

# आमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 17

अंक-1

अप्रैल-1, 2016

पाक्षिक

माउण्ट आबू

'8.00

## अनुभव का यही सार, सभी हैं अपने अनुसार



चिकित्सकीय मनों का हुआ कायाकल्प, लगभग 4000 डॉक्टरों ने लिया एक संकल्प, करेंगे दवाओं के साथ दुवाओं को शामिल

### जीवन अवसर नहीं, विकल्प

यदि हमें स्वर्णिम भारत का निर्माण करना है तो पहले हमें मन की सफाई करनी होगी। क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या रूपी मैल ने हमारी आत्मा को घेर रखा है। हमें अपनी आत्मा से इन कचरों को हटाना होगा, तभी हम परमात्मा से जुड़ पायेंगे। उक्त बातें लोकमत समाचार और ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के संयुक्त तत्वावधान में विभागीय क्रीड़ा संकुल, मनकापुर के इनडोर स्टेडियम में आयोजित व्याख्यान में ब्र.कु. शिवानी ने कहीं।

नागपुर-महा.। जीवन एक सुंदर अनुभव है जिसका हर एक पल आनंद की ज़्यादा से ज़्यादा अनुभूति कराता है, जिसका हर क्षण मुझे मौका देता है कि मैं अपनी खुशी और प्यार अन्य आत्माओं को दूं। यह जीवन की यात्रा है। इस दौरान जीवन में कुछ दृश्य ऐसे आते हैं कि जो चिंता, डर और नाराजी से भरे होते हैं। कुछ पल ऐसे हैं जो उपेक्षा और तिरस्कार से भरे हैं। हम अपने जीवन को चेक करें कि मेरे जीवन में ऐसी कौन-कौन सी बातें हैं जिनसे हमारा मन थोड़ा निराश, थोड़ा परेशान, थोड़ा भयभीत हो जाता है। वे कौन से मौके हैं जिनके कारण जीवन मौज के बजाय श्रम लगने लगता है। किसी का ऐसा व्यवहार जो मेरे मन को परेशान कर देता है और मुझे यह जीवन सुंदर नहीं बल्कि संघर्ष लगने लगता है। उक्त विचार कोराडी रोड मानकापुर स्थित विभागीय क्रीड़ा संकुल के इनडोर स्टेडियम में 'जीवन के सौंदर्य का आनंद' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. शिवानी ने व्यक्त किये।

#### ज़िन्दगी को काटना नहीं है, जीना है

उन्होंने कहा कि आजकल हम जब एक-दूसरे से मिलते हैं तो पूछते हैं कि जीवन कैसा है, जवाब मिलता है - कट

रही है, चल रही है। जब हम ऐसी भावना व्यक्त करते हैं तो लगता है कि हम सज़ा काट रहे हैं लेकिन परमात्मा कहता है कि तुम फरिश्ते हो। चेहरा ऐसा रखो कि आप से कोई पूछे ही नहीं कि कैसा हाल है। क्योंकि चेहरे पर आपका भाव लिखा होता है, जब मन बदलता है तो चेहरे के भाव भी बदल जाते हैं, पर आजकल हमें चेहरा छुपाना पड़ रहा है।

#### मन को देखो, चेहरा ना देखो

हमारे मन में कुछ और होता है और चेहरे से कुछ और दिखाना चाहते हैं। परमात्मा कहता है कि हमेशा खुशहाल बने रहो। कभी खुश, कभी दुःखी, कभी परेशान, कभी भयभीत, कभी फिर खुश, इस तरह ऊपर-नीचे होते रहते हैं। शायद ही कोई ऐसा हो जिसके चेहरे पर एक ही भाव बना रहे। हम कुछ ऐसा करते हैं कि हमारी नकारात्मकता वाली लिस्ट खत्म हो जाए और सकारात्मकता आ जाए। शांतस्वरूप



वाली आत्मा कहती है कि एक मिनट शांति चाहिए, प्यार वाली आत्मा कहती है दो मिनट प्यार दो। हमारी आत्मा प्यार और शांति मांगती है। इसी तरह

मांगते हैं। सभी जगह ऐसे लोग हैं जो केवल मांगते हैं। हमारी आत्मा इतनी डिस्चार्ज्ड है कि हम केवल मांगते ही रहते हैं। देने का सामर्थ्य किसी में नहीं

में था तब इस संसार में ऐसी आत्माएं थीं जो देने का भाव रखती थीं। तब सभी के चेहरे पर शांति के भाव थे। आज उन्हीं आत्माओं को देखने के लिए हम मंदिर जाते हैं, उन्हें हम देवता कहते हैं, इस कलियुग में उनके दर्शन कर शांति महसूस करते हैं। आज की आत्माएं डिस्चार्ज्ड हैं, सतयुग में यही आत्माएं फिर से चार्ज्ड हो जाएंगी। हमने ही मिलकर इस दुनिया को कलियुग बनाया है, हम ही सतयुग बनायेंगे।

चाहते आप कलियुग या सतयुग, ये आपका विकल्प है

उन्होंने आगे कहा कि आत्मा में फिलहाल मैल आ - शेष पेज 3 पर...

नागपुर लोकमत समाचार और ब्रह्माकुमारीज का संयुक्त अनोखा प्रयास  
मनकापुर इनडोर स्टेडियम, 15000 लोग इस प्रयास के साक्षी  
शरीरों को पढ़ने वालों को कहा, सबसे पहले बनें अपने मन के डॉक्टर  
कर्म और भाग्य, बाई चांस नहीं, बाई च्वाइस अर्थात् अवसर नहीं, विकल्प  
हर दिन, हर वार शुभ, क्यों बनाते हैं आप उसे अशुभ

हमारे सामने वाली आत्मा भी हमसे प्यार है। और शांति मांगती है। इस तरह सभी लोग एक-दूसरे से प्यार और शांति

देने से जीवन में असीम सुख परमात्मा कहते हैं कि सतयुग इस सृष्टि



## असंभव को संभव बनाने की तरकीब

मानव का मन सकारात्मक विचारों से ज़्यादा नकारात्मक विचारों का सृजन करता है, विचारों के सृजन में मन विवेक का ताबेदार (नियंत्रण) रहता नहीं। परिणाम स्वरूप किसी कार्य से सुख मिलेगा या दुःख उसका विचार करते वक्त मनुष्य दुःख, आफत, कठिनाइयों, मुश्किलों को ज़्यादा महत्व देता है। हम ये बात भूल जाते हैं कि हम अपने मन के राजा हैं, गुलाम नहीं। मन हमें परेशान करता है, दुःख देता है और अपने अनुसार चलाता है। हम इन स्थितियों को नियति मानकर, भाग्य का निर्माण मानकर विचारों की शुद्धि की प्रक्रिया में नहीं पड़ते। शुद्ध विचार यानि बिना धुएँ की अग्नि, संवादिता की सुरावली, पवित्रता का महायज्ञ। इस यज्ञ में जो बेकाम की वस्तुओं को भस्मीभूत कर सके, वे ही जीवन में उर्ध्वगति को पा सकेंगे।

मनुष्य को बिना मांगे गिफ्ट मिलती है, तो वह है नकारात्मक सलाह या नकारात्मक विचार।

केमरोन सी टेलर के मुताबिक 'मनुष्य के जीवन में प्रथम अठारह वर्ष के दौरान एवरेज में व्यक्ति 1,48,000 से भी ज़्यादा समय ना कहने में आते हैं।

हम निरंतर माता-पिता, मित्रों, शिक्षकों, टी.वी. और सहकारियों को कहते सुनते हैं कि हम यह काम नहीं कर सकते हैं। इस तरह मन में बार-बार ऐसे विचार आते रहने से मनुष्य अपनी क्षमता के अनुपात में कम सिद्धि हासिल कर सकता है। इस तरह की मनोवृत्ति हो जाने से हम बहुत बार ऐसे मान लेते हैं कि हम महान नहीं बन सकते। इससे जुड़े विचारों का विष हम मन को पिलाते हैं और मन उनका खतरनाक विष में रूपांतरण कर हमें वापिस देता है। वो समस्याओं का निराकरण करने के बजाय और ही आना-कानी करता है। परिणामस्वरूप वो समस्याग्रस्त रहता है। जबकि निवारण तो उनके हाथ में होता है। इसलिए हमें 'मन' को उत्कृष्ट बनाना चाहिए न कि कमज़ोर। उत्कृष्ट मन समस्याओं को समाप्त कर देता है।

सुनने में आता है कि उदासी और उथल-पुथल युक्त, धूमसंपूर्ण और दूसरों को असंभव लगे, ऐसे समय पर चर्चिल ने आशावाद और दृढ़ निर्णय के साथ प्राईम मिनिस्टर का पद स्वीकार किया था। जिस दिन उसने प्राईम मिनिस्टर का पद स्वीकार किया था; उस दिन चर्चिल ने लिखा था : मुझे ऐसा लग रहा है कि मैं जानता हूँ कि मैं अपनी नियति के साथ चल रहा हूँ। मेरा समग्र भूतकाल मुझे इस कठिन घड़ी के लिए तैयार करने के लिए ही था। मुझे विश्वास था कि मैं निष्फल नहीं होऊंगा।

केमरोन सी टेलर ने महान लोगों के आठ लक्षण का वर्णन किया है - 1. जवाबदार, 2. सर्जक, 3. स्वतंत्र, 4. नम्र, 5. ईमानदार, 6. आशावादी, 7. दूरदृष्टा, 8. सातत्वपूर्ण।

सफलता का ऐड्रेस और रहस्य, सफल होने के दृढ़ निर्णय के बंद कवर में लिखा है। हम उसे धीरज से पढ़ने के बदले, ऊपर-ऊपर से नज़र कर ऐड्रेस को फाड़ देते हैं और फिर दुनिया से पूछने के लिए निकल पड़ते हैं कि सफलता का रहस्य क्या है? हमें स्वयं से पूछना चाहिए कि मैं किसलिए खुद को कमज़ोर या निकम्मा मान रहा हूँ? अगर मैं निकम्मा ही होता तो कुदरत ने मुझे मनुष्य क्यों बनाया होता!

मनुष्य का विवेक जागृत हो तो कैसा भी धृष्ट कार्य करने से रुक जाता है। एक प्रेरक 'नीति कथा' में एक सुंदर कहानी प्रस्तुत होती है। बोधिसत्व नाम का एक बालक ब्राह्मण कुल में वाराणसी में जन्मा था। बड़ा होने पर विद्या प्राप्त करने के लिए एक आश्रम में रहकर अभ्यास करने लगा। आश्रम के आचार्य एक विलक्षण प्रकार के तपस्वी थे। वे अपने शिष्यों को सदाचारी, सत्यनिष्ठ, सद्व्यवहारी बनें, ऐसी शिक्षा देते रहते थे। उस आचार्य की पुत्री की उम्र जब विवाह करने की हुई तो उन्होंने विचार किया कि आश्रम के शिष्यों में से जो शीलवान होगा उसके साथ अपनी पुत्री का विवाह कराऊंगा। उसके लिए उन्होंने अपने बुद्धिवान शिष्यों को बुलाया और कहा : 'मैं अपनी पुत्री के लिए सुयोग्य वर पसंद करना चाहता हूँ। शर्त एक ही है, आपमें से जो कोई अपने सम्बंधियों की नज़र से बचाकर चोरी-छुपे वस्त्राभूषण ले आयेगा, मैं उसके साथ अपनी पुत्री का विवाह



- डॉ. कु. गंगाधर

## हर बात एक्सेप्ट करो, एक्सपेक्ट नहीं करो

अकेले होते भी अनेकों के साथ मिलकर अगर चलते हैं तो कोई मुश्किल नहीं है। कोई कहता है कि बड़ा मुश्किल है तो मुझे दया आती है यह सिर्फ कहता है, पर करता कुछ नहीं है। हमेशा रोता रहता है। किसी की बात को समझने के लिए बड़ी दिल हो क्योंकि आजकल कोई किसी की बात को समझने की कोशिश नहीं करता है। मुस्करा तभी सकते हैं जब बड़ी बात को छोटा बनाना आता है, छोटी को बड़ा नहीं बनाओ। छोटी बात को रोचके बड़ा बनाते हैं तो जो खुद ही बड़ा बनाता है वह औरों पर क्या दया करेगा? उसका माइण्ड बिचारा एक मिनट भी शांत नहीं होता है। दिल में एक मिनट के लिए भी किसी के प्रति प्यार नहीं पैदा होता है। मन में शांति, दिल में प्यार हो। उसके लिए ऐसी बातों को समझके पहले अपने ऊपर रहम करो। दया, रहम, कृपा, आशीर्वाद, इनसे भी सूक्ष्म सकाश है। तो जिसके पास सुख होगा, वो देने बिगर रह नहीं सकेगा। न दुःख देना, न लेना, इसको कहा जाता है दया, रहम, कृपा की। प्रैक्टिकली अनुभव जो है वो औरों को सुख देता है। इसके लिए अपने मन को अंदर से सच्चाई, प्रेम, खुशी से शक्तिशाली बनाओ, खुद को प्यार करो। कड़ियों को खुद को प्यार करने के लिए टाइम नहीं है, तो औरों को कैसे प्यार करेंगे इसलिए पहले मैं खुद को प्यार करूँ। परमात्मा बाप ने शिक्षाओं को धारण करने के लिए जो शक्ति दी है, उससे जो न काम की बात है वो अंदर जाती नहीं है, इसमें बाहर की बात अंदर न जावे - यह है अपने

से प्यार करना, अपने पर दया करना। अगर सुबह से लेकर यह बात... वह बात है... तो वो क्या दया करेगा? अरे, मेरा धर्म है शान्त रहना। सच्चाई और प्रेम से सबको रिगार्ड देना, रिस्पेक्ट देना, इससे औरों के मन में आपके प्रति रिगार्ड पैदा होगा। पहले परिवर्तन का रिकॉर्ड अच्छा हो। हमारा काम है सेल्फ रिस्पेक्ट में रहना, सबको रिस्पेक्ट देना। छोटों को स्नेह दो, बच्चे बिचारे क्यों ऐसे नाराज़, दुःखी रहते हैं क्योंकि बच्चों को बचपन से ले करके माँ-बाप का स्नेह नहीं मिलता है। भाई-बहनों का प्यार नहीं मिलता है। छोटे बच्चों में भी ईर्ष्या होती है, मम्मी इसको ज़्यादा प्यार करती है, मेरे को नहीं। मैं तो संसार समाचार से दूर रहती हूँ पर प्रैक्टिकल क्या हो, यह भावना है। सभी आज के दिन ऐसा अपने आप में ले लो, जो हज़ारों को दे सको। इसके लिए अपने को ठीक से टाइम दो, इसमें एक्स्ट्रा समय देने की बात नहीं है या इसमें टाइम लगने की भी बात नहीं है। सिर्फ समय को यथार्थ सफल करने की बात है।

शान्त में रहने के लिए बीच में कोई पुरानी बात का संकल्प यान न आवे, तो वो वायब्रेशन बड़े पावरफुल होते हैं, जिससे कदम-कदम पर सावधान रहने की समझ मिली है, उनके प्रति सम्मान दिल से निकलता है। और कोई कहे यह भी ऐसे करता है या ऐसे किया है, तो यह है डिसरिगार्ड। जिसको जो कहना व करना है, करे, पर मैं शान्ति और प्रेम नहीं छोड़ूँ। सामने वाला कितना भी कुछ बोले, पर मेरी

शक्ति चेंज न हो।

ऐसे नहीं क्या बोलती हो? तो इसमें हर बात एक्सेप्ट करो, एक्सपेक्ट नहीं करो (स्वीकार करो लेकिन उम्मीदें नहीं रखो)। मैं किसी के लिए कुछ एक्सपेक्ट करूँ और वो और कुछ करे तो मैं सेल्फ रिस्पेक्ट में नहीं रह सकूंगी। सेल्फ रिस्पेक्ट में रहने के लिए बहुत अच्छा मटेरियल है, उसको यूज़ करो तो खुशी जैसे खुराक के मुआफिक काम करती है। सूक्ष्म है, मैं अपनी सीट पर सेट रहूँ और कभी अपसेट न हो जाऊँ। ज़रा भी मेरे फेस में चेंज न आवे। आजकल देखा गया है ईर्ष्या वश सुखी को देख सहन नहीं करते, दुःखी को मदद नहीं करते। सारे विश्व में इस प्रकार का व्यवहार हो इंसान का जो दुःख, अशांति, हिंसा चली जाये। इसके लिए जो सुख हमने पाया है वह वायब्रेशन सब तक पहुंचे। बुद्धि बेहद में हो, कोई मनी मान की भूख नहीं है। मुझे मनी मिले, मान मिले तो वह निष्काम सेवाधारी नहीं है। सेवाधारी माना सच्ची दिल, बड़ी दिल। रिटर्न क्या दे रहे हैं, ऐसा ख्याल व कोई एक्सपेक्ट नहीं करना है। परंतु यह भी बाबा ने बताया है बच्चे, तुम सेवा करते चलो, आखिर जिसके सामने कोई परीक्षा आती है, तो यही घड़ी याद आयेगी, यह संगठन याद आयेगा। उसमें पेशेन्स, पीस, लव प्रैक्टिकली लाइफ में हो।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका



दादी हृदयमोहिनी अति. मुख्य प्रशासिका

## शुभभावना रख दें शिक्षा

हम शिव बाबा के उम्मीदों के सितारे हैं। भगवान कहते हैं कि मेरी उम्मीदों को पूरा करने वाले यह उम्मीदों के सितारे हैं। भगवान का निश्चय हमारे में है, तो हम सोचें कि जहाँ भगवान का निश्चय है, वहाँ तो निश्चय में विजय है ही। दूसरा बाबा ने हम सबको कहा आशाओं के दीपक हो, जैसे दीपक सदा चाहे खुद अधियारे में रहे लेकिन दूसरों को रोशनी देता है। लेकिन हम दीपक ऐसे हैं जो स्वयं भी रोशनी में रहते हैं और दