

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक-8

जुलाई-11-2018

( पाक्षिक )

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर...

## लाल किले पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा योग का विशाल संगठन

★ 'योग' भारत का विश्व को अमूल्य उपहार - डर्क सेगार

“सर्व प्राप्तियों का आधार है राजयोग”

★ रोगमुक्त और स्वस्थ जीवन के लिए योग आवश्यक - सुदर्शन भगत

नई दिल्ली। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयुष मंत्रालय एवं ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में लाल किला मैदान में संगठित रूप से योग का सफल आयोजन किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारी संस्था के सदस्यों व आयुष मंत्रालय के कर्मचारियों एवं अधिकारियों तथा अर्द्धसैनिक बल की 2000 महिला कर्मियों के साथ-साथ पचास हजार लोगों ने भाग लिया। इस अवसर पर देहरादून में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर दिये गये उद्बोधन का सीधा प्रसारण किया गया जिसको यहां उपस्थित जनसमूह ने सुना एवं इसका लाभ लिया। योग कार्यक्रम में जनजातीय मामलों के राज्यमंत्री सुदर्शन भगत ने कहा कि जिस प्रकार शरीर को एनर्जी देने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है, ठीक उसी तरह से ही मन को भी एनर्जी देने के लिए योग की अति आवश्यकता है। जिससे तन भी और मन भी दोनों

स्वस्थ रहेंगे। संयुक्त राष्ट्र सूचना केन्द्र के निदेशक डर्क सेगार ने कहा कि योग विश्व को एक अमूल्य उपहार के रूप में प्राप्त है। जिसने पूरे विश्व को एकता के सूत्र में बांधा है। उन्होंने कहा कि योग की सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इसमें भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिकता समायोजित है, जिससे यह तन, मन और आत्मा तीनों को समग्र रूप से स्वस्थ बनाता है। योग किसी एक धर्म, जाति, वर्ग के लिए नहीं, बल्कि विश्व के समस्त मनुष्य



ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी

में भौतिकवाद, घृणा बढ़ती जा रही

जानकी ने कहा कि सर्व प्राप्तियों का आधार है राजयोग। योग माना हम आत्माओं का परमात्मा से कनेक्शन, सम्बन्ध जोड़ना और जब हम परमात्मा से सर्व सम्बन्ध जोड़ते हैं तो हमारे में परमात्मा के गुण सुख, शान्ति, प्रेम, आनन्द, पवित्रता, दया और शक्तियां स्वतः आ जाती हैं। हमें ज्ञान रूपी लाइट मिलती है और हम लाइट अर्थात् हल्के हो जाते हैं।

से और साथ ही स्वयं से भी कटते

ऐसा साधन है, जो हमें आपस में एक दूसरे से जोड़े रखेगा। ब्रह्माकुमारी संस्था के मुख्य वक्ता ब्र.कु. वृजमोहन ने कहा कि यह अवसर योग शक्ति के अभ्यास को बढ़ाकर शान्ति और शक्ति के वायब्रेशन्स फैलाने का है। जिससे लोगों के मन में अस्वच्छता, वातावरण में जो अपवित्रता आ गयी है, उसे योग बल से समाप्त किया जा सके। ओ.आर. सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने उपस्थित जनसमूह को सम्बोधित करते हुए कहा कि परमात्मा द्वारा

अपने तन और मन को स्वस्थ; मन, बुद्धि, कर्म को सन्तुलित एवं समन्वयी बना सकते हैं, तथा मन को एकाग्र, असम्भव को सम्भव कर प्रकृतिजीत, कर्मेन्द्रियजीत व जगतजीत बन सकते हैं। जिसका जीता जागता उदाहरण हैं 102वर्षीय राजयोगिनी दादी जानकी जी। इस योग के कार्यक्रम में यहूदी समाज के ई.आई. मालेकर, बहाई धर्म के नेशनल ट्रस्टी डॉ. ए.के. मर्चेन्ट, बौद्ध धर्म के लामा लोबजंग, मुस्लिम धर्म के फिरोज अहमद बख्त ने भी



मंच पर राजयोगिनी दादी जानकी एवं वरिष्ठ राजयोगी भाई बहनों के साथ राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से सारे विश्व में शान्ति एवं पवित्रता के प्रकल्पन फैलाते हुए ब्र.कु. बहनें एवं भाई। सभा में विशाल संख्या में योगाभ्यास करते हुए शहर के भाई बहनें।

के लिए है। उन्होंने कहा कि विश्व है और हम प्रकृति से, अन्य लोगों जा रहे हैं। यह राजयोग ही एकमात्र सिखाये जा रहे राजयोग से ही हम भाग लिया एवं अपने विचार रखे।

## राजनीति में आध्यात्मिकता के समावेश से ही होगी सच्ची सेवा

ज्ञानसरोवर। ब्रह्माकुमारीज के राजनीतिक सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित त्रिदिवसीय सम्मेलन के उद्घाटन अवसर पर महाराष्ट्र के पूर्व विधानसभा अध्यक्ष अरुण गुजराती ने कहा कि बिना आध्यात्मिकता के राजनीति के क्षेत्र में जनता की सेवा करना कठिन है। आध्यात्मिकता द्वारा ही हर जाति, धर्म के भेदभाव को समाप्त कर, निःस्वार्थ भाव से सेवा की जा सकती है। उन्होंने कहा कि अगर हम खुद की तुलना दूसरों से करते हैं तो दुःख की प्राप्ति के अलावा

और कुछ भी नहीं होता है। इसीलिए दूसरों से तुलना करने के बजाए हमें अपने जीवन में आध्यात्मिकता को अपनाकर जीवन में दैवी गुणों को धारण कर, अहंकार को समाप्त कर जीवन को खुशी से जीना है। झारखण्ड की पूर्व सांसद आभा महतो ने कहा कि जब तक देश के नेता अपने जीवन को आध्यात्मिकता से नहीं जोड़ेंगे, तब तक समाज में जो गरीब व अमीर की गहरी खाई है उसको समाप्त नहीं कर सकते, इसको समाप्त करने के लिए हर मानव के मन में आध्यात्मिकता के

बीज बोने अति आवश्यक हैं। संगठन के महासचिव ब्र.कु.



ब्र.कु. निर्वैर के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए अरुण गुजराती, ब्र.कु. वृजमोहन, ब्र.कु. उषा व अन्य।

निर्वैर ने कहा कि आत्म-अनुभूति करने के बाद ही परमात्मा से संबंध आवश्यक है। नेपाल के पूर्व मंत्री बाल बहादुर महत ने कहा

जोड़ा जा सकता है। जिसके लिए निरंतर राजयोग का अभ्यास अति

कि राजनीति में आध्यात्मिकता का समावेश करना समय और परिस्थितियों की बलवती मांग है। समाज में बंटवारा करने की बढ़ती प्रवृत्ति पर आध्यात्म के जरिए रोक लगाई जा सकती है। प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. वृजमोहन ने कहा कि भागती, दौड़ती जिंदगी में खुश रहना मानव के लिए एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। आध्यात्मिकता से जुड़ने पर मन में श्रेष्ठ विचारों के बीज स्वतः पैदा होते हैं। शुद्ध विचार आत्मा के लिए शक्तिशाली खुराक है। हमें किसी भी व्यक्ति के अवगुणों को अपने

चित्त पर नहीं रखना चाहिए। पूर्व विधायक ब्र.कु. गंगाराम ने अपने जीवन के अनुभव सांझा करते हुए कहा कि आध्यात्मिकता के माध्यम से मैंने स्वयं के जीवन में सकारात्मक बदलाव करने की प्रक्रिया को सहज रूप से अपनाया है। जिसके मुझे संतोषजनक परिणाम प्राप्त हुए हैं। जिससे सही रूप से समाज की सेवा करने में मुझे अथाह खुशी मिलती है। प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. उषा तथा क्षेत्रिय संयोजिका ब्र.कु. सपना ने भी अपने विचार व्यक्त किए।



## अध्यात्म और योग एक दूसरे के पूरक

योग का एक पहलू है अपने ऊपर ध्यान रखना। योग हमें खुद को देखने का अवसर देता और अपना ध्यान रखने की ओर ध्यान खिंचवाता। जैसे कि बाहर में बारिश आ रही है, बहुत ज़ोर-ज़ोर से बारिश आ रही है, तो यदि हम बारिश के बारे में ही सोचते रहेंगे कि ये रुक जाये तो मैं अपने गंतव्य स्थान पर पहुंच जाऊँ, दफ्तर पहुंच जाऊँ। तो क्या ऐसा करने या सोचने से बारिश रुक जायेगी या मौसम बदल जायेगा?... ऐसा कतई नहीं होगा ना! हम तो सिर्फ सोच सोच करके चिंता करते रहे। तो क्या चिंता करने से मौसम ठीक हो जायेगा? हम मौसम की चिंता न करके, अपनी सुरक्षा के बारे में सोचें। इसी प्रकार अगर हमें दूसरे के व्यवहार से दुःख पहुंच रहा है, तो हमें ये नहीं समझना या सोचना है कि उसे कैसे जवाब देना है, या उसे कैसे कंट्रोल करना है, क्योंकि वह तो हमारे कंट्रोल में है नहीं। एक ही चीज़ है जो हमारे कंट्रोल में है, वह है स्वयं को समझना। हम क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते हैं, ये सोचने के बजाय हमें केवल इस बात पर ध्यान देना है कि हमें अपनी सुरक्षा कैसे करनी है। हमें इस बात पर ध्यान देना है कि इन सब चीज़ों से हमें दुःखी नहीं होना है।



- द्र. कु. गंगाधर

जैसे हम किसी व्यक्ति के प्रति बुरा ही करते रहे, उस नज़रिये से ही उसके प्रति भावनायें रखते रहे, तो धीरे-धीरे वो बुराई आपकी बन जाती है, क्योंकि आप जैसा सोचते जाते हैं, तो आपके ही मानसिक धरातल पर वो बुराई अपनी गहरी जड़ें जमा लेती है। तो कभी भी बाहरी चीज़ों को देखते, सुनते, करते हमें अपनी मनोस्थिति को विचलित नहीं करना है।

आध्यात्मिकता हमें पॉज़िटिव तरीके से जीना सिखाती है, और योग का अर्थ ही है स्वयं को समझना और अपना ध्यान रखना। आध्यात्मिकता हमें सिखाती है कि कल हम किसी की जिस बात पर दुःखी हुए थे, आज हमें ध्यान रखना है कि हमें उसकी इस बात पर दुःखी नहीं होना है और हमें अपने आप पर ध्यान रखना है, क्योंकि आगे चलकर ऐसी बहुत सारी बातें आनी ही हैं। अगर हम दूसरों को कंट्रोल करने की कोशिश करेंगे, तो हार जायेंगे। कल किसी ने हमसे ठीक बात नहीं की, आज कोई और ठीक से बात नहीं कर रहा, कल कोई और ठीक ढंग से बात नहीं करेगा, तो इस तरह हम कितने लोगों को कंट्रोल करेंगे?

तो योग हमें स्वयं को समझने और बाहरी प्रभावों से मुक्त रखने में मदद करता है और हम अपने अंदर एक सकारात्मक ऊर्जा के साथ स्वयं को पल्लवित कर पाते हैं। ये ध्यान हमें हर क्षण, हर पल रखना है। अगर हम इस तरह से अपने आप को रख पाते हैं और इस आदत को हम बनाते हैं, तभी हम अपना ध्यान रख सकेंगे। तो योग माना ही स्वयं से जुड़कर पॉज़िटिव ऊर्जा के साथ दूसरों के सामने पेश होना, ना कि दूसरे के प्रभाव से प्रभावित होना। परंतु ये सब होगा कैसे? ये प्रश्न भी तो आपके मन में उठता ही होगा। हम चाहते तो हैं कि किसी का दुःख हमें दुःखी न करे और हम उससे मुक्त रहें, पर होता क्या है कि उस दुःख के वातावरण में हम अपने आपको भी दुःखी होकर उसके प्रति संवेदनायें व्यक्त करते हैं। तब भला सोचने की बात है, कि उसके दुःख को कम करने के बजाय हम ही दुःखी हो गये, तो एक दुःखी दूसरे दुःखी को कैसे संवेदनायें दे सकेगा? पर ऐसा हम करते ही जा रहे हैं। और हम अपने आप को इस तरह से तसल्ली देते हैं कि हम उसके दुःख में सहभागी बने तो बहुत अच्छा कार्य किया। पर ऐसा करने पर हम अपनी झोली में दुःख ही भरते जा रहे हैं। फिर समय आने पर जो झोली में होगा वही बाहर आयेगा ना। तो हम अगर चाहते हैं कि दुःख से स्वयं को बचायें, तो अपने भीतर ईश्वरीय प्रदत्त सकारात्मक ऊर्जा को समझें भी और उसको निखारें भी। तब तो समय आने पर उस अवस्था में रहते हुए हम अशांत वातावरण में शांति की तरंगें फैलाकर उस वातावरण को बदल भी सकेंगे और स्वयं भी मुक्त रह पायेंगे। यही तो सच्ची संवेदना है। यही है अपने पर ध्यान रखना और यही आध्यात्मिकता हमें सिखाती है। यही जीवन को सही मायने में जीना है।

## बीती को चितवो नहीं, आगे की रखो न आश

यह शरीर तो हमारा अच्छा टेस्ट लेता है। दिन-रात मैं कहती हूँ तो भले अपना काम कर, मैं अपना काम करती हूँ। शरीर तू अपना काम कर, आत्मा तू अपना काम कर। आपके शरीर अच्छे हैं, प्लेन में उड़के आये हैं और प्लेन बुद्धि से प्लेन में उड़के मधुबन में आओ तो कितनी खुशी की बात मुझे? किसको है? क्योंकि यह खुशी संगमयुग पर वन्दरफुल है। बाबा देखता है बच्चों को ड्रामा की नॉलेज अच्छी जँच रही है। ड्रामा की नॉलेज कहती है कोई दर्जा नहीं है। हमारा बाबा कैसा है, क्या है, क्या करता है? पहले है बाबा की नॉलेज, बाबा कौन है? फिर है ड्रामा की नॉलेज। ड्रामा की नॉलेज से फुलस्टॉ

प लगाना सहज हो जाता है। मुझे अजब लगता है कोई-कोई को क्वेश्चन उठाना आता है, फुलस्टॉप लगाना नहीं आता है। किसी को फुलस्टॉप लगाना न आये माना वो बुद्ध है। बुद्ध शब्द जो है, इसे कोई भी लैंग्वेज में यूज कर सकते हैं। क्वेश्चन उठाता है तो बुद्ध है ना। जो अच्छी बुद्धि वाले हैं वो क्वेश्चन नहीं उठाते हैं। इस ड्रामा में संगम का हर एक दिन न्यारा है इसलिए प्यारा लगता है। अगर हर एक दिन न्यारा न हो तो कोई मज़ा ही न आये। अभी रोज़ आप यहाँ आते हो मिलने, मुझे पता है कौन सी खींच में आते हो। मैं अभी आप सबके नाम, रूप, देश,



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

काल सब भूल गई हूँ, बाकी यह है कि मैं आत्मा हूँ, बाबा का बच्चा हूँ, हम सब एक ही देश के रहने वाले हैं, जिस कारण प्यार बहुत है। नाम तो शरीर का है ना, वो तो 84 जन्मों में भिन्न-भिन्न नाम मिले हुए होंगे। 84 जन्म पक्का है ना! पर यह जो संगमयुग का नाम, रूप है वो अच्छा है। अभी मुझे न कोई चिंतन, न कोई चिंता... अभी फॉरेनर्स आने वाले हैं, फलाना होने वाला है... भले आये, जी आये। चिंतन भी नहीं है, हरेक अपने भाग्य का खाता है। मैं भगवान का बच्चा भाग्यवान हूँ। भले बाबा

अभी साकार में नहीं है परन्तु निराकार, अव्यक्त रूप में हमारे साथ है और हमको भी सिखा रहा है - साकार शरीर में होते हुए भी निराकारी, निर्विकारी बन जाओ। जितना निराकारी बनेंगे उतना निर्विकारी, निरहंकारी बनते जायेंगे। सिम्पल है, बहुत बड़ा ज्ञान नहीं है। बाबा ने यह नेचर बना दी है, बच्ची पास्ट इज पास्ट, बीती को चितवो नहीं, आगे की रखो न आश। तो क्या हुआ? अच्छा हुआ। बाबा सारे विश्व में सेवा कराता है, भिन्न-भिन्न देशों से मिलन मनाने मधुबन पहुंचे हैं। मुझे कहते हैं तुम क्या सिखाती हो? सच्चाई और प्रेम। इसी आधार से सारे विश्व में बाबा ने सेवा कराई है।

