मन की श्रेष्ठ फसल है। अपने विचारों को शांत, स्थिर, सलामत और दिव्य मार्गदर्शन पर केन्द्रित करो।
9. आपके सुख के मार्ग में बाहर की कोई भी वस्तु अवरोधक नहीं बन सकती। सिर्फ अंतर्मन के सृजनात्मक विचारों से दिशा का निर्देशन होता है।
10. स्वयं में विद्यमान सर्वोच्च और सर्वोत्तम वस्तु को बाहर लाने वाला व्यक्ति ही सबसे सुखी है। जब आपका मन विभाजित हो जाता है तब अर्ध-चेतन मन काम नहीं कर सकता है। सदा के लिए सुख मिलेगा या नहीं, ऐसे शंकाशील विचारों से आप कभी भी सुख को प्राप्त नहीं कर सकते हो। मन की उपजाऊ ज़मीन में बबूल के कांटे बोने वाले को क्या बुद्धिवान कहेंगे?

विज्ञान और अध्यात्म.... पेज 1 का शेष...

दिशा बदल देता है। एन.इ.टी. सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. उषा ने कहा कि किसी भी परिस्थिति में सही निर्णय तभी हो सकता है जब मन में सकारात्मक विचार हों। हमें ऐसे चित्र नहीं दिखाने चाहिए जिससे लोगों की वृत्ति दूषित हो, क्योंकि घटनाओं का कारण दूषित मनोवृत्ति है। इस अवसर पर उप-महापौर राजेन्द्र भामला भी अतिथि के रूप में उपस्थित थे।

अगरतला। सुरक्षा प्रभाग द्वारा बी.सी.एफ. यूनिट में 'तनाव मुक्त' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर शुभारंभ करते हुए आई.जी. बी.एन. शर्मा, ब्र.कु. कविता तथा अन्य।

OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 9

कथा सरिता

कोई विकल्प नहीं

कंफ्यूशियस के विद्वान शिष्य चांग-हो भ्रमण पर थे। जब वे ताईवान पहुँचे तो वहाँ गांव में उन्होंने एक विशाल हरे-भरे बगीचे में किसान को कुएं से पानी खींचकर पौधों को सींचते देखा। कड़ी मेहनत के कारण उसके माथे से पसीने के रेले बह रहे थे, लेकिन वह प्रसन्नता से अपना कार्य कर रहा था। चांग-हो को उस पर दया आई। उन्होंने लकड़ी की घिरी लगाकर कुएं से पानी निकालने का एक सरल यंत्र बना दिया। पानी पेड़ों तक पहुँचाने के लिए मोटे बांसों को काटकर उनकी नालियां बना दीं। अगले दिन चांग-हो ने पानी निकालने के लिए भाप की मशीन बनाई व इससे किसान को बेहतर जीवन जीने का संदेश देकर आगे निकल गए।

कई वर्ष बाद जब वे उस क्षेत्र से गुजरे तो उन्हें उस किसान से भेंट कर उसका हाल-चाल जानने की इच्छा हुई। वहाँ पहुँचे तो पाया बगीचा सूखा था और किसान कमज़ोर हालत में एक खटिया पर पड़ा था। चांग-हो ने हंसते हुए किसान से पूछा-भाई, मैंने तो तुम्हारे लिए समय और यत्न की बचत करने वाला बढ़िया यंत्र बनाकर दिया था और तुम्हारी क्या हालत हो गई है? क्या तुम्हें बराबर आराम नहीं मिलता? किसान की पत्नी आकर खड़ी हो गई और बोली-महाशय, आपने जब से यह यंत्र बनाकर दिया है, तभी से इनकी ऐसी हालत हुई है। यंत्र लग जाने के बाद ये परिश्रम से विमुख हो गए और आलस्य से घिर गए। खाली बैठे-बैठे कई बेकार की चिंताओं में डूबे रहते हैं और बीमार भी रहते हैं। चांग-हो को अपनी गलती का एहसास हुआ। उसने किसान दंपति से माफी मांगी और यह बात मानी की यदि किसान को स्वस्थ और प्रसन्न रहना है तो परिश्रमपूर्वक निकाले जल से बगीचे को सींचना ज़रूरी है। तंदरुस्ती और प्रसन्नता के लिए शारीरिक श्रम आवश्यक है। श्रम से मिलने वाले आनंद का विकल्प मनोरंजन का कोई साधन नहीं बन सकता।

सर्वस्व समर्पण ही प्रेम

एक नवयुवक किसी संत के पास खुदा को पाने की प्रार्थना लेकर पहुँचा। युवक की तलाश सच्ची थी। संत ने उसे कुछ देर देखा और कहा-तुम जाओ और पहले प्रेम करना सीखकर आओ, तब मैं तुमसे बात करूंगा। नवयुवक प्रेम की तलाश में देश-विदेश फिरने लगा। एक दिन वह किसी नगर से गुज़र रहा था कि उसे राजमहल के झरोखे में एक अत्यंत सुंदर युवती दिखाई पड़ी। वह शहजादी थी जो अपने सौन्दर्य के लिए विख्यात थी। उसपर दृष्टि पड़ते ही युवक उसके प्रेमपाश में पड़ गया। वह झरोखे को देखते सड़क पर तीन दिन तक खड़ा रहा। युवक की हालत के चर्चे शहर भर में होने लगे। लोगों को यह समझने में देर न लगी कि युवक की ऐसी हालत राजकुमारी के प्रेम में हुई है।

बात बादशाह तक पहुँची तो उसने युवक को दरबार में बुलवाया। युवक के सामने शर्त रखी कि यदि वह राजकुमारी से सच्चा प्रेम करता है तो किले के परकोटे से कूदकर दिखाए। यदि वह ऐसा करने में सफल रहा तो उसकी शादी शहजादी से कर दी जाएगी। युवक प्रेम की गहराई में डूबा हुआ था, सो वह कूदने के लिए तत्काल तैयार हो गया। उसने परकोटे की ओर भागकर नीचे छलांग लगा दी। नीचे संत ने कपड़ों से भरी एक झोली लगवा रखी थी। युवक उसमें ही गिरा और उसका जीवन बच गया। सब लोग नीचे उतरे तो बादशाह ने युवक से शहजादी की शादी करने को कहा।

युवक ने संत की ओर देखा और कहा-मैं प्रेम सीखने के लिए आया था और मुझे वह आ गया, शादी की मेरी कोई कामना नहीं है। यह कहकर वह संत के साथ चला गया। प्रिय वस्तु के लिए सर्वस्व समर्पण ही प्रेम है। अध्यात्म भी प्रेम का मार्ग है और जब व्यक्ति स्वयं को परमात्मा में समर्पित करने के लिए तैयार हो जाता है तो वह अपनी मंजिल भी पा लेता है।

प्रेरणा के लिए ज़रूरी संवेदी मन

काशी नरेश की कन्या वेद शास्त्रों की ज्ञाता थी। यह समय वह था, जब सारे देश में बुद्ध का आकर्षक संदेश पलायनवादी विचारकों का पोषक बन गया था। राजकन्या का अधिकांश समय भी शास्त्र चर्चा में व्यतीत होता। धर्म और अध्यात्म के सम्यक स्वरूप को जनता के सामने लाने के लिए दिन-रात उसका चिंतन चलता रहता था। एक प्रातः इसी विचार में वह राजमहल की खिड़की से देख रही थी। नीचे मुख्य मार्ग से आ-जा रही प्रजा में गृहस्थ कम, भिक्षु ही अधिक दिख रहे थे।

लोक जीवन में धर्म के नाम पर फैली इस निष्क्रियतावादी सोच के प्रभाव पर वह विचार कर रही थी, तभी नीचे से एक किशोर ब्रह्मचारी गुजरा। वह बटुक अत्यंत मेधावी कुमारिल भट्ट था। राजकुमारी की आँखों से आँसू की बूंद ब्रह्मचारी के कंधे पर गिरी। उसने ऊपर देखा तो उसे आँसू बहाते देख बड़ा आश्चर्य हुआ। उसके कारण पूछने पर राजकुमारी ने कहा-यहाँ समाज को देखकर मुझे वैदिक परंपरा के लुप्त होने का भय सता रहा है। क्या इस भारतवर्ष में ऐसा कोई नहीं, जो समाज को वैदिक ज्ञान से नई दिशा दे और धर्म के सही स्वरूप को स्थापित करे? कुमारिल को राजकुमारी के वैचारिक स्तर का ज्ञान हो गया। उन्होंने वहीं प्रतिज्ञा ली कि वे शास्त्रार्थ में वैदिक दर्शन से सभी मतों का खंडन कर ही दम लेंगे। उन्होंने तक्षशिला जाकर बौद्ध दर्शन का संपूर्ण अध्ययन किया। वहीं से उन्होंने बौद्ध विद्वानों को शास्त्रार्थ में हराना आरंभ किया।

तक्षशिला से आरंभ हुई विजय यात्रा भारतवर्ष में घूमी और वैदिक परंपरा का पुनरुत्थान संभव हुआ। कुमारिल की संवेदनशीलता ने एक राजकन्या के आंसुओं से प्रेरणा पाकर एक कठिन दौर में अपने योगदान से सनातन परंपरा की रक्षा की। प्रेरणा ग्रहण करने के लिए संवेदनशील मन की आवश्यकता होती है। ऐसे मन में ज्ञान की एक विशेष चेतना होती है, जिसके कारण वह समसामयिक समय में अपनी भूमिका तलाश लेता है।

परमेश्वर की कृपा समान

एक सरल और धार्मिक व्यक्ति था। कठोर मेहनत से उसने अपने खेत को एक बहुत खूबसूरत बाग में तबदील कर दिया। एक दिन जब वह बाग में फल तोड़ने गया, तो उसने किसी अजनबी को पेड़ पर बैठे फल तोड़ते देखा। उसने चिल्लाते हुए कहा-तुम यहाँ पेड़ पर क्या कर रहे हो? अजनबी ने कोई जवाब नहीं दिया। बाग के मालिक का क्रोध बढ़ा उसने कहा-यह क्या बात है कि पेड़ों की साल भर देख-रेख मैं करूँ और फल तुम लेकर जाओ। तुम्हें इस प्रकार फल ले जाने की इजाजत किसने दी, तुम अभी नीचे उतरो। अजनबी ने कहा, मैं नीचे क्यों आऊँ, यह बगीचा परमेश्वर का है और मैं उसका सेवक हूँ। इस नाते मैं फल तोड़ रहा हूँ।

बगीचा मालिक ने योजना बनाई। उसने अपने लड़के को रस्सी लाकर उससे अजनबी को पेड़ के तने से बांधने को कहा। उसने एक लाठी उठाई और अजनबी की पिटाई शुरु कर दी। अजनबी चीखने-चिल्लाने लगा। वह बोला- आप मुझे क्यों मार रहे हैं? आपको मुझे मारने का कोई हक नहीं है। बगीचे के मालिक ने पिटाई जारी रखी।

अजनबी रोते हुए बोला-एक निरपराध आदमी को इस बेदर्दी से मारते हो तुम्हें खुदा का खौफ नहीं? मालिक बोला-मैं क्यों डरूँ, यह बगीचा, यह लाठी और मेरे हाथ सब परमेश्वर की ही तो मिलकियत है, सही-गलत वह जाने। अजनबी ने गलती मानी, तब उसे उसके मालिक ने घर रवाना किया। कई बार लोग नाजायज तरीके से दूसरों की वस्तुओं को हड़पने के लिए परमेश्वर का बहाना बनाते हैं। नितांत अनैतिक कार्यों को वे परम नैतिकता से मिलाकर अपना स्वार्थ सिद्ध करना चाहते हैं। उन लोगों के लिए जवाब वही है जो बगीचा मालिक ने दिया क्योंकि यदि गलत कामों को जायज ठहराने के लिए परमात्मा का उदाहरण दिया जा सकता है, तो गलत कार्य करने वाले को दंड देने के लिए तो निश्चित ही उनका सहारा लिया जा सकता है।

बिहार शरीफ-नालंदा। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'ओम शान्ति कुंज भवन' का उद्घाटन करते हुए बिहार ग्राम विकास संसदीय मंत्री श्रवण कुमार। साथ हैं ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।

बुरला-ओडिशा। '7 बिलियन एक्ट्स ऑफ गुडनेस' कार्यक्रम के अवसर पर ब्र.कु. राम प्रकाश को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. स्नेहा। साथ हैं स्वामी आत्मानंद सरस्वती जी,शिवानंद आश्रम प्रमुख।

गोण्डा-उ.प्र.। मूल्यनिष्ठ आध्यात्मिक शिक्षा कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्ववित्त पोषित विद्यालयों के प्रबन्धक संघ के जिला अध्यक्ष मो. कारी अबरार जिलानी। साथ हैं ब्र.कु.दिव्या, ब्र.कु. राकेश व अन्य।

मौड़ मण्डी-भटिंडा। सरकारी कन्या विद्यालय के प्रिन्सीपल जगबीर सिंह ब्र.कु. नीलम को सम्मानित करते हुए।

नवरंगपुर-ओडिशा। जिलापाल शादिक आलाम को ओमशान्ति मीडिया भेंट करते हुए ब्र.कु. नमिता।

जयपुर-राजा पार्क। विधायक कैलाश वर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपिका। साथ हैं ब्र.कु. दिव्या तथा अन्य।

OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 10

निराधार है अंधेरा...

अंधकार एक प्रतीति है, यह केवल प्रतीत होता है। आधारित् अंधकार वास्तविक नहीं है, आभासी है। यह है भी और नहीं भी। यह है इसलिए क्योंकि आभासी को वास्तविक मान लिया जाता है और यह नहीं है, क्योंकि इसके सघन सम्राज्य को प्रकाश की एक किरण समाप्त कर देती है। अगर ये होता तो इतनी शीघ्रता से समाप्त कैसे होता! अंधकार का डर है, और यही अंधकार हमें बाह्य अंधकार से डरने पर विवश करता है।

आप देखें, बाह्य अंधकार रात्रि होती है, तथा दिन में रात्रि का एहसास देने वाले, भयानक खंडहर, सुरंग एवं घने वन होते हैं। यह प्राय: डराने वाली आहट पैदा करते हैं, देते हैं, परन्तु जब हमारे अंदर डर की कालिमा पसरी होती है तो यह अंधकार और भी भीषण और डरावना लगता है। जब अंदर में भय व्याप्त रहता है तो रात्रि में पेड़ों पर हवा की टकराहट भी हमें भूत-प्रेत, पिशाच आदि का एहसास दिलाती है। ऐसे में पेड़ों का हिलना, सूखे पत्तों का खड़कना हमारी धड़कनों को तेज़ करता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमारा मन स्वयं से डरा हुआ है, भयग्रस्त है। डरा हुआ मन डराता नहीं है, डरता है, किसी से भी घबरा उठता है। अंधकार का सामना होते ही भय उत्पन्न करने वाली सैंकड़ों कल्पनाएं करने लगता है।

अंधेरा हमारे जीवन में तमस्, अविद्या और भ्रान्ति का प्रतीक है। अंधकार से भ्रम, भ्रम से अविद्या तथा अविद्या से डर उत्पन्न होता है। इस तमस का आक्रमण पूरे वेग से होता है।

अंधकार का सबसे बड़ा शत्रु प्रकाश एवं सत्य है। सत्य एवं प्रकाश अंधकार के अस्तित्व को विनष्ट कर देता है। इन्हें पूर्णतया विभाजित एवं धूल-धूसरित कर देते हैं। अंधकार खोखलेपन और खालीपन का प्रतीक है। तमस् एवं अंधकार का आधार असत्य एवं अधर्म होता है, जिनका अपना कोई आधार नहीं होता। जैसे अग्नि की एक चिंगारी विस्तृत सूखे वन को जलाकर खाक कर देती है, वैसे ही प्रकाश की एक पतली किरण प्रबल अंधकार के सीने को चीर देती है।

सत्य यही है कि अंधकार आभासी एवं असत्य है और सत्य यथार्थ एवं वास्तविक। हमें डर इसलिए लगता है क्योंकि हम अपने अहंभाव के अंधेरे में निरंतर गोते खाते रहते हैं। यह अहंभाव का परदा कालिमा की तरह हमारे अंतर्चक्षु को ढ़क के रखता है। जब यह परदा हटता है तो हमारी बुद्धि पर सत्य की किरण पड़ती है और अहंभाव का अंधेरा नष्ट होते ही हम वास्तविकता में जीने लग जाते हैं और सत्य की रोशनी से अंधेरा सम्पूर्णत: नष्ट हो जाता है।

जब भी हम कोई कार्य करते हैं तो उस कार्य की जागृति रोशनी या प्रकाश की किरण का प्रतीक है। लेकिन अपने आपको कार्य रूप में ही समझ लेना अंधकार का या तमस् का द्योतक है। कार्य की अनुभूति में ज्यादा रहने से हम अपने आपको कार्य समझने लग जाते हैं, जबकि वास्तविकता इससे भिन्न है। आप कार्य नहीं, आप कार्य करने वाले या यूँ कहें की मैं इस शरीर द्वारा कार्य कराने वाली एक जीवनी शक्ति हूँ। ऐसा एहसास कुछ ऐसी रश्मियाँ प्रदान कर देता जो हमारे मन को अंधकार से निकाल, उस खोखलेपन से पूर्णत: अलग कर देता है। मैं खुश रहने लग जाती हूँ, क्योंकि मैं वो हूँ ही नहीं जो मैं समझती हूँ। यही प्रतीति या एहसास निराधार अंधेरे का प्रतीक है। अब मैं उजाले में पंख फड़फड़ाकर उड़ सकती हूँ।

महापुरुषों को यदि हम एक कतार में खड़ा करके देखेंगे तो पायेंगे कि उनके जीवन की शुरुआत कुछ ऐसे ही तमस् भरी, उलझन भरी, भयग्रस्त कहानियों से शुरु हुई। लेकिन वे आज इतिहास में अमर इसलिए हैं क्योंकि उन्होंने इन कहानियों के मर्म को समझने के लिए अपनी उम्र के कुछ अंश को इसे हटाने में लगाया और ऐसा उठे कि सूरज का प्रकाश भी उनके प्रकाश के स्थान पर फीका पड़ने लगा। लोग जब भी उनकी जीवनी को पढ़ते तो हमेशा उन्हें अपने जीवन के अंधेरे को समाप्त करने का समाधान अवश्य मिल जाता। तो हम भी ऐसे तमस् को हटाने के निमित्त क्यों नहीं बन सकते!

-ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

खुशियाँ आपके साथ...

7 कदम राजयोग की ओर...

प्रश्न:- हम सभी धर्म को मानने वाले हैं। परन्तु आज देखा ये जा रहा है कि मनुष्य के कर्म उसके धर्म के अनुकूल नहीं रहे हैं। हम क्या करें जो कर्म धर्म के साथ जुड़ जाएं?

उत्तर:- धर्म ने मनुष्य को श्रेष्ठ कर्म सिखाये। धर्म था ही मनुष्य के कर्म पर अंकुश लगाने के लिए। परन्तु समय बीता, मनुष्य में गिरावट आई क्योंकि उसने धर्म का अनुसरण करना बंद कर दिया। परिणामत: धर्म मंदिरों तक सीमित रह गया या ग्रन्थों में सिमट गया। सभी धर्मों का यही हाल हुआ। इस कारण से मनुष्य के पास धर्म का बल नहीं रहा। अब पुन: आवश्यकता है कर्म को धर्म से जोड़ने की। धर्म मनुष्य को पवित्रता सिखाता है, मन की शुद्धि व श्रेष्ठ आचरण सिखाता है तो किसी आयु तक उसे संयमित जीवन जीना ही चाहिए। चार विशेष कर्म जीवन में ले आये तो धर्म के साथ कर्म भी जुड़ जाएगा। सबको सुख देना, ईमानदारी से कार्य व्यवहार करना, मुख से मृदु व नम्रतापूर्ण वचन बोलना तथा लोभ व इच्छाओं का गुलाम न होना। इन श्रेष्ठ कर्मों को जीवन में अपनाने से पुण्य कर्मों का खाता बढ़ता रहेगा और धर्म के बहुत से उपदेश स्वत: ही जीवन में आ जाएंगे। इसके विपरीत यदि मनुष्य अति विषय वासनाओं में रहता है, यदि वह पाप कर्मों में प्रवृत्त रहता है, यदि वह दूसरों का धन हड़पता है और यदि वह दूसरों को सताता है, तो वह धर्म का अनुयायी नहीं है। कर्म, धर्म के साथ जुड़ जाए इसके लिए परमात्मा से योगयुक्त होकर शक्ति लेना भी आवश्यक है।

प्रश्न:- बाबा हमेशा कहते हैं, कर्म करते हुए कर्म से न्यारे रहो। क्या यह सम्भव है -यदि हाँ तो कैसे?

उत्तर:- मनुष्य निरंतर कर्म कर रहा है। प्रत्येक कर्म उस पर अपना प्रभाव डाल रहा है, यों कहें कि कर्म उसे बाँध रहे हैं अर्थात वह कर्मबंधन में जकड़ता जा रहा है, परन्तु हमारा लक्ष्य है - कर्मातीत होना। कर्मातीत स्थिति का अर्थ है कर्म के प्रभाव से मुक्त रहना व कर्म के परिणाम के प्रभाव से भी मुक्त रहना। परन्तु यदि हम देहभान में रहकर कर्म करते हैं तो हमारे कर्म हमारे लिए बंधन का काम करते हैं जबकि आत्मिक स्थिति में रहकर किये जाने वाले कर्म दिव्य कर्म कहलाते हैं और ऐसे कर्म जीवन को दिव्य बनाने वाले हैं। हम ऐसे ढंग से कर्म करें कि हमें कर्मोपरांत यह लगे कि मानो हमने कुछ भी नहीं किया। यही आत्मा की निर्लिप्त स्थिति है। इसे ही कह दिया है कि आत्मा निर्लेप है। आत्मा निर्लेप नहीं है बल्कि यह उसकी सम्पूर्ण योगयुक्त स्थिति है। कर्म करने से पूर्व हम जिस स्मृति में होते हैं उसके वायब्रेशन्स पूरे कर्म को प्रभावित करते हैं। हमारी स्मृति ही हमारी स्थिति का निर्माण करती है। इसलिए हमारे कर्म दिव्य व अलौकिक हों, तो कर्म से पूर्व इस तरह अभ्यास करें।

प्रथम -यह संकल्प नेचुरल कर दें कि मेरा हर कर्म परमात्म-अर्थ है। मैं अपने या परिवार के लिए कर्म नहीं कर रहा हूँ। बाबा से बातें करें -बाबा मेरा हर कर्म तुम्हारे लिए है। द्वितीय -अपने कर्मों को प्रभु अर्पण कर दें। कर्म के परिणाम को भी प्रभु अर्पण करें। चाहे परिणाम अच्छा हो या बुरा, महिमा हो या ग्लानि, हार हो या जीत, सब प्रभु अर्पण ....।

तृतीय -अभ्यास करें कि मैं आत्मा इन कर्मेन्द्रियों से कर्म करा रही हूँ और बाबा हजार भुजाओं सहित मेरे साथ है। कभी यह अभ्यास करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ या मैं एक महान आत्मा हूँ। कभी परमात्म स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करके कर्म करें। ऐसा करने से कर्म करते भी न्यारेपन की अनुभूति होती रहेगी।

प्रश्न:- हमारे यहाँ एक स्लोगन लिखा रहता है कि स्वयं को बदलो तो जग बदलेगा। इसका क्या अर्थ है और क्या एक व्यक्ति के बदलने से विश्व बदल जायेगा?

उत्तर:- देखने में तो ऐसा ही लगता है कि अकेला चना क्या भाड़ फोड़ेगा। एक व्यक्ति अच्छा बन भी जाए तो इससे क्या होता है। परन्तु सत्य कुछ और है। आपको यह जानना चाहिए कि ये महावाक्य किसने किसको कहे! हम बता दें -स्वयं भगवान ने देवकुल की महानात्माओं के लिए ये वचन उच्चारे। वे आत्माएं इष्टदेव, देवी हैं और पूर्वज हैं। उन एक-एक महानात्माओं से लाखों महानात्माएं जुड़ी रहती हैं। उनका परिवर्तन उन लाखों आत्माओं को परिवर्तित कर देता है। वे ही इस कल्पवृक्ष के मास्टर बीज भी हैं। उनका परिवर्तन विश्व की अनेक आत्माओं पर प्रभाव डालता है। इस तरह यह कार्य चलता है। देखिए एक घर में जो परिवार का बड़ा होता है, उसकी स्थिति का प्रभाव सब पर पड़ता है। यदि वह क्रोधी है, कटुभाषी है तो परिवार पर उसका बुरा प्रभाव देखा जा सकता है। इसी तरह जो सृष्टि के बड़े हैं, पूर्वज हैं, उनका प्रभाव भी पूरी सृष्टि पर पड़ता है।

प्रश्न:- हमारे सेवाकेन्द्र के मकान को किसी ने बड़ी ही चालाकी से अपनी पत्नी के नाम करा लिया है। हमें इन बातों का इतना ज्ञान नहीं था, उसने हमारे भोलेपन का फायदा उठाया। हम इसमें क्या योग का प्रयोग करें?

उत्तर:- अवश्य ही उस व्यक्ति के मन में पाप आ गया है। संसार में पाप अति बढ़ता जा रहा है। अपने ही अपनों को धोखा दे रहे हैं। सम्पत्ति ने तो अनेकों के मन को पाप से भर दिया है। अब थोड़े ही समय में ऐसे पापी बड़ा कष्ट पायेंगे और जो भगवान को धोखा देने की सोच रहे हैं वे तो स्वयं के लिए रसातल जाने का मार्ग बना रहे हैं। सम्पत्ति आने वाले समय में मनुष्य को ज्यादा कष्ट देगी। विनाशकाल में सुखी वही रहेंगे जिन्होने अपनी सम्पत्ति को पुण्यों में बदल दिया होगा। आप डरें नहीं, आप भोले हैं तो भोलानाथ आपके साथ है। भगवान क्योंकि परम सत्य है, इसलिए उसे केवल सत्य ही स्वीकार्य है। आप सच्चे मन से उन्हें क्षमा कर दें और इक्कीस दिन योग करें, एक घण्टा प्रतिदिन। योग से पहले दो स्वमान याद करें - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व विघ्न विनाशक हूँ। इससे सेवा में आया यह विघ्न नष्ट हो जाएगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 11

जीवन में हर्ष कैसे बना रहे?

