

आम शान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 17 अंक-9 अगस्त-1, 2016 पाक्षिक माउण्ट आबू 8.00

‘नारी’ समाज और परिवार के बीच की कड़ी

माउण्ट आबू में ‘स्वस्थ और सुखी समाज के निर्माण में महिलाओं की भूमिका’ विषय पर अखिल भारतीय सम्मेलन

ज्ञानसरोवर। ब्रह्माकुमारीज़ एवं आर.ई.आर.एफ. के महिला प्रभाग के संयुक्त तत्वावधान में ‘स्वस्थ और सुखी समाज के निर्माण में महिलाओं की भूमिका’ विषय पर एक अखिल भारतीय सम्मेलन का आयोजन किया गया।

महिला प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी ने कहा कि हम सभी चैतन्य शक्ति आत्माएं हैं, आध्यात्मिकता से जुड़ने की यह पहली शर्त है। हमें यह जानने का प्रयत्न करना चाहिए कि कब संसार में स्वस्थ और सुखी समाज था, भारत सोने की चिड़िया थी, तब का इंसान कैसा रहा होगा। उन्होंने कहा कि आज के संसार को हम स्वस्थ और सुखमय तभी बना सकेंगे जब मूल्यों से अपनी आत्मा को निखारेंगे। आत्मिक भान से परमात्मा से युक्त होकर उनसे दिव्यता प्राप्त



स्वागत नृत्य प्रस्तुत करते हुए कुमारी। दीप प्रज्वलित करते हुए संजीता सिंह नेगी, ब्र.कु. डॉ. सविता, ब्र.कु. चक्रधारी, ब्र.कु. शारदा, महुआ मोजी, लता वानखेड़े व ब्र.कु. शीलू।

करके सम्पूर्णाता धारण कर जीवन को सफल बना सकेंगे।

झारखण्ड राज्य महिला आयोग की अध्यक्षा डॉ. महुआ मोजी ने मुख्य अतिथि के रूप में सम्बोधित करते हुए

कहा कि मैं संस्था की आभारी हूँ कि मुझे आध्यात्मिक कार्यक्रम में आमंत्रित किया गया। यहाँ मैंने परम शांति का अनुभव किया है। ग्रामीण महिलाओं में शिक्षा की कमी के कारण ही उनकी दयनीय अवस्था हो गई है, उनपर अत्याचार होते हैं। उन्हें अपने जीवन को उत्तम बनाने के लिए शिक्षित होने के साथ आध्यात्मिक मूल्यों को भी अपनाना होगा। हर वर्ग की महिलाओं को सुसंस्कृत बनाकर स्वस्थ और सुखी समाज बनाया जा सकेगा।

अखिल भारतीय महिला लीग अहमदाबाद चैप्टर की अध्यक्षा संजीता सिंह नेगी ने कहा कि आज

की महिलाएं दुविधा में ग्रस्त हैं, समझ नहीं पाती कि वे देवियाँ हैं या साधारण महिलाएं। हमें अपनी वास्तविक पहचान पाने के लिए अपने अंदर छिपी शक्तियों को महसूस करना होगा। इस दिशा में ब्रह्माकुमारीज़ का कार्य सराहनीय है जो हमारे अंदर श्रेष्ठता की भावनाएं भर देती हैं। हमें पता चलता है कि अपनी दिनचर्या को सुधार कर अपने को स्वस्थ बना कर हम समाज को सुधार सकेंगी।

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. शीलू ने कहा कि आप सभी ये जान रहे हैं कि हमारा सारा समाज आज तनाव में है, हर उम्र व हर वर्ग के लोग

ही इस परिस्थिति से जूझ रहे हैं, लेकिन क्या हमने जाना कि समाज की ऐसी स्थिति बनाने में मेरी हिस्सेदारी भी तो होगी ही, अतः मुझे भी अपने आप में सुधार लाना ही होगा। उन्होंने कहा कि इसमें कोई शक नहीं कि भारत में नारियों का सम्मान दुर्गा, सरस्वती आदि देवियों के रूप में होता है, किन्तु यदि हर घर की महिलाएं भी फिर से अपने जीवन में देवत्व का भाव लाएं तो पूज्य बन सकती हैं। नारियाँ मूल्यों को सहज ही अपनाकर समाज और परिवार को जोड़ने की सेतु बनकर समाज को सुखी और स्वस्थ बनाने में भूमिका अदा कर सकती हैं।

नारी शक्ति अपने दायित्व को समझे

मध्य प्रदेश महिला आयोग की अध्यक्षा श्रीमती लता वानखेड़े ने कहा कि सामाजिक कुरीतियों ने महिलाओं को दुःखों में डूँका है, उनको आगे लाने के लिए हम सभी महिलाओं को तन, मन से आगे आकर उनकी मदद करनी होगी। राष्ट्र हित के लिए हम नारियों को दुर्गा, काली बन कर दुनिया को दिशा देनी है। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा वर्तमान को परिवर्तित कर नई दुनिया के लिए शिक्षा देकर यह महान प्रयास किया जा रहा है। यह एक विराट संस्थान है, मैं इनके अभियान के प्रति कृतज्ञ हूँ। नारी अपने दायित्व को समझे और इस महान कार्य में जुट जाये तो इसी धरा पर स्वर्ग होगा।

महिलाओं में श्रेष्ठ समाज बनाने की ताकत

शांतिवन। भारत माता और वन्दे मातरम के शब्दों को साकार करते हुए यदि महिला ठान ले तो वह एक नया समाज बना सकती है। उसमें समाज को बदलने की पूरी शक्ति है। समाज की प्रत्येक माँ अपने बच्चे को गर्भ से ही अच्छे संस्कार देकर अभिमन्यु जैसा बना सकती है। उक्त उद्गार **राजस्थान पत्रिका समूह के प्रधान सम्पादक गुलाब कोठारी** ने ब्रह्माकुमारीज़ के शांतिवन परिसर में देशभर से ध्यान योग साधना शिविर में आयी महिलाओं को सम्बोधित करते हुए

व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि स्त्री जहाँ भी रहे वह संस्कार देने की भावना से कार्य प्रारम्भ कर दे। इससे पुरुषों में भी एक जागृति आयेगी। हर माँ में ऐसी शक्ति है। ब्रह्माकुमारी संस्थान दुनिया भर में एक ऐसा संस्थान है जिसकी बागडोर माताओं बहनों के हाथ में है। उन्होंने सभा में उपस्थित संस्था से जुड़ी हज़ारों माताओं बहनों से आह्वान करते हुए कहा कि सब मिलकर एक क्रान्ति का आगाज़ करें जिससे एक नया समाज बनाया जा सके।

दादी से मुलाकात



राजस्थान पत्रिका के प्रधान सम्पादक गुलाब कोठारी ने संस्था प्रमुख राजयोगिनी दादी जानकी से मुलाकात की। करीब आधे घण्टे चली मुलाकात

मानवीय मूल्य मनुष्य की असली सम्पत्ति- दादी

में कई सामाजिक कार्यों पर चर्चा हुई। दादी ने कहा कि मनुष्य के अंदर मूल्य ही उसकी असली पहचान है। परमात्मा ने हम सभी को इस सृष्टि पर अच्छा और

श्रेष्ठ कार्य करने के लिए ही भेजा है। परंतु मनुष्य बुरे कर्मों के कारण आसुरी स्वभाव से ग्रसित हो गया है, इसलिए परमात्मा आकर नयी दुनिया बना रहे हैं। कोठारी ने दादी से आग्रह किया कि पूरे विश्व में यह एक अभियान चलाया जाये कि हर नारी शक्ति स्वरूप बनकर आनेवाली जेनरेशन को बेहतर संस्कार दे। इसके लिए राष्ट्रीय स्तर पर अभियान चलाने का भी आग्रह किया। इसपर दादी ने भी इस कार्य को मिलकर आगे बढ़ाने की इच्छा जताई व संस्थान द्वारा चलाये जा रहे इस तरह के कार्यक्रमों की जानकारी दी।

जीवन की 'पाठशाला'

ज्योतिषी से मिलने एक युवक आता है और कहता है, "मेरा वेतन नहीं के बराबर है। मेरे माता-पिता और पत्नी तथा तीन बच्चे और मैं, ऐसे हम परिवार में सात व्यक्ति हैं। मेरा भविष्य मुझे अंधकारमय लगता है। मेरी ज़िन्दगी क्या ऐसे अभाव में ही खत्म हो जायेगी?"

ज्योतिषी ने कहा: तुझे बड़ा स्वप्न देखना ही नहीं आता। तेरी दृष्टि कोहरे की तरह हो गई है। गुलाब कभी कांटे की फरियाद करता है? सूर्य कभी मैं जल रहा हूँ ऐसी खिन्न भावना करता है? जिस दिन तुझे पेट भरकर हँसने का मन हो, तब फिर से मेरे पास आना। उसके जाने के बाद दूसरा युवक आया। उसने ज्योतिषी से कहा: "महाराज! मैं कोई मंत्र का जाप करने की सलाह लेने आपके पास नहीं आया हूँ। मुझे यह जानना है कि क्या मैं खूब तनतोड़ मेहनत, अपराजय, आत्मविश्वास और आशावादिता से सफल होऊंगा? मैं भाग्य में विश्वास नहीं रखता, लेकिन सफलता की प्लानिंग में आपका मार्गदर्शन लेना चाहता हूँ। आपका आशीर्वाद भी मेरे लिए एक सिद्धि ही होगी।" उसने ज्योतिषी की ओर देखा और मधुर स्मित किया।



- ब्र. कु. गंगाधर

"तुम्हारी सफलता हुई पड़ी है।

तुमने जो सोचा है वह थोड़े दिन में ही प्राप्त कर लो। मनुष्य को अपनी दिव्यता के बारे में ज्योतिषी से पूछने की क्या दरकार है! परिश्रम का संकल्प और हँसमुख चेहरा, ये जीवन में से अंधकार भगाने के तेज-तरार हथियार हैं। मनुष्य पहले खुद से पराजित होता है, फिर दूसरों के हाथों से। तथास्तु, तू आगे बढ़ता रहे।" ज्योतिषी ने आशीर्वाद देते हुए कहा।

ज़िन्दगी हमें रेखाओं के रूप में मिली है। इसमें रंग भरने की जवाबदारी ईश्वर या नसीब की नहीं है, बल्कि स्वयं की है। सुंदर रूप से तैयार हुए रंगीन चित्र पर आँसू की एक बूंद गिरने से बाज़ी कैसे बिगड़ जाती है! उन दोनों युवकों में यही फर्क था। एक का रंग भरने का इरादा नहीं था, उसकी दृष्टि नसीब पर लगी हुई थी। उज्ज्वल आने वाले कल पर नहीं। जिससे उसके विकास का द्वार अपने आप बंद हो जाने वाला था। जबकि दूसरा युवक आशावादी और परिश्रम में श्रद्धा रखने वाला था। जो सोचा उसे प्राप्त करने के लिए सबकुछ कर गुज़रने की उसकी तैयारी थी। इसलिए स्वयं के भावी का निर्माता वो स्वयं ही बन जायेगा।

डेविड वार्ट्स की वो बात याद रखें कि 'आपका मस्तिष्क विचारों की फैक्ट्री है, एक अति व्यस्त फैक्ट्री। इस फैक्ट्री में एक दिन में असंख्य विचारों का उत्पादन होता है। आपके मस्तिष्क में हो रहे विचारों का उत्पादन दो फोरमेन के हाथ में है। उनमें से एक फोरमेन को 'विजय' का नाम देंगे और दूसरे फोरमेन को 'पराजय' का, और उसे पराजय के रूप में पहचानेंगे। "मि. विजय सकारात्मक विचारों का चार्ज संभालता है। वो, आप कोई भी कार्य क्यों कर सकते हो, आप उसके लिए योग्य क्यों हो, और आप इस कार्य में क्यों सफल होंगे, उसके कारण का उत्पादन करने में निपुण है।"

"जबकि दूसरा फोरमेन 'पराजय' नकारात्मक और अस्त-व्यस्त निरर्थक विचारों का उत्पादन करता है। पराजय, आप कोई कार्य क्यों नहीं कर सकते हो, आप क्यों कमज़ोर हो, उसके प्रति कारण ढूँढ़ने में निपुण है। आप क्यों निष्फल होंगे, उसके बारे में विचारों की श्रृंखला में माहिर है। मि. विजय और मि. पराजय दोनों आज्ञाकारी हैं। वे दोनों आपकी बातों पर ध्यान देते हैं। आपको दोनों में से एक को मानसिक संकेत देना है। यदि आपका संकेत सकारात्मक होगा तो मि. विजय आगे आयेगा और काम करने लगेगा। उसी तरह नकारात्मक संकेत मिलते ही पराजय सक्रिय बन जायेगा।"

ज़िन्दगी को निष्क्रिय लोग ज़रा भी पसंद नहीं हैं। कुछ कर-गुज़रने वाले लोग ही ज़िन्दगी को पसंद हैं। इसलिए हम जानते हैं कि गिने-चुने लोग ही ऊँचे शिखर पर विराजमान होते हैं और रोने-धोने वाले ख़ाई में सड़ते रहते हैं। हम जो कुछ करते हैं, उसकी हमें खबर नहीं होती ऐसा नहीं है। यदि सत्कर्म होगा तो आपको खुशहाली और आंतरिक प्रसन्नता की अनुभूति होगी और यदि दुष्कर्म होगा तो आपको ग्लानि की अनुभूति होगी। हम जिसे अंतरात्मा की आवाज़ कहते हैं वो हमारा प्रशंसक भी है और हमें खबरदार करने वाला चौकीदार भी। अंतःकरण की आवाज़ को दरकिनार कर देंगे तो आप रीढ़ा गुनहागर बन जायेंगे और आपके ही पतन का प्लेटफॉर्म तैयार होगा। आपकी कायरता आपको आश्वासन देगी कि यह तो नसीब का खेल है। उसके ऊपर आपका नियंत्रण नहीं है! ज़िन्दगी का प्रत्येक ज़िद्दीपना आपकी प्रगति का सबसे बड़ा शत्रु है।

- शेष पेज 8 पर

सेवा और स्वयं से बेफिकर बनाता है राजयोग

आप किसी को कोई बात की चिंता तो नहीं है? चिंता, निश्चयबुद्धि बनने नहीं देती है। निश्चय में विजय है इसलिए अडोल अचल हैं। थोड़ा भी संशय है, तो अनेक प्रकार के संकल्प पैदा होते हैं। एक है संशय, दूसरा है डाउट, संशय वाले को न खुद में निश्चय, न बाबा में निश्चय, न एक दो में निश्चय, डाउट होता है। यह कहती तो है लेकिन होगा थोड़ेही...। संशय नहीं है, डाउट है।

मैंने देखा है आप लोगों को सेवा का फिकर बहुत है, चिंता नहीं है, फिकर है। सेवा से फायदे बहुत हैं ना। एक तरफ बाबा कहता कि बाबा को खूब याद करो तो विकर्माजीत बनेंगे, फिर कहता है भ्रमरी के मिसल भूँ भूँ करो। दोनों बातें एक्यूरेट हों। हम अपने को देखें कि विकर्माजीत बनी हूँ? विकर्माजीत की निशानी क्या है? उसको कोई विकल्प नहीं आयेगा। संकल्प भी आयेगा तो वह ऐसा ही काम करायेंगा। संकल्प बहुत सूक्ष्म चीज़ है, इसलिए मन शान्त, दिल साफ। चेहरा मुस्कुरा रहा है। भगवान की मेहरबानी से मन शान्त है, चंचल नहीं है तो दिल बड़ी खुश है। वाह बाबा वाह! जब मन शान्त है तो बुद्धि में संकल्प अति शुद्ध हैं। संकल्प श्रेष्ठ, फिर दृढ़, कमाल है दृढ़ता के संकल्प की। उसमें बुद्धि निश्चय वाली हो गई। विजय हुई पड़ी है, वह अडोल, अचल है। जो कार्य होना है, वह हो ही जायेगा। फिकर क्यों करें! तो बेफिकर कैसे रहेंगे? चिंता से मुक्त बादशाह हैं। जब मैं बाबा के पास पहले-पहले आई तो बाबा ने कहा बच्ची, तुमसे

कोई पूछे कहाँ रहती हो? तो कहना मैं बेगमपुर में रहती हूँ। बेगमपुर के बादशाह, गम का नामनिशान नहीं।

राजयोग सहजयोग है। योग में मेहनत नहीं है, जब यहाँ बैठे हैं, चाहे सेवा में हैं, तो स्व सेवा में सर्व सेवा समाई हुई है। पयुचर की कोई फिकर नहीं है। यह नहीं कह सकते कि पता नहीं कल क्या होगा। मुझे फिकर नहीं है, परन्तु अटेन्शन है।

जब यह गीत बना हमने देखा हमने पाया शिव भोला भगवान... तो बाबा ने कहा यह गलत है, बच्चे कहना चाहिए हमने जाना, हमने पाया.. तो एक एक शब्द जो हम मुख से कहते हैं उसमें निश्चय का नशा चढ़ा हुआ हो। और सभी नशों में है नुकसान। कोई भी प्रकार का नशा हो, सेवा का भी नशा चढ़ जाता है, थोड़ा भी नशे में देह अभिमान है तो उसमें नुकसान है। जो उसकी इच्छा है अगर वैसे नहीं है तो अन्दर फीलिंग आती है, यह देह अभिमान है इसलिए बाबा कहते इच्छा मात्रम् अविद्या। यह सब बेफिकर रहने के चिन्ह हैं।

यह बात कैसे ठीक होगी, मुझे थोड़ा फिकर है, इसमें बहुत टाइम लगा है... ऐसा फिकर मैं समझती हूँ कइयों को होगा, मैंने नहीं समझा था कि ऐसी बात मेरे पास भी आयेगी, अब किसको सुनाऊँ, कौन निर्णय करेगा.. ऐसा फिकर रहता है ना!

आप भी सेवा पर हो हम भी शुरू से भारत की सेवा पर भी हैं, विश्व सेवा पर भी हैं। अगर फिकर थोड़ा भी करने की नेचर होती तो यहाँ तक नहीं पहुंचती। कई बार शरीर टेस्ट लेता है, लेकिन फिकर नहीं होती।

पर ध्यान है अन्त मते सो गति अच्छी हो। ऊं आ करके आत्मा शरीर से निकले, यह नहीं। शुरू से लेकरके सेवा क्या है?



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

मनमनाभव, मध्याजी भव। अन्दर से अचल अडोल स्थिति हो, हलचल न हो। अचानक कुछ भी हो जाए बाबा कहता तुम एवररेडी रहो। यह भी लिस्ट निकालकर देखें जो भी बाबा के महावाक्य हैं, उसमें एक्यूरेट, एवररेडी, कोई कोई का आपस में हिसाब-किताब भी होता है।

साकार में बाबा को प्रैक्टिकल में देखा था, बाबा के सामने कई बातें आई, कई बच्चों का खेल देखा, परन्तु बाबा का ध्यान अपनी स्थिति पर बहुत था, तभी आज हम सब यहाँ बैठे हैं। अगर बाबा इतना ध्यान नहीं रखता, दीदी दादी इतना ध्यान नहीं रखती तो आप यहाँ नहीं होते। चन्द्रमणी दादी दीदी का जितना अपनी स्थिति पर ध्यान था, उतना हम भी अपने ऊपर ध्यान रखें। अगर दादी को फिकर करने की नेचर होती तो आज शान्तिवन नहीं होता। यह सब कैसे बना? अभी डायमण्ड हॉल छोटा पड़ गया है। मैं कहती हूँ, वन्दरफुल बाबा, तो बाबा कहता है बच्ची सब ठीक हो जायेगा। यह दृश्य बड़ा सुन्दर है। ज़रा भी हिलने की बात नहीं है, थोड़ा भी न हिलें। ऐसी अन्तिम स्थिति अभी-अभी बनानी है। भट्टी माना संगठन। संगठन में यह बातें स्पष्ट करने में इज़ी लगता है।



दादी हृदयमोहिनी अति. मुख्य प्रशासिका

खुशी में कर्म, कर्म नहीं लगता, खेल लगता है

जब हम परमात्म मिलन, परमात्म प्यार का अनुभव करना चाहते हैं तो हमें देह भान की स्मृति को भूलना पड़ता है और

अपने वास्तविक आत्मिक स्वरूप में अशरीरी स्थिति में स्थित होना पड़ता है। जब हम अपने आत्मा रूप में स्थित हो जाते हैं तो आत्मा को सिवाय परमात्मा के और कौन है? आत्मा का रिलेशन, कनेक्शन सब एक परमात्मा से है। तो जब हम परमात्म प्यार का अनुभव करना चाहते हैं, तो यही छोटी सी विधि अपनायी होगी कि मैं आत्मा बच्चा परमात्मा बाप से मिलन मना रहा हूँ। और वो परमात्म प्यार, परमात्म अनुभूति व मिलन इतना अलौकिक है, इतना प्यारा है जो आपकी दिल ही नहीं होगी उस परमात्म प्यार को छोड़ने की। चाहे आप बॉडी कॉन्सेस में आकर कर्म भी करेंगे तो भी आपका मन-बुद्धि परमात्म प्यार की अनुभूति को भूलेगा नहीं। उस प्यार की प्राप्ति से आप जो भी कर्म करेंगे तो उसमें खुशी बहुत होगी। और जहाँ खुशी होती है वहाँ कर्म कैसे होता है? यह तो आपको अनुभव होगा कि जब मन में किसी भी प्रकार की खुशी होती है तो खुशी

में हाथ-पांव बहुत जल्दी-जल्दी और अच्छे चलेंगे, उसमें थकावट नहीं होगी। खुशी ऐसी खुराक है जिसमें थकावट भूल जाती है। और अगर प्राप्ति नहीं है तो खुशी भी नहीं होगी। और खुशी नहीं है तो जो काम करेंगे वह जैसे मजबूरी से, बोझ से करेंगे। लेकिन जब खुशी होती है तो कर्म, कर्म नहीं लगता, बोझ नहीं लगता, एक खेल लगता है। खुशी एक ऐसी खुराक है जो मनुष्य को कमज़ोर से शक्तिशाली बना देती है। तो आत्मिक शक्ति व आत्मिक खुशी से जो प्राप्ति होती है वह मुश्किल को सहज कर देती है, भारी चीज़ को एकदम हल्का कर देती है। जैसे कुछ हुआ ही नहीं, किया ही नहीं। तो ये परमात्म प्यार, अविनाशी प्यार, आत्मिक प्यार और ये अविनाशी खुशी- ये चीज़ें हम लोगों ने अपने प्यारे से प्यारे परमात्मा पिता से प्राप्त की। और हम तो ऐसे ही समझते हैं कि सचमुच जीवन है तो खुशी है। हमको शिवबाबा ने स्लोगन भी दिया था कि प्राण चला जाए लेकिन खुशी नहीं जाए। क्योंकि खुशी-खुशी में प्राण चले जाएंगे तो गैरन्दी है आपका जन्म अच्छा होगा। लेकिन अगर जीवन है और खुशी चली जाए तो वह जीवन, जीवन नहीं होता। वह न जीये हुए हैं, न मरे हुए हैं। इसीलिए बापदादा ने जो आप सबको

अविनाशी गिफ्ट दी है, इस खुशी को बढ़ाना चाहते हो तो इसकी विधि ये है कि जितना आप बांटेंगे उतना बढ़ेगी। और कोई भी चीज़ बांटने से कम होती है, लेकिन यह खुशी अविनाशी खुशी ऐसी चीज़ है जो बांटने से बढ़ती है।

जो अनुभूतियाँ और शक्तियाँ प्राप्त की हैं उसको कायम रखने के लिए आगे बढ़ने के लिए आप एक बात ध्यान में रखना कि इस ईश्वरीय परिवार के कनेक्शन और रिलेशन में सदा रहना है। अगर यह संग करते रहेंगे तो आपके ऊपर ये ईश्वरीय रंग, खुशी का रंग, प्यार का रंग, ऐसा पक्का लगता जायेगा जो आप मिटाना चाहो तो भी नहीं मिटा सकेंगे। क्योंकि कहा जाता है-जैसा संग वैसा रंग। एक बार की यह अनुभूति जीवन भर के लिए एक आधार हो जाती है। और सब स्थूल चीज़ें रह जायेंगी, लेकिन ये अविनाशी प्यार, अविनाशी खुशी जो है, ये ऐसे खजाने हैं जो आत्मा साथ में ले जायेगी, संस्कार भरकर जायेगी। आजकल दो चीज़ें ही जीवन में बहुत आवश्यक हैं- एक प्यार और दूसरा खुशी। प्यार से दो शब्द भी किसको बोल दो तो वो दो शब्द भी उसे कितनी हिम्मत दिलाते हैं जिससे उसके जीवन में एक नया उमंग-उत्साह उत्पन्न हो जाता है।

दिनचर्या को रिशेड्यूल करने की ज़रूरत

21 जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अनुज। मंचासीन हैं बहन क्षिप्रा, सहायक कलेक्टर, श्रीमती सोनल, मेयर, ब्र.कु. रंजन, क्षेत्रीय संचालिका व ब्र.कु. गंगाधर, संपादक, ओमशान्ति मीडिया।

वलसाड-गुज। 21 जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत वलसाड में एक कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में असिस्टेंट कलेक्टर बहन क्षिप्रा, वहाँ की मेयर बहन सोनल तथा कार्यक्रम में मुख्य रूप से भाग लेने पहुंचे माउण्ट आबू से ओमशान्ति मीडिया पत्रिका के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर तथा दिल्ली से मुख्य वक्ता के रूप में मोटिवेशनल ट्रेनर ब्र.कु. अनुज भी उपस्थित थे।

कार्यक्रम का शुभारंभ एक बहुत सुंदर नृत्य के साथ हुआ। स्वागत की श्रृंखला में वलसाड सेवाकेन्द्र की संचालिका बहन ब्र.कु. रंजन ने बहुत ही सुंदर शब्दों से सबको स्वागत की माला पहनाई।

कार्यक्रम में किसने क्या कहा?
हम वैसे तो जो कार्यक्रम करते हैं, बहुत अच्छी तरह से उसका लाभ भी लेते हैं परंतु उसे सही तरह से समझने का मौका मुझे आज मिला है। ब्रह्माकुमारीज द्वारा योग पर

आयोजित ऐसे कार्यक्रम को देखकर मुझे बहुत खुशी हो रही है और आने वाले समय में मैं भी इससे जुड़ना तथा अपने जीवन में अपना भी चाहूंगी। - **बहन क्षिप्रा, सहायक कलेक्टर।**

यदि हम महर्षि पतंजलि द्वारा सिखाये गये अष्टांग योग को ही सम्पूर्ण रीति से अपनायें तो भी कुछ हद तक परिवर्तन हो सकता है। परंतु परमात्मा द्वारा सिखाया गया राजयोग हमारे तन मन को सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करता है। आज हमारी मनोवृत्ति सिर्फ आसन एवं प्राणायाम तक ही सीमित है, इससे निकलकर हमें राजयोग को समझना चाहिए। - **ब्र.कु. अनुज, दिल्ली।**

आज मनुष्य अपनी दिनचर्या का आरंभ और उसकी समाप्ति देरी से करता है। हमें अपनी दिनचर्या को रिशेड्यूल करने की ज़रूरत है। जब हम जल्दी उठेंगे और जल्दी सोयेंगे तो स्वतः ही बीमारियों से हम दूर रह सकेंगे। इतिहास को देखें तो हमारे

पूर्वज जल्दी सोते और जल्दी उठते थे, और उठते ही पहले मानसिक विचारों को सशक्त करने के लिए परमात्मा को याद करते थे। उसी के परिणामस्वरूप उनके जीवन में वैल्यू के प्रति अडिग रहने की शक्ति रहती थी। हमें तय करना चाहिए कि क्या योग केवल अंगमर्दन का विषय है या मानसिक और शारीरिक विकास करने का सम्पूर्ण माध्यम। जब योग दिवस की शुरुआत हुई तो प्रधानमंत्री ने अपने सम्बोधन भाषण में यह महत्वपूर्ण बात कही थी कि योग हमारी सम्पूर्ण चरित्र के विकास का परिचायक है, इसको अपनाकर मनुष्य नर से नारायण बन सकता है। राजयोग अपनाकर ही हम इस अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं। - **ब्र.कु. गंगाधर।**

योग हमारे जीवन को सम्पूर्णता प्रदान करता है। योग से चुस्ती भी रहती है और पूरे दिन हम अपने कार्यक्षेत्र पर अच्छी तरह से कार्य कर पाते हैं। इससे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक शांति भी मिलती है।

- श्रीमती सोनल, मेयर।
हमारे जीवन का उद्देश्य शांति और खुशहाली है। योग हमें शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी है जबकि राजयोग हमें शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति तथा जीवन में खुशहाली प्रदान करता है।

- ब्र.कु. रंजन, क्षेत्रीय संचालिका।
कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. रंजन ने सभी को राजयोग का अभ्यास कराया व ब्र.कु. रोहित ने कुशलतापूर्वक मंच का संचालन किया। योग दिवस के उपलक्ष्य में एक मीडिया मीट का भी आयोजन किया गया जिसमें पत्रकार बंधुओं को अपने व्यवसाय के साथ मूल्य आधारित मीडिया को जगह देने पर प्रकाश डाला गया।

ब्रह्मावत्स ओमप्रकाश जी को भावभीनी श्रद्धांजली



ओमप्रकाश भाई, जोकि ब्रह्माकुमारीज के हेडक्वार्टर में रेलवे डिपार्टमेंट की सेवा में कार्यरत थे। वे ट्रान्सपोर्ट के अध्यक्ष के रूप में अपनी बहुमूल्य सेवायें दे रहे थे। 5 जुलाई 2016 को 82 वर्ष की आयु में अपना पुराना शरीर त्याग कर वे विश्व सेवा अर्थ अव्यक्त हुये। उन्होंने दिल्ली कमलानगर में 1954 में ज्ञान लिया और तब से ही बाबा के वफादार व श्रीमत में पंक्तुअल रहे। अंतिम श्वास तक उन्होंने कभी मुरली मिस नहीं की। यज्ञ के आरंभ काल में विभिन्न डिपार्टमेंट में भी उन्होंने वरिष्ठ भाई बहनों के साथ सेवायें दीं। वे कर्मठ थे व उन्होंने साकार बाबा की पालना भी ली।

मीडिया प्रभाग

ब्रह्माकुमारीज के मीडिया प्रभाग द्वारा 'स्पीरिच्युअल विज़डम फॉर सोशल ट्रान्स्फॉर्मेशन- रोल ऑफ मीडिया' विषय पर नेशनल मीडिया कॉन्फ्रेंस - 2016 का आयोजन ब्रह्माकुमारीज के शांतिवन परिसर में 16-20 सितम्बर-2016 तक किया गया है। ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन तथा अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें। ब्र.कु. शांतनु, मुख्यालय संयोजक, मो. - 9414156615/9928756615, ई.मेल - mediawing@bkivv.org

मेडिकल विंग

ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग द्वारा 30-09-16 से 03-10-16 तक शांतिवन आबूरोड में नर्सिंग प्रोफेशनल्स के लिए 'हेल्दी नर्सेस: पर्सोपेक्टिव ऑन केयरिंग फॉर सेल्फ' विषय पर सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें नर्सिंग प्रोफेशनल्स इन क्लिनिकल प्रैक्टिस, टीचिंग और एडमिनिस्ट्रेशन से सम्बन्धित लोग ही भाग ले सकते हैं, नर्सिंग स्टूडेंट्स व बच्चे इसमें भाग नहीं ले सकते। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... डॉ. बनारसीलाल शाह, डायरेक्टर, एवर हेल्दी हॉस्पिटल, ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन मो. - 9782772430/9414153942 ई.मेल - medicalwing@bkivv.org

धार्मिक प्रभाग

धार्मिक प्रभाग द्वारा 22-11-16 से 26-11-16 तक शांतिवन आबूरोड में 'परमात्म शक्ति द्वारा सनातन संस्कृति की पुनर्स्थापना' विषय पर सर्व धर्म सम्मेलन एवं शिविर का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें आप महामण्डलेश्वर, साधु, महात्मा व विभिन्न धर्मों के प्रतिनिधि को ला सकते हैं। विस्तृत जानकारी के लिए संपर्क करें। - ब्र.कु. रामनाथ, मुख्यालय संयोजक, धार्मिक प्रभाग, मो. - 9414150854/9982927175 ई.मेल - bkreligiouswing@gmail.com

अनुभव

सुप्रीम सर्जन ने की फ्री सर्जरी

- ब्र.कु. नितिन, गुरुग्राम, हरियाणा

जब किसी के साथ चमत्कार होता है तो चमत्कार को लोग हमेशा इस भाव से देखते कि शायद इसके ऊपर परमात्मा की असीम कृपा है, लेकिन कृपा पात्र भी तो वही बनता है जिसने हमेशा अच्छे कर्म किये हों और उन सारे कर्मों को परमात्मा के प्रति समर्पित किया हो। हमें अपने कर्मों के कारण दुःख होता है और उस दुःख में यदि हमें परमात्मा का सहारा मिलता है तो उस समय अपने आपको हम बहुत भाग्यशाली मानते हैं, और तब से इस बात की गैरंटी मिल जाती है कि हमारे कर्मों को परमात्मा निरंतर देख रहा है और हमें सहयोग कर रहा है। ऐसा ही एक अनुभव है गुरुग्राम, हरियाणा के ब्र.कु. नितिन का, जिन्हें परमात्मा ने उस समय सहारा दिया जब उन्हें बहुत तकलीफ थी। ऐसे ब्र.कु. नितिन का अनुभव हम आपके सामने रख रहे हैं...

सन 2010 से मैं ज्ञान में चल रहा हूँ। जब मैं किसी कम्पनी में कार्यरत था, उस समय का कार्य थोड़ा टेढ़ा और टेक्निकल था। मुझे एक दिन ऐसा लगा कि बाबा ने मुझे संजीवनी बूटी से पुरस्कृत किया हो। ऐसा लग रहा था जैसे बाबा मुझे आत्मा को बाहर बुला करके मेरे ऊपर अपनी किरणें बड़े प्यार से डाल रहे हैं और मैं बहुत सहज महसूस कर रहा हूँ। इसी प्रकार का एक दूसरा अनुभव मेरा यह है कि सन 2011 मार्च में मैं कहीं भी नौकरी स्थिरता से नहीं कर पा रहा था और मुझे पानी की प्यास अन्य लोगों से अधिक लगती थी। तब मुझे ऐसा प्रतीत हुआ कि जैसे मेरी लेफ्ट किडनी में कुछ गड़बड़ है। मैं डॉक्टर के पास जाना नहीं चाहता था, शायद बाबा मेरा ऑपरेशन फ्री में करना चाहते थे। ये मेरा एक जबरदस्त अनुभव है। एक दिन रात्रि 7:30 बजे मुझे ऐसा महसूस हो रहा था कि बाबा सूई से



हल्का-हल्का कुछ कर रहे हैं और मैंने देखा कि थोड़ी देर बाद पूरे कमरे में दवाई की महक आने लगी थी। मेरे भाई ने भी मुझसे पूछा कि ये दवाई की कैसी महक है! तब मुझे महसूस हुआ कि बाबा ने मेरा फ्री ऑपरेशन कर दिया। मेरे दिल से निकला कि वाह मेरे ग्रेट बाबा वाह! कहते हैं कि हम अपने हाँथ से किसी को चंदन लगाते हैं तो उसकी खुशबू वैसे ही हमारे हाथ में रह जाती है। इसी प्रकार से जब हम किसी को गुणों और शक्तियों का दान करते हैं तो प्राकृतिक रूप से हमें वो चीज़ें प्राप्त हो जाती हैं, जो दुआओं के रूप में कभी न कभी काम करती हैं।

देखिए...

खुशी और शांति के लिए 'अपना DTH'

देखिए 24 घण्टे 'अपना DTH' में

Peace of Mind channel एवं

उसके साथ 100 अन्य चैनल विल्कुल मुफ्त।

इसके लिए आपको सिर्फ डी.टी.एच. के डायरेक्शन को परिवर्तन करना है जो निम्नानुसार है:

Satellite Position = 75° East

Satellite = ABS-2

LNB Frequency = 10600/10600

Frequency = 12226/12227

Polarization = H

Symbol = 44000

System = MPEG-2(DVB-S) /

MPEG-4(DVB-S2)

FEC = 3/4

22K = On/Auto

Mode = All/FTA

8104777111 / 7014140133

जहाँ लगाव है वहाँ पर भय होगा ही होगा

गतांक से आगे...

प्रश्न:- हमने अपना सिस्टम बना रखा है कि जैसे ही ऐसी परिस्थिति आती है तो हम कोई न कोई ऐसा तरीका निकाल लेते हैं कि हमें अपने साथ न रहना पड़े।

उत्तर:- हाँ, क्योंकि हमें उससे डर लगता है कि पता नहीं क्या उसमें आता जायेगा! हमारे मन को न सिर्फ आराम चाहिए बल्कि नवीनता भी चाहिए। दूसरा हमें अपनी आंतरिक स्थिति को स्थिर रखने के लिए अपनी आसक्ति को चेक करना पड़ेगा। बहुत सारी चीज़ें हैं एक तो है बाहरी आसक्ति जो लोगों से, पद से, और एक अंदरूनी आसक्ति स्मृति, बिलीफ सिस्टम, अतीत ये जो सारी हमने आसक्ति रखी हुई है, अंदरूनी भी और बाहरी भी, जहाँ भी आसक्ति होगी, वहाँ साथ में क्या होगा? भय। क्योंकि लगाव होगा तो उसे खोने का भय भी होगा।

आसक्ति के लिए कई बार लोग कहते हैं कि संबंधों में लगाव महत्वपूर्ण है लेकिन हमें यह समझना होगा कि संबंध माना प्यार। आसक्ति डर है, डर हमारे संबंधों के लिए अच्छा नहीं होता है। तो अगर हम चेक करें कि हम किन बातों से, किन चीज़ों से जुड़ गए हैं और फिर हम उनको धीरे-धीरे छोड़ते जायें।

हमें तो कोशिश करके पहले अपनी आसक्ति की लिस्ट बना लेनी चाहिए। आप ट्राय कीजिए कि आपकी कौन-कौन सी आसक्ति है जो आपको अपनी ओर खींचती है। तो

उसकी आप एक अलग से लिस्ट बना लें चाहे लोग हों, पोजीशन हो क्योंकि आसक्ति बहुत सूक्ष्म चीज़ है। कई बार तो हम अपने सिद्धांतों से भी बहुत अटैच हो जाते हैं। अब हमें ये कैसे पता चलेगा कि यह आसक्ति है, तो जब भी मुझे किसी चीज़ के खोने का डर या जब भी मुझे किसी ने उसके बारे में कुछ कहा और मैं दुःखी हो गयी तो समझो कि मुझे उससे लगाव है।

प्रश्न:- कोई अगर हमारे बच्चे के बारे में कह देता है या मेरी परदर्शन के बारे में या और भी सारी चीज़ों के बारे में कोई कुछ कह देता है तो मैं दुःखी हो जाती हूँ।

उत्तर:- हमारे जो बिलीव्स हैं उससे हम बहुत ही ज्यादा जुड़ गए हैं। तो हमें ऐसी कोई भी आसक्ति जो दुःख दे रही है, हमें अब उसको छोड़ना है। क्योंकि वो हमारे मन में जब तक है, समझो कि आपके मन में सदा ही डर बना रहेगा।

प्रश्न:- अब तो किसी की कही हुई कोई भी बात महत्वपूर्ण नहीं रह जाती है। अगर हम अपने इस समीकरण को बदल देते हैं तो वो लोग मुझे दुःख देने का सिर्फ एक माध्यम बनते हैं। वास्तव में वे मुझे ये महसूस कराना चाहते

हैं कि मेरे लिए क्या समस्या है।

उत्तर:- वास्तव में वो लोग तो कुछ नहीं कर रहे हैं सिर्फ अपना मंतव्य दे रहे हैं। हाँ, मुझे इसकी महसूसता होती है।

प्रश्न:- तभी तो कहा जाता है कि - 'निंदक नियरे राखिये, आँगन कुटी छवाये....' जो बातें मुझे जीवनभर समझ में नहीं आई थी वह अब समझ में आ गई है।

उत्तर:- अपने निंदक को भी अपना मित्र बनाओ। क्योंकि वो हमें जो कहते उससे हमें महसूस होता है कि हमारा लगाव कहां-कहां है। जैसे ही हमें यह महसूस हो जायेगा तो फिर हम उस पर काम करना शुरू कर देंगे। आप एक व्यवसाय से सम्बन्धित हैं वह आपका रोल है, लेकिन अगर आपके व्यवसाय पर, आपके कार्य पर किसी की कही हुई कोई बात आपको दुःखी कर दे तो इसका मतलब है कि आपने उसको अपनी पहचान बनाया और आप उससे जुड़े हुए हैं। फिर आप किसी का भी उसके बारे में टीका-टिप्पणी सुन नहीं पायेंगे। आप सिर्फ अपने रोल को प्ले करें, हम जानते हैं हम अपने रोल को कैसे प्ले कर रहे हैं। कोई कुछ कहता है तो उसे कहने दें इससे दुःखी होने की कोई आवश्यकता नहीं है।

हमारी इतनी सारी आसक्ति है और फिर इतने सारे लोग हैं और हरेक किसी न किसी चीज़ के बारे में कहता ही रहता है तो फिर दुःखी होने की परसेंटेज बढ जाती है। - क्रमशः



दार्जीलिंग-प.बंगाल। पश्चिम बंगाल के राज्यपाल केसरीनाथ त्रिपाठी को ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा की जाने वाली सेवाओं की जानकारी व ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. भगवान, माउण्ट आबू। साथ ही सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मुना, ब्र.कु. रोहित व अन्य।



भैरहवा-नेपाल। नेपाल के अर्थमंत्री विष्णु पौडेल के साथ ईश्वरीय ज्ञान एवं अन्य विषयों पर चर्चा करते हुए ब्र.कु. शान्ति एवं ब्र.कु. भूपेन्द्र अधिकारी।



अयोध्या-उ.प्र.। सरयू आरती के पश्चात् विशाल सभा को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मधु। मंचासीन हैं जगतगुरु दिनेशाचार्य महाराज व अन्य।



भवानीगढ़-पंजाब। दडरिया वाले बाबा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजिन्दर कौर एवं ब्र.कु. ज्योति।



चैल चौक-हि.प्र.। 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' अभियान के कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में वेलफेयर ऑफिसर भोपाल शर्मा, ब्र.कु. डॉ. सविता, ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. मंजरी व अन्य।



दिल्ली-लाजपत नगर। 'बाल नेतृत्व शिविर' के पश्चात् समूह चित्र में सर्वोदय कन्या विद्यालय की प्रिन्सीपल अल्का अग्रवाल, सुरक्षा बत्रा, ब्र.कु. जया, ब्र.कु. चन्द्र, प्रतिभागी बच्चे व अन्य।

स्वास्थ्य

सावधान! कहीं आप खाने के बाद ठंडा पानी तो नहीं पीते?

गर्मी के मौसम में ठंडा पानी बहुत ही अच्छा लगता है। इससे हमें राहत मिलती है। जिसके कारण हम नॉर्मल पानी को नहीं पीते हैं। फिर चाहे वो खाने के समय हो या फिर किसी भी समय। लेकिन आप जानते हैं कि ठंडा पानी हमारी सेहत के लिए कितना नुकसानदेय है?

इसका असर सीधे हमारे पाचन तंत्र और हमारी प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। इसी तरह हम खाना खाने के बाद ये जानते हैं कि थोड़ा पानी पीना हमारी सेहत के लिए ठीक होगा। यानी कि गर्म पानी पीना बेहतर है या फिर ठंडा पानी पीना बेहतर है।

एक शोध के अनुसार ये बात सामने आई कि खाना खाने के बाद ठंडा पानी पीने से इसका असर सीधे आपके पित्ताशय पर होता है, जो कि बहुत ही हानिकारक है। हमारे शरीर का नॉर्मल तापमान 37 डिग्री सेल्सियस होता है। इसलिए हमारे शरीर के लिए 20-22 डिग्री सेल्सियस तापमान का पानी ठीक है। इससे ज्यादा ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए।

जब आप ठंडा पानी पीते हैं तो उसे निगलने में थोड़ा समय लगता है, क्योंकि पहले पानी मुँह में ही रहता है। जब उसका तापमान सामान्य हो जाता है, तभी गला उसे

नीचे उतारता है, और अधिक समय तक ठंडा पानी पीते रहने से टॉन्सिल्स की समस्या उत्पन्न होती है। अब जानिए कि खाना खाने के बाद ठंडा पानी पीने से क्या नुकसान है।

आ सकता है हार्ट अटैक

कई लोगों की आदत होती है कि ठंडा पानी

जुकाम होने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए खाने के बाद कभी भी ठंडा पानी न पिएं। सामान्य पानी या पानी को थोड़ा सा गर्म कर लें फिर पिएं।

हो सकती है कब्ज की प्रॉब्लम

जब आप ठंडा पानी पीते हैं तो इससे हमारे पाचनतंत्र पर इफेक्ट पड़ता है। जिसके

कारण भोजन पचने में कठिनाई होती है। साथ ही इस पानी से आपकी आँतें सिकुड़ जाती हैं। जिसके कारण आपको कब्ज की समस्या हो सकती है, इसलिए हमेशा ठंडा पानी पीने से बचना चाहिए।

बढ़ता है मोटापा

ठंडा पानी का सेवन करने से पाचन की क्रिया धीमी

हो जाती है जिससे कब्ज की समस्या होने से पेट में एसिड बनने लगता है, जिससे आपको मोटापा सहित कई गम्भीर बीमारियों का सामना करना पड़ता है।

ऐसे पिएं ठंडा पानी

अगर आप खाने के बाद ठंडा पानी पी रहे हैं तो, जल्दी जल्दी पीने की जगह घूंट भरें। खाने को अच्छे से चबा कर खाएं और शांत माहौल में ही खाएं। जब भी आप खाने के बाद ठंडा पानी या सामान्य पानी पिएं तो शरीर में होने वाले परिवर्तन को महसूस करें।



अधिक पीते हैं, लेकिन सतर्क हो जाइए। ये आपके दिल के लिए सही नहीं है। इससे आपको हार्ट अटैक आ सकता है। एक रिसर्च के मुताबिक जो लोग ठंडा पानी पीते हैं उन्हें हार्ट अटैक आने की आशंका अधिक होती है।

बलगम की समस्या

खाने के बाद ठंडा पानी पीने से वह शरीर में बलगम बनाता है। जब शरीर में ज्यादा बलगम बनने लगता है तो आपकी प्रतिरोधक क्षमता कम होने लगती है, जिसकी वजह से

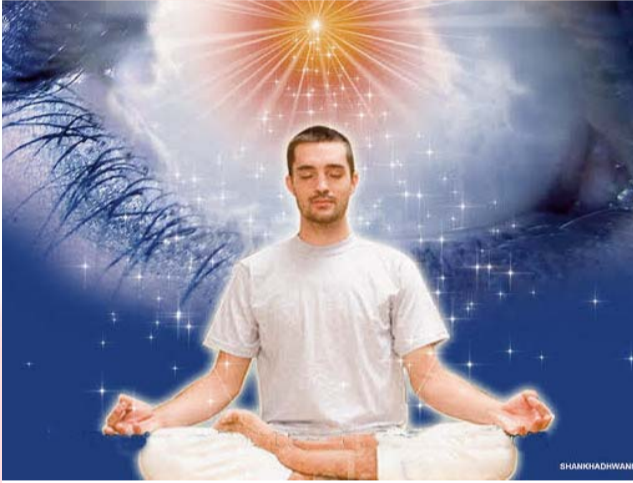
बहुत ही सहज है राजयोग...

‘बहुत ही सहज है राजयोग’ के पिछले अंक में हमने आज के मनुष्य की याद, बातचीत का आधार और योगाभ्यास की विधि के बारे में जाना। इस अंक में हम योग का अभ्यास करने के साथ साथ इस बात पर विचार करेंगे कि यह योग पतंजलि योग से भी सहज है।

- गतांक से आगे...

सुनहरे ब्रह्मतत्व में अपने मन के नेत्र द्वारा प्रभु, परमप्रिय परमपिता परमात्मा को, जो ज्योतिर्विन्दु हैं, शिव हैं, देखते हुए, उनसे इस प्रकार सम्बोधन कीजिए - ‘परम प्यारे शिव बाबा, आप शान्ति के सागर हैं...आनंद के सागर हैं...प्रेम के सागर हैं...सर्वशक्तिमान हैं...पतित पावन हैं...दुःख-हर्ता और सुख-कर्ता हैं...आप ज्योतिस्वरूप हैं। अहा! आप से मुझ पर प्रकाश और शक्ति उतर-उतर के चारों ओर फैल रही है...मानो मैं उनमें नहा रहा हूँ, उनसे घिरा हुआ हूँ...यह जीवन कितना अच्छा है!...शिव बाबा, मैं बहुत ही सौभाग्यशाली हूँ कि आपसे मेरी प्रीत है...शिव बाबा, आपने मुझे अपना हर्षकारी परिचय देकर मेरा जीवन ही बदल दिया है...आपकी स्मृति में कितना आनंद है...कितनी मधुरता है...। आप ही मेरे माता-पिता, शिक्षक तथा सदगुरु हैं और बन्धु हैं... आप मेरा कल्याण कर रहे हैं...पतित से पावन बना रहे हैं...आप ही सर्वस्व हैं...मेरे मन के गीत हैं...अहा...मेरे जन्म-जन्मांतर के पाप दग्ध हो रहे हैं...बहुत ही लाईट है...माईट है...अहा...अहा! मैं त्रिलोकीनाथ, सर्वशक्तिमान परमपिता परमात्मा का अमर पुत्र हूँ, ज्योति-स्वरूप हूँ! इसी स्थिति में टिक जाइये।

अब मुझे यह रहस्य ज्ञात हो गया है कि मुक्ति और जीवनमुक्ति तो मेरा ईश्वरीय जन्मसिद्ध अधिकार है...मैं कितना सौभाग्यशाली हूँ कि मैंने स्वयं परमपिता परमात्मा द्वारा दिया हुआ ज्ञान सुना है जोकि त्रिकालदर्शी तथा दिव्यबुद्धि और दिव्य चक्षु के दाता हैं...अब मैं यह समझता हूँ कि एक मात्र आप ही सर्व बन्धन से छुड़ाने वाले हैं...आप हमें स्वर्ग का स्वराज्य दे रहे हैं...हमें अपने परमधाम में



ले जाने के लिए आये हैं...यह कितनी खुशी की बात है कि आपने हमें अपनाया है...कोटि-कोटि लोगों से मैं अधिक सौभाग्यशाली हूँ कि आपने मुझे अपना परिचय देकर अतीन्द्रिय सुख एवं आनंद का अपार खज़ाना दिया है...बाबा! मैं तो आप ही का हूँ...आप ही सर्वस्व हैं...मैं जैसा भी हूँ...आप ही का तो हूँ, ज्योति का तारा हूँ - मैं शान्त स्वरूप हूँ...चेतन शक्ति हूँ।

यह योग पतंजलि के योग से भी सहज है

पतंजलि द्वारा सिखाया गया योग निस्संदेह हठयोग से तो सहज है ही, किन्तु प्राणायाम, आसनो इत्यादि को योग के आठ अंगों में गिनाया गया है। अब इन आसनों को वृद्ध, नारी तथा दुर्बल पुरुष कैसे कर सकता है! इसमें राजकुलोचित सुगमता तथा सूक्ष्मता नहीं जान पड़ती। शिव परमात्मा ने जो योग

सिखाया वो नियम, ईश्वरीय स्मृति, यम, नियम, धारणा, ध्यान, समाधि आदि के श्रेष्ठ अभ्यास को लिये हुए है। जिसमें आसन और प्राणायाम की ज़रूरत नहीं है। परन्तु आज मनुष्य इसकी तरफ आकर्षित है और राजयोग को गौण या विकल्प मान लेता है। आपको पता होना चाहिए कि पतंजलि ने खुद बोला है कि चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। इससे ये बात

सिद्ध है कि आपका ध्यान ज़्यादातर मन को व्यर्थ और नकारात्मक विचारों से हटाना है, ना कि शारीरिक क्रियायें आदि करना है। माना कि आसन और प्राणायाम आपको थोड़ा बहुत सुकून प्रदान करते हैं। लेकिन अन्तिम स्थिति या समाधि की स्थिति के लिए बार-बार अपने आत्मिक स्वरूप को ही निहारना होगा। - क्रमशः

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-1

	1	2	3		4	5
6					7	
8				9		
	10	11		12		13
14						
15	16			17	18	19
	21		22		23	
					24	25
26		27			28	29
30					31	

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

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

ऊपर से नीचे

- विश्व की सर्व आत्मायें आप श्रेष्ठ आत्माओं का.... है, कुनबा (4)
- भल....मांजते रहो व कपड़ा साफ करते रहो, तुम्हारे सामने कोई आये झट बाबा याद आये (3)
- जीवन, प्राण, समझ, जानकारी (2)
- वरदान, दुआ, कृपा (4)
- महाविनाश, जलजला, अन्तकाल (4)
- पांव, पैर, पग, डग (2)
- आठ, संख्या वाचक एक शब्द (2)
- बुरा, दुराचारी, खराब (2)
- माया....पर जीत अवश्य पानी है, शत्रु (3)
- स्वाद, जलीय अंश, शोरबा (2)
- खदान, खज़ाना, भंडार (3)
- सावधान, सचेत (5)
- खत्म, समाप्त, नष्ट (3)
- अभागा, दुर्भाग्यशाली (5)
- सच्चे ब्राह्मण वह हैं जिनकी सूरत और.... से प्योरिटी की रॉयल्टी का अनुभव हो (3)
- कुल, खान-दान, वंश (3)
- मुर्दा, मृत शरीर (2)
- सारा, सम्पूर्ण (2)

बायें से दायें

- ज़ामानुसार हर आत्मा को अपना-अपना पार्ट....है (3)
-बन माशूक शिवबाबा को याद करना है, प्रेमी (3)
- चलो चलें....पथ पर कदम से कदम मिलाके, बदलाव (5)
-जैसी खुराक नहीं (2)
- औषधि, कलियुगी फूटस (2)
- खुदा, भगवान, ईश्वर, अल्लाह (2)
- दुराचारी, कुप्रवृत्ति वाले (2)
- दिल की....में कलम डुबोकर बाबा तुझे एक खत (3)
- दोस्त, मित्र (2)
- नाखून, बटा हुआ रेशमी धागा, डोर (2)
- व्यर्थ, बेकार, फालतू (3)
- शिवबाबा परमधाम....है, रहने वाला (3)
-नहीं लो बदल कर दिखाओ, प्रतिशोध (3)
- घना, गड़बड़, टोस (3)
- सत्य, सच, सच्चा (2)
- बाबा अपने बच्चों को अन्त तक....रोटी तो खिलायेगा ही (2)
- घूसखोर, घूस लेने वाला व्यक्ति (2)
- मदिरा, मद्य, दारू (3)
- श्रीमान, उर्दू सम्मान सूचक शब्द (3)

- ब्र.कु.राजेश, शांतिवन।



मुजफ्फरनगर-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. जयंती, पतंजलि योग शिक्षिका रजनी चौहान व समाजसेवी वीणा बहन।



कटक-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राजयोग का अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. गीतांजलि। मंचासीन हैं ब्र.कु. कमलेश, अनंत किशोर जेना, डायरेक्टर, स्पोर्ट्स एंड यूथ सर्विसेस, ओडिशा सरकार, ब्र.कु. सुलोचना एवं ब्र.कु. सरला तथा योगासन कराते हुए योगा टीचर सुधांशु जी।



दिल्ली-आर.के. पुरम। स्कूल के बच्चों के लिए आयोजित ‘छू लो आसमान’ समर कैम्प के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. मनीषा, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. अनीता, प्रतिभागी बच्चे, अभिभावकगण व अन्य भाई बहनें।



गुरुग्राम-ओ.आर.सी.। मारुति कम्पनी के कर्मचारियों के बच्चों के लिए आयोजित ‘लाइफ स्किल कैम्प’ में दीप प्रज्वलित करते हुए कम्पनी के एच.आर. मैनेजर सी.डी. शर्मा, ब्र.कु. रमा, प्रतिभागी बच्चे व अन्य।



लुधियाना। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आर्य कॉलेज ग्राउण्ड में कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. राज बहन, ब्र.कु. डॉ. श्रीमंत साहू, मेयर हरचरण सिंह गोहलवारिया, प्रो. राजिन्द्र भंडारी व अन्य।



मिश्रिख तीर्थ-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एम.एल.सी. आनंद भदौरिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरस्वती। साथ हैं ब्र.कु. रोहिणी व अन्य।

त्याग और भोग से परे, संत

- ब्र.कु. मोनिका, शांतिवन

अध्यात्म जगत में कबीर एक अनोखे संत थे। अनोखे इसलिए कि वे बिल्कुल अनपढ़ थे, लिखना-पढ़ना उनको आता ही नहीं था, इसलिए बहुत सारे शास्त्र पढ़कर उन्हें ज्ञान हुआ हो ऐसा नहीं है। वे बहुत ही गरीब परिवार में पले-बड़े हुए थे। जिन्दगी भर कपड़ा बुनने का काम करते रहे। सामान्य से सामान्य व्यक्ति भी यदि उसकी गहरी प्यास हो, तो परमात्मा को प्राप्त कर सकता है। उसी तरह कबीर एक अनपढ़, गरीब और बिल्कुल ही छोटा सा काम करने वाले व्यक्ति के लिए भी परमात्मा के द्वार खुल गये।

कबीर के पास अनेक लोग सत्संग करने आते, सत्संग या भजन पूरा होने पर कबीर सबको कहते कि प्रसाद लेकर ही जाना। घर में कुछ भी बना हो, तो सबको खिलाकर ही फिर खुद भोजन करते थे। कपड़े बुन-बुनकर कितना कमा सकते हैं? इसलिए कोई न कोई वहां आकर कबीर को अनाज, पैसे, चीज़, वस्तु या ऐसा कुछ और देकर जाते, लेकिन कबीर तो यही कहते कि किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं है। एक निरहंकारी और त्यागी संत के रूप में उनकी प्रतिष्ठा थी।

अब जरा कमाल को देखें.....

कबीर का एक पुत्र भी था। 'कमाल उसका नाम था, नाम जैसा उसका गुण भी था, क्योंकि कबीर से भी ज़्यादा प्रतिभाशाली उसका व्यक्तित्व था। कबीर के पास कोई पैसा या कोई वस्तु देने जाता तो वे ना कहते थे। लेकिन कमाल को पूछा जाए तो वो खुशी से सबकुछ ले लेता था। कई बार तो कई लोग कबीर को देने के लिए आते थे और कबीर के ना कहने पर वे वापस ले जाते तो उनका पुत्र कहता कि वापस क्यों ले जाते हो यहीं रख दो!' इस तरह कबीर से विपरीत कह सकें ऐसा उसका व्यक्तित्व था।

कबीर के भक्त कमाल के ऐसे वर्तन से नाखुश थे क्योंकि इससे संत की प्रतिष्ठा ओछी हो जाती थी, ऐसा समझ कबीर के भक्तों ने कबीर के पास फरियाद की। कबीर ने कमाल को बुलाकर कहा कि तेरे बारे में सब ऐसा सोचते हैं, तो तुम्हारा क्या प्रतिभाव है? पिता के सामने कोई भी बचाव किए बिना ही उसी दिन कमाल ने एक दूसरी झोपड़ी बनाकर रहना आरंभ कर दिया।

काशी नरेश को इस बात का पता चला, उसे ऐसा लगता था कि कमाल तो बहुत लोभी, भोगी और संग्रह प्रवृत्ति का

होगा, लेकिन स्वयं ही वहां जाकर इस बात को नज़दीक से देख लेना चाहिए, ऐसा समझ एक मूल्यवान हीरा लेकर वे वहां पहुंचे। कमाल को उन्होंने वो हीरा दिया तो उसने कहा अरे! इस पत्थर का मुझे क्या काम? उससे तो न खाया जा सकता, न पिया जा सकता, उसे यहां रखकर मैं क्या करूंगा?

काशी नरेश का भ्रम टूटा...

उन्हें लगा, लोग तो ये कहते हैं कि उसे

स्पर्श कर गई, लेकिन दूसरी बात उन्हें समझ में नहीं आई। त्याग तो मनुष्य को आकर्षित करता ही है, लेकिन जिनका कुछ भी मूल्य या महत्व नहीं है, उसे पकड़ने की क्या ज़रूरत है, ये बात जल्दी से समझ में नहीं आती।

संदेह के साथ राजा ने पूछा: तो फिर मैं इस हीरे को कहा रखूँ?

कमाल ने कहा: 'आपका सवाल ही बताता है कि आप अभी भी उसे पत्थर नहीं मानते। यदि आपके मन में उसका मूल्य है तो उसको वापस ले जाओ। उसमें पूछने की क्या ज़रूरत है?'

फिर भी परीक्षा करने के लिए राजा ने कहा, इस झोपड़े के छज्जे में मैं इसे रखकर जाता हूँ। तो कमाल ने कहा: 'आपकी मर्जी। बाकी वहां उस छज्जे पर रखने की क्या ज़रूरत है?'

क्या देखा नरेश ने...

पूरा एक महीना बीत गया। एक दिन अचानक काशी नरेश फिर से कमाल की झोपड़ी में आ पहुंचे। उनको पता ही था कि दूसरे दिन ही उसने उस हीरे को छज्जे से निकालकर छुपा दिया होगा या तो उसे बेच दिया होगा। नरेश ने आकर कमाल से पूछा कि, एक महीने पहले मैं यहां एक हीरा रखकर गया था, वो कहां है?

कमाल ने कहा: 'कैसी बात करते हो? मैंने तो उसी वक्त कहा था कि पत्थर के टुकड़े को यहां किसलिए रखकर जाते हो? हो सकता है कोई निकालकर ले भी गया होगा फिर भी आपने जहां रखा था वहां जाकर देख लो, मुझे तो याद भी नहीं है!' सम्राट की शंका दृढ़ हो गई, उसके मन में आया कि मुझे तो ख्याल ही था कि ऐसी कुछ न कुछ गड़बड़ होगी, और ये तो वैसे भी चालबाज़ व्यक्ति लगता है, फिर भी उसने देखने मात्र के लिए देखा तो हीरा तो वहीं पड़ा था!

नरेश को अपनी भूल समझ में आई। संत के प्रति उसकी शंका बदली, उसे इस बात का प्रायश्चित भी हुआ, उसकी आँख खुल गई और ख्याल भी आया कि सच्चे संत त्याग और भोग दोनों से परे होते हैं। छोड़ना और पकड़ना दोनों ही जिस क्षण व्यर्थ बन जाता है, उसी ही क्षण व्यक्ति में संतत्व का उदय होता है। सच्चे संत का जीवन सदा 'साक्षी' जैसा होता है। साक्षी को अच्छा या बुरा कुछ भी स्पर्श नहीं करता। जो दोनों द्वन्द्व से ऊपर उठकर जीते हैं, वे ही सच्चे संत हैं।

**छोड़ना
या पकड़ना दोनों ही जिस
क्षण व्यर्थ बन जाता है, उसी
क्षण व्यक्ति में संतत्व का उदय होता
है। सच्चे संत का जीवन सदा 'साक्षी'
जैसा होता है। साक्षी को अच्छा या बुरा
कुछ भी स्पर्श नहीं करता। जो दानों
द्वन्द्व से ऊपर उठकर देखते हैं
और जीते हैं, वे ही सच्चे
संत हैं।**

कुछ भी दे दो तो वो ले लेता है, और मैंने तो लाखों का हीरा दिया तो वो इंकार कर रहा है, इसका अर्थ हुआ कि लोगों के उनके प्रति जो विचार हैं वो सही नहीं हैं। ऐसा विचार करके नरेश हीरा वापस लेकर जाने लगे, तभी कमाल ने कहा, अरे! ये क्या करते हो? पत्थर का ये टुकड़ा आप अपने घर से उठाकर लाये और अब वापस ले जाते हो! पागल तो नहीं हो गए आप? रख दो यहीं।

राजा को तुरंत शंका हुई कि इस व्यक्ति में कुछ न कुछ गड़बड़ है। पहली बात तो उसे अच्छी लगी कि पत्थर का टुकड़ा लेकर मैं क्या करूंगा, वो बात उनका हृदय



फिजी। विश्व हिन्दु परिषद् द्वारा 'सस्टेनिंग द फिजीयन कम्युनिटी थ्रू द हेल्थ बेनीफिट्स ऑफ योगा मेडिटेशन एंड आयुर्वेद' विषय पर आयोजित सेकेंड फिजी नेशनल हिन्दु कॉन्फ्रेंस के दौरान समूह चित्र में फिजी के राष्ट्रपति महामहिम रतु एपेली नैलातिकौ, ब्र.कु. शान्ता व अन्य।



चाइना-गुआंगज़ो। द कॉन्स्युलेट ऑफ इंडिया और गुआंगज़ो पीपल्स एसोसिएशन द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में सभी को राजयोग की अनुभूती कराते हुए ब्र.कु. सपना। कार्यक्रम में उपस्थित रहे द कॉन्स्युलेट जेनरल ऑफ इंडिया व अन्य योगा टीचर्स।



सेक्रेमेटो। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सभी को योगाभ्यास कराते हुए ब्र.कु. हंसा।



सिंगापुर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास करते वहां के भाई बहनें।



स्पेन। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास करते हुए वहां के भाई बहनें।



टोरोन्टो। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशाल जनसमूह को योगाभ्यास कराते हुए ब्र.कु. शशि तथा अन्य।



नैरोबी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर द गवर्नमेंट ऑफ केन्या, यूनिवर्सिटी ऑफ नैरोबी, यूनाइटेड नेशन्स, बिडको ऑयल कम्पनी, आर्ट ऑफ लिविंग व अन्य संस्थाओं द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित कार्यक्रम में योगाभ्यास करते भाई बहनें।



सच्ची स्वतंत्रता

- ब्र.कु. दिलीप राजकुले, शांतिवन

स्वतंत्रता के इतिहास का अध्याय बड़ा ही कठिन रहा है। इस दौर को शब्दों में बयाँ करना एक आम व्यक्ति के वश की बात नहीं है, क्योंकि सभी उस समय की परिस्थिति और मनोस्थिति से वाकिफ नहीं हैं। स्वतंत्रता संग्राम के वीरों का इतिहास अपने आप में एक चिरंतन छवि को लिए हुए है। हमें और देशवासियों को उन सपूतों पर गर्व है जिन्होंने भारत को परतंत्रता से मुक्त किया।

ऐसे भारत माँ के सपूतों के शौर्यबल, बुद्धिबल के लिए आदर से ससम्मान हम सभी देशवासियों का सर झुक जाता है। उनके त्याग और बलिदान के कारण ही आज हम गर्व से छाती चौड़ी करके चलते हैं। जिनकी याद मात्र से ही देशभक्ति का जोश दिल में उभर उठता है और हम सभी का हौसला बढ़ता है। आज़ादी की 69 वीं वर्षगाँठ हम सभी मना रहे हैं। ऐसे समय में हम सभी को संपूर्ण आज़ादी की सोच को उत्पन्न करने की ज़रूरत है, जो अभी भी हमारी कल्पना बन कर ही रही हुई है और वो यह है - 'जहाँ डाल-डाल पर सोने की चिड़िया करती थी बसेरा वो भारत देश था मेरा' इसी को साकार करने के लिए हम सभी को चरित्र और पवित्रता के बल को बढ़ाना होगा।

आज भी हम जब बापू गांधी जी को याद करते हैं तो उनके तीन बंदर जो बुरा न सुनो, बुरा न देखो, बुरा न बोलो की अद्भुत सोच को नमन करते हैं। परंतु इसके साथ-साथ अगर बुरा ना सोचो भी जोड़ दिया जाए तो देश को आगे ले जाने वा तरक्की करने में मील का पत्थर साबित हो सकता है। क्योंकि मनुष्य की सोच ही उसे अर्थ पर बिठाती है या फर्श पर गिराती है।

वास्तव में सम्पूर्ण और सच्ची स्वतंत्रता तो इस वर्तमान परिदृश्य में किसी को भी प्राप्त हो ही नहीं सकती। जरा-मृत्यु, रोग-शोक, विवाद-विक्षिप्ती, अन्याय-आतंक, असमर्थता-अशान्ति आदि-आदि में से किसी न किसी क्लेश के परतंत्र होकर हरेक मनुष्य पीड़ित है। सच्ची और सम्पूर्ण स्वतंत्रता वह है जिसमें मनुष्य को किसी भी प्रकार का कष्ट, क्लेश, कठिनाई या दुःख और अशान्ति न हो। ऐसी सच्ची और सम्पूर्ण स्वतंत्रता ही

का दूसरा नाम 'मुक्ति' और 'जीवन-मुक्ति' है। 'मुक्ति' का अर्थ है देह-बंधन से, भव-बंधन से, कर्म और उसके फल से, जन्म और मृत्यु से सम्पूर्ण मुक्ति। जब मनुष्यात्मा इन सभी बंधनों को काट कर ब्रह्मलोक, परलोक अथवा परमधाम में विश्रामी होती है, तब उसकी दुःख से न्यारी अवस्था को 'मुक्ति' कहते हैं। वहाँ चूंकि आत्मा को न काया प्राप्त है न माया ही प्रभावित करती है, इसलिए वहाँ वह सभी प्रकार के बंधनों से मुक्त है। इसलिए 'परमधाम' को मुक्तिधाम या 'निर्वाणधाम' भी कहा जाता है।

जीवनमुक्तिधाम इससे भिन्न है। 'जीवनमुक्ति' वह अवस्था है जिसमें मनुष्य को तन तो प्राप्त है परन्तु किसी प्रकार का दुःख नहीं है और किसी भी परिस्थितियों का उनपर प्रभाव नहीं है। आत्मा की ऐसी अवस्था

आत्मा की ऐसी अवस्था स्वर्ग अथवा वैकुण्ठ में होती है। वहाँ न जन्म दुःख से होता है, न देहावसान की पीड़ा होती है, न तन का रोग सताता है, न मनुष्य को शत्रु का भय दुःखित करता है, न किसी भोग्य पदार्थ की कमी होती है, न ही मनुष्य का मन किसी बुराई के बंधन में होता है, ये है आत्मा की सच्ची स्वतंत्रता।

स्वर्ग अथवा वैकुण्ठ में होती है। वहाँ न जन्म दुःख से होता है, न देहावसान की पीड़ा होती है, न तन का रोग सताता है, न मनुष्य को शत्रु का भय दुःखित करता है, न किसी भोग्य पदार्थ की कमी होती है, न ही मनुष्य का मन किसी बुराई के बंधन में होता है। मनुष्यात्मा को यह अवस्था जिस स्वर्गलोक अथवा वैकुण्ठ में प्राप्त होती है, वह लोक इस पृथ्वी से ऊपर कहीं नहीं है, बल्कि इसी भारत भूमि पर ही जब सतयुग में नर-नारी अपने दिव्य गुणों से युक्त जीवन के कारण श्री नारायण और श्री लक्ष्मी के समान या देवताओं के समान होते हैं तब यही देश 'स्वर्ग' होता है।

ऐसी सच्ची और सम्पूर्ण स्वतंत्रता, जिसे कि 'मुक्ति' और जीवनमुक्ति कहा जाता है - सदा मुक्त, सर्व शक्तिमान, सर्व हितकारी परमपिता परमात्मा शिव के सिवाय

अन्य कोई भी नहीं दिला सकता। यह स्वतंत्रता मन से काम, क्रोध आदि विकारों को बाहर निकालने से प्राप्त होती है। इसकी प्राप्ति के लिए मनुष्य को केवल ज्ञान और योग बल धारण करना होता है। भारत के स्वतंत्रता दिवस पर परमात्मा शिव का यही सन्देश है कि 'अब पवित्र बनो और योगी बनो', 'जब छोड़ेंगे पाँच विकार तभी मिटेगा भ्रष्टाचार और मिलेगा सतयुगी दैवी स्वराज्य का ईश्वरीय जन्मसिद्ध अधिकार'।

गम्भीरतापूर्वक विचार करने पर आप देखेंगे कि देशवासियों के चारित्रिक पतन से ही देश का पतन हुआ है। जब तक हम पतन के इस चरित्रहीनता रूपी मुख्य मूल कारण का निवारण नहीं करते, तब तक हमारे सभी उपाय धरे के धरे रह जाएंगे, हमारी कोई भी योजना देश का उत्थान करने में सफल कभी नहीं होगी।

चरित्रहीनता क्या है? यह आज के मनुष्यों में व्याप्त काम, क्रोध, लोभ, मोह और देह-अभिमान, इन पाँच विकारों रूपी माया का ही दूसरा नाम है। संसार की हरेक समस्या, चाहे वह व्यक्तिगत हो या सामाजिक, राष्ट्रीय हो या अन्तर्राष्ट्रीय, उसका मूल कारण ये पाँच विकार ही हैं। जब तक विकार रहेंगे, समस्याएं रहेंगी और जब तक हम समस्याओं के अधीन हैं तब तक पराधीन ही हैं।

जब 'स्व' अर्थात् अपने यानि अपनी इन्द्रियों के ऊपर 'राज्य' कर सकेंगे, तभी देश में भी सच्चा स्वराज्य स्थापित हो सकेगा। कृषि, उद्योग एवं अन्य क्षेत्रों में भी सही ढंग से उन्नति तभी हो सकेगी जब पहले मनुष्यों के चरित्र का उत्थान होगा अर्थात् उनके मन-बुद्धि निर्विकारी बनेंगे। चरित्र ही समृद्ध राष्ट्र की नींव है और पवित्रता ही सुख-शान्ति की जननी है। चरित्र निर्माण के बिना राष्ट्र निर्माण की बात सोचना रेत की नींव पर किला खड़ा करने की तरह व्यर्थ है। इसलिए अगर हम जिस रामराज्य, जहाँ डाल-डाल पर सोने की चिड़िया करती थी बसेरा, भारत में घी-दूध की नदियाँ बहती थी, की कल्पना को साकार करना चाहते हैं तो पहले स्वयं पर राज्य करने में सक्षम होने की ज़रूरत है, तभी हम स्वतंत्रता के साथ न्याय कर पायेंगे।



दिल्ली-वसंत विहार। झारखण्ड की राज्यपाल द्रौपदी मुरमु से मुलाकात के दौरान उन्हें गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. क्षीरा। साथ हैं डॉ. प्रताप मिश्रा, ग्लोबल हॉस्पिटल, माउण्ट आबू व ब्र.कु. नथमल, ओडिशा।



फरीदाबाद-से.8। योग गुरु स्वामी रामदेव जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनु, ब्र.कु. नीरू व ब्र.कु. गोविंद।



जोगबनी-बिहार। 'श्रीमद्भगवद्गीता का आध्यात्मिक रहस्य' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विद्यासागर केसरी, विधायक, बजरंग गांधी, नेशनल मेम्बर, ऑल इंडिया मध्य देशीय सभा, नरेश प्रसाद, वाइस चेयरमैन, नगर पंचायत, कृष्णा लोहिया, ब्र.कु. उर्मिला, ब्र.कु. आशा व प्रवचन करते हुए ब्र.कु. कंचन।



नरवाना-हरियाणा। ग्रीष्मकालीन विद्यार्थी शिविर का शुभारंभ करते हुए राजकीय स्कूल के प्रिन्सीपल सुरेश जैन, सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. सीमा, ब्र.कु. डॉ. साधुराम व ब्र.कु. विजय सिंह।



कादमा-हरियाणा। मैहड़ा गाँव में आयोजित 'प्रतिभाशाली विद्यार्थियों का सम्मान' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. उर्मिला, ब्र.कु. वसुधा, सरपंच सुमनजी, कृष्णा वन अधिकारी, विद्यार्थीगण व अन्य।



गया-बिहार। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ऑफिसर ट्रेनिंग एकेडमी में राजयोग विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुनीता। सभा में उपस्थित हैं ब्रिगेडियर सिवेन्द्र सिंह, ब्रिगेडियर उपेन्द्र सिंह एवं हजार ऑफिसर्स।

बुद्धि बड़ी है, ना कि भाग्य और ना ही पुरुषार्थ



दिल्ली-लोधी रोड। विश्व पर्यावरण दिवस पर कंटेनर कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया में आयोजित कार्यशाला के पश्चात् समूह चित्र में मुख्य सतर्कता अधिकारी ए.के. पोद्दार, ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. गिरिजा व अन्य।



दिल्ली-नरेला। नशा मुक्ति कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए दादी रुक्मिणी, ब्र.कु. शक्ति, ब्र.कु. कवि, प्रधान रूपचंद दहिया, ब्र.कु. गीता तथा अन्य।



शाहकोट-फिल्लौर(पंजाब)। योग दिवस पर कार्यक्रम के दौरान योग की 12 क्रियाओं के बारे में बताते हुए एपेक्स स्कूल की प्रिन्सिपल वंदना बहन। साथ हैं नवयुग संस्था के प्रधान मठारू भाई, ब्र.कु. राज बहन और ब्र.कु. लेखराम।



खोर्धा-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए पूर्व सांसद तथा संबाद के संपादक सौम्यरंजन पटनायक। साथ हैं ब्र.कु. अनु एवं ब्र.कु. जयकृष्ण।



चौधरी बागान-हरमू रोड। पर्यावरण दिवस के अवसर पर पौधारोपण करते हुए नगर आरक्षी अधीक्षक कौशल किशोर, रेडिसन ब्लू की निदेशिका नंदिनी गुप्ता, ब्र.कु. निर्मला, आर.डी.सिंह, चेम्बर ऑफ कॉमर्स के पूर्व अध्यक्ष रंजीत जी व लघु उद्योग संघ के मानद सचिव दीपक मारू।



गुमला-झारखण्ड। भारतीय स्टेट बैंक में योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए उपायुक्त श्रवण राय, मुख्य प्रबंधक रवि प्रकाश, ब्र.कु. शान्ति व अन्य।

गतांक से आगे...

आज हम आपको एक और सत्य बताते हैं। 'न पुरुषार्थ बड़ा है ना प्रालब्ध बड़ी है' तो कौन बड़ा है? एक बहुत सुंदर कहानी बताती हूँ - एक बार एक जंगल में तीन व्यक्तियों की आपस में बहुत बड़ी बहस हो रही थी। हरेक कहे में बड़ा, मैं बड़ा, मैं बड़ा, तीनों की इतनी आपस में बहस हो रही थी। तभी वहाँ से राजा गुजर रहे थे। उसने सोचा कि मेरे राज्य में ऐसे इतनी बहस करने वाले कौन हैं? कौन हैं ये व्यक्ति जो अपने आपको बड़ा सिद्ध करने का प्रयत्न कर रहे हैं? तीनों व्यक्ति राजा के पास आए और कहने लगे राजा अब आप ही हमारा फैसला करो कि हम तीनों में बड़ा कौन है। राजा ने कहा कि पहले आप अपना परिचय तो दो कि आप कौन हो? तो पहले व्यक्ति ने कहा - मैं कर्म हूँ, पुरुषार्थ हूँ, दूसरे ने कहा - मैं भाग्य हूँ, प्रालब्ध हूँ, तीसरे ने कहा मैं बुद्धि हूँ। अब आप हमें फैसला करके बताइये कि हम तीनों में बड़ा कौन है? राजा ने कहा ऐसे मैं कैसे फैसला कर लूँ। पहले आप को अपने आप से प्रमाणित करना पड़ेगा कि आप तीनों में से बड़ा कौन है? जो प्रमाणित होगा, उसी को बड़ा, हम फैसला देंगे। तीनों को एक-एक सप्ताह मिलता है अपने आप को प्रमाणित करने का। वहाँ से एक लकड़हारा जा रहा था, राजा ने कहा इस लकड़हारे पर अपना प्रयोग करो और अपने आप को प्रमाणित करो। सबसे पहले पुरुषार्थ ने कहा कि मैं उसमें प्रवेश करता हूँ, एक हफ्ते बाद मैं आपको अपना परिणाम बताऊंगा। सर्वप्रथम पुरुषार्थ ने प्रवेश किया। उस लकड़हारे में ऐसी शक्ति आ गयी कि

उसने एक दिन में दो दिन की लकड़ी काट दी। अभी बुद्धि साथ नहीं है और न भाग्य साथ है। अब उस लकड़े को उताने की क्षमता उसमें नहीं थी कि उसे बाजार ले जाये और उसको बेचे, तब तो उसको अधिक पैसे मिलें। काट तो दिए उसने लेकिन बुद्धि नहीं है, प्रालब्ध नहीं है, भाग्य नहीं है। तो क्या करें?



ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

उसने सोचा कि आधे लकड़े को उठा ले जाता हूँ और आधे को यहाँ छोड़ा देता हूँ। जब वह उसे बेचकर के वापिस आया तो देखा कि छुपाये हुए लकड़े तो वहाँ हैं ही नहीं, अर्थात् चोरी हो गए। भाग्य साथ नहीं था! ऐसा पूरे सप्ताह चलता रहा। हफ्ते के बाद देखा कि उसकी स्थिति वैसी की वैसी ही थी। कई बार संसार में, कई लोग पुरुषार्थ बहुत करते हैं, लेकिन फिर भी स्थिति वैसी की वैसी ही रहती है, सुधरती नहीं है। एक सप्ताह बाद भाग्य को प्रवेश करना था। तब कर्म बाहर निकल आया और भाग्य ने प्रवेश किया। भाग्य के प्रवेश करते ही उसकी लॉटरी लग गई। उसने सोचा कि मैं काम क्यों करूँ? लकड़ा क्यों काटूँ, तो उसने लकड़ा काटना ही छोड़ दिया। सोचा इतना पैसा है, मैं ऐशो-आराम क्यों न करूँ। खूब ऐश करने लगा

क्योंकि बुद्धि तो थी नहीं कि कैसे यूज़ करना चाहिए। बुद्धि नहीं थी, कर्म करने की शक्ति चली गई, तो जो पैसा आया था उसको उड़ाना चालू किया। हफ्ते के अंदर तो उसने सारे पैसे खत्म कर दिये। हफ्ते के बाद उसकी स्थिति वैसी की वैसी ही हो गयी। उसके बाद तीसरे हफ्ते में बुद्धि को प्रवेश करना था।

अब जैसे ही बुद्धि ने प्रवेश किया तो उसने सबसे पहले कुल्हाड़ी की धार तेज की। अब तो रोज जो लकड़ा काटता था। उससे उसने डबल लकड़ा काट लिया एक दिन में, क्योंकि कुल्हाड़ी की धार तेज़ थी। अभी भी भाग्य साथ नहीं है, कर्म भी साथ नहीं लेकिन बुद्धि है। बुद्धि की शक्ति से उसने डबल लकड़ा तो काट लिया। अब काटने के बाद बुद्धि चलाने लगा कि पिछली बार तो सब चोरी हो गए थे। इसलिए अभी तो छोड़कर जाना नहीं है। बुद्धि की शक्ति से उसने जंगल से लताओं को तोड़ा चार-पांच लकड़े को आपस में बांध करके तगाड़ा जैसे ऐसा बनाया कि उसे आराम से खींच सके। उसके अंदर वो सारे लकड़े को खींचकर के शहर लेकर गया। यह तो ज़ाहिर है कि ज़्यादा लकड़े थे तो ज़्यादा पैसे मिले होंगे। उसने उन पैसों से एक और कुल्हाड़ी खरीद ली। अब दो कुल्हाड़ी हो गयी। अब दोनों कुल्हाड़ी की धार उसने तेज़ की। अब वो निश्चित रूप से एक दिन में चार दिन की लकड़ी काट सकता है, और उसने काटा। ऐसे ही एक हफ्ते तक कुल्हाड़ी की धार तेज़ करता गया और तगाड़े बनाकर लकड़ियाँ शहर ले जाता गया। हफ्ते के बाद उसकी स्थिति बेहतर हो गयी। कारण क्या? बुद्धि से उसने कर्म किया। और बुद्धि से कर्म करते ही पुरुषार्थ और भाग्य दोनों साथ आ गये। - क्रमशः

जीवन की ... - पेज 2 का शेष...

हमारे पास दृष्टि होने के बावजूद हम चारों ओर देखने का कष्ट उठाने को तैयार नहीं होते। परिणाम स्वरूप गड्डे में गिर पड़ते हैं। अंधा मनुष्य न देखते हुए भी गड्डे में नहीं गिरता, क्योंकि वो अपने कान खुले रखता है और एक-एक कदम का हिसाब रखता है। संसार में सर्राफा बाजार में हीरा भी है और झूठे बने नग भी। आप अपनी परख दृष्टि को अलविदा कह दो तो आपके हाथ में हीरे के बदले पत्थर ही आयेगा। मनुष्य को अपनी ज़्यादा शक्ति बाह्य बातों के बजाय अंदर की ओर यूज़ करना चाहिए। बाहर की तरह अंदर भी एक न्यायालय चलता है।

किसी कवि ने कहा है, 'तुम्हारे हाथों में ही फैसला है।' उतावलेपन से कार्य करने को हम जन्मसिद्ध अधिकार मानते हैं। उतावलेपन से अभिप्राय- उतावलेपन से मूल्यांकन, उतावलेपन से निर्णय और उतावलेपन से राग-द्वेष के चक्र, ये सभी मनुष्य की मानसिक कमज़ोरी है जोकि पश्चाताप की भूमिका का सर्जन करती है। ऐसे उतावलेपन में हठ, अहं वृत्ति और सोचा हुआ परिणाम तत्काल प्राप्त करने की आदत कार्य करती है। जीवन की पाठशाला के सच्चे विद्यार्थी बनने के लिए कुछ बिन्दु:-

1. उत्तम और सात्विक वचन की आदत को गढ़ो।
2. दूसरों के अनुभव और भूलों से सीखने की दृष्टि विकसित करो।
3. योग्य निर्णय लेने की कला को विकसित करो। अपनी समस्या के निवारण के लिए समझदार मनुष्य के साथ परामर्श कर हल निकालो।
4. मैं सबकुछ जानता हूँ ऐसे भ्रम से मुक्त हो जाओ।
5. सकारात्मक, आशावादी और खुले मन से आई हुई समस्याओं का निराकरण करो।
6. प्रसन्न मन, ये आधी लड़ाई जीतने के बराबर है, इसलिए खुशी के स्रोत को बढ़ने दो।
7. रोज़ खुद एकांत में बैठकर अपने अंदर कुदरत द्वारा प्राप्त शक्तियों तथा योग्यताओं को देखो और उनका उपयोग करो।

ख्वालों के आईने में...

एक छोटी सी चींटी आपके पैर को काट सकती है, पर आप उसके पैर को नहीं काट सकते!
इसलिए जीवन में किसी को छोटा ना समझें, क्योंकि वह जो कर सकता, शायद आप ना कर पायें!!

कामयाब इंसान खुश रहे ना रहे, खुश रहने वाला इंसान कामयाब ज़रूर हो जाता है।

ईश्वर कहते हैं...
किसी को तकलीफ देकर मुझसे अपनी खुशी की दुआ मत करना...
लेकिन अगर किसी को एक पल की भी खुशी देते हो तो...
अपनी तकलीफ की फिक्र मत करना!!

कथा सरिता

जो जैसा... वैसा ही मूल्यांकन

एक आदमी ने गौतम बुद्ध से पूछा : जीवन का मूल्य क्या है? बुद्ध से उसे एक पत्थर दिया और कहा: जा और इस पत्थर का मूल्य पता करके आ, लेकिन ध्यान रखना कि इस पत्थर को बेचना नहीं है।

वह आदमी उस पत्थर को बाजार में एक संतरे वाले के पास लेकर गया और बोला: इसकी कीमत क्या है? संतरे वाला चमकीले पत्थर को देखकर बोला, "बारह संतरे ले जा और इसे मुझे दे जा" आगे एक सब्जी वाले ने उस चमकीले पत्थर को देखा और कहा, 'एक बोरी आलू ले जा और इस पत्थर को मेरे पास छोड़ जा' आगे वो एक सुनार के पास गया, उसे पत्थर दिखाया। सुनार उस चमकीले पत्थर को देखकर बोला, '50 लाख में बेच दे'। उसने मना कर दिया तो सुनार बोला 'दो करोड़ में दे दे या बता इसकी कीमत जो मांगेगा वह दूंगा तुझे... उस आदमी ने सुनार से कहा 'मेरे गुरु ने इसे बेचने से मना किया है। आगे हीरे बेचने वाले एक जौहरी के पास गया, उसे पत्थर दिखाया। जौहरी ने जब उस पत्थर को देखा, तो पहले

उस पत्थर के पास एक लाल कपड़ा बिछाया, फिर उसकी परिक्रमा लगाई, माथा टेका। फिर जौहरी बोला : 'कहाँ से लाया है ये बेशकीमती रूबी? सारी कायनात, सारी दुनिया को बेचकर भी इसकी कीमत नहीं लगाई जा सकती। ये तो बेशकीमती है।' वह आदमी हैरान परेशान होकर सीधे गौतम बुद्ध के पास आया। अपनी आप बीती बताई और बोला "अब बताओ भगवन, मानवीय जीवन का मूल्य क्या है? बुद्ध बोले: संतरे वाले को दिखाया, उसने इसकी कीमत '12 संतरे' की बताई। सब्जी वाले के पास गया, उसने इसकी कीमत '1 बोरी आलू' बताई। आगे सुनार ने '2 करोड़' बताई और जौहरी ने इसे 'बेशकीमती' बताया। अब ऐसा ही हिसाब मानवीय मूल्य का भी है। तू बेशक हीरा है... लेकिन सामने वाला तुम्हारी कीमत अपनी औकात, अपनी जानकारी, अपनी हैसियत से लगायेगा। घबराओ मत, दुनिया में तुझे पहचानने वाले भी मिल जायेंगे।

देने में ही...लेना

एक भिखारी सुबह-सुबह भीख मांगने निकला। चलते समय उसने अपनी झोली में जौ के मुट्ठी भर दाने डाल दिए, इस अंधविश्वास के कारण कि भिक्षाटन के लिए निकलते समय भिखारी अपनी झोली खाली नहीं रखते। थैली देखकर दूसरों को भी लगता है कि इसे पहले से ही किसी ने कुछ दे रखा है।

पूर्णिमा का दिन था। भिखारी सोच रहा था कि आज अगर ईश्वर की कृपा होगी तो मेरी यह झोली शाम से पहले ही भर जाएगी। अचानक सामने से राजपथ पर उसी देश के राजा की सवारी आती हुई दिखाई दी। भिखारी खुश हो गया। उसने सोचा कि राजा के दर्शन और उनसे मिलने वाले दान से आज तो उसकी सारी दरिद्रता दूर हो जाएगी और उसका जीवन संवर जाएगा। जैसे जैसे राजा की सवारी निकट आती गई, भिखारी की कल्पना और उत्तेजना भी बढ़ती गई। जैसे ही राजा का रथ भिखारी के निकट आया, राजा ने अपना रथ रुकवाया और उतर कर उसके निकट पहुँचे। भिखारी की तो मानो सांसें ही रुकने लगी, लेकिन राजा ने उसे कुछ देने के बदले

उल्टे अपनी बहुमूल्य चादर उसके सामने फैला दी और उससे भीख की याचना करने लगा। भिखारी को समझ नहीं आ रहा था कि वह क्या करे। अभी वह सोच ही रहा था कि राजा ने पुनः याचना की। भिखारी ने अपनी झोली में हाथ डाला मगर हमेशा दूसरों से लेने वाला मन देने को राजी नहीं हो पा रहा था। जैसे जैसे करके उसने दो दाने जौ के निकाले और राजा की चादर में डाल दिए। उस दिन हालांकि भिखारी को अधिक भीख मिली, लेकिन अपनी झोली में से दो दाने जौ के देने का मलाल उसे सारा दिन रहा। शाम को जब उसने अपनी झोली पलटी तो उसके आश्चर्य की सीमा न रही। जो जौ वह अपने साथ झोली में ले गया था, उसके दो दाने सोने के हो गए थे। अब उसे समझ में आया कि यह दान की महिमा के कारण ही हुआ। वह बहुत पछताया कि- काश! उस समय उसने राजा को ओर अधिक जौ दिए होते, लेकिन दे नहीं सका, क्योंकि उसकी देने की आदत जो नहीं थी। शिक्षा- देने से कोई चीज कभी घटती नहीं। लेने वाले से देने वाला बड़ा होता है।

खूबसूरत ज़िन्दगी में कूड़ा ना डालें...

एक दिन एक व्यक्ति ऑटो से रेलवे स्टेशन जा रहा था। ऑटो वाला बड़े आराम से ऑटो चला रहा था। एक कार अचानक ही पार्किंग से निकलकर रोड पर आ गई। ऑटो चालक ने तेज़ी से ब्रेक लगाया और कार, ऑटो से टकराते-टकराते बची।

कार चालक गुस्से में ऑटो वाले को ही भला-बुरा कहने लगा जबकि गलती कार-चालक की थी। ऑटो चालक एक सत्संगी(सकारात्मक विचार सुनने-सुनाने वाला) था। उसने कार वाले की बातों पर गुस्सा नहीं किया और क्षमा मांगते हुए आगे बढ़ गया। ऑटो में बैठे व्यक्ति को कार वाले की हरकत पर गुस्सा आ रहा था और उसने ऑटो वाले से पूछा, तुमने उस कार वाले को बिना कुछ कहे ऐसे ही क्यों जाने दिया? उसने तुम्हें भला-बुरा कहा जबकि गलती तो उसकी थी। हमारी किस्मत अच्छी थी, नहीं तो उसकी वजह से हम अभी अस्पताल में होते।

ऑटो वाले ने कहा, साहब! बहुत से लोग गार्बेज ट्रक (कूड़े का ट्रक) की तरह होते हैं। वे बहुत सारा कूड़ा अपने दिमाग में भरे हुए चलते हैं। जिन चीज़ों की जीवन में कोई ज़रूरत नहीं होती उनको मेहनत

करके जोड़ते रहते हैं, जैसे क्रोध, घृणा, चिंता, निराशा आदि। जब उनके दिमाग में इनका कूड़ा बहुत अधिक हो जाता है तो वे अपना बोझ हल्का करने के लिए इसे दूसरों पर फेंकने का मौका ढूँढ़ने लगते हैं। इसलिए मैं ऐसे लोगों से दूरी बनाए रखता हूँ और उन्हें दूर से ही मुस्कराकर अलविदा कह देता हूँ, क्योंकि अगर उन जैसे लोगों द्वारा गिराया हुआ कूड़ा मैंने स्वीकार कर लिया तो मैं भी एक कूड़े का ट्रक बन जाऊँगा और अपने साथ-साथ आसपास के लोगों पर भी वह कूड़ा गिराता रहूँगा। मैं सोचता हूँ ज़िन्दगी बहुत खूबसूरत है, इसलिए जो हमसे अच्छा व्यवहार करते हैं उन्हें धन्यवाद कहो और जो हमसे अच्छा व्यवहार नहीं करते उन्हें मुस्कराकर माफ कर दो। हमें यह याद रखना चाहिए कि सभी मानसिक रोगी केवल अस्पताल में ही नहीं रहते हैं। कुछ हमारे आस-पास खुले में भी घूमते रहते हैं। प्रकृति का नियम है कि यदि खेत में बीज न डाले जाएं तो कुदरत उसे घास-फूस से भर देती है, उसी तरह यदि दिमाग में सकारात्मक विचार न भरे जाएं तो नकारात्मक विचार अपनी जगह बना ही लेते हैं।



बहादुरगढ़-हरियाणा। एग्रीकल्चर मिनिस्टर ओमप्रकाश धनखड़ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विनीता।



कुल्लु-हि.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पूर्व उद्यान मंत्री सतप्रकाश जी, कार सेवा गुरुद्वारा के चेयरमैन मनदीप सिंह, कुलवी जी, ब्र.कु. शीलू, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. प्रकाश व अन्य।



पलवल-हरियाणा। नवनिर्वाचित नगर परिषद चेयरमैन इंदु भारद्वाज को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए कृष्णा कॉलोनी सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु.सुदेश।



अकलेरा-राज.। समर कैम्प के दौरान समूह चित्र में बच्चों के साथ ब्र.कु. केसर।



झालावाड़-राज.। स्वच्छता अभियान के अंतर्गत चंद्रभागा नदी की सफाई करने के दौरान चित्र में ब्र.कु. मीना, नगरपालिका अध्यक्ष अनिल पोरवाल व ब्र.कु. भाई बहनें।



मोतिहारी-बिहार। हेनरी बाजार सेवाकेन्द्र पर मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती की पुण्य स्मृति दिवस पर योग भट्टी के पश्चात् समूह चित्र में सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. विभा, ब्र.कु. डॉ. अंजू वर्मा, ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. हरि शंकर, ब्र.कु. शंभू व अन्य।

ध्यान को हम कब समझेंगे ?

उसी तरह से देखना है जैसी वो चीज़ है, और यदि आपने उसे उल्टा देखने की



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

कोशिश की तो उससे हमें दुःख निश्चित रूप से होगा ही होगा।

ध्यान कैसे मदद करता है?

ध्यान या मेडिटेशन एक टूल है जो हमारी समझ को बेहतर करता है, या यूँ कहें कि दुनिया को समझने में हमारी मदद करता है। ध्यान वास्तविकता से भागने के लिए नहीं कहता, बल्कि वास्तविकता का सामना करने के लिए कहता है। अर्थात् जो है, जो नहीं है, उसको जानना। जीवन में जो है उसको समझना, और जो नहीं है तो क्यों नहीं है, उसके फर्क को समझना। जैसे मैं क्या हूँ, कौन हूँ, कहाँ से आया हूँ, इसके फर्क को जानना या समझना ही ध्यान है। लोग ये समझते हैं कि ध्यान या मेडिटेशन कुछ पाने के लिए है। लेकिन ऐसा नहीं है। ये हमारी समझ को इतने ऊँचे स्तर तक ले जाता है कि हम इस दुनिया में रहते हुए उस चीज़ को देखकर एन्जॉय कर सकते हैं बिना किसी तकलीफ के।

लोग कहते हैं कि अभी तो उम्र नहीं है, अभी तो मैं बच्चा हूँ, अभी तो मेरी उम्र ही क्या है, तो इस उम्र में अभी हमारा ये सब करने का मन नहीं करता, और घर वाले भी कहते हैं कि अरे आपके खाने पीने और खेलने के दिन हैं। बच्चे बरबाद हो रहे हैं खाने, पीने

बात पर आज किसी का भी ध्यान नहीं है कि जब भी हम अपना मन इन फालतू चीज़ों में लगायेंगे तो कुछ दिन बाद वो उन्हीं चीज़ों की डिमांड करेगा।

अब समझदारी क्या है?

इस पूरी घटना को देख पाना जो हमारे साथ घटित हो रहा है, ये एक विज्ञान है। एक विज्ञान बाहर की दुनिया का

ना। अब आप यह देखो कि अगर इसे हम थोड़ा सा अवेयरनेस या जागृति के साथ जोड़ दें तो आप बाहर और अंदर दोनों ही चीज़ों का मज़ा ले पायेंगे। यदि

आपको किसी ने कह दिया कि मेडिटेशन करने से ये-ये चीज़ें होती हैं, ऐसी लाईट दिखेगी, ऐसे चित्र आदि आयेंगे, और यदि आप बैठ गये ऐसा देखने तो ये आपको एक भ्रमपूर्ण स्थिति की ओर ले जायेगा और आप ऐसा ही अनुभव करने की कोशिश करेंगे। मान लीजिए कि आपको कोई ऐसा अनुभव हो भी गया तो जिसकी वजह से आप खुश हो रहे हैं, तो ये हमेशा तो नहीं रहेगा ना, एक न

एक दिन चला ही जायेगा, और जब ये चला जायेगा तो आप दुःखी हो जायेंगे। तो इससे क्या सिद्ध हो रहा है कि आपका सुख ही आपके दुःख का कारण है। अब जिसे ये सारी बातें समझ में आ गईं तो वो इन अस्थायी अनुभवों या चीज़ों के साथ गहराई से नहीं जुड़ेगा, इसी को कहते हैं कॉमन सेन्स या सामान्य बोध। आध्यात्मिकता कुछ नहीं है, यह तो एक सामान्य बोध है कि जो कुछ आपको दिख रहा है उसको

कभी आप बैठकर ध्यान से अपने आपको देखना कि जब आपके पास बहुत उत्तेजित करने वाली इच्छा हो, उस समय आपका मन बिल्कुल आपके वश में नहीं होता, आपको वो ऐसे वश में कर लेता है कि बिल्कुल होश में नहीं होते हो, आपका मन आपसे गलती करा कर ही छोड़ेगा। इससे निकलना ही तो ध्यान है, या बुद्धि की ताकत है। इसे ही तो हमें समझना है।



और खेलने में। हम आपको बताना चाहते हैं कि यही मज़ा तो बाद में सज़ा है। इस समय का ही अहम वक्त है जब हम अपने बुद्धि को बढ़ा सकते हैं, अपने विवेक को बढ़ा सकते हैं, उस समय को तो हमने लगा दिया मज़े लेने में। आपको पता होना चाहिए कि बहुत समय तक ऐसा करने से माइंड उन चीज़ों का आदती हो जाता है। थोड़े समय बाद माइंड डल हो जाता है। इस

कभी आप बैठकर ध्यान से अपने आपको देखना कि जब आपके पास बहुत उत्तेजित करने वाली इच्छा हो, उस समय आपका मन बिल्कुल आपके वश में नहीं होता, आपको वो ऐसे वश में कर लेता है कि बिल्कुल होश में नहीं होते हो, आपका मन आपसे गलती करा कर ही छोड़ेगा। इससे निकलना ही तो ध्यान है, या बुद्धि की ताकत है। इसे ही तो कोई समझ नहीं पा रहा है।

है, और दूसरा विज्ञान अंदर की दुनिया का। वहाँ हम अपने मन और बुद्धि को लगा रहे हैं बाहर की चीज़ों को समझने में कि ये वस्तु ऐसी क्यों है, ये रंग ऐसा क्यों है, पेपर का रंग ब्ल्यू क्यों है, ये है बाहर की दुनिया का विज्ञान। अब अंदर की दुनिया का विज्ञान यह है कि मुझे सुख क्यों होता है, दुःख क्यों होता है, क्या ऐसा हो सकता है कि मैं सुख को पकड़ूँ और दुःख को छोड़ूँ? ये सारे प्रश्न आपको अंदर ही तो ले जा रहे हैं

प्रश्न - कई लोग ऐसा पूछते हैं कि यदि हम दूसरों को सकाश देंगे तो क्या हमारी शक्तियाँ कम हो जायेंगी? वो ऐसा सोचते हैं कि योग में बाबा आप इनको सकाश दो। तो क्या उचित है, क्या हमें बाबा से शक्तियाँ लेकर देनी चाहिए या डायरेक्ट बाबा से दिलानी चाहिए?

उत्तर - ईश्वरीय महावाक्य है कि जब भक्त दुःखी

होकर बाप को पुकारते हैं तो बाप अपने बच्चों को याद करते हैं कि इनको सकाश दो। यहाँ सोचने की बात है कि बाबा स्वयं ही सकाश न देकर हमें सकाश देने को क्यों कहते हैं? क्योंकि हम कल्पवृक्ष की जड़ें हैं, तने हैं। बीज की सम्पूर्ण शक्तियाँ जड़ों के द्वारा ही वृक्ष में जायेंगी, बिना जड़ों के नहीं। इसलिये हमें ये जानना चाहिए कि ईश्वरीय शक्तियाँ, शांति, पवित्रता हमारे माध्यम से ही पूरे कल्पवृक्ष को पहुँचेंगी। दूसरी बात भगवान से तो उनका कनेक्शन है ही नहीं। इसलिये शिव बाबा की सकाश हमारे माध्यम से ही उन तक पहुँचेंगी। तीसरी बात क्या शिव बाबा हमारे कहने से सबको सकाश देंगे? उन्हें स्वयं पता है कि उन्हें क्या करना है। इसलिये हम उन्हें सकाश देने को कहें, यह भी यथार्थ नहीं है। दुःखी आत्माओं को सकाश देने से उनके दुःखों के वायब्रेशन्स हमारे पास कभी नहीं आयेंगे क्योंकि योगयुक्त या स्वमान में स्थित होने के कारण हमारे चारो ओर सुरक्षा कवच बना रहता है और हमारी शक्तियाँ भी कम नहीं होंगी क्योंकि हमारे स्वमान से या योगयुक्त होने से निरंतर हमें ईश्वरीय शक्तियाँ मिलती रहेंगी।

इसलिये हमें निरंतर योगयुक्त और स्वमानधारी होकर सबको सकाश देते रहना चाहिए, यही ईश्वरीय आज्ञा भी है।

प्रश्न - आजकल अकाले मृत्यु बहुत हो रही है। लोगों में स्वयं को खत्म करने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। लोग इसे दुःखों से छूटने का साधन मानने लगे हैं। जिस घर में कोई आत्महत्या करता है, उस

घर का माहौल बहुत गमगीन रहता है। दुःखद बात है कि कई परिवारों में आत्महत्या एक प्रथा सी बन गयी है। परिवार में विशेष माँ को ये भूलना बहुत कठिन हो जाता है जब उसका जवान बेटा आत्महत्या कर लेता है, ऐसे में योग के बाद भी चित्त शांत नहीं होता, क्या करें?

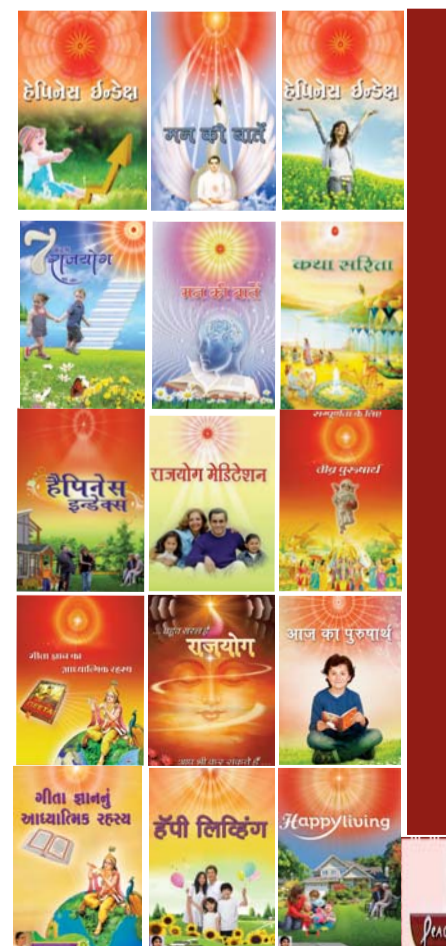


उत्तर - जीवन में अति दुःखी, निराश, बेसहारा, तनावग्रस्त या बार-बार असफल होने पर युवक या अन्य कोई मृत्यु के कटघरे में खड़े होने को तैयार हो जाते हैं। अति दुःखी होकर वो सोचते हैं कि यही दुःखों से छूटने का उपाय है, परंतु सभी को ध्यान रहे कि जीवघात करने के बाद मनुष्यात्मा की अति-अति दुर्गति हो जाती है। उसके दुःखों में 100 गुणा वृद्धि हो जाती है। ऐसी आत्मा को पुनर्जन्म भी नहीं मिलता और वो सदा भूखी, प्यासी, दुःखी, अशांत अंधकार में भटकती रहती है। यह अति भयावह स्थिति होती है और इससे निकलना अब उनके हाथ में नहीं होता। इसलिये जिनको भी ये दूषित विचार आते हैं, वे इन विचारों का त्याग करें।

उन्हें याद करना चाहिए कि जीवन भगवान की सुंदर सौगात है, इसे नष्ट करना माना उसका अपमान करना है। जीवन में उतार-चढ़ाव, सुख-दुःख, हार-जीत ये सब तो होंगे। हिम्मत व ईश्वरीय सहयोग से इन्हें पार करना है। अपने जीवन को नष्ट करना माना अपने सम्पूर्ण भविष्य को नष्ट कर देना होगा इसलिये राजयोग के द्वारा स्वयं में बल भरें। ईश्वरीय सेवा में स्वयं को व्यस्त करें और किसी को अपने मन की बात कहकर उनकी मदद लें। जिन घरों में ऐसा होता है, वहाँ से तो खुशी व चैन लंबेकाल के लिए जैसे विदाई ले लेती है। उस घर में पुनः खुशी व शांति के वायब्रेशन्स पैदा करने चाहिए। जो आत्माएँ गयी हैं, उन्हें कुछ दिन तक रोज एक घण्टा योगदान करना चाहिए और उन्हें भोग भी लगवा देना चाहिए। जब किसी माँ का जवान बच्चा आत्महत्या कर लेता है तो माँ-बाप का दिल तो टूट ही जाता है। उन्हें उसकी याद बार-बार सताती है और जीवन के सुखों से दूर ले जाती है। ऐसे में प्रथम तो इस अनहोनी घटना को स्वीकार करके आगे की ओर देखना चाहिए। यद्यपि स्वीकार करना अति दुष्कर कार्य होता है, परंतु चूँकि अब इस दुर्घटना को टाला नहीं जा सकता इसलिये इसे स्वीकार करके आगे बढ़ना ही चाहिए और सवेरे उठते ही 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। रात में सोने से पूर्व लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। प्रतिदिन मुरली क्लास में अवश्य जाएँ व कुछ समय यज्ञ सेवा में व्यतीत करें। इससे मन शांत होगा और उनको भी योगदान दे सकेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

उपलब्ध पुस्तकें



For Cable & DTH
+91 8104777111

TATA Sky 1065

airtel 686

VIDEOCON 497

RELIANCE 171

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

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

जैसा चित्र, वैसा चरित्र

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

आप देखेंगे कि जब मनुष्य क्रोध करता है, वासना में आता है या लोभ में आता है, मोह में आता है तब भी उसके सामने चित्र आता है। जब वो उनसे उपराम रहता है या उनसे छूटा हुआ रहता है तब भी उसके सामने चित्र आता है। किसी मनोवैज्ञानिक ने कहा है कि मनुष्य के विचार पहले मन में चित्र के रूप में हुआ करते हैं। शब्द की उत्पत्ति बाद में होती है लेकिन पहले-पहले मनुष्य

फिल्म आदि दिखाते हैं तो वह सहज और स्पष्ट रूप से समझते हैं। उसको मुँह बोलती तस्वीर कहा जाता है। आज आप देखेंगे कि लोग ज़्यादा टीवी ही देखते रहते हैं। अगर हम उनको कोई कार्यक्रम में बुलाते हैं तो आते ही नहीं, वहां से उठना ही नहीं चाहते। जैसे और लत है, वैसे टीवी की भी बहुत बड़ी लत है। हमारे डॉक्टर भाई-बहन ड्रग-एडिक्शन की बात करते हैं, आप देखेंगे कि कुछ

बहन भी ऑर्ब को कॉर्ब कहते हैं। हमेशा अपने आप को ऐसा समझो या मन में ऐसा चित्र लाओ अभ्यास के लिए या पुरुषार्थ के लिए कि मैं ज्योतिर्बिन्दु आत्मा हूँ, मेरे आस-पास प्रकाश का प्रभामण्डल है, अतः हम चलते-फिरते, उठते-बैठते यह याद रखें।

जैसा है वैसा ही देखें

मुझे आश्चर्य लगता है कि अभी तक हमें यह याद रहता है कि मेरा नाक है, कान

एक बहुत महत्वपूर्ण बात परमात्मा ने हमें कही है, वो है, जैसा चित्र वैसा चरित्र। यह बहुत बड़ा मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त है। जैसे हमारी स्मृति से हमारी वृत्ति और दृष्टि का गहरा सम्बन्ध है, वैसे हमारे चरित्र का सम्बन्ध हमारे चित्र से है। मनोपरिवर्तन और परिवर्तन में चित्र का बहुत महत्व है, क्योंकि मन चित्र को पढ़ता है, अक्षर को नहीं। तो अपने मन में श्रेष्ठ संकल्पों का दृष्ट्यांकन करके ही श्रेष्ठ चरित्र बना सकते हैं।



के सामने चित्र आता है। मिसाल के तौर पर, एक व्यक्ति खाना खाता है कुर्सी पर बैठकर, उसको संकल्प आता है कि एक ऊंची जगह हो जिस पर बैठकर खाना खाया जाये। तो उसको मन में एक चित्र आता है कुछ ऐसा पत्थर जैसा है उसको चार टांगें हों, उसको ऐसा बना दिया जाये कि जिसकी लम्बाई इतनी हो और चौड़ाई इतनी हो, तो कैसा होगा! मेज नाम बाद में पड़ता है। ऐसा कहा गया है कि आवश्यकता आविष्कार की जननी है। पहले आवश्यकता महसूस हुई फिर बाद में उसका आविष्कार किया गया। जब वह चीज़ बन गयी तो ज़रूरी है उसको नाम दिया जाये। जब वह चीज़ प्रयोग में आने लगी तो उसको किसी नाम से तो बुलाना पड़ेगा।

चित्र ही पतन और उत्थान का कारण बनता है

बच्चा भी बोलना बाद में सीखता है, भाषा बाद में सिखायी जाती है लेकिन व्यक्तियों के, वस्तुओं के चित्र पहले दिखाना शुरू किया जाता है। चित्र हमारे मन में अंकित हो जाते हैं, अपना प्रभाव छोड़ जाते हैं। हमें यह देखना चाहिए कि क्या हम इस सिद्धान्त का प्रयोग अपने जीवन में मनोपरिवर्तन के लिए पूर्ण रूप से कर रहे हैं? मैं समझता हूँ कि इसका और ज़्यादा इस्तेमाल करने की आवश्यकता है। जैसे लोगों को अच्छी रीति समझाने के लिए हम लोगों को कॉन्फ्रेंस आदि की विडियो दिखाते हैं। हम उनको वाणी से समझाने या बताने जाते हैं तो उतना प्रभाव नहीं पड़ता लेकिन जब हम उनको विडियो

समय बाद अखबारों में छपेगा कि टीवी का बहुत बड़ा तथा खतरनाक एडिक्शन है। आजकल हम सुनते हैं कि महिलाओं में मोटापा बढ़ता जा रहा है, उनके लिए यह टीवी भी एक बड़ा कारण है। हमारी बहुत सारी नेगेटिव थिंकिंग और बुरे कर्मों के लिए बुनियादी कारण-यह टीवी है। टीवी का भी एक चित्र है, वह चित्र ही पतन का कारण बन रहा है और चित्र ही उत्थान के कारण बनते हैं। यह बहुत बड़ी बात है, बहुत बड़ा मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त है। लेकिन लोगों ने इसके प्रति ध्यान नहीं दिया, जितना परमात्मा ने हमारा ध्यान खिंचवाया है। इसका प्रयोग हम कैसे कर सकते हैं, इसे समझने का प्रयास करेंगे।

जैसा संकल्प वैसा ही चित्र

परमात्मा ने एक अव्यक्त वाणी में कहा है कि बच्चे, जैसे सूर्य है, जैसे ही मैंने सूर्य शब्द कहा, वैसे ही आपके मस्तिष्क में सूर्य का चित्र आ गया। जैसे सूर्य है, चन्द्रमा है, उनके आस-पास लाइट है। जब बारिश होकर रुकती है उसके बाद आसमान बहुत साफ होता है, आप चन्द्रमा देखेंगे, उसके चारो ओर लाइट का ऑर्ब होता है, जिसको प्रकाश का प्रभामण्डल कहते हैं। वह बहुत स्पष्ट दिखाई पड़ता है और देखने में वह बहुत अच्छा लगता है। परमात्मा ने कहा था कि बच्चे आप ऐसे समझो जैसे कि सूर्य या चन्द्रमा लाइट की ऑर्ब में हैं, वैसे मैं भी लाइट की ऑर्ब में हूँ। ब्रह्माबाबा ऑर्ब को कॉर्ब कहते हैं, हमारे सिन्धी भाई

हैं, मुँह है, यह मैं हूँ। भक्तिमार्ग में भगवान को भी ऐसा ही समझकर याद करते रहे। कहा गया है कि 'भगवान ने मनुष्य को अपने जैसा ही बनाया है' शरीरधारी होने के कारण मनुष्य, भगवान को भी अपने जैसा शरीरधारी समझते हैं। जिन्होंने भी पूजा-पाठ करना शुरू किया, उन्होंने अपने इष्ट को शरीरधारी ही माना। अभी हमें मालूम पड़ा है कि परमात्मा शरीरधारी नहीं हैं, ज्योतिर्बिन्दु हैं, ज्योतिस्वरूप हैं। ज्योतिस्वरूप के आस-पास जो ऑर्ब है, प्रभामण्डल है, आप उसको याद रखिए। परमात्मा ने यह भी कहा है कि चलते-फिरते उठते-बैठते यह भी याद रहे। क्योंकि स्मृति से स्थिति का विशेष सम्बन्ध है। यह भी दूसरा मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त है, जिसको हमारे आध्यात्मिक पुरुषार्थ के लिए परमात्मा ने बताया है। यह बहुत असाधारण सिद्धान्त है। चित्र से चरित्र बनता है, स्मृति से स्थिति होती है, इन दोनों नियमों को एक साथ जोड़कर अभ्यास करें, इसको बाबा कहते हैं योग का प्रयोग। एक होता है योग का प्रयोग दूसरा होता है योग में इसका प्रयोग।

योग में चित्र का भी प्रयोग करना चाहिए अगर आप ऐसा अभ्यास करें कि मैं फरिश्ता हूँ, मैं लाइट हूँ, मैं हड्डी-मांस का शरीर नहीं हूँ, मैं तो प्रकाश का बना हुआ हूँ, मैं लाइट और माइट हूँ, कभी वो-कभी वो इस प्रकार अभ्यास करते रहें। तो यह शिकायत कि हमारी आत्म-अभिमानी स्थिति नहीं रहती, खत्म हो जायेगी।



दिल्ली-जैतपुर। मातेश्वरी जगदम्बा के पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए विधायक नारायण दत्त शर्मा। साथ है ब्र.कु. ऊषा।



दिल्ली-बवाना। क्षेत्रीय ब्रह्मनिष्ठ श्री श्री 1008 श्री विभूषित अमृताअनुभव पीठाधीश्वर जगदाचार्य ब्रह्मऋषि स्वामी गौरीशंकर जी महाराज को कार्यक्रम के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू व ब्र.कु. चन्द्रिका।



भरतपुर-शीकरी(राज.)। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के पुण्य स्मृति दिवस पर अपने विचार व्यक्त करते हुए एस.एच.ओ. रामेश्वर दयाल मीणा, प्रधानाचार्य वेदप्रकाश जी, कस्बा इंचार्ज विश्वामित्र जी व ब्र.कु. संतोष।



जयपुर-वैशाली नगर। कुमारियों के लिए आयोजित 'त्रिदिवसीय पर्सनेलिटी डेवलपमेंट कैम्प' के पश्चात् समूह चित्र में कुमारियों के साथ ब्र.कु. बहनें।



ऋषिकेश। 'मनोस्थिति बदलें तो परिस्थिति बदल जायेगी' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् स्वामी उमेश योगी जी एवं ऋषिकेश स्कूल ऑफ योग की डायरेक्टर लक्ष्मी एलेन लोपेज़ डी.सूज़ा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. आरती।



बेगूसराय-विहार। 'आनंदमयी योग भट्टी' कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू व वहाँ के सभी ब्रह्माकुमार भाई।

ब्रह्माकुमारी ने भारत की परंपरा को संजो कर रखा

ज्ञानसोवर। राज्यसभा सांसद भूपिंदर सिंह गिल ने कहा कि मैं यहाँ एक छात्र के रूप में ज्ञान का अर्जन करने आया हूँ। आपके पास ज्ञान का भंडार है जिसे समाज के हर वर्ग तक पहुंचाने की आवश्यकता है। विश्व शांति, प्रेम, भाईचारे का लक्ष्य लेकर यह संस्था कार्य कर रही है। दूसरों के चेहरे पर हँसी लाना यह सबसे बड़ी जिम्मेवारी है। ब्रह्माकुमारी संस्था ने भारत की परंपरा को संजो कर रखा है। शांति और मूल्यों को बचाकर आप समाज में व्याप्त बुराइयों को निकालने की सेवा कर रही हैं।

रोटरी क्लब के डिस्ट्रीक्ट गवर्नर दर्शन सिंह गांधी ने कहा कि यहाँ आने के पश्चात जिस प्रकार की शांति की अनुभूति हुई है वह अपने कार्यस्थल पर कभी नहीं हुई। मैं ऐसा महसूस कर रहा हूँ जैसे कि परमात्मा के रचे परवानों के मध्य हूँ। आप दुनिया के



सेवा प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. संतोष के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए अतिथिगण।

140 देशों में दस हज़ार शाखाओं के माध्यम से सुख शांति के लिए सेवा का कार्य कर रहे हैं। आपके इन सेवाकार्यों के लिए दुनिया को आपके सामने नतमस्तक होना चाहिए। शांति कहीं से खरीदी नहीं जा सकती मगर अध्यात्म के अभ्यास से प्राप्त की जा सकती है। समाज सेवा प्रभाग की अध्यक्षा

ब्र.कु.संतोष ने कहा कि अध्यात्म रूपी ज्ञान का तीसरा नेत्र देकर विश्व से अज्ञान व बुराइयों का अंधकार मिटता जा रहा है। ज्ञान का तीसरा नेत्र जीवन को ही सुवासित कर देता है। जगो दीपक को सभी नमन करते हैं लेकिन बुझे दीपक के आगे कोई अपना सिर नहीं झुकाता, उसी प्रकार जागती

माउण्ट आबू में सेवा प्रभाग द्वारा राष्ट्रीय सम्मेलन

सर्व समस्याओं के समाधान की कुंजी अध्यात्म

एस.टी.और वित्त तथा विकास निगम, भोपाल के अध्यक्ष भूपेन्द्र आर्य ने कहा कि राजनीति बहुत ही अनिश्चय की दुनिया है। मेरी शांति की तलाश पूरी हुई जब टीवी पर ब्रह्माकुमारी संस्था के कार्यक्रम देखने आरंभ किए। हमारे द्वारा की जा रही सेवा में स्वार्थ हो सकता है लेकिन इस संस्था द्वारा की जा रही सेवाएं सच्ची व निःस्वार्थ हैं। भगवान अपने कार्य के लिए अच्छे लोगों को ही चुनता है। जीवन के लिए राजयोग मेडिटेशन जरूरी

है। सेवा फैशन नहीं है बल्कि डिवोशन है, और डिवोशन तभी आयेगा जब आपके जीवन में आध्यात्मिकता होगी। अध्यात्म, योग व समाज सेवा का अद्भुत मिश्रण है देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी। वे भी बुराइयों की समाप्ति के लिए कार्य कर रहे हैं। लेकिन मैंने यहाँ आकर देखा तो लगा कि अध्यात्म में वो शक्ति है जिससे सर्व समस्याओं का हल निकाला जा सकता है। बस हमें साथ मिलकर कार्य करना होगा।

ज्योत बनकर संसार में जीने वाला सम्मान का पात्र बनता है। जिस प्रकार घर में उजाला करने से पूर्व किचड़े को निकाला जाता है, उसी प्रकार ज्ञान का प्रकाश हमारे अंदर तभी फैल सकता है जब बुराइयों व गलत

संस्कारों का किचड़ा हमारे अंदर से निकल जाए। प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु.अमीर चंद ने कहा कि वास्तव में दुनिया ही अपना परिवार है। हम सभी को अपने परिवार का सदस्य मानकर अपना लें, यही सच्चा अध्यात्म है।

यहाँ होता आध्यात्मिकता द्वारा परिवर्तन

ज्ञानसरोवर। समाज सेवा प्रभाग द्वारा 'कानून में मानवीय मूल्यों एवं नैतिकता की भूमिका' विषय पर गुलाब कोठारी ने कहा कि... सुखद संयोग है मैं आप तक पहुंचा। दुनिया में हज़ारों पीस कान्फ़ेन्स होती हैं लेकिन पीस कहीं दिखाई नहीं देती। समाज के हर क्षेत्र में ही तनाव बढ़ रहा है। उसके कारण ढूँढ़ने में हम जिन बिन्दुओं पर चर्चा करते हैं वे बिन्दु डालियां या पुष्प पर ही चर्चा लगती हैं, लेकिन समस्या की जड़, बीज या ज़मीन की बात नहीं करते।

आध्यात्मिकता में हम आत्मा की बात करते हैं, संस्कार की बात करते हैं, स्वयं के रूपांतरण की बात करते हैं। नर से नारायण बनने की बात करेंगे। आध्यात्मिकता में आंतरिक बातों की समझ है।

आज की शिक्षा पद्धति में सुसंस्कारों के सिंचन की ज़रूरत

पूर्व में बच्चों के व्यक्तित्व निर्माण के कार्य में गुरुकुल व गुरुओं का योगदान प्रमुख होता था। शरीर व बाह्य विषयों की जानकारी के साथ मन व आत्मा के विषय पर अनुभव कराया जाता था। लेकिन वर्तमान शिक्षा पद्धति समस्याओं को और जटिल बनाती जा

रही है। वह आग में घी डालने का काम कर रही है। किसी को अच्छा इंसान बनने नहीं देती। बाल्यकाल के श्रेष्ठ संस्कार व प्रारब्ध से प्राप्त स्वभाव को भी आज की शिक्षा भुला देती है। एम.ए. या पी.एच.डी. करने के बाद छात्र जो संस्कार बचपन में लेकर आया था या जो लक्ष्य साथ था वह

बन पाता। एक ज़माना था जब इतने स्कूल या कालेज नहीं थे, गुरुकुल होते थे राजाओं की संतानों भी वहां शिक्षा लेने जाती थीं। वहां व्यक्तित्व को श्रेष्ठ बनाने का कार्य किया जाता था। पहले माँ-बाप अपने बच्चे के आचरण में गुणवत्ता की ज़रा भी कमी बर्दाश्त नहीं कर पाते थे। वे उसके

संस्कारों से शिक्षित नहीं कर पाती, वह उसे ससुराल में जाकर किस क्षमता से अपना उत्तरदायित्व सम्भाले वह शिक्षा नहीं दे पाती।

सम्पूर्ण शिक्षित करना होगा

आज की नये प्रकार की मीडिया इंटरनेट, फेसबुक व टीवी से भ्रमित है। अब इंटरनेट व टीवी उसके शिक्षक

समझाया जाता है। मन को शांत व सकारात्मक बनाने का प्रशिक्षण नहीं है। इंसानियत की चर्चा नहीं है। मन, बुद्धि, आत्मा व शरीर की शिक्षा से पूरा विकास होगा। तब ही आदमी पूर्ण रूप से विकसित माना जायेगा। जिस प्रकार घड़े में पानी भरने से पूर्व घड़े को अच्छी तरह से पकाना पड़ता है, उसी प्रकार समाज को सुसंस्कृत बनाने के लिए उसे सम्पूर्ण शिक्षित करना पड़ेगा। समाज को तैयार करना होगा परिवर्तन के लिए। यहाँ हमें खुद को समझने की ज़रूरत है। हम शब्दों को पकड़ रहे हैं विषयों को नहीं।

यहाँ संस्कृति में आध्यात्मिकता लाने की कोशिश सराहनीय

नई पीढ़ी में भारतीय संस्कृति का नहीं बल्कि पश्चिमी संस्कृति का आकर्षण बढ़ रहा है। नई पाढ़ी आज अपनी संस्कृति का पालन कर नहीं रही। यहाँ संस्कृति में आध्यात्मिकता लाने की कोशिश सराहनीय है।

अगर आत्मीय धरातल पर उतरकर सेवा करें तो ही सच्ची सेवा है, नहीं तो सब ऊपरी सेवा ही कही जायेगी। सब अपने महसूस हों कोई पराया नहीं। मन से सर्व के साथ जुड़कर ही सच्ची सेवा की जा सकती है। तभी ईश्वर के साथ की महसूसता होगी।



भी भूल जाता है। उसका सारा प्रयास बस पेट भरने के लिए कमाने पर केन्द्रित हो जाता है। धरती का सर्वश्रेष्ठ प्राणी इंसान केवल पेट भरने के लिए बीस वर्ष तक पढ़ाई करता है, अपने बाप की सारी पूंजी भी खर्च कर देता है, फिर भी एक अच्छा इंसान नहीं

चरित्र में या संस्कारों में उच्चता ही देखना चाहते थे। छोटी सी गलती पर भी उसके कान पकड़े जाते थे। आज माँ-बाप व बच्चों के बीच संवादहीनता की स्थिति पैदा हो चुकी है। वह दिल का संप्रेषण लुप्त हो गया है। आज माँ अपनी बेटी को श्रेष्ठ स्वभाव व

बन गये। शिक्षक भी अब उतने प्रासंगिक नहीं रहे। वे भी बस स्कूलों व कॉलेजों में विषय पढ़ाकर अपना उत्तरदायित्व पूरा समझ लेते हैं। उन्हें शिष्यों के जीवन से मतलब नहीं रहा। शिक्षा में भी शरीर व बुद्धि की चर्चा है लेकिन मन व आत्मा के बारे में नहीं

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारी, 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 (पेबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

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

Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 13th July 2016

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