## पढ़ाई व याद पर विशेष ध्यान हो

मधुबन का वायुमण्डल शक्तिशाली है, यहाँ आप सभी आकर बेफिक्र बादशाह बन जाते हो। किसी को कोई फिकर है क्या? घर, बच्चे, पोत्रे धोत्रे याद हैं क्या! वो वहाँ अच्छे पल रहे हैं और आप यहाँ बेफिक्र बादशाह बनके बाबा से मिलन मना रहे हो। यहाँ कोई फिकर नहीं है। न दफ्तर जाना है, न बच्चों को स्कूल भेजना है। यहाँ सिर्फ पढ़ाई करनी है और पढ़ाने वाले की याद तो स्वतः आती है। ये चांस जो बाबा हमको देते हैं, इसका पूरा लाभ लेना चाहिए। अगर कोई पढ़ाने वाला है, तो कायदा बाह्यता फायदा देता है। कोई कायदे पर नहीं चलते हैं तो इतना फायदा नहीं होता है। कई कहते हैं कि मधुबन अच्छा तो बहुत लगा, शक्ति भी मिली, परन्तु जो बाबा कहता है उतना तो अनुभव नहीं किया। क्यों नहीं किया? अनुभव की खान पर कोई जाये और अनुभव की खान से स्वयं को भरपूर न कर पाये, तो उसे क्या कहेंगे! यह खान तो भरपूर है लेकिन लेने वाले की अपने हिम्मत की



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

बात है। यहाँ पर भिन्न-भिन्न आत्माओं द्वारा अनुभव करने की क्लासेस चलती रहती हैं। यहाँ की दिनचर्या के हिसाब से देखो कि एक क्लास पूरा होता है, फिर खाने की थाली मिलती है, फिर क्लास करो। लेकिन अनुभव की खान पर आये हो तो इस अनुभव की खान से जितना अनुभव करने चाहो उतना कर सकते हो, क्योंकि बाबा ने आपको विशेष निमन्त्रण दिया है, आओ बच्चे, भगवान ने बुलाया है, तो भगवान क्या नहीं दे सकता है। दाता है ना, तो दाता के निमन्त्रण पर आये हैं इसलिए जितना लेना चाहो उतना ले सकते हो। यहाँ अपना समय एक सेकण्ड भी व्यर्थ नहीं गंवाना है, क्योंकि यहाँ वायुमण्डल, परिवार, बड़े-बड़े अनुभवी भाई-बहनों का संग है। तो संग का रंग लगता ही है। यह हरेक को लॉटरी मिलती है। इस लॉटरी को लेकर आप अपने को बहुत भरपूर कर सकते हैं। कहाँ भी बुद्धि नहीं जाये क्योंकि कोई ज़िम्मेवारी है ही नहीं। पढ़ाई और याद, सिर्फ मन्सा सेवा करो। मन्सा सेवा का भी अभ्यास यहाँ बहुत अच्छी तरह कर सकते हैं क्योंकि ज़िम्मेवारी कोई है ही नहीं।

## रीस नहीं, समान बनने की रेस करो

हम सब प्यारे बापदादा को प्रत्यक्ष करने का प्लैन बना रहे हैं। सेवाओं के बहुत अच्छे-अच्छे उमंग आते, सभी उसी उमंग-उत्साह से चारो ओर सेवाओं की धूम मचायेंगे ही। लेकिन मीठा बाबा कहते बच्चे अब तेरे-मेरे की माया से मुक्त बनो। आपसी स्नेह और फेथ के आधार पर संगठन को एकमत बनाओ तब बापदादा की प्रत्यक्षता होगी। इसके लिए सदा बुद्धि में रहे कि आपका कार्य सो मेरा कार्य। जहाँ दिल का सच्चा स्नेह और विश्वास है वहाँ मैं और तू, मेरा और तेरा सब समाप्त हो जाता है। आपकी महिमा सो मेरी महिमा। आपकी बड़ाई सो मेरी बड़ाई, इसलिए हम अपने समान साथी को इतना रिगार्ड दें जो वह आपेही हमें दे, कहना न पड़े, यह हमारी ईश्वरीय मर्यादा है। हरेक की विशेषताओं को देखना है। हरेक में बाबा ने कोई न कोई खूबी ज़रूर भर दी है। बड़ी बड़ाई बाबा की है, मेरी नहीं। सदैव अपने सामने लक्ष्य हो 'बाबा'। बाबा ने हमें निमित्त बनाया है। लॉउठाना, टोन्ट कसना, टोक देना, यह मेरा काम नहीं है। मैं कभी भी अपने हाथ में लॉ नहीं उठा सकती। हमें बाबा जो सेवा देता, उसे दिल से करना है। किसी से भी रीस नहीं करनी है। बाप समान बनने की रेस ज़रूर करनी है। हरेक की बात का भाव समझना है, स्वभाव को नहीं देखना है। अगर



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

किसी की गलती दिखाई भी देती है तो बाबा ने हमें समाने की शक्ति भी दी है। कभी एक की बात दूसरे से वर्णन नहीं करना है। भल सुनो, लेकिन उसे वहीं पर सुनी अनसुनी कर दो। भूल को अन्दर रखने से वायब्रेशन खराब होता है। दूसरे की भूल को अपनी भूल समझो। अपनी स्थिति को सदैव सुखमय रखो। कभी भी तंग दिल, उदास दिल नहीं बनना है। दुनिया की टक्करें अनेक आयेंगी लेकिन हमें उदास नहीं होना है। पत्थर भी पानी की लकीरें खा-खाकर पूजनीय बनता है। तो हमें भी सब कुछ सहन करके चलना है। हलचल को समाप्त करने का साधन है - बाबा से बातें करना। बाबा के पास जाओ तो बाबा आपेही कदमों में बल भर देगा। मुझे किसी भी आत्मा पर डिपेन्ड नहीं होना है। आत्मा पर डिपेन्ड होने से बैलेन्स बिगड़ जाता है। बाबा पर डिपेन्ड रहो। एक दो का आधार लेकर चलना बिल्कुल गलत है। मुझे तो साथी चाहिए, सहयोगी चाहिए... नहीं। मेरा साथी एक बाबा है। मैं उनसे ही सहयोग लूँ। दूसरों को संतुष्ट करना - यह बहुत बड़ा पुण्य है। इससे हमारी आत्मा को बल मिलता है। किसी के गुणों पर मोहित नहीं होना है। सदा बाबा को आगे रखो। बाबा को आधार बनाओ तो किसी में भी फँसेंगे नहीं।



# प्रसन्नता



**प्रसन्नता है तो जीवन है- उमंग है कुछ कर गुजरने का। जहाँ प्रसन्नता का अभाव, वहाँ निराशा के प्रवेश द्वार खोल देने जैसा है। प्रसन्नता है तो परसन्नता है और प्रसन्नता है तो परसन्न है। अन्यथा तो वे चलते-फिरते मुर्दे के बराबर हैं। तो देखें... प्रसन्नता को कैसे अपने अंदर उजागर करना है...।**

सुख या दुःख क्षणिक हुआ करते हैं। जीवन एक समान नहीं रहता। उसमें उतार चढ़ाव बना रहता है। समझदार व्यक्ति सुख-दुःख में एक समान रहता है। रोने से, उदासीन होने से, निराशा होने से कोई भी दुःख कम नहीं होता। जो लोग प्रसन्नता के साथ दुःख का सामना करते हैं उनके दुःख शीघ्र मिट जाते हैं। यदि आपके पास एक भी पैसा नहीं है, तो मुँह लटकाने, शोक मनाने से पैसा नहीं आयेगा। लोग आपका मज़ाक उड़ायेंगे। बेचारा बड़ा दुःखी है, बस यह बोल देंगे इससे ज़्यादा कुछ नहीं करेंगे। यह दुःख आपको ही भोगना है। फिर निराशा क्यों?

उदासी, दुःख तथा अभाव और कुछ नहीं है, बस... जब यह विचार मन में उठते हैं तो हमारा दिमाग अपने उस केंद्र से जुड़ जाता है जहाँ से मन की एनर्जी जलने लगती है। जिससे भयंकर गैसों की लहरें बनने लगती हैं। जिनसे दम घुटता है और हम परेशान हो जाते हैं तथा लोग भी दूर भागने लगते हैं। बहुत सारे लोग जीवन भर अपने लिये किसी जादू या चमत्कार का इंतज़ार करते हैं। वह अलादीन का चिराग खोजते हैं, जो यकायक उनका हर काम बनायेगा।

इस प्रकार का कोई जादू नहीं है कि मनुष्य जो चाहे उसी समय हो जाये। हाँ आपमें शक्ति तो है पर वह आपके मन में है। इस शक्ति को जागृत करने के लिये आपको परिश्रम और त्याग और तपस्या करनी होगी। बिना आत्म शक्ति वाला मनुष्य तुच्छ जीवन जीता है, पशुओं वाला जीवन जीता है। जब मनुष्य की मानसिक शक्ति जागृत हो जाती है तो उसका जीवन ऊँचा उठ जाता है। अथाह शक्तियों के द्वार खुल जाते हैं। तृप्ति व संतोष मिलता है और सर्व प्राप्तियाँ हो जाती हैं। सब दुःख मिट जाते हैं, खुशियों का सागर फूट पड़ता है। बस उस परम पिता परमेश्वर को सदा याद रखो। हमारे शरीर में ईश्वर प्रदत्त शक्ति उसी रूप में विद्यमान रहती है, जिस प्रकार बिजली के तार में करंट। हम उसे देख नहीं पाते परंतु वह अपना कार्य सदैव करती रहती है। हमारा ईश्वर भी अदृश्य रह कर ही हमारा मनोबल बढ़ाता है। हम उसी की कृपा से लक्ष्य को प्राप्त करते हैं। उसी की कृपा से मधुर मुस्कान प्राप्त करते हैं।

मैं अपना हर काम समय पर पूरा करूँगा। मैंने लोगों को जो वचन दिये हैं, उन्हें अवश्य पूरा करूँगा। मैं सदा प्यार से बोलूँगा। विनय और नम्रता मेरे साथी हैं। मैं कोई भी ऐसा काम नहीं करूँगा, जिससे दूसरों के मन को कष्ट हो। इन सब बातों को सोचते रहें, दोहराते रहें और यह कार्य सुबह उठते ही हर रोज़ करना। इससे आपमें खोई हुई शक्ति वापिस आ जायेगी। आप महसूस करेंगे की मस्तिष्क पर कोई बोझ नहीं है। आपका हर सपना साकार होगा। आप सदा प्रसन्न रहेंगे। यही सबसे बढ़िया पाठ है।

## आवश्यक सूचना

### प्रवेश प्रारंभ

सरोज लालजी महरोत्रा ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज, आबू रोड में चार वर्षीय बी.एस.सी. नर्सिंग कोर्स में प्रवेश प्रारंभ हो चुका है।

योग्यता : फिजिक्स, केमिस्ट्री एवं बायोलॉजी में कम से कम 50 प्रतिशत अंक

आयु 31 दिसम्बर 2018 तक : 17-28 वर्ष (महिलाओं के लिए)

17-25 वर्ष (पुरुषों के लिए)

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें : मोबाइल- 8094652109, 8432345230, 9529047341

ई-मेल: slmgnc.raj@gmail.com

### प्रवेश प्रारंभ

ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, आबू रोड में तीन वर्षीय जी.एन.एम. कोर्स में प्रवेश प्रारंभ हो चुका है।

योग्यता : साइंस, आर्ट्स, कॉमर्स में कम से कम 50 प्रतिशत अंक

आयु 31 दिसम्बर 2018 तक : 17-34 वर्ष (महिलाओं के लिए)

17-28 वर्ष (पुरुषों के लिए)

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें : मोबाइल- 8094652109, 9887000914, 9649475278

ई-मेल: ghsn.abu@gmail.com



**भुवनेश्वर-ओडिशा।** राज्यपाल प्रो. गणेशी लाल को मुलाकात के दौरान गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. दुर्गेश नंदिनी।

## मन का मूड बदलता है मोबाइल

**मोबाइल जितने काम का है, उतना ही काम टालने वाला भी है। अगर इसकी कामटालू प्रवृत्ति पर विश्वास न हो, तो पढ़िए...**

मोबाइल फोन ने ज़िंदगी को जितना आसान बनाया है, उतनी ही परेशानियाँ भी सामने आई हैं। इसके ज़रिए मिलने वाली सुविधाएँ तो असीम हैं, लेकिन उनके नकारात्मक प्रभाव भी कम नहीं हैं। एक काम को करने में लगने वाला वक्त अब पहले के मुकाबले बढ़ गया है। चलिए जानते हैं कैसे बढ़ रहा है मोबाइल से भटकाव।

### दिनभर में फोन का इस्तेमाल



मोबाइल का इस्तेमाल ज़रूरी ही नहीं, बल्कि कई बार मजबूरी भी होता है। रिसर्च फर्म 'डिस्काउंट' के एक शोध से पता चला है कि कोई सामान्य यूजर दिनभर में फोन को 76 बार अनलॉक करता है और औसतन कुल 145 मिनट बिताता है। यानी वह अपने जागृत समय के हर घंटे में फोन को 5-6 बार अनलॉक करके देखता ही है। मोबाइल के इस्तेमाल की बात नहीं है यह, महज उसे उठाकर अनलॉक करने में गंवाया वक्त है।

### फोन देखने की लत

न्यूयॉर्क टाइम्स के एक शोध के अनुसार एक युवा दिन में लगभग 150 से अधिक बार अपने फोन को चेक करता है। वह 110 मैसेज आदतन रोज़ भेजता है। यह संदेश काम के नहीं भी हो सकते हैं। वजह फोन को लेकर उनकी लत है। युवा संदेश को तुरंत देखते हैं। इस कारण उनका फोन से दूरी बनना मुश्किल हो जाता है। भटकाव का ये मुख्य कारण है।

लाइक्स-कमेंट्स की दुनिया फेसबुक और इंस्टाग्राम पर किसी भी पोस्ट के बाद लाइक्स चेक करते रहना, कमेंट्स को देखते रहना भी एक आदत में शामिल हो जाता है। इसके लिए नोटिफिकेशन की ज़रूरत नहीं पड़ती, जैसे ही पोस्ट को वॉल पर डालते हैं, उसी के साथ लगातार ऑनलाइन रहने और बार-बार कमेंट्स को देखते रहने का सिलसिला चल पड़ता है।

### ध्यान भटकाती रिंगटोन

भटकाव का बड़ा कारण नोटिफिकेशन रिंग भी है। जब भी हम कोई काम कर रहे होते हैं जैसे - खाना खाना, किताब पढ़ना, साफ-सफाई करना, ऐसे में नोटिफिकेशन रिंग बजते ही सारे काम छोड़कर मोबाइल देखने लगते हैं। ऐसे में

एकाग्रता तो छोड़िए, किसी काम को पूरा करना भी संभव नहीं होता। **जीवन मुश्किल लगता है** एक शोध में 5 किशोरों को अपने फोन, ई-मेल, सोशल मीडिया से एक हफ्ते के लिए दूर रहने को कहा गया। एक हफ्ते बाद जो नतीजे सामने आए वे काफी हैरान करने वाले थे। उनमें से एक बच्चे ने कहा कि इस दौरान उसने कई लोगों से बातचीत की जो कि मैंने पहले कभी नहीं की थी। दूसरे ने हल्कापन महसूस किया। सभी ने एक बात पर हामी भरी कि बिना फोन के जो दूसरी चीज़ें उन्होंने अनुभव की, वो बेहद कीमती थीं। **इन पर गौर करें...**

फोन इस्तेमाल करना गलत नहीं है लेकिन इसके लिए एक समय तय करना ज़रूरी है। व्हाट्सएप और फेसबुक आदि पर बार-बार आने वाली नोटिफिकेशन रिंग को बंद करके रखें। इंटरनेट को हर समय चालू न रखें। तय समय पर ही इसका इस्तेमाल करें।



**नाइजीरिया-अफ्रीका।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् नाइजीरिया के पूर्व राष्ट्रपति जनरल बाबा ओलुसेगुन ओबासंजो को 'ग्लोबल समिट कम एक्सपो प्रोग्राम' में आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय, कार्यकारी सचिव, ब्रह्माकुमारीज़ मा.आबू। साथ हैं ब्र.कु. सुप्रिया, शिक्षा प्रभाग, मा.आबू तथा ब्र.कु. गौतमी, सेवाकेन्द्र संचालिका, लागोस।



**दिल्ली-गुरुग्राम।** फॉर्सी द्वारा होटल लीला में नारी स्वास्थ्य, सम्मान और सशक्तिकरण विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय 'फॉर्सी अंतरराष्ट्रीय महिला स्वास्थ्य सम्मेलन - 2018' के पश्चात् मंच पर उपस्थित हैं केन्द्रिय स्वास्थ्य मंत्री जे.पी. नड्डा, फॉर्सी प्रेसिडेंट डॉ. जयदीप महोत्रा, फॉर्सी के जनरल सेक्रेटरी डॉ. जयदीप टंक, आई.एम.ए. के प्रेसिडेंट डॉ. रवि वानखेडकर, कार्यक्रम संयोजक डॉ. नरेन्द्र महोत्रा, अदभुत मातृत्व कार्यक्रम की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. डॉ. शुभदा नील तथा ब्र.कु. हुसैन।



**कोटा-राज।** योगगुरु बाबा रामदेव जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला तथा ब्र.कु. ज्योति।



**हल्द्वानी-उत्तराखंड।** पब्लिक प्रोग्राम के उद्घाटन पश्चात् चित्र में बायें से ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. मृत्युंजय, पूर्व सांसद बलराज पासी, ए.टी.आई. एवं मंडी समिति के पूर्व अध्यक्ष पी.एस.कुटियाल तथा बिज़नेसमैन सुरेन्द्र भुटयानी।



**लण्डन-लीसेस्टर।** राजयोग शिविर के दौरान सभी को राजयोग मेडिटेशन कराते हुए ब्र.कु. विजया, सिद्धपुर, गुज.।



**फरीदाबाद-हरियाणा।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. अंजलि को मोमेंटो देकर सम्मानित करते हुए एस.डी.एम. जगनिवास जी।





**रंगडगंज-उ.प्र.**। सेवाकेन्द्र में आने पर कैसरगंज के सांसद बृजभूषण शरण सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सुनीता।



**सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)**। विश्व पर्यावरण दिवस पर कार्यक्रम के दौरान पर्यावरण को स्वच्छ व सुरक्षित रखने की प्रतिज्ञा करते हुए एम.एल.सी. केदारनाथ सिंह, डी.एफ.ओ. तथा अन्य अधिकारियों के साथ ब.कु. विपिन, ब.कु. रेखा तथा ब.कु. तपोशी।



**कुरुक्षेत्र-हरियाणा**। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में विधायक सुभाष सुधा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सरोज।



**सुरतगढ़-राज.**। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् व्यापार मंडल अध्यक्ष ललित सिदाना को सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. रानी।



**दिल्ली-लॉरेन्स रोड**। श्री राधा पुरम में नये सेवाकेन्द्र के उद्घाटन अवसर पर शिव ध्वजारोहण करते हुए ब.कु. आशा, ब.कु. लक्ष्मी तथा अन्य।



**फरीदाबाद-संजय एक्वलेव(हरियाणा)**। 'बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' के पश्चात् समूह चित्र में प्रतिभागी बच्चों एवं उनके अभिभावकों के साथ ब.कु. बहनें।



**भरतपुर-राज.**। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नगर निगम महापौर शिव सिंह भोंट, आई.पी.एस. पुलिस अधीक्षक अनिल कुमार टाँक, श्रीमति कुसुम टाँक, आयुर्वेद विभाग निदेशक सतीशा पालीवाल, ब.कु. कविता, ब.कु. शीला तथा अन्य।



**जिन्हें भी घुटनों में किसी भी तरह की तकलीफ है और इससे परेशान होकर उन्होंने दुनिया में सभी जगह दिखा लिया लेकिन कोई आराम नहीं मिला, वे एक बार ये प्रयोग अवश्य आजमायें।**

- 1 - क्या आपके घुटनों में सूजन है?
- 2 - क्या आपके घुटने कट-कट की आवाज़ करते हैं?
- 3 - क्या आपके घुटनों में दर्द है?
- 4 - क्या आपके घुटनों में नस पे नस चढ़ जाती है?
- 5 - क्या कभी-कभी पूरी टांग (लेग), कमर या पिंडली में दर्द होता है?

बाद खाइये। आपके पैरों की सूजन और दर्द सब गायब हो जायेंगे। परहेज - सभी प्रकार की दालें, चावल, खटाई में इमली और आम की खटाई, तली भूनी बाहर की कोई भी चीज़, बादी एवं जिससे पेट में गैस बनती हो, ना खायें।

#### ज्यादातर खाइये

घीया(लौकी), तोरई, बिन्स, सहजन की फली, खीरा, टिंडे, परवल, (सोयाबीन, चने, मूंग को अंकुरित करके खायें) रोटी कम और सब्जी ज्यादा खायें। दो चार अखरोट की गिरी या कच्चे नारियल की गिरी का एक टुकड़ा रोजाना खाइये।

**खाने का समय :-** सुबह 08:00



- 6 - क्या आपको घुटना रिफ्लेसमेंट की सलाह दी जा रही है?

**तो हम आपको स्वदेशी प्रयोग बता रहे हैं। सभी चीज़ें पंसारी के यहाँ आसानी से मिल जायेंगी। तैयार करने की विधि -**

- |                |           |
|----------------|-----------|
| 1. सौंठ        | 50 ग्राम  |
| 2. मिर्च       | 50 ग्राम  |
| 3. पीपल        | 50 ग्राम  |
| 4. हरड़        | 50 ग्राम  |
| 5. सहजन के बीज | 50 ग्राम  |
| 6. बबूल फली    | 200 ग्राम |

ये सभी चीज़ें लाकर, कूट पीसकर चूर्ण बनाकर आटा छनी में छानकर किसी काँच के डब्बे में रख लें। अब आपकी दवाई तैयार है। एक एक चम्मच रोजाना सुबह शाम गुनगुने पानी से खाना खाने के आधा घंटे

से 09:00 तक, दोपहर 12:00 से 01:00 तक, शाम 05:00 से 06:00 तक खाना खा लें। खाना जितना आप पेट भरकर खा सकते हैं सुबह में खाइये। दोपहर में सुबह का आधा और शाम को दोपहर का आधा खाना चाहिए।

एक्सरसाइज़ करें, ज़मीन पर नंगे पैर घूमें, रोजाना सुबह जल्दी उठकर सूर्य की धूप लें, योग करें- निरोग रहें, प्राकृतिक चिकित्सा से जुड़े रहें। प्रकृति से दूर रहने पर जो सज़ा मिली है वो प्रकृति की शरण में जाने पर प्रकृति आपके गुनाह को माफ कर आपको निरोगी जीवन का दान देगी।

**डॉ. पवन कुमार, नेचुरोपैथी, ग्रेटर नोएडा। मो. 7838037030**

## हमारी सत्य पहचान 'आत्मा' रूप में

- गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** बहुत से लोग अपने परिचय में अपना सरनेम बताते हैं कि हमारी पहचान यही है। तो ये कहाँ तक सही है?

**उत्तर:-** हमारी पोजीशन हमारी पहचान बनती है, हमारे रोलस,



-ब.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

हमारे रिलेशनशिप से हमारी पहचान बनती है, लेकिन अगर हम देखें, तो इस जीवन यात्रा में ये सारी चीज़ें हमें मिलती जाती.... मिलती जाती...सम्बंध भी जो आपने कहा इट्स चेंजिंग, कुछ-कुछ मिलते जाते, कुछ-कुछ छूटते भी जाते, कुछ समय बाद हमारी पहचान यह भी हो सकती है कि मैं किसी की बेटी हूँ, कुछ समय के बाद हमारी पहचान एक माँ के रूप में हो सकती है, फिर 20 साल के बाद किसी की ग्रेण्डमदर हूँ, मैं मदर इन लॉ भी हूँ, तो इस तरह से हम देखते हैं कि हमारी पहचान हमारे सम्बंधों के आधार से बनती जाती है। ये तो हुई वो चीज़ें जो हमें मिलती जाती, लेकिन कुछ-कुछ चीज़ें फिर हमसे छूटती भी जाती हैं जैसे कि पोजीशन जायेगी, हम रिटायर होंगे। लेकिन जब ये चीज़ें मिलती हैं तो हम उसके साथ अटैच हो जाते हैं। ये लगाव परिवार से, पोजीशन से, अपनी प्रॉपर्टी से भी हो सकता है। जो चीज़ें हमें जीवन में मिलती हैं तो उसके साथ एक डर बना रहता है कि कहीं ये छूट न जाये, इनको कुछ हो न जाये। जबकि हम सभी लोग जानते हैं कि एक दिन सबको जाना ही है। क्योंकि जीवन में खुशी नहीं

है, इसलिए इन सब चीज़ों के छूटने का डर बना रहता है और हमारे चेतन मन में यह बैठ जाता है कि मुझे कुछ हो न जाये! सबसे मज़बूत लगाव किस ऑर्डर में डेवलप होता, जिस ऑर्डर में ये चीज़ें मिलती जाती हैं। आज अगर मैं 'मैं' कहती हूँ तो हमें क्या-क्या याद आता है...? सबसे पहले अपना नाम, फिर प्रोफेशन, फिर सम्बंध। लेकिन अगर इसकी पिक्चर लें 'मैं कौन हूँ?' तो कौनसी तस्वीर हमारे सामने आयेगी? हमारे शरीर की। तो इस शरीर के साथ भी हमारा बहुत लगाव है, इतना लगाव कि हमने समझा कि 'ये मैं हूँ' और फिर भी सारा दिन जैसे-जैसे हम इसको यूज करते हैं तो हम कहते आज मेरा सिर दर्द हो रहा है, आज मेरा हाथ कट गया, आज मेरे पेट में दर्द है, या तो हम कहेंगे कि आज हम इतना थक गये कि मेरा पूरा शरीर दर्द हो रहा है, हम ये नहीं कहते कि शरीर दर्द कर रहा है। अब हमें यहां पर यह समझना है कि 'मैं शरीर या मेरा शरीर' फिर कहेंगे पता नहीं क्या फर्क पड़ता है 'मैं शरीर या मेरा शरीर'! जबकि उसकी वजह से हमारे जीवन में सबसे ज्यादा छल है, सबसे ज्यादा दर्द है क्योंकि एक वास्तविक सत्य को हम भूल चुके हैं। हमने जाना है कि बिलीफ सिस्टम से थॉट्स क्रियेट होते हैं, थॉट से मेरा भाग्य बनता है। जो सबसे बड़ा बिलीफ सिस्टम जिसे आज तक हम सत्य मान रहे थे वो ये है कि 'मैं शरीर हूँ' फिर इसके आधार से सारे बिलीफ सिस्टम क्रियेट हुये, फिर उससे हमारा भाग्य बना। राजयोग के माध्यम से हमारा सबसे बड़ा जो बिलीफ सिस्टम टूटता, वह यह है कि 'गुस्सा नैचुरल नहीं है' और 'मैं शरीर नहीं हूँ' बल्कि मैं इसे चलाने वाली चैतन्य शक्ति हूँ। - क्रमशः



# पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

साधारणतः लोग शरीर की शक्ति को ही सर्वोपरी मानते हैं। स्थूल से भी बढ़कर सूक्ष्म शक्ति अधिक ताकतवर होती है। आदि शक्ति सूक्ष्म है। सूक्ष्म ही स्थूल का कारण है। शुरू में मनुष्य हाथ पैर, जानवरों व घोड़े आदि से कार्य करता था। जब भाप का आविष्कार हुआ तो वही कार्य बहुत आसानी से होने लगे। बिजली की शक्ति का ज्ञान हुआ तो वह भाप से सूक्ष्म थी। वह हजारों मील दूर बैठे बैठे भी बड़े बड़े काम करने लगा। अब मनुष्य अणु शक्ति जो कि बिजली से भी सूक्ष्म है उसे कार्य में लेने लगा है। इससे आशा की जा रही है कि बड़े बड़े पहाड़ों एवं समुन्द्र का भी रुख बदला जा सकता है। ये सब भौतिक शक्तियां हैं। इनका प्रभाव भौतिक जगत तक ही रहता है। हमारा मन भौतिक शक्तियों से कहीं अधिक सूक्ष्म है। मन इन सबसे अधिक शक्ति का भंडार है। बस हमें मन से कार्य लेने की विधि ज्ञात नहीं। मन की शक्तियों का भी ज्ञान नहीं है। मन की शक्ति से ऐसे ऐसे कार्य कर सकते हैं, जो भौतिक शक्तियों से असम्भव हैं। मेस्मेरिज्म, हिप्नोटिज्म, मन की शक्ति के साधारण कार्य हैं। इन्हीं द्वारा कैसे असम्भव बातें कर दिखाई हैं। प्रश्न का उत्तर सुनने से पहले ही बता देते हैं। भविष्य की बातें बता देते हैं। दूसरों के दिमाग में उठने वाले विचारों को पढ़ लेते हैं।

कारण हम अपने विचार दूसरों को बिना किसी माध्यम के भेज सकते हैं। दूसरों के मन को अपनी इच्छा अनुसार मोड़ सकते हैं। महापुरुष नये राष्ट्र का निर्माण ऐसे ही करते हैं। मन की शक्ति को कहाँ तक बढ़ा सकते हैं, इसका कोई अंत नहीं है। जब हम मन को किसी एक विषय में लगा देते हैं,



तो आश्चर्यजनक चीज़ें करके दिखा सकते हैं। गणित, ज्योतिष, चिकित्सा, रसायन शास्त्र, भौतिक विज्ञान आदि की रचना उन लोगों ने मन की शक्ति से ही की थी। सोने के रूप में बदलने, शरीर को लगभग अमर बनाने, किसी यंत्र को आकाश में उड़ाने जैसे असम्भव कार्य भी मन से कर दिखाये। मन की शक्ति को दूसरों की उन्नति के लिये लगाएँ तो संसार का बड़ा कल्याण हो

**हमारा मन भौतिक शक्तियों में कहीं अधिक सूक्ष्म है। मन इन सबसे अधिक शक्ति का भंडार है। बस हमें मन से कार्य लेने की विधि ज्ञात नहीं। मन की शक्तियों का भी ज्ञान नहीं है। मन की शक्ति से ऐसे ऐसे कार्य कर सकते हैं, जो भौतिक शक्तियों से असम्भव हैं।**

सकता है। वास्तविक शक्ति वह नहीं जो दिखाई देती है। मुख्य शक्ति बुद्धि बल एवं मानसिक बल है जो फिर स्थूल रूप में आँखों से दिखाई देती है। कार्य को करने में एक हाथ लगा रहता है, किंतु हाथ की स्वयं की कोई शक्ति नहीं होती। हाथ बुद्धि व मानसिक बल से सम्बन्धित होता है। इन दोनों शक्तियों के सामंजस्य से ही पूर्ण मनुष्य का निर्माण होता है। बुद्धि किसी निश्चित लक्ष्य की ओर जाने का निर्णय करती है। मानसिक बल स्थूल अंगों से उसे पूरा करता है। जो सामने आया उसी में लग गये, किसी ने जो कहा करने लग गये, ये शक्ति को यों ही छिन्न भिन्न करने जैसा है। पहले लक्ष्य बनाओ, फिर उसी पर कार्य करो। स्वास्थ्य सुधार और चिकित्सा में भी मानसिक बल मुख्य है।

मन एक विश्वव्यापी तत्व है। इसी



**ब्रह्मपुर-पी.यू.आर.सी.(ओडिशा)।** सात दिवसीय 'बाल विकास शिविर' के समापन समारोह के उपरांत समूह चित्र में विधायक डॉ. आर.सी.सी.पटनायक, डायरेक्टोर्लॉजिस्ट डॉ. पी.सी.पात्र, ब.कु. मंजू, ब.कु. माला तथा प्रतिभागी बच्चे।



**आगरा-कमला नगर।** ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा प्रशासक वर्ग के लिए 'स्व शासन से सु-प्रशासन' विषय पर आयोजित सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए डिविज़नल कमिश्नर राम मोहन राव, जिलाधिकारी गौरव दयाल, भारत सरकार के संयुक्त सचिव शशांक शेखर, दिल्ली, लेबर कोर्ट के पीठासीन अधिकारी सीता राम मीणा, ब.कु. आशा, ब.कु. शोला, ब.कु. कविता तथा अन्य।



**शिवराजपुर-उ.प्र.।** आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् चेरमैन विनोद कुमार तिवारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. रोहिणी। साथ हैं ब.कु. शिव प्रसाद।



**शांतिवन।** 'एसोसिएशन फॉर द ब्लाइंड' के पैंतीस सदस्यों को शांतिवन परिसर का अवलोकन कराने के पश्चात् दृष्टि बाधित भाई-बहनों को आत्मिक उन्नति हेतु ब्रेल लिपि में छपाये गए राजयोग साप्ताहिक कोर्स की किताब एसोसिएशन फॉर द ब्लाइंड, बड़ौदा के सेक्रेट्री के.आई. गिरी को भेंट करते हुए दिव्यांग सेवा विभाग के संयोजक ब.कु. सूर्यमणि। साथ हैं ब.कु. शीतल, गुज.।



**भुवनेश्वर-बी.जे.बी.नगर।** सी.बी.एस.ई. दसवीं की परीक्षा में ओडिशा में दूसरे रैंक और भारत में पाँचवें रैंक में आने पर ब.कु. आराधना को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए एवं बधाई देते हुए ब.कु. तपस्विनी। साथ हैं ब.कु. ज्योत्सना।



**भरतपुर-राज.।** विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर ब्रह्माकुमारीज तथा चिकित्सा एवं स्वास्थ्य केन्द्र द्वारा जिला परिवहन कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब.कु. बबीता। साथ हैं ब.कु. गीता तथा अधिकारीगण।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-20 (2017-2018)

1		2		3		4		5
						6	7	
			8				9	
10	11					12	13	
	14					15		
			16	17			18	19
20	21					22		
23				24	25			
				26		27		
				28			29	

### ऊपर से नीचे

- ब्रह्मा बाबा और शिव बाबा का कम्पाइन्ड स्वरूप (4)
- वेद, धार्मिक ग्रन्थ (2)
- शुद्ध, पवित्र, पाक (3)
- विष्णु की...से ब्रह्मा निकला (2)
- तुम बच्चों का यह... जन्म है, तुम्हें जीते जी सब भूलना है, द्विज (4)
- धुन, राग, सुर (3)
- सवाल, पूछताछ (2)
- बल, शक्ति, ज़ोर (3)
- परिचय, जानकारी (4)
- शिव, .... हर महादेव,

### प्रत्येक (2)

- योग्य, उचित, ठीक (3)
- इज्जत, रूतबा (2)
- जपना, बार-बार कहना (2)
- आने वाला कल, आने वाला समय (3)
- मुझे अपनी...में ले लो राम, पनाह (3)
- यही...है दुनिया को भूल जाने की, रौनक, फिजा, मौसम (3)
- विषैला सर्प, माया 5 मुख वाला... है (2)

### बायें से दायें

- राजा, तुम बच्चों को बेफिकर... बना है (4)
- तेरी...का बाबा एहसान चुकायें किस तरह, परवरिश (3)
- अन्दर, मन में (3)
- देना, दी जाने वाली वस्तु, इनाम (3)
- खुश, सहमत, स्वीकार (2)
- दानी, देने वाला (2)
- पोशाक, परिधान (4)
- कर्तव्य, कार्य (2)
- नगर, कस्बा, छोड़... का शोर (3)

- योग्यता, 16.... सम्पूर्ण सम्पूर्ण निर्विकारी (2)
- निचोड़, तत्व, रस (2)
- चंचल, बड़ा... है किशन कन्हैया (4)
- 5....नक का द्वार (3)
- किस समय, कभी नहीं (2)
- पराजित, असफल होना (3)
- असीमित, जिसका पार न पाया जा सके (3)
- नभ, आकाश, अम्बर (3)

- ब.कु. राजेश, शांतिवन।

## वर्ग पहली उत्तर

पहेली - 9	पहेली - 10	पहेली - 11	पहेली - 12
फरवरी - 1 ओम - 21 2017 - 2018	फरवरी - 2 ओम - 22 2017 - 2018	मार्च - 1 ओम - 23 2017 - 2018	मार्च - 2 ओम - 24 2017 - 2018
<b>ऊपर से नीचे</b>	<b>ऊपर से नीचे</b>	<b>ऊपर से नीचे</b>	<b>ऊपर से नीचे</b>
1. टिकलू-टिकलू, 2. फरिश्ता, 4. वाममार्ग, 7. पालना, 8. टपकना, 10. नाज, 11. मामेकम, 14. नम, 17. महात्मा, 19. जानकी, 22. कमजोर, 23. मूर्छित, 25. झांकना, 26. जरा। <b>बायें से दायें</b> 1. टिकटिक, 3. दवा, 5. शारीरिक, 6. लूटपाट, 9. लपकना, 11. मार्ग, 12. नाक, 13. जन, 15. लून, 16. नाम, 18. मज़ाक, 20. हार, 21. नमक, 23. मूर्ख, 24. आत्मा, 25. झांकी, 27. तकरार, 28. खाना, 29. सार।	1. असर, 2. किसने, 3. कब, 5. यादगार, 7. बलिहार, 9. नज़र, 11. जिस्म, 13. महातीर्थ, 14. नख, 16. समीप, 20. कुटुम्ब, 22. कमाल, 23. ताला, 25. रम, 26. मर। <b>बायें से दायें</b> 1. अलौकिक, 4. कयामत, 6. सबब, 8. गायन, 10. हाज़िर, 12. जन्म, 13. महान, 15. रस्म, 16. सर, 17. खत, 18. जमी, 19. तीर्थ, 20. कुल, 21. पलक, 24. अम्बर, 26. महल, 27. कला, 28. मदार।	2. समर्थ, 3. निशा, 4. पग, 7. रूद्र, 8. प्रभात, 9. आम, 10. सरसों, 11. समाप्त, 12. विनाश, 13. खिचैया, 15. तकदीर, 16. नाला, 17. सुधारना, 18. वैष्णव, 20. नारद, 21. रीस, 23. धाक। <b>बायें से दायें</b> 1. मोती, 2. सम्पन्न, 3. निर्लेप, 5. दिशा, 6. पुरुषार्थ, 9. आभा, 10. सर्विस, 13. खिदमतगार, 14. यातना, 19. कला, 20. नामधारी, 22. कृष्ण, 23. धार, 24. रस, 25. वक़्खर, 26. कद।	2. जून, 3. राक्षस, 5. नामीग्रामी, 6. साक्षी, 9. तह, 10. खुशानसीब, 11. भल, 13. कब, 17. लक्ष्य, 18. दुनिया, 19. चीज़, 21. भाग्य, 22. नशा, 24. काल, 26. लीक, 27. कपट, 28. कसर, 29. सखि, 31. गुण। <b>बायें से दायें</b> 1. उजूरा, 4. फुरना, 7. नक्षत्र, 8. मीत, 12. ग्राहक, 14. शक, 15. खेल, 16. बल, 20. निशा, 21. भान, 23. बकाया, 25. भाग्यशाली, 28. कर, 30. सतगुरू, 32. खिटपिट।





**वदायू-उ.प्र.।** त्रिदिवसीय 'जीवन का आधार गीता सार' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नगरपालिका परिषद अध्यक्ष दीपमाला गोयल, पुलिस अधीक्षक अशोक कुमार, विधायक महेश चन्द्र गुप्ता, ब.कु. वीणा, हुबली(कर्नाटक), ब.कु. सरोज तथा ब.कु. करुणा।



**चनार-राज.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आदर्श राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में विद्यालय के प्राचार्य दीपक गहलोट, शिक्षकगण, ब.कु. श्रीकांत एवं ब.कु. सोहन, मा. आबू तथा विद्यार्थीगण।



**कोटद्वार-उत्तराखण्ड।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में बद्रीनाथ मंदिर के पुजारी, मंदिर समिति के अध्यक्ष, ब.कु. ज्योति तथा अन्य।



**वरनाला-पंजाब।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सेवाकेन्द्र पर आयोजित योगा कार्यक्रम में योगा करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. ब्रिज, ब.कु. सुदर्शन, ब.कु. दलबीर तथा अन्य ब.कु. भाई-बहनें।



**सिवानी मंडी-हरियाणा।** प्रसिद्ध मिल मालिक एवं समाज सेवक बाबू लाल जिंदल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. राजिन्दर बहन। साथ हैं ब.कु. निर्मल तथा प्रेम किंगर।



**वांदा-उ.प्र.।** तम्बाकू निषेध दिवस पर मेडिकल स्टाफ को व्यसनमुक्ति प्रदर्शनी का अवलोकन कराते हुए ब.कु. शालिनी।



**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** आमंत्रित विशिष्ट मेहमानों के लिए आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी। साथ हैं ओ.आर.सी. निदेशिका ब.कु. आशा, ब.कु. हंसा तथा ब.कु. हुसैन बहन।

**योग और योगी के बीच में एक साधना है। जब योग में साधना का पुरुषार्थ जुड़ जाता, तो वो योगी बन जाता है। जब मनुष्य योगी जीवन जीने लगता है तो वो जहाँ भी जाता, वहाँ उनसे वातावरण बनता है। क्योंकि उनसे निकलने वाली हर तरंग, हर प्रकम्पन न सिर्फ खुद के लिए, बल्कि दूसरों के लिए भी सुकून और सुख देने वाली होती है। योगी अपनी निर्मल और निःस्वार्थ भावनाओं की तरंगों से हर परिस्थिति में स्थिर रहता है। वो अपने जीवन के लक्ष्य पर फोकस कर एकाग्रता से उसका अनुकरण करता है। उसे दुनिया की कोई भी चीज़ विचलित नहीं कर सकती। यह मुख्यतः हम उनके जीवन से देख भी सकते हैं, और हमने देखा भी है ब्रह्मा बाबा को। यह मैंने स्वयं भी अनुभव किया है कि अपने लक्ष्य के प्रति एकाकार होने पर हम स्थिर हो जाते हैं और आनंदित हो उठते हैं।**



एक बात हमने साकार बाबा के जीवन में देखी कि उनका योग नैचुरल (स्वाभाविक) स्वरूप बन गया था। केवल ऐसा नहीं कि जब पालथी मारकर बैठे, लाल लाइट जलाकर रखें, कोई विशेष गीत बजे तब योग लगे। एक दफ़ा मुझे याद नहीं कानपुर से या लखनऊ से कुछ लोग आये हुए थे। बाबा पालथी मारकर बिल्कुल सीधे बैठे थे। बाबा के शरीर में बहुत लचक थी, शरीर को साध रहा था। एक बार जयपुर से एक मंत्री आये थे जिनका नाम हरिभाऊ उपाध्याय था। उन्होंने संस्था के बारे में बहुत कुछ उल्टा-सीधा सुना था। लेकिन उनको ऐसा नहीं लगता था कि संस्था ऐसी है। क्योंकि जब बहनों के सम्पर्क में आते थे तो समझते थे कि ये बहनें बहुत अच्छी हैं। इनको शिक्षा देने वाले भी अच्छे होंगे, वे इनसे भी अच्छे होंगे। लोग जो गलत बातें कहते थे, उन्हें वो मानते नहीं थे। फिर भी वे स्वयं देखना चाहते थे। पहले वो शिक्षा मंत्री थे। उससे पहले अजमेर के मुख्यमंत्री थे। जब वो आये तो बाबा से मिले। वो कम आयु वाले थे और बाबा तो उनसे ज्यादा आयु वाले थे। बाबा एकदम सीधे बैठे थे। उन बेचारे की तो गर्दन और कमर भी थोड़ी झुकी हुई थी। उनको शर्म आ रही थी कि देखिये, बाबा कितने सीधे बैठे हुए हैं! क्यों ये ऐसा सीधा बैठते हैं? क्योंकि ये साधना करते हैं। इनकी आँखें भी स्थिर हैं।

**योग में योगी की आँखें स्थिर रहती हैं जो व्यक्ति योग में स्थिर नहीं होता उसकी आँखें भी इधर-उधर जाती हैं, जैसे वो कुछ**

## योग को जीवन का सहज और स्वाभाविक स्वरूप कैसे बनायें ?

दूढ़ रहा हो। लेकिन जिसका योग स्थिर होता है और आनंद आ रहा होता है, तो उसकी आँखें स्थिर होती हैं। यह मेरा अपना अनुभव है। बाबा ने यज्ञ के कई कार्यों में मुझे निमित्त बनाया, वे सहज हो गये, हल हो गये। एक बार कहीं किसी अधिकारी से मिलने गया, वो उस समय और किसी से मिल रहा था। मैं बैठा रहा। मेरे सामने जो मेज थी उसके ऊपर मैगज़ीन, अखबार आदि रखे हुए थे। और जो लोग बैठे थे वे उन्हें उठा-उठाकर पढ़ रहे थे। मैंने नहीं पढ़ा। कुछ भी नहीं पढ़ा। जैसे जाकर बैठा वैसे ही बैठा रहा। आँखें स्थिर थीं, बाबा की याद में बैठ गया। मैंने सोचा, क्यों न अपनी कमाई करूँ! क्यों ये पढ़कर अपना समय व्यर्थ गंवाऊँ? वो व्यक्ति बीच-बीच में बाहर

एक, लास्ट में एक बिन्दु बनाते हैं, उस पर आँखें स्थिर करते हैं। क्यों ऐसे करते हैं, यह उनको मालूम नहीं है। वे कहते हैं, पहले बाहर के सर्कल तक देखने का अभ्यास करो, उस सर्कल के बाहर इधर-उधर मत देखना। इसी पर ही ट्राटक करो, आँखें जमाये रखो। उनके अनुयायी ऐसे ही करते हैं। उसके बाद पूछते हैं। वो कर लिया? फिर बताया जाता है कि उस सर्कल को भी मत देखो, उसके अन्दर वाले सर्कल को देखो। करते-करते अन्त में कहते हैं कि किसी भी सर्कल को मत देखो, एक बिन्दु को ही देखो। बिन्दु को ही क्यों देखना है? यह उनको मालूम नहीं। परमपिता परमात्मा का ज्ञान मिलने के बाद हमें यह स्पष्ट होता है कि सर्कल माना यह विश्व, इसको न देखो, देखते हुए भी न देखो। योगी जो होता है वो देखते हुए भी नहीं देखता। जिस चीज़ से हमारा कोई लेना-देना नहीं, कोई मतलब नहीं उसको क्यों देखना है? अतः योगी देखते हुए भी नहीं देखता है।

**योगी की यात्रा सिर्फ मंज़िल की ओर**  
गृहस्थी बाज़ार में जाता है तो हरेक दुकान में जाकर झाँककर देखता है। अरे भाई, तुम्हें लेना क्या है? तुम्हें कपड़ा लेना है ना! कपड़े की दुकान में जाकर देखो। दूसरी चीज़ों की दुकान में जाकर क्यों देखते हो? योगी अपने स्थान पर जाता है। उसकी थिंकिंग स्ट्रेट लाइन (विचारधारा सीधी होती) है। उसकी यात्रा मंज़िल की तरफ ही जाती है। दुनिया को भूलकर अपने जो लौकिक सम्बन्धी हैं, शरीर है, उस सर्कल को भी मत देखो। देखते हुए भी न देखो। भूल जाओ। समझो कि मैं मर गया हूँ। अब मेरा नया जन्म हुआ है। तो पुरानी बातों को काहे को याद करना ?

कुछ लोग कहते हैं कि यह जगत स्वप्न की तरह है। जगत स्वप्न की तरह नहीं है, बल्कि अभी तक जो आपके सम्बन्धी थे, स्नेही थे वे आपको अभी स्वप्न जैसे लग रहे हैं जैसे कि स्वप्न में कोई चीज़ देखी जाती है - भाव तो यह है। लेकिन वे कहते हैं, जगत ही स्वप्न जैसा है। हे राम जी, यह जगत बना ही नहीं है। 'योग वशिष्ठ' में मुनि वशिष्ठ जी, राम को कहते हैं कि हे राम, यह जगत बना ही नहीं है। बना ही नहीं है तो स्वप्न किसको कह रहे हैं? क्यों कह रहे हैं? बना है तब तो बात कर रहे हैं। - क्रमशः



देखता था। बहुत-से धार्मिक संस्थानों का वो ट्रस्टी था। बीच-बीच में वो मुझे देख रहा था। उसने देखा कि इसकी आँखें बहुत स्थिर हैं और इसने मुड़कर इधर-उधर के नज़ारे देखे ही नहीं। जब मैं उससे मिला तो कहता है - क्या आप योग लगाते हैं? मैंने कहा, जी। मैंने पूछा, आपको कैसे मालूम पड़ा? कहता है, आपसे वायब्रेशन्स आ रहे थे। और लोगों से तो और तरह के वायब्रेशन्स आ रहे थे। आपके वायब्रेशन्स अच्छे थे और आपके नेत्र स्थिर थे।

### देखते हुए भी न देखो

लौकिक में, एक विशेष प्रकार के योग का अभ्यास कराते हैं जिसको 'ट्राटक योग' कहते हैं। ट्राटक में साधक, आँखों को स्थिर करते हैं। उनको यह तो मालूम नहीं है कि आँखों को कहाँ स्थिर करना चाहिए। वो एक सर्कल (वृत्त) बनाते हैं, उस सर्कल के अन्दर और एक सर्कल बनाते हैं, उस सर्कल के अन्दर और एक सर्कल बनाते हैं, उसके अन्दर और





**सम्बलपुर-ओडिशा।** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'योगा फॉर हेल्दी एंड हैपी लाइफ' कार्यक्रम में राजयोग मेडिटेशन द्वारा चारो ओर शांति के प्रकल्पन फैलाते हुए ब्र.कु. पार्वती, ब्र.कु. सुशीला, ब्र.कु. ज्योति, विधायक डॉ. रासेस्वरी पानीग्राही, एल.ए.ओ. सितांशु त्रिपाठी। सभा में राजयोग का अभ्यास करते हुए सी.आर.पी.एफ. के जवान।



**देहरादून-उत्तराखण्ड।** योग दिवस पर योगा प्रोटोकॉल ट्रेनिंग के पश्चात् चित्र में माननीय मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत, योग गुरु बाबा रामदेव, ब्र.कु. सुशील, ब्र.कु. शालू तथा अन्य।



**पटना-बिहार।** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत फतुहा हाई स्कूल में आयोजित चार दिवसीय 'योग शिविर' में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रवेश बहन, उ.प्र.। साथ है डॉ. ब्र.कु. संतोषी, दिल्ली, ब्र.कु. अशोक, माउंट आबू, बिजनेसमैन राजनंदन प्रसाद सिंह एवं दयानंद प्रसाद, योगा टीचर जयदेव आर्य, योगा टीचर इंद्रानी देवी तथा बैकटपुर के मुखिया विन्देश्वर प्रसाद।



**आस्का-ओडिशा।** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए अरविंदो पथकर के टी.वी. भास्कर राव, एस.डी.पी.ओ. सुभाष पण्डा, ई.ओ.ए.ए.सी. प्रमोद कुंतला, एडवोकेट दिलीप पनीग्रही, काउंसलर तरिनी सेन्सेशन, योगा गुरु प्रसन्ना दास तथा ब्र.कु. प्रवाती।



**डाकपत्थर-उत्तराखण्ड।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'जीवन जीने की कला' विषयक कार्यक्रम में भागवत कथावाचक बहन साध्वी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. सार्थक।



**जयपुर-राजापार्क(राज.)।** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. एस.एन. धोलपुरिया, जॉइंट डायरेक्टर, डिजास्टर मैनेजमेंट, स्टेट गवर्नमेंट, प्रवीण नाता, एडिटर, राजस्थान पत्रिका, हरीश मलिक, प्रेसिडेंट, शहीद भगत सिंह पार्क कमेटी, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।



**दिल्ली-राजौरी गार्डन।** आठ वर्ष से अठारह वर्ष के बच्चों के लिए आयोजित ग्रीष्मकालीन रचनात्मक वर्कशॉप 'विंग्स ऑफ फ्रीडम-2018' के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. शक्ति, ब्र.कु. सोह तथा अन्य ब्र.कु. बहनों के साथ प्रतिभागी बच्चे एवं उनके अभिभावक गण।

## योग का उपयोग किस तरह करें...?

आज हम आपको इस तरह ले जाना चाहते हैं, कि खुश कैसे रहा जा सके। वैसे तो इंसान मूलतः सात चीजों को प्राप्त करने में ही जीवन खपा देता है, पर इन सातों चीजों को प्राप्त करने के लिए एक चाबी है 'राजयोग'। सात न भी याद रहे, तो चार बातें याद रखें, शांति, प्रेम, शक्ति और पवित्रता। हम सभी जानते हैं कि मनुष्य जीवन में मूलतः इन चारों बातों की डिमांड बनी ही रहती है।

अब हम न सिर्फ उन सबके बारे में समझेंगे ही, बल्कि इसको अपनाने का अभ्यास भी करेंगे। इसके अभ्यास का वर्णन हम अंत में करेंगे। पहले इन चार बातों की ओर हम आपका ध्यान खिंचवाना चाहेंगे।

➤ **आध्यात्मिकता करती है इलाज**  
आपको ये जानकर आश्चर्य होगा कि ये चारों चीजें हमारे स्वयं में ही मौजूद हैं। पर हुआ ये है कि इन चारों चीजों के ऊपर हमने कई परतें चढ़ा रखी हैं। जैसे कि एक बहुत धनवान व्यक्ति हो, वो सुख-साधन सम्पन्न हो, और उसके जुड़वा

शक्तियों का विकास करेंगे और उसका हम अभ्यास भी करेंगे जो हमारे अंदर मौजूद है। अब हम अपने भीतरी शक्तियों को कैसे बाहर लायें, इसके लिए और कुछ नहीं, सिर्फ थोड़ा शांत बैठकर एक शुभ संकल्प करें कि संसार में सभी मनुष्य आत्माओं के प्रति मेरा प्रेम और मेरी शुभभावनायें हैं...। बस, ये संकल्प करें और वि. जुअलाइज करें तो आपको बहुत ही सुंदर अनुभव होने लगेंगे।

➤ **जैसी सोच, वैसी अनुभूति, वैसी स्थिति**  
आज संसार में आपके चारों ओर नफरत और ईर्ष्या का खेल चल रहा है। किसी न किसी से बदला लेने की भावना, किसी को नीचा दिखाने की भावना, ये सब हमें शांति में रहने नहीं देते। ऐसे में हम शांति में बैठकर इन बातों को स्वयं स्वीकार कर लें और एक बात जान लें और

हैं। दिन प्रतिदिन इसकी स्पीड बढ़ती ही जा रही है। कहीं तो किसी के मन में इसकी स्पीड तीस, पैंतीस या चालीस-पैंतालीस तक भी हो जाती है। इससे हमारी आंतरिक पाँवर घटती है या नष्ट होती है। ये सब हमें जान लेना चाहिए और उसे समझ लेना चाहिए कि हम जितना ज़्यादा सोच रहे हैं उतना ही हम कमजोर होते जा रहे हैं। और हो क्या रहा है, एक सीक्रेट आप जान लें कि हमारे चारों ओर नेगेटिव एनर्जी का तूफान है। सत्य बात जानते हुए भी यदि हमें क्रोध आ जाये, नेगेटिव सोचने लग जायें, हमारे अंदर ईर्ष्या-द्वेष, नफरत रहने लगे तो नेगेटिव एनर्जी का प्रवाह हमारे अंदर आता रहेगा। जैसे कि बाहर धूल भरी आंधी चल रही हो, और हम दरवाज़े-खिड़कियाँ बंद करने के बजाय उसे खोल दें तो वो सबकुछ अंदर ही आ रहा है। हम सभी इस बात को अच्छी तरह से

**आज हर इंसान खुशी ढूँढ़ रहा है। उसके लिए कोई हैप्पीनेस के कार्यक्रमों में शरीक होने के लिए भाग रहा है, तो कोई नौकरी, व्यवसाय अच्छे मिलें, उसकी तलाश में भाग ही रहा है। इसी खोज की दौड़ में हमारे इर्द-गिर्द ऐसे कई मनुष्य और स्वयं भी हम भी खुशी की चाहत में दौड़ रहे हैं। कई बार हम दीवारों पर बहुत अच्छे स्लोगन्स देखते-पढ़ते हैं, जैसे खुशी जैसी खुराक नहीं, खुश हैं तो सबकुछ है, ऐसे दबीर पर लटके स्लोगन्स हम पढ़ते रहते हैं। आज हम सबके सामने ये चुनौति है कि खुश रहें कैसे? आज खुशी की दौलत ही तो घनी जा रही है। हम जानते हैं कि खुशी हमारे जीवन के लिए बहुत उपयोगी है, पर अच्छी चीज़ को अपने जीवन में अपनाना, यही तो बहुत बड़ा चैलेंज है।**



बच्चे दोनों न बोल सकते हों, न चल सकते हों, न समझ सकते हों, तो भला क्या वो खुश रह सकता है? ऐसे समय पर साइंस, मेडिकल आदि सबकुछ फेल नज़र आते हैं। वहाँ ही आध्यात्मिकता, जो कि ईश्वरीय शक्ति है, उसका इलाज करती है। आध्यात्मिकता में पहले हम ये स्वीकार करते हैं कि हम कौन हैं और हम किसके हैं।

लव और हैप्पीनेस दो बहुत बड़ी हीलिंग एनर्जी है, जो मनुष्य को तनाव मुक्त रखती है और तरोताज़ा बनाये रखती है। अब हमें उसे बढ़ाना है, लेकिन कहने से तो नहीं बढ़ेगा ना! ठीक है, हमने कहीं से सुन लिया, किसी ने कह दिया, मान लिया, परंतु हमें खुश रहना भी है, शांत रहना भी है, प्रेम से रहना भी है, ये हो कैसे सकेगा? क्या यह संभव है? हाँ, क्यों नहीं। लेकिन तब, जब हम आंतरिक

समझ भी लें कि संसार में सबसे बड़ी दो शक्तियाँ हैं... एक परम शक्ति और दूसरा हमारे मन की शक्ति। जैसे एक व्यक्ति नेगेटिव सोच रहा है, तो वो उस समय वैसा ही फील कर रहा होता है। उसी जगह यदि वही व्यक्ति पॉज़िटिव सोच रहा हो, तो उसके चेहरे पर खुशी रहती है और वो खुशी की अनुभूति भी कर रहा है। आजकल नेगेटिव एनर्जी के कारण बहुत सारी समस्याओं का अम्बार हमारे इर्द-गिर्द दिखाई पड़ता है। तभी तो समस्यायें बढ़ती नज़र आ रही हैं। पर हम जान लें कि नैचुरली स्टेट ऑफ माइंड में या हमारे मन में एक मिनट में पच्चीस से तीस विचार उत्पन्न होते

समझें। गिरावट हो रही है, ऐसे में हमें आंतरिक शक्ति का विकास करना है। शांति और पवित्रता को श्रेष्ठ संकल्प के साथ फील कर उसे बढ़ाना है। तो ये सबकुछ अपने आप ही छूट जायेंगे।

➤ **नेगेटिविटी से दूर रहने के लिए**  
अब हम इसको अभ्यास की ओर ले चलते हैं कि ये कैसे करें। जैसे शेर का बच्चा शेर होता है, और शेर की पाँवर उसके अंदर होती है। तो ये पाँवर उसमें कहाँ से आयी? शेर से ही ना। यहाँ भी हम देखें, हम सर्वशक्तिवान की संतान हैं, हम परमात्मा के बच्चे हैं। हमारा फादर सुप्रीम है, तो उनकी सर्व शक्तियाँ मेरे - शेष पेज 11 पर...





**भरतपुर-राज.** | अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर राज. सरकार, भरतपुर प्रशासन एवं आयुर्वेद विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में राजयोग का अभ्यास कराने के पश्चात् ब्र.कु. बबिता को सर्टिफिकेट देकर सम्मानित करते हुए सांस्कृतिक एवं पर्यटन राज्यमंत्री कृष्णेंद्र कौर दीपा, सांसद बहादुर सिंह कोली, जिलाधीश संदेश नायक, अति. जिला कलेक्टर ओ.पी. जैन तथा अन्य गणमान्य लोग।



**पठानकोट-पंजाब** | अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि नगर निगम के मेयर अनिल वासुदेवा को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सत्या। साथ है ब्र.कु. गीता तथा ब्र.कु. प्रताप।



**चुनार-उ.प्र.** | अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. कुसुम। साथ है विधायक अनुराग सिंह पटेल, योगाचार्य राम ध्यान जी, इंजीनियर राज बहादुर सिंह, एस.डी.एम. अविनाश चन्द्र त्रिपाठी तथा अन्य।



**सांतपुर-आबू रोड(राज.)** | अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आदर्श राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, सांतपुर में कार्यक्रम के पश्चात् प्रधानाचार्य मोतीलाल गोयल को योग दिवस की बुकलेट भेंट करते हुए ब्र.कु. दिलीप राजकुले एवं ब्र.कु. राकेश, शांतिवन। साथ है पी.टी.आई. टीचर वंदना अवस्थी व अन्य।



**रामपुर-उ.प्र.** | 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम के दौरान परमात्म स्मृति में संदीप अग्रवाल, राष्ट्रीय अध्यक्ष, व्यापार मण्डल प्रतिनिधि, वेद प्रकाश गोयल, जिला अध्यक्ष, व्यापार मंडल, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. पार्वती, ब्र.कु. चन्द्रावती तथा अन्य।



**दिल्ली-लॉरेन्स रोड** | अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर राजपथ, इंडिया गेट पर योगासन करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

## अपनी स्थिति के जिम्मेवार हम स्वयं

- गतांक से आगे...

मुफ्त का खाने वाला आलसी बनता जाता है। आलसी दिमाग शैतान का घर बनता है। इसीलिए क्यों नहीं उसको किन्हीं कार्यों में व्यस्त किया जाए। व्यस्त करने से उसका मन कम-से-कम शैतान का घर तो नहीं बनेगा। इस प्रकार उनको जीवन में अच्छे मार्ग पर आगे बढ़ने की प्रेरणा दे दी जाए। इससे बड़ा पुण्य और कोई हो नहीं सकता है। तो ये पुण्य करो। अगर ये करने का टाइम नहीं है तो दान नहीं करना ठीक है। नहीं तो आज कितनों के साथ हमारी भागीदारी हो जाती है। उस भागीदारी में कर्म के फल की भोगना का समय आता है तो भोगना भी



- ब्र.कु. ऊषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

भाग्यदारी में ही चुकतू करना पड़ता है। जब चुकतू करने का समय आता है तो भी ऐसे ही आता है। मान लो कि हम कहीं ट्रेन में जा रहे हैं। वहाँ किसी के बाजू में सीट खाली है और जाकर बैठ गए। अचानक उसकी बहस किसी तीसरे व्यक्ति से छिड़ जाती है। झगड़ा करने जैसी स्थिति हो जाती है। हाथा-पाई होने लगती है। हम बड़ी अच्छी भावना के साथ जाते हैं कि भाई, झगड़ा क्यों कर रहे हो? शांति रखो न, शांति से बैठो न। वो जो गुस्से का स्वरूप होता है उसमें वो तो लड़ते ही हैं, लेकिन उसके साथ-साथ हमें भी पीट देते हैं। हम सोचते हैं कि हम तो भलाई करने गये थे, लोगों ने हमें ही पीट दिया। अब ये मार क्यों खानी पड़ी? क्योंकि भागीदारी

में जो अकाउंट बना और चुकतू करने का समय आया, तो ये भी तो भागीदारी ही है। उसको जानते भी नहीं, पहचानते भी नहीं। जब भिखारी को दिया तो उसको जानते-पहचानते थोड़े ही थे। लेकिन भागीदारी में जो अकाउंट बना तो चुकतू करने के समय भी भागीदारी में ही चुकतू करना पड़ता है। उस वक्त कई बार कई लोग सोचते हैं कि हम तो निर्दोष हैं, हम इसमें कैसे आ गए? हमें क्यों मारा गया? निर्दोष कोई नहीं है। कहीं न कहीं वो अकाउंट बना हुआ है। इसलिए जब चुकतू करने का समय आया तो वो चुकाना तो पड़ेगा ही। तो निर्दोष कैसे कहेंगे?

मुझे याद आता है कि एक बार हम मुम्बई गए थे। हमारा एक कार्यक्रम था। हमारा कार्यक्रम तीन से पांच बजे तक था। शाम का समय जब हमारा फ्री था तो एक परिवार वाले आकर हमें कहने लगे कि बहन जी, शाम के समय अगर फ्री हो तो हमारी कॉलोनी में बहुत अच्छे लोग रहते हैं, अगर आप एक घंटे का प्रवचन दो, तो सबको लाभ मिल जायेगा। सारे लोग बहुत ही आध्यात्मिक विचार वाले हैं। हमने हाँ कहा, तो उन्होंने बोला कि शाम को सात से आठ बजे का टाइम दे देते हैं सबको। फिर वो तो चले गए। हम भी यहाँ कार्यक्रम में गए तीन से पाँच बजे तक। पाँच बजे कार्यक्रम पूरा होने के बाद कुछ प्रश्न-उत्तर हुआ। कुछ लोगों से मिलना हुआ। - क्रमशः



## ख्यालों के आईने में...

मनुष्य का सम्मान उन शब्दों में नहीं, जो उसकी उपस्थिति में कहे जाएं, बल्कि उन शब्दों में है, जो उसकी अनुपस्थिति में बोले जाएं।

चुनौतियां ही ज़िंदगी को रोमांचक बनाती हैं, और इसी से आपकी ज़िन्दगी का महत्व निर्माण होता है! बुराई का कद कितना भी ऊँचा हो, सत्य से छोटा ही होता है।





# कथा सरिता

## सबका है अपना-अपना....

भक्ति मार्ग की कथा है। एक बार लक्ष्मी और नारायण धरा पर घूमने आए, कुछ समय घूम कर वो विश्राम के लिए एक बगीचे में जाकर बैठ गए। नारायण आँख बंद कर लेट गए, लक्ष्मी जी बैठ नज़ारे देखने लगीं।

थोड़ी देर बाद उन्होंने देखा कि एक आदमी शराब के नशे में धुत गाना गाते जा रहा था। उस आदमी को अचानक ठोकर लगी तो उस पत्थर को लात मारने और अपशब्द कहने लगा। लक्ष्मी जी को बुरा लगा, अचानक उसकी ठोकरों से पत्थर हट गया, वहां से एक पोटली निकली। उसने उठा कर देखा तो उसमें हीरे जवाहरात भरे थे। वो खुशी से नाचने लगा और पोटली उठा चलता बना। लक्ष्मी जी हैरान हुईं, उन्होंने सोचा, ये इंसान बहुत झूठा, चोर और शराबी है। सारे ग़लत काम करता

है। इसे भला ईश्वर ने कृपा के काबिल क्यों समझा! उन्होंने नारायण की तरफ देखा, मगर वो आँखें बंद किये मग्न थे।

तभी लक्ष्मी जी ने एक और व्यक्ति को आते देखा, बहुत गरीब लगता था। मगर उसके चेहरे पर तेज और खुशी थी। कपड़े साफ़ मगर पुराने थे। तभी उस व्यक्ति के पांव में एक बहुत बड़ा शूल यानि कांटा घुस गया। खून के फव्वारे बह निकले। उसने हिम्मत कर उस कांटे को निकाला, पांव में गमछा बांधा, प्रभु को हाथ जोड़ धन्यवाद दे लंगड़ाता हुआ चल दिया। इतने अच्छे व्यक्ति की ये दशा। उन्होंने पाया कि नारायण अब भी आँख बंद किये पड़े हैं मज़े से। उन्हें अपने भक्त के साथ ये भेदभाव पसंद नहीं आया। उन्होंने नारायण

को हिलाकर उठाया, नारायण आँखें खोल मुस्काये। लक्ष्मी जी ने उस घटना का राज पूछा तो नारायण ने जवाब में कहा। लोग मेरी कार्यशैली नहीं समझे। मैं किसी को दुःख या सुख नहीं देता, वो तो इंसान अपनी करनी से पाता है। यूँ समझ लो, मैं एक अकाउंटेंट हूँ। सिर्फ़ ये हिसाब रखता हूँ कि किसको किस कर्म के लिए कब या किस जन्म में अपने पाप या पुण्य अनुसार क्या फल मिलेगा।

जिस अधर्मी को सोने की पोटली मिली, दरअसल आज उसे उस वक़्त पूर्व जन्म के सुकर्मों के लिए, पूरा राज्य-भाग्य मिलना था, मगर उसने इस जन्म में इतने विकर्म किये कि पूरे राज्य का मिलने वाला खज़ाना घट कर एक पोटली सोना रह गया। और

उस भले व्यक्ति ने पूर्व जन्म में इतना पाप करके शरीर छोड़ा था कि आज उसे शूली यानि फाँसी पर चढ़ाया जाना था, मगर इस जन्म के पुण्य कर्मों की वजह से शूली एक शूल में बदल गई। अर्थात् ज्ञानी को कांटा चुभे तो उसे कष्ट होता है, दर्द तो होता है मगर वो दुःखी नहीं होता। दूसरों की तरह वो भगवान को नहीं कोसता, बल्कि हर तकलीफ को प्रभु इच्छा मान इसमें भी कोई भला होगा मानकर हर कष्ट सह कर भी प्रभु का धन्यवाद करता है। तो आगे से आप भी किसी तकलीफ में हों तो ज़रूर विचारिये। सिर्फ़ कष्ट में हैं या दुःखी हैं। सच्चे दिल से प्रभु पर विश्वास से आपकी आधी सज़ा माफ़ हो जाती है और बाकी तकलीफ सहने के लिए परमात्मा आपको उसे खुशी खुशी झेलने की हिम्मत और मार्गदर्शन देते हैं।

## वही देगा जो ...है उनके पास

एक व्यक्ति ने एक नया मकान खरीदा। उसमें एक फलों का बगीचा भी था। उसके पड़ोस का घर पुराना था और उसमें कई लोग भी रहते थे। कुछ दिन बाद उसने देखा कि पड़ोस के घर से किसी ने बाल्टी भर कूड़ा, उसके घर के दरवाज़े के सामने डाल दिया है। शाम को उस व्यक्ति ने एक बाल्टी ली, उसमें अपने बगीचे के ताज़े फल रखे और फिर पड़ोस के दरवाज़े की घंटी बजाई। उस घर के लोगों ने जब झांककर देखा तो बेचैन हो गये और वो सोचने लगे कि वह शायद उनसे सुबह की घटना के लिये लड़ने आया है। अतः

वे पहले से ही तैयार हो गये और बुरा भला सोचने लगे। मगर जैसे ही उन्होंने दरवाज़ा खोला, उन्होंने देखा - रसीले ताज़े फलों से भरी बाल्टी के साथ चेहरे पर मुस्कान लिए नया पड़ोसी सामने खड़ा था। अब सब हैरान-परेशान थे। उसने अंदर आने की इजाज़त मांग घुसते ही कहा, 'जो मेरे पास था, वही मैं आपके लिये ला सका।' वो परिवार अपने इस कृत्य पर शर्मिदा था। यह सच भी है, इस जीवन में जिसके पास जो है, वही तो वह दूसरों को दे सकता है। आप भी ज़रा सोचना... आपके पास दूसरों को देने हेतु क्या है...।

## जानें शब्द की ताकत

एक नौजवान चीता पहली बार शिकार करने निकला। अभी वो कुछ ही आगे बढ़ा था कि एक लकड़बग्घा उसे रोकते हुए बोला, 'अरे छोड़, कहाँ जा रहे हो तुम?' 'मैं तो आज पहली बार खुद से शिकार करने निकला हूँ। चीता रोमांचित होते हुए बोला 'हा-हा-हा लकड़बग्घा हँसा, 'अभी तो तुम्हारे खेलने-कूदने के दिन हैं, तुम इतने छोटे हो, तुम्हें शिकार करने का कोई अनुभव भी नहीं है, तुम क्या शिकार करोगे?' लकड़बग्घे की बात सुनकर चीता उदास हो गया, दिन भर शिकार के लिए वो बेमन इधर-उधर घूमता रहा, कुछ एक प्रयास भी किये पर सफलता नहीं मिली और उसे भूखे पेट ही घर लौटना पड़ा।

अगली सुबह वो एक बार फिर शिकार के लिए निकला। कुछ दूर जाने पर उसे एक बूढ़े बन्दर ने देखा और पूछा, 'कहाँ जा रहे हो बेटा?' 'बंदरमामा, मैं शिकार पर जा रहा हूँ।' - चीता बोला। बन्दर बोला, 'बहुत अच्छे, तुम्हारी ताकत और गति के कारण तुम एक बेहद कुशल शिकारी बन सकते हो। जाओ तुम्हें जल्द ही सफलता मिलेगी।' यह सुन चीता उत्साह से भर गया और कुछ ही समय में उसने एक छोटे हिरण का शिकार कर लिया। मित्रों, यदि हम भी जीवन में ऐसे ही आशावादी शब्दों का प्रयोग करें तो उसकी ताकत से हब सभी की आशायें अवश्य पूर्ण होंगी।



**झालरापाटन-राज.** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर गोमती सागर चौपाटी में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए अग्रवाल सामाज के अध्यक्ष राजेन्द्र गोयल, ब्रजेश गुप्ता, योग गुरु योगेन्द्र बंटी, ब्रजेश सेन, श्रीनाथ घाटिया, एडवोकेट नरेन्द्र, राजेश जी तथा ब्र.कु. मीना।



**भदोही-उ.प्र.** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं जिलाधिकारी राजेन्द्र प्रसाद, विधायक रविन्द्र नाथ त्रिपाठी, मुख्य विकास अधिकारी हरि शंकर सिंह, उप-जिलाधिकारी तथा ब्र.कु. विजयलक्ष्मी।



**अम्बाला कैट-हरियाणा.** भारतीय सेना अम्बाला कैट मुख्यालय (2 कॉर्प्स हेडक्वार्टर) द्वारा योग दिवस पर गोल्फ कोर्स में आयोजित कार्यक्रम में राजयोग के बारे में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शैली। सभा में मेजर जनरल के.एस. निज्जर,स्टाफ हेडक्वार्टर 2 कॉर्प्स के चीफ, मेजर जनरल संजीव चौधरी,जी.ओ.सी.पी.एच.,एच.पी., सब एरिया मेजर जनरल दीपक ओभरै,जी.ओ.सी.40 आर्टिलरी डिविज़न, अन्य आफिसर्स, जवान तथा उनका परिवार।



**ब्रह्मपुर-पी.यू.आर.सी.(ओडिशा).** ब्रह्मकुमारी एवं मेडिकल कॉलेज के स्त्री रोग विभाग द्वारा 'अद्भुत मातृत्व' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं अद्भुत मातृत्व की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. डॉ. शुभदा नील, ब्र.कु. मंजू, स्त्री रोग विभाग की मुख्य डॉ. भारती मिश्र, स्त्री रोग विभाग की सम्पादक डॉ. इन्द्रा पाल, प्रसूति शास्त्री डॉ. संघाश्री पांडा, ब्र.कु. प्रो. ई.वी. गिरीश, ब्र.कु. डॉ. दामिनी मेहता तथा अन्य अतिथिगण।



**सियावा-राज.** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय सियावा में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में विद्यालय के प्रधानाचार्य नरेन्द्र सिंह भाटी, योगाचार्य ब्र.कु. बोबिन्द्र सिंह, पी.टी.आई. टी.चर प्रदीप सिंह गुर्जर तथा सरपंच महोदया श्रीमती नोनी देवी।



**अपरा-फिल्लौर(पंजाब).** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर बी.एम.सी. पार्क में योग के पश्चात् समूह चित्र में प्रधान पुरुषोत्तम विठ्ठल, रोपण घई सराफ, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।



**तोशाम-हरियाणा.** अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयुष विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में योग का महत्व बताते हुए ब्र.कु. सुनीता।



एक दिन बैठकर हम बड़े ध्यान से चिंतन कर रहे थे कि व्यक्ति के मन में आत्महत्या का विचार क्यों आ जाता है? क्यों कभी कभी व्यक्ति भावना के वश आकर अपने शरीर को खत्म कर देना चाहता है? अगर इसकी थोड़ी सी गहराई को देखें तो हम पायेंगे कि आत्महत्या का विचार भी आत्मप्रेम को दर्शाता है। जब व्यक्ति दुःख या दुःख देने वाली स्थितियों से छुटकारा मिलता नहीं देखता, तो वह अज्ञानता वश स्वयं को खत्म कर देने या आत्महत्या को ही दुःखों से छुटकारा पाने का एक रास्ता मानता है। आप सोचो, इतना है व्यक्ति का स्वयं से प्रेम कि वो स्वयं को समाप्त कर देना चाहता है। यह प्रेम का ही तो स्वरूप है कि व्यक्ति को दुःख रिचक मात्र भी पसंद नहीं है। अब प्रश्न उठता है कि जब सुख हमारे अंदर है, प्रेम हमारे अंदर है, तो व्यक्ति बाह्य वस्तुओं के पीछे भागता क्यों है? क्योंकि वह स्वयं से प्रेम करता है। उसका प्रेम एक अभिलाषा के रूप में जन्म लेता है, और वो अभिलाषा स्त्री, पुत्र, वैभव आदि के रूप में होते हैं। इसको वो सुख का एक उपकरण मानता है। लेकिन एक तरफ

## हम 'आनंद' हैं

आप ये भी देखिये कि अगर उसको पुत्र, स्त्री या किसी प्रिय वस्तु से दुःख पहुँचता है, तो वो उसको भी छोड़ देता है या छोड़ देना चाहता है, क्योंकि वो सुख स्वरूप है। वो स्वयं से बहुत प्रेम

या सारा संसार नहीं चाहता है। स्वयं के प्रति इतना अगाध प्रेम ही आत्मा के सुख स्वरूप का प्रमाण है। अगर हम थोड़ा और इसकी गहराई में चलें तो कह सकते हैं, कि जब भी हमें कोई प्रिय वस्तु या व्यक्ति मिलते हैं या उसे हम देखते

**व्यक्ति जब बूढ़ा हो जाता है, इन्द्रियाँ साथ छोड़ रही होती हैं, फिर भी व्यक्ति का मन जीने का करता है। ऐसा क्यों है? अगर व्यक्ति का स्वभाव दुःख से छुटकारे का होता या दुःख का होता तो वो ऐसा कभी नहीं करता। अगर दुःख स्वयं का स्वरूप होता, तो व्यक्ति कभी भी स्वयं से इतना प्रेम नहीं करता।**

कर रहा है। जो भी चीज़ें उसके सुख में बाधा बनेंगी, व्यक्ति उसे तुरंत छोड़ना चाहता है या छुटकारा पाना चाहता है, यही निशानी है व्यक्ति के सुख स्वरूप होने की। कोई भी व्यक्ति, चाहे वो स्वयं को पाने या स्वयं को छोड़ने की राह पर हो, वो स्वयं, सिर्फ स्वयं और सिर्फ स्वयं के लिए है। स्वयं के प्रति व्यक्ति का इतना प्रेम होता है कि वह या तो सारा संसार चाहता है,

हैं तो आनंद होता है, सिर्फ देखने मात्र तक। लेकिन जब हम उस वस्तु को पा लेते हैं या उस व्यक्ति से मिल लेते हैं तो आनंद कई गुणा बढ़ जाता है। उसे हम मोद कहते हैं। और जब हम उसका उपभोग कर लेते हैं, तो उसी आनंद को दुनिया में लोग प्रमोद कहते हैं। अब आत्मा का मूल स्वभाव देखो क्या है कि जब तक वो उस व्यक्ति या वस्तु से जुड़ा है, जब

तक उसे उससे थोड़ा बहुत सुख मिल रहा है, तब तक तो वो उसका उपभोग कर रहा है, लेकिन उसका उस व्यक्ति या वस्तु से अलग होते ही आनंद समाप्त हो जाता है। अब ये निरंतर चलने वाली प्रक्रिया मनुष्य को मरते दम तक उस आनंद की तलाश के लिए भटकाती रहती है। अब आत्मा का आनंद अगर स्थायी नहीं होता, तो उसे बोध के कारण इतना सुख नहीं मिलता। अब हम इसको ऐसे समझ लेते हैं कि व्यक्ति पूरे जीवन सुख और आनंद की तलाश में बड़े बड़े पहाड़ लांघता है,

में सुख मिल रहा है। ऐसा नहीं है कि उनका उसमें इंटरैस्ट है, इंटरैस्ट वर्ड तो आज आया है।



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

आत्मा की सुख लेने की नेचर है, वो हर हाल में सुख लेकर ही छोड़ती है चाहे कहीं से भी मिले। थोड़ा सा भी यदि उसे बंधन महसूस होता है तो वो तुरंत अपने आपको किनारे करके अलग अलग तरह के बहाने बनाती है मुझे ये काम है, मैं नहीं कर सकता, ऐसी छोटी छोटी बातें, क्योंकि ये उसकी नेचर है, उसे सुख ही चाहिए। आत्मा आनंद ही है, अर्थात् हम आनंद है, सुख स्वरूप है, हम दुःख तो ले ही नहीं सकते। और हमारे यहाँ एक बात सिखायी भी जाती है कि हमने ढाई हजार साल तक इस अवस्था को देखा है, जीवन के साथ। व्यक्ति के सुख का अंतिम स्वरूप आनंद ही है। तो हे आनंद स्वरूप आत्माओं, इन अस्थायी बंधनयुक्त दुनिया से अपने आपको निकालकर पहचानो खुद को, क्योंकि दुःख आपका स्वरूप है ही नहीं। आप शुरू से आनंदित ही हो, बस आप समझ नहीं पा रहे...



इतनी ऊँची चोटी पर चढ़ता है, बड़े बड़े अचीवमेंट्स करता है, कितनी सारी पढ़ाई करता है, सिर्फ एक चीज़ के लिए, उसको सुख चाहिए हर हाल में। इसीलिए आजकल के दौर में युवा पीढ़ी भी, चाहे समय लॉस हो रहा है, चाहे उससे उनको नुकसान भी बहुत हो रहा है, फिर भी मोबाइल, लैपटॉप फिल्मों

## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



**रुड़की-उत्तराखण्ड।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पाँवर ग्रिड का परिेशन के मैनेजर संजय अरोड़ा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला तथा ब्र.कु. सोनिया।

**प्रश्न:-** परमात्मा कहते हैं कि मन के द्वारा सबको वायब्रेशन्स दो, वाचा के द्वारा ज्ञान दान करो और कर्मणा के द्वारा गुणों का दान करो। यह तीनों कार्य साथ-साथ करने की विधि क्या है ?

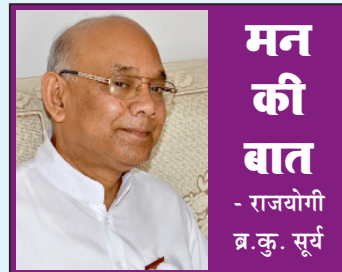
**उत्तर:-** सारे दिन में यदि हमारे मन में श्रेष्ठ विचार होंगे तो सारे दिन हमारे चारो ओर श्रेष्ठ वायब्रेशन्स फैलते रहेंगे। जितना सारा दिन हम योगयुक्त रहेंगे तो हमसे चारो ओर लाइट और माइट फैलती रहेगी, क्योंकि योगी आत्माएं चलते-फिरते लाइट हाउस हैं।

इसी कर्मक्षेत्र पर रहते हुए हम स्वमान का अभ्यास करेंगे तो उसी तरह के वायब्रेशन्स चारो ओर फैलते जाएंगे। जब भी कोई व्यक्ति हमें मिले तो हम उसे ज्ञान दें, उसे सच्ची राह दिखायें, इस भावना के साथ कि इसका भी प्रभु मिलन हो जाए।

कर्म करते हुए यदि हम सरलचित्त होंगे, यदि हमारे चेहरे पर मुस्कान होगी, कर्म करते भी हम यदि शांत स्वभाव को कायम रखेंगे, कर्म में ऊपर-नीचे होने पर हम तनावग्रस्त नहीं होंगे, यदि कर्मक्षेत्र पर हम बहुत सहनशील बनकर रहेंगे, हमारी वाणी में मधुरता होगी, हम क्रोध और अहंकार से मुक्त होंगे तो लोग हमसे गुण सीखते रहेंगे। इन तीनों सेवाओं से अत्यधिक पुण्य का बल मिलता है।

**प्रश्न:-** मैं कुछ समय से ही ज्ञान में हूँ, मेरे जीवन में कठिन समय चल रहा है। बिजनेस में बहुत घाटा होने लगा है। इन समस्याओं से मुक्त होने के लिए क्या अभ्यास करें?

**उत्तर:-** आप अपने चित्त को शांत करें और ये संकल्प करें कि ये कठिन समय जल्दी ही समाप्त हो जाएगा और हमारे अच्छे दिन जल्दी ही आ जाएंगे। रोज



**मन की बात**  
- राजयोगी  
ब्र.कु. सूर्य

सबेरे आँख खुलते ही आप ये अभ्यास करें - मैं बहुत भाग्यवान हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ, हमारे अच्छे दिन चल रहे हैं। ये तीन संकल्प पाँच बार करें। आपके जीवन में ये जो विघ्न आये हैं उन्हें दूर करने के लिए इक्कीस दिन की विघ्न-विनाशक योग भट्टी करें। एक घंटा प्रतिदिन पाँवरफुल योग करें। योग से पहले सात बार दो स्वमान याद करें - "मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और

विघ्न-विनाशक हूँ।"  
**प्रश्न:-** हमें सर्व धर्मों की आत्माओं को सकाश देनी है। यह सकाश किस प्रकार दी जाती है?

**उत्तर:-** हम जिस स्थिति में स्थित रहते हैं, हमसे वैसे ही वायब्रेशन्स चारो ओर फैलते हैं। हम यदि श्रेष्ठ स्वमान में स्थित होकर व योग-युक्त होकर विश्व को वायब्रेशन्स देंगे तो वह सभी को जाएंगे और अनेक आत्माओं के दुःखों को दूर करेंगे। हमें यह अनुभव करना है कि हम पूर्वज हैं। इसी प्रकार मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ - इस स्मृति में रहने से माया के कीटाणु नष्ट होते जाएंगे और सभी को सकाश भी मिलती रहेगी। यदि हम मास्टर सर्वशक्तिवान के स्वमान में स्थित होकर ग्लोब को सकाश देंगे तो विश्व को हमारे द्वारा श्रेष्ठ वायब्रेशन्स मिलते रहेंगे।

**प्रश्न:-** परमात्माने कहा है कि सकाश देने की सेवा में लग जाओ तो तुम निर्विघ्न बन जाएंगे, सकाश देने से क्या लाभ होगा ?

**उत्तर:-** सकाश देने की सेवा करने से सर्वप्रथम हमारा योग-अभ्यास सरल हो जाएगा, दूसरा - जीवन की

परेशानियाँ, उलझनें, अकेलापन व बंधन भी समाप्त हो जाएंगे, तीसरा - हमारे पाँवरफुल वायब्रेशन्स से विश्व की अनेक आत्माओं को सहयोग मिलेगा जो कि बहुत बड़ा पुण्य होगा। ऐसा पुण्य सदा करने से पाप कर्मों का दबाव कम होगा और जीवन के विघ्न व बंधन भी कट जाएंगे

**प्रश्न:-** अमृतवले हम क्या-क्या अभ्यास करें जो ये समय पूर्ण सफल हो और हमें सम्पूर्ण सन्तुष्टता मिले?

**उत्तर:-** पहले स्वयं को स्वमान में स्थित करें, फिर 5 स्वरूपों का अभ्यास 3 बार करें। इससे मन एकाग्र हो जाएगा व स्मृति स्वरूप हो जाएगा। फिर करें रूहानी ड्रिल का अभ्यास, इसमें ज्वालामुखी योग भी हो जाएगा। रूहानी ड्रिल में मैं आत्मा भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हूँ, स्वराज्याधिकारी हूँ, कुछ देर इस स्वरूप में स्थित रहो। तत्पश्चात अपने को प्रकाश के शरीर में बैठा फरिश्ता देखें जिससे चारो ओर प्रकाश फैल रहा है। फिर अपने फरिश्ते स्वरूप से सूक्ष्म वतन में चलें, बाप दादा से मिलें, बात करें, गले मिलें, शुक्रिया करें, उनका वरदानी हाथ सिर पर रखायें। फिर फरिश्ते शरीर को यहीं छोड़कर परमधाम चलें और सर्वशक्तिवान के पास रहें, उस पर मन व बुद्धि को स्थिर करें, उसकी किरणें ग्रहण करें।

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

24x7 Ad Free Value Based Channel

**Peace of Mind CHANNEL**

TATA SKY 1065

airtel digital TV 678

VIDEOCON d2h 497

dishtv 1087

+91 8104 777 111 | info@pmtv.in | www.pmtv.in



# तन और मन की स्फूर्ति में योग कारगर

योग ने विश्व में भारत की अपनी विशेष पहचान बनाई है। अमेरिका में विभिन्न भारतीय संगठनों द्वारा अलग अलग स्थान पर योग उत्सव मनाया गया। केन्द्र में मोदी सरकार की कोई सबसे अच्छी सिद्धि है, तो वो योग दिवस है। माननीय प्रधानमंत्री मोदी जी के आग्रह के अनुसार योग दिवस की सौगात भारत को मिली है।

योग की मुद्रायें भले ही अटपटी हों, परंतु वे व्यक्ति में निहित तेज को बढ़ाते हैं, बुद्धि शक्ति को भी तीव्र बनाते हैं और कार्य क्षमता में चार गुना इज़ाफा करते हैं। योग, ये सिर्फ ऋषि-मुनियों के साथ संलग्न करने का विषय नहीं है, बल्कि कॉमन मैन भी योग का मार्ग अपनाकर शरीर की आंतरिक सफाई कर सकता है।

जैसे शरीर की बाह्य सफाई ज़रूरी है, ऐसे ही मन में अंदर रही हुई शक्तियों को पुष्ट करना भी ज़रूरी है। योग केन्द्र भले ही जिम्मेज़ियम जितने नहीं हैं, लेकिन जिसको रोज़ योग करने में रस आता है, ऐसे लोग तो अपनी तेजस्वी प्रतिभा से सभी को आकर्षित करते हैं।

अगर आप नियमित योग करते हैं, तो उसका सीधा लाभ आपके शरीर पर होता है। जैसे कि योग प्रोडक्टिविटी को बढ़ाता है और जीवन जीने का आनंद देता है। योग के कारण व्यक्ति के शरीर में आंतरिक अंग सक्रिय रूप से व ज़्यादा काम करते हैं।

शवास को रोकने की प्रक्रिया और उसे निश्चित प्रेशर के साथ छोड़ने की प्रक्रिया पर ज़ोर दिया जाता है। जिसके कारण शरीर में रक्त पहुँचाने की नलियां शुद्ध होती हैं और उसके प्रवाह में रुकावट नहीं रहती।

शवास लो और शवास छोड़ो, यह प्रैक्टिस धीरे-धीरे लम्बा समय लेती है। यानि

कि शवास लम्बे समय तक रोक सकते हैं। इस कसरत को हम अनुलोम-विलोम कहते हैं।

योग और ध्यान के बीच बहुत सारी समानतायें हैं। एक घर के कोने में बैठकर जो लोग योग सिखाते हैं, ऐसे लोग भी मामूली फी लेकर लोगों को आकर्षित करते हैं। योग मुद्रा के साथ ध्यान जुड़ा हुआ होता है, जैसे

**तन की तंदुरुस्ती की तरह मन की तंदुरुस्ती भी जरूरी - योग इसका अचूक इलाज।**



कि ऋषि-मुनि पद्मासन के साथ ध्यान करते थे।

हम जैसे रोज़ स्नान कर शरीर को स्वच्छ रखते हैं, ऐसे ही नियमित योग के द्वारा शरीर के आंतरिक भाग को शुद्ध रख सकते हैं। शवास के साथ संलग्न कसरत को अनुलोम-विलोम कहते हैं। शवास को अंदर खींचने की कला और उसके बाद फोर्स के साथ बाहर निकालने की प्रक्रिया में शरीर के अंदर की नसें साफ होती हैं।

योग विशेषज्ञ कहते हैं कि मन-शरीर और आत्मा को प्रसन्न रखने का योग एक अचूक इलाज है। शवास की यांत्रिक कसरत के द्वारा हृदय रोग और ब्रेन

स्ट्रोक जैसी स्थितियों का उद्भव नहीं होता। योग ही एक ऐसा तत्व है, जो शरीर की अंदर से सफाई करता है। योग करने वाले को कभी कम्मर दर्द की गोली या घुटने बदलने की ज़रूरत नहीं पड़ती। आज योग सिखाने का धंधा भी ज़ोरदार चल रहा है। बहुत सारे सेलिब्रिटीज़ ने अपने विडियो को नेट पर अपलोड किया हुआ है, जैसे कि शिल्पा शेट्टी का विडियो लोगों को बहुत पसंद आता है।

बाबा रामदेव के योगासनों को सीखने के लिए लोग पैसे खर्च कर सुबह चार बजे से निश्चित स्थान पर पहुँच जाते हैं।

सूर्य नमस्कार, ये एक राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ की पहचान है। जो लोग संघ की शाखा में जाते हैं, वे सूर्य नमस्कार से सुपरिचित होते हैं। सूर्य नमस्कार, सिर्फ सूर्य को देखते हुए करने की ज़रूरत नहीं है। संघ की शाखा में सूर्य नमस्कार सम्पूर्ण आसनों के साथ करवाते हैं।

रोज़ दस बार सूर्य नमस्कार शरीर को फूर्तिला बनाता है एवं मन में नये विचारों के द्वार खोलता है। योग का शिक्षण मुफ्त में दिया जाता है, जबकि जिम में जाने वाले युवाओं को महीने में पाँच हजार रुपये जितनी फी या उससे अधिक भी देना पड़ता है। जिम में जाने वाले युवाओं के शरीर सौष्ठव तो बनते हैं, लेकिन योग तो मनुष्य के चेहरे पर तेज प्रवाहित कर देता है।

योग मुद्रा सीखना आसान है, योग मुद्रा एवं शवास की कसरत के साथ 'ऊँ कार' की प्रैक्टिस भी कराते हैं। लोग धीरे धीरे योग की तरफ आकर्षित हो रहे हैं। शरीर के अंदर की शुद्धि और उसके साथ मन की शुद्धि एकमात्र योग ही दे सकता है।

कर सके, जहाँ मेडिकल फेल हो जाए, वहाँ पर ये माइंड की शक्तियाँ कार्य करती हैं। अब हम इन चारो शक्तियों को कैसे अभ्यास में लायें और इनका विकास करें, ये जान लेते हैं।

**अभ्यास की विधि**

इसके लिए रोज़ एकांत में शांति में बैठकर संकल्प करें कि मैं पीसफुल सोल हूँ, मैं लवफुल हूँ, मैं पॉवरफुल हूँ और मैं एक थोर सोल हूँ। इन चारो संकल्पों को हम विजुअलाइज करें। यहाँ हम आत्मा की दोनो शक्तियों का, मन और बुद्धि का एक ही दिशा में फोकस करेंगे और विजुअलाइज करेंगे कि मैं एक चैतन्य चमकती हुई सूक्ष्म आत्मा हूँ... यह मेरा शरीर है... मैं मस्तक में चमकती हुई चैतन्य आत्मा हूँ... मेरे चारो ओर प्रकाश की किरणें फैल रही हैं... मैं शांत स्वरूप हूँ... ये स्वीकार करें... मैं शांत हूँ, मैं शांत हूँ, बहुत शांत हूँ... शांति मेरी नेचर है... मैं

लवफुल आत्मा हूँ... प्रेम से भरपूर हूँ... मैं प्यार के सागर भगवान की संतान हूँ... प्यार की शक्ति से भरपूर हूँ... नफरत और वैर भाव के लिए मेरे अंदर कोई स्थान नहीं है... मेरा संसार के सर्व मनुष्य आत्माओं के प्रति निर्मल प्रेम है... मैं परम पवित्र हूँ... मेरे चारो ओर पवित्रता के वायब्रेशन्स फैल रहे हैं... मैं परम पवित्र आत्मा हूँ... मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूँ... सर्वशक्तिवान परमात्मा की सर्वशक्तियों की किरणें मेरे अंदर आ रही हैं... मैं देह से न्यारी हूँ... भुकुटी के मध्य विराजमान हूँ...।

इस तरह अपनी शक्तियों को जगाना ही स्वयं को आध्यात्मिक शक्तियों से भरपूर करना है, और इसी का नाम राजयोग है। राजयोग का इस तरह हम व्यवहारिक जीवन में उपयोग करें और अपनी मूलतः नेचर को नैचुरल बनायें।

## योग का उपयोग किस... - पेज 7 का शेष

अंदर आ जाती है। जैसे कि शेर का बच्चा शेर। तो हम शक्तिशाली होंगे या नहीं होंगे...? होंगे ना...! हमें इसे पहचानना है और स्वीकार करना है बस। हम बचपन से ही सुनते आये, कि मनुष्य के अंदर बहुत शक्तियाँ हैं, पर वह सोई हुई हैं, सुषुप्त हैं। तो इसे जगायें। हमें यहाँ पर ये पता चला कि हमारे अंदर भी ये शक्तियाँ हैं, बस उसे जगा दें। ये आज तक हमें किसी ने नहीं बताया। आध्यात्मिकता को समझा, संस्थान में आये, तो पता चला कि अगर हम इस सुंदर फीलिंग में रहें, अवेयरनेस में रहें कि हम सर्वशक्तिवान की संतान मास्टर सर्वशक्तिवान हैं, तो ये सोई हुई शक्तियाँ जाग जायेंगी।

दूसरा सीक्रेट हम जान लें कि मन की शक्ति में हीलिंग पॉवर है। जहाँ साइंस की शक्ति काम न



**हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राज्य सरकार द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शांता। कार्यक्रम में उपस्थित रहे राज्यमंत्री एवं जनपद प्रभारी उपेन्द्र तिवारी, सांसद राजेश दिवाकर, जिलाधिकारी रमाशंकर मौर्य, पुलिस अधीक्षक सुशील भुले, ब्लॉक प्रमुख अमर सिंह पाण्डेय, नगरपालिका अध्यक्ष आशीष शर्मा तथा अन्य गणमान्य लोग।



**टुण्डला-रामनगर(उ.प्र.)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंच पर उपस्थित हैं फिरोज़ाबाद की मेयर नूतन राठौर, एस.डी.एम. डॉ. सुरेश कुमार, ब्र.कु. विजय बहन तथा अन्य।



**जमशेदपुर-झारखण्ड।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से ब्र.कु. संजू, कोल्हान क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. अंजू, बाला गणपति विलास प्रेसीडेंट बी.बापू तथा विधायक लक्ष्मण टूडू।



**ज्ञानसरोवर।** 'गॉड्स रिवेलेशन थू एसेंस ऑफ श्रीमद्भगवद् गीता' विषय पर आयोजित नेशनल ज्यूरिस्ट कॉन्फ्रेंस का उद्घाटन करते हुए दिल्ली उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश ए.के. पटनायक, सिरौही के पूर्व महाराजा रघुवीर सिंह, मुम्बई आर.सी.एम., डब्ल्यू.आई.आर.सी. ऑफ आई.सी.ए.आई. सत्यनारायण जी. मूंदड़ा, जोधपुर बार काउंसिल ऑफ राज. के सदस्य जगमल सिंह चौधरी, ज्यूरिस्ट विंग की वाइस चेयरपर्सन ब्र.कु. पुष्पा, कटक हाई कोर्ट बार एसोसिएशन ऑफ ओडिशा के अध्यक्ष श्रीकांत कुमार नायक, नई दिल्ली के पूर्व आर.सी.एम., एन.आई.आर.सी. ऑफ आई.सी.ए.आई. राज चावला, ज्यूरिस्ट विंग जोधपुर के चेयरपर्सन बी.एल.महेश्वरी, एफ.सी.ए. ज्यूरिस्ट विंग भीलवाड़ा के कार्यकारी सदस्य बाल मुकुन्द काब्रा तथा ज्यूरिस्ट विंग की नेशनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. लता।



**मुरादाबाद-उ.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राज्य सरकार द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सभी को राजयोग मेंडिटेशन कराते हुए ब्र.कु. आशा।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर...

## जीवन में योग का प्रयोग अति आवश्यक



सम्बोधित करते हुए दादी जानकी। साथ है ब्र.कु. भरत, डॉ. बनारसी लाल शाह, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. हंसा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि मुझे खुशी है कि बाबा के महावाक्य साकार हो रहे हैं। उन्होंने कहा था कि विश्व में राजयोग प्रचलित होगा, और राजयोग के माध्यम से सभी को सुस्वास्थ्य प्राप्त होगा। और अब वो दिन दूर नहीं जब भारत पुनः विश्व गुरु के रूप में प्रसिद्ध होगा। राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि परमात्म

स्मृति में स्थित होना ही योग है। नगरपालिका के चेयरमैन सुरेश सिंदल ने कहा कि आज सारे विश्व में योग को प्रधानमंत्री मोदी जी ने पहचान दिलाई, जो ब्रह्माकुमारीज द्वारा पिछले सात दशकों से की जा रही तपस्या का ही फल है। आवूरोड यू.आई.टी. के चेयरमैन सुरेश कोठारी ने ब्रह्माकुमारीज द्वारा योग को बढ़ावा देने हेतु किये जा रहे प्रयासों की सराहना की। ब्र.कु. गीता ने कहा कि हमारे देश के प्रधानमंत्री जी, हमारे देश

की ही प्राचीन योग विद्या को विश्व व्यापी बना रहे हैं। तो हम सभी भारतवासियों का भी यही नैतिक फर्ज है कि हम योग को यथार्थ रूप से समझें, सीखें और नियमित रूप से हम योग का रोज अभ्यास करें और इसे अपने जीवन का हिस्सा बनायें। ब्र.कु. डॉ. प्रताप मिड्डा ने कहा कि योग केवल आसन मात्र नहीं, योग एक अनुशासन है। हम सभी योगी बनेंगे तो सच्चे मायने में निरोगी बन जायेंगे। ब्र.कु. डॉ. बनारसी ने भी अपने विचार रखे।

## एकाग्रता के लिए सकारात्मकता को अपनाना जरूरी

रुहानी चमन के नन्हें पुष्प - बाल व्यक्तित्व विकास शिविर का सफल आयोजन



बाल व्यक्तित्व विकास शिविर का उद्घाटन करते हुए डॉ. एम.पी. सिंह, ब्र.कु. विजया, डॉ. सीमा, ब्र.कु. मधु तथा सभा में प्रतिभागी बच्चे।

**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा बाल व्यक्तित्व विकास के लिए त्रिदिवसीय 'रुहानी चमन के नन्हें पुष्प' विषयक शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें पुंज लॉयड के महाप्रबंधक व पूर्व मेजर जनरल डॉ. एम.पी. सिंह ने कहा कि लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एकाग्रता बहुत जरूरी है और एकाग्रता के लिए विचारों का सकारात्मक होना अति आवश्यक है। उन्होंने कहा कि कभी भी दूसरों से अपनी तुलना न करें क्योंकि

कोई भी दो व्यक्ति, कभी एक समान हो ही नहीं सकते। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. विजया ने कहा कि अच्छे बच्चे कभी दूसरों की बुराई नहीं देखते बल्कि सभी को अपनी अच्छाइयों से प्रेरित करते हैं। अगर हमें कुछ जीवन में सीखना है तो मन को पूरी तरह से उस पर केंद्रित करना जरूरी है। लुधियाना से आई डॉ.सीमा ने कहा कि एकाग्रता से हमारी ऊर्जा संगठित हो जाती है और हमें किसी

भी कार्य में सहज ही सफलता प्राप्त होती है। राजयोग हमारी एकाग्रता की शक्ति को बढ़ाता है। ब्र.कु. मधु ने कहा कि भारत आज भी अपने सांस्कृतिक और आध्यात्मिक मूल्यों के कारण विश्व का सिरमौर है। और हम सबका ये दायित्व है कि उन मूल्यों को जागृत कर सबके आगे उदाहरण बनें। इस दौरान बच्चों के समग्र विकास के लिए रचनात्मक एवं बौद्धिक प्रतिस्पर्धाएं भी आयोजित की गईं, जिनका बच्चों ने भरपूर लाभ लिया।

## शहर में 'स्वर्णिम युग के लिए वैश्विक जागृति' की लॉन्चिंग

**चण्डीगढ़।** ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा वर्ष 2018-19 की सेवाओं के वार्षिक विषय (थीम) 'स्वर्णिम युग के लिए वैश्विक जागृति' का टैगोर थियेटर में एक भव्य समारोह द्वारा शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर गुरुग्राम के ओ.आर.

क्रोध व अहंकार को इंसान का सबसे बड़ा शत्रु बताया, जिसे हम भगवान को अपने दिल में बिठा कर उनके ज्ञान से ही दूर कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि दूसरे के बदलाव से पहले स्वयं का बदलाव जरूरी है। साथ ही डी. क्षेत्रीय पासपोर्ट



सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. आशा। मंचासीन हैं अतिथिगण एवं ब्र.कु. भाई बहनें।

सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि आत्मा की विस्मृति के कारण ही विकार मनुष्य पर हावी हो जाते हैं और विकारों पर विजय ही आत्मिक जागृति है। उन्होंने कहा कि परमात्मा से हम तभी जुड़ सकते हैं जब हमारे सभी कर्मों में दैवी झलक हो और यह राजयोग द्वारा ही सम्भव है।

**मुख्य अतिथि जस्टिस श्रीमति दया चौधरी** ने ब्रह्माकुमारी संस्था को निःस्वार्थ सेवाओं के लिए बधाई देते हुए कहा कि आजकल टी.वी. चैनलों व समाचार पत्रों में ऐसी परिस्थितियां देखने में आती हैं कि मन को दुःख लगता है कि क्या कभी यह समाज सुंदर व सतयुगी बन पाएगा। परंतु यहाँ आने पर लगता है कि राजयोग के द्वारा हम ऐसी संकल्पना को अवश्य साकार कर पायेंगे। पूर्व केन्द्रीय मंत्री पवन कुमार बन्सल ने

ब्र.कु. अनीता ने संस्था का परिचय देते हुए इसकी गतिविधियों से सभी को अवगत कराया। ब्र.कु. अमीर चन्द ने मेहमानों का परिचय देते हुए कहा कि हम आत्म जागृति से ही विश्व जागृति की ओर अग्रसर हो सकते हैं। सभी मेहमानों द्वारा दीप प्रज्वलित कर 'स्वर्णिम युग के लिए वैश्विक जागृति' थीम को लॉन्च किया गया। इस दौरान नन्ही कुमारियों वेधा, कलश व पलक ने सुंदर नृत्य प्रस्तुत किया और जय गोपाल लूथरा ने मनमोहक गीत गाया। इस अवसर पर आई.ए.एस. अनुराग अग्रवाल, आनंदिता मिश्रा समेत कई अधिकारी एवं गणमान्य लोग उपस्थित रहे। इसके साथ ही ब्र.कु. कविता ने सभी को राजयोग मेडिटेशन द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई।

## परमात्म ज्ञान की रोशनी फैलाना ही सेवा - दादी

**ज्ञानसरोवर।** ब्रह्माकुमारीज समाज सेवा प्रभाग द्वारा 'समाज, आध्यात्मिकता एवं दिव्यता' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि परमात्म ज्ञान की रोशनी से अंधकार स्वतः ही मिट जाता है और हम श्रेष्ठ भाग्य का निर्माण करने में सक्षम हो जाते हैं। जीवन में टूट्टी होकर जीना सीख जाते हैं। जिससे मैं और मेरेपन के भाव से मुक्त रहकर सुख और शांति से जीवन जीने की कला आ जाती है। इसके लिए पाँच बातों को सदा अपने जीवन में स्थान दें - सत्यता, पवित्रता, धैर्यता, गंभीरता और नम्रता।

**परविंदर सिंह भाटिया, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, लायंस इंटरनेशनल, इंदौर** ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था ने नारी शक्ति का मान सम्मान पूरे समाज में ऊँचा उठा दिया है। 102 वर्ष की आयु में भी इस संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी जिस प्रकार विश्व सेवा में सक्रिय हैं वह अदभुत व अकल्पनीय है। यह उनके दृढ़ निश्चय व मानसिक दृढ़ता को प्रतिबिम्बित करता है। ऐसी योगशक्ति दादी जानकी को मैं नमन करता हूँ। उन्होंने कहा कि इस परिसर में जिस तरह पेड़ पौधों को बचाया गया है, उससे



दादी जानकी के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए गणमान्य अतिथि एवं वरिष्ठ ब्र.कु. भाई बहनें।

पर्यावरण के लिए इस संस्था की मिलकर समाज को सुसंस्कारित व संवेदनशीलता प्रकट होती है। बेहतर बनाने का प्रयास करेंगी।

## आत्मा को स्वच्छ व सुंदर बनाने का ज्ञान यहाँ



**मनन चतुर्वेदी, अध्यक्ष, राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग** ने कहा कि आत्मा का अध्ययन ही अध्यात्म है। स्वयं के बारे में चिन्तन करना मनन करना। जब हम खुद को ही समझने के लिए समय नहीं देते या हम आत्मा को स्वच्छ करने का प्रयास नहीं करते, तो जीवन में असमंजस व समस्याओं की स्थिति आ जाती है। खुद से खुद मिलेंगे तो खुदाई मिल जायेगी। यहाँ हमें आत्मा को स्वच्छ व सुंदर बनाने का ज्ञान दिया जा रहा है। धैर्यता व सहजता से ध्यान को जीवन में अपनायें तो धीरे-धीरे तनाव व कुंठा समाप्त होती जाएगी। हम दूसरों से बदलाव की उम्मीद रखते हैं, अगर हम खुद में ही थोड़ा सा भी बदलाव ले आएं तो जीवन श्रेष्ठ बन जाए। हमने अपने अंदर के द्वार बंद कर दिये हैं, अभी एक खुले प्रकाश व शुद्ध प्रवाह की आवश्यकता है जो हमें यहाँ से मिल रही है।

शिकागो के अंतर्राष्ट्रीय मंच पर भी ब्रह्माकुमारी बहन ने सारे विश्व के प्रतिनिधियों को सम्बोधित किया, जो हम सभी भारतीयों के लिए गर्व की बात है। हम सभी सामाजिक संस्थाएं ब्रह्माकुमारी संस्था के साथ

आज हमें ऐसी आध्यात्मिक ऊर्जा वाली माताओं की ज़रूरत है जो नई पीढ़ी को दिव्य व विवेकवान बनाएं। प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. संतोष ने कहा कि अपने सत्य

स्वरूप की विस्मृति के कारण ही आज मानव में मैं-पन आ गया है। यह मैं-पन का अभिमान ही दुःख का कारण है। परमात्मा शिव आकर हमें दिव्य बुद्धि प्रदान कर हमें अपने आत्म-स्वरूप का बोध कराते हैं। जिससे हमें पता चलता है कि जितनी हमारे संकल्पों में सकारात्मकता होगी उतना ही हमारे बोल व कर्म श्रेष्ठ होंगे।

**प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. अमीरचंद** ने कहा कि जब हम 102 साल की हमारी दादी जानकी से पूछते हैं कि दादी आप इतनी सेवा कैसे कर लेती हैं? तो दादी का उत्तर होता है कि ईश्वरीय शक्ति, सकारात्मकता, सबकी दुआएं मुझे सेवा के लिए तत्पर रखती हैं। हमारा समाज दिव्य था जिसे सतयुग कहते हैं, जिनकी यादगार देवी-देवताओं की मूर्तियां मंदिरों में दिखती हैं। निराकार परमात्मा सतयुगी दुनिया के निर्माण का कार्य कर रहे हैं। प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. प्रेम, गुलबर्गा ने कहा कि समाज सेवा में आध्यात्मिकता का समावेश आवश्यक है। सच्ची सेवा यही है कि समाज का हर मानव चरित्रवान बन जाए। यह सम्भव है आध्यात्मिक ज्ञान एवं राजयोग के अभ्यास से। प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. अवतार ने सभी का आभार व्यक्त किया।