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, अर्थात अगर यह कहा जाये 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 हों और वह मनुष्य न हँसता हो तो उस मनुष्य-जीवन का क्या लाभ? 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 दु:ख देखने के बाद ही मनुष्य योग का आधार ढूँढ़ता है परन्तु यदि मनुष्य के मन में दु:ख, 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 रुप-रेखा कुछ और प्रकार की ही होती है। वह याद एक विरह-वेदना, एक आर्त पुकार अथवा 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 करुँ? यह विचार उठता है कि लोग पैसा माँगने 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 सहायतां 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 स्थित करने में भी रुकावट महसूस होती है और इस प्रकार योग द्वारा जो आनन्द मिलता था, वह भी नहीं मिल पाता।

हर्ष न रहने के कारण

अब हमें सोचना यह है कि 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? मनुष्य के मन में जिन-जिन परिस्थितियों में दु:ख 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 जाये कि–'माता, तुम रोती क्यों हो? तो वह कहती है कि–''हाय मेरा बालक मुझसे छिन गया!'' किसी को रोग हो जाये तो वह भी हर्ष में नहीं होता, क्योंकि वह महसूस करता है कि उसका स्वास्थ्य उससे छिन गया। इसी प्रकार किसी का पद छिन जाय या किसी का मान कम हो जाय तो भी उसके मन में दु:ख की लहर उत्पन्न होती है। तब भी वह व्यक्ति यही कहता है कि– ''हाय, मैं मारा गया।'' तो पुत्र छिन जाये, स्वास्थ्य छिन जाय, धन छिन जाय या मान छिन जाये–किसी भी चीज़ के छिन जाने में मनुष्य मृत्यु-जैसा दु:ख 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 इज्ज़त मारी गयी''– इसी प्रकार 'मारा गया', 'मारी गयी' रट लगाता है और यदि वह बहुत ही संवेदनशील व्यक्ति हो तो जिन्दगी 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 इकठ्ठा होकर घातक सिद्ध होता है। तो मन में जो अप्राप्ति की चुभन है, कमी का कांटा है, 'छिन गया' की टीस है, यह कैसे मिटे?

अप्राप्ति, कमी या हानि को सभी एक-जैसा महसूस नहीं करते

अब एक और बात पर ध्यान दीजिए। वह यह कि एक व्यक्ति तो थोड़ी-सी हानि को भी बहुत मानता है, दूसरा व्यक्ति बहुत हानि की भी परवाह नहीं करता। मान लीजिए कि दो सांझेदार एक सौदे में कुछ गंवा बैठते हैं- हज़ार या दो हज़ार का नुकसान कर बैठते हैं। आप देखेंगे कि इस हानि के परिणामस्वरूप एक भागीदार तो बहुत उदास हो जाता है, वह बार-बार कहता है कि - ''इस सौदे में हज़ार रुपया मारा गया'', परन्तु दूसरा भागीदार कहता है कि - ''मारा तो गया परन्तु अब चिन्ता करने से क्या होगा!'' हानि के कारण दु:ख का लेश तो दूसरे भागीदार के मन में भी आता है परन्तु वह उसे ''हो गया सो हो गया, आगे के लिए सावधान रहेंगे'' - ऐसा सोचकर स्वयं को चिन्ता की चिंगारी नहीं लगने देता। तो इससे यह निष्कर्ष निकला कि अप्राप्ति या कमी आदि को भी सभी एक जैसा महसूस नहीं करते। उसे कोई कितना महसूस करता है - यह उसके स्वभाव, संस्कार या दृष्टिकोण पर आधारित है। कोई तो परवाह (चिन्ता) करता है, कोई बे-परवाह हो जाता है।

एक निर्धन मनुष्य जिसके पास कुल सौ रुपये की पूँजी है, दस रुपये गँवा बैठने के बाद फिर जल्दी ही खुशी की अवस्था में आ जाता है, वह सोचता है कि, ''कमाये भी हमने थे, अब चले गए तो हम क्या कर सकते हैं? अब हम अपने मन को दु:खी क्यों करें, हम फिर कमा लेंगे, हमने कौनसा कोई महल या कोई जागीर बनानी है!'' दूसरे एक व्यक्ति के पास दस लाख रुपया है, उसे एक लाख रुपये की हानि हो जाती है, तब भी उसे ग़म लग जाता है, वह यह नहीं सोचता कि मेरे पास खाने-पहनने के लिए बहुत है, मैंने यह लाखों रुपया साथ थोड़े ही ले जाना है, दौलत तो आनी -जानी चीज़ है, मैं इसके लिए अपनी खुशी क्यों गँवाऊ? तो देखिये, सोचने के तरीके में अन्तर होने के कारण, दृष्टिकोण में भेद होने के कारण या अधिक महसूस करने का संस्कार होने के कारण, किसी दुर्घटना पर बार-बार ध्यान देने का स्वभाव होने के कारण मनुष्य अपनी खुशी को स्वयं ही गँवा बैठता है। एक माता अपने पुत्र की मृत्यु होने के कारण ज़ोर-ज़ोर से रोती अथवा माथा पीटती तथा छाती को छलनी करती है, दूसरी कहती है कि– ''यह संसार तो मुसाफ़िर खाना है, कौन सदा किसी के साथ रहता है, आया था सो चला गया....'' इस प्रकार वह अपने मन को काबू कर लेती है। तो हम इस परिणाम पर पहुँचते हैं कि अप्राप्ति, कमी या 'छिन गया' –इससे सभी को एक जैसा दु:ख नहीं होता, बल्कि यह मनुष्य के ठीक दृष्टिकोण, धैर्य, सन्तोषी स्वभाव और आत्म-विश्वास तथा पुरुषार्थ की प्रबलता पर निर्भर करता है। यदि मनुष्य में ये गुण हों तो शीघ्रातिशीघ्र ही हर्ष उसके मन में लौट आता है और यदि ये नहीं हैं तो उसकी अवस्था में दु:ख की लहर घण्टों, महीनों, वर्षों तक चलती रहती है।

सातारा-कूपर कॉलोनी। पुसेगांव सेवागिरी महाराज यात्रा के अंतर्गत कृषि प्रदर्शनी के दौरान पूर्व मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चव्हाण को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कांचन। साथ हैं सेवागिरी ट्रस्ट के चेयरमैन डॉ. सुरेश राव जाधव।

वार्शी। बालिका दिवस के उपलक्ष्य में कंकूलोक हायस्कूल के छात्रों को मार्गदर्शन देते हुए ब्र.कु. संगीता। साथ हैं प्रधानाचार्या विजया खोगरे, ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. शंकर तथा स्कूल संचालक मोहन भाई।

केशोद-गुज.। महान जादूगर चिरागभाई हकुभा के साथ ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. रूपा तथा ब्र.कु. शिल्पा।

मोहाली। पाँच दिवसीय बाल 'व्यक्तित्व विकास शिविर के अंतर्गत' सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता।

अबोहर-पंजाब। नववर्ष तथा दादी जानकी के 99वें जन्मदिन के कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु. पुष्पलता। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. दर्शना, ब्र.कु. शालू, एडवोकेट रमेश शर्मा, पूर्व आयकर अधिकारी बलराम सिंगला तथा अन्य।

तासगांव। 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. डॉ. वैशाली, ब्र.कु. प्रकाश तथा बार एसोसिएशन के सदस्य।

OM 21 DELHI_Page 1 and 2 14/01/2015 07:53 Page 12

''समाज को समृद्ध करना है तो करें नारी का सम्मान - कुमार मंगलम''

दिल्ली। सिर्फ पोशाक परिवर्तन से महिलाओं के साथ हो रही हिंसा, अपराध समाप्त नहीं होगा अपितु आवश्यक है नैतिक और आध्यात्मिक गुणों से व्यक्ति के दृष्टिकोण, वृत्ति, व्यवहार एवं संस्कार परिवर्तन की। परिवार से लेकर समाज के हर स्तर में नारी वर्ग को आदर सम्मान एवं समान अधिकार देने से ही परिवार और समाज स्वस्थ और समृद्ध होगा। इस दिशा में स्त्री और पुरुष दोनों एक दूसरे के सहयोगी बनें और देश के विकास के लिए महिलाओं को आगे आना होगा जिसके लिए उनका नैतिक व आध्यात्मिक सशक्तिकरण ज़रूरी है। उक्त उद्गार मुख्य अतिथि के रूप में राष्ट्रीय महिला आयोग की अध्यक्षा श्रीमती कुमार मंगलम ने व्यक्त किये।

नारी ही स्वर्ग का द्वार है- शंकराचार्य ओंकारानन्द।

इसी कार्यक्रम में विशेष अतिथि के रूप में बोलते हुए श्रीमद प्रयाग पीठ के प्रमुख, जगदगुरु शंकराचार्य ओंकारानन्द जी ने कहा कि जाया और जननी के रूप में नारी ही मनुष्य जाति की रचयिता है। भारतीय सनातन धर्म संस्कृति का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि निराकार शिव परमात्मा द्वारा सतयुगी सृष्टि की रचना के कार्यों की अग्रदूत नारी ही स्वर्ग का द्वार है। ब्रह्माकुमारी संस्था की उच्च नैतिक शिक्षा और राजयोगा ध्यान से न केवल समाज में व्यापक बुराइयां और पापाचार समाप्त होगा, अपितु सतयुगी सुख-शांति पूर्ण दुनिया स्थापित होगी।

स्व-परिवर्तन से महा-परिवर्तन संभव ब्र.कु. शिवानी।

आध्यात्मिक वक्ता ब्र.कु. शिवानी ने उपस्थित लोगों से कहा कि नए वर्ष में जीवन को सुखमय बनाने के लिए क्रोध न करना, क्षमा करना, अतीत की दु:खदायी बातों को भूलकर दूसरों के प्रति मधुर बोल और व्यवहार से सुख देने की आदत बनानी होगी। ऐसे सकारात्मक स्व परिवर्तन को सहज बनाने के लिए आत्मिक दृष्टि-वृत्ति एवं दिव्यता के स्रोत परमात्मा से कर्म करते हुए स्मृति संपन्न रहने की आवश्यकता है। राजयोग मेडिटेशन से अपने उत्कृष्ट विचारों को सही दिशा देना है।

राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग अध्यक्ष जस्टिस वी. इश्वरैय्या ने कहा कि समाज में आज सर्वांगीण विकास की आवश्यकता

''नारी सम्मान की पुनर्स्थापना कार्यक्रम सम्पन्न''

दिल्ली। कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए श्रीमती कुमार मंगलम, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. शुक्ला, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. बृजमोहन, जस्टिस वी. ईश्वरैय्या, ब्र.कु. शिवानी, प्रो. रणबीर सिंह तथा अन्य।

है जिसके लिए हर क्षेत्र और स्तर पर नैतिक चरित्र निर्माण ज़रूरी है जो कि ब्रह्माकुमारी जैसी संस्थाओं के द्वारा ही किया जा सकता है। ब्रह्माकुमारी संस्था की निदेशिका ब्र.कु.आशा ने कहा कि आज के देह अभिमानी संस्कार एवं भोगवादी संस्कृति ही महिला उत्पीड़न का मूल कारण है। उन्होंने लोगों में खासकर युवा वर्ग में नैतिक और आध्यात्मिक संस्कार डालने तथा नारी केन्द्रित अश्लील विज्ञापनों को समाप्त करने की दिशा में दिल्ली से लेकर सारे देश में एक जन-आंदोलन का आह्वान किया।

नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो. रणबीर सिंह ने कहा कि विलुप्त होते जा रहे भारतीय मूल्य एवं संस्कृति की रोकथाम के लिए आध्यात्मिक शिक्षा को सभी क्षेत्र में लागू करना होगा। ब्रह्माकुमारी संस्था के मुख्य प्रवक्ता ब्र.कु.बृजमोहन ने कहा कि ईश्वरीय ज्ञान एवं राजयोग के अभ्यास से ही परमात्मा की शक्ति प्राप्त कर स्त्री शक्ति समाज में सकारात्मक परिवर्तन ला सकती है, जिन नारियों का गायन-पूजन शिव-शक्ति देवियों के रूप में आज तक भी किया जा रहा है। कार्यक्रम की मुख्य संयोजिका ब्र.कु. शुक्ला ने कहा कि आत्म अभिमानी स्थिति, सद्गुणों की धारणा, सादा जीवन, श्रेष्ठ विचार और व्यवहार के आधार पर ही श्रेष्ठ जीवन और समाज बनाया जा सकता है।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा दिल्ली तथा इसके आसपास के क्षेत्र में आयोजित ''परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन का समय अब'' विषय पर विशाल कार्यक्रम की श्रृंखला पश्चिम विहार रैडिसन ब्लू डी.डी.ए मैदान में एक भव्य सार्वजनिक प्रोग्राम से संपन्न हुआ।

मूल्य शिक्षा से श्रेष्ठ बनेंगे युवाओं के संस्कार

शांतिवन। युवाओं में मूल्यों के ज़रिये श्रेष्ठ संस्कार और आदर्श शिक्षा देना ज़रूरी है। भौतिकता के अंधानुकरण में आज का युवा खोता जा रहा है। उसका जीवन मूल्यविहीन हो चुका है। यदि हमें उन्हें श्रेष्ठ बनाना है तो मूल्य आधारित शिक्षा से ही युवा श्रेष्ठ व सर्वश्रेष्ठ बनेंगे। उक्त उद्गार कर्नाटक खुला विश्वविद्यालय (ओपन यूनिवर्सिटी) के कुलपति एम.जी.कृष्णन ने ब्रह्माकुमारी संस्था के शिक्षा प्रभाग द्वारा मूल्य आधारित शिक्षा पाठ्यक्रम के एम.ओ.यू. (समझौता) के दौरान लोगों को संबोधित करते हुए व्यक्त किये।

ब्रह्माकुमारी संस्था तथा कर्नाटक विश्व विद्यालय के बीच समझौता (एम.ओ.यू.) सभी धर्मों और सम्प्रदायों से हटकर है

ब्रह्माकुमारीज़ का ज्ञान

ब्रह्माकुमारी संस्था के शिक्षा प्रभाग द्वारा

शांतिवन। एम.ओ. यू. पर हस्ताक्षर करने के पश्चात् उपस्थित हैं एम.जी. कृष्णन, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. करुणा तथा अन्य।

बनाये गये मूल्य आधारित शिक्षा पाठ्यक्रम के लिए कर्नाटक राज्य खुला विश्व विद्यालय के बीच समझौता किया गया। इसके तहत कर्नाटक खुला विश्व विद्यालय भी मूल्य आधारित शिक्षा में डिप्लोमा, डिग्री आदि पाठ्यक्रम चलायेगा। इस कार्यक्रम में कुलपति कृष्णन ने ब्रह्माकुमारीज़ की तारीफ करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ का ज्ञान सभी धर्मों और सम्प्रदायों से हटकर है। यहाँ आत्मीयता का गुण सिखाया जाता है। ये हर मनुष्य के लिए अति आवश्यक है इसलिए यह समझौता किया गया। तभी भारत विश्व गुरु बनेगा

संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि इस सृष्टि पर एक समय ऐसा भी था जब मानव मूल्यों से सम्पन्न था। आज हमें उन्हीं मूल्यों को जीवन में अपनाने की आवश्यकता है। मूल्य ही आने वाले समय में भारत को विश्व गुरु का खिताब दिलायेगा और वो सोने की चिड़िया कहलायेगा।

इसी कार्यक्र में शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु.मृत्युंजय, संस्था के प्रवक्ता ब्र.कु.करूणा ने भी कहा कि ये शिक्षा समाज में एक नई चेतना का संचार करेगी और मानव को मूल्यों के प्रति आकर्षित करेगी। इससे बड़ी संख्या में युवा पीढ़ी के संस्कारों में परिवर्तन आयेगा।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, 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/9623/12-14, 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 16 Jan-2015
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.वी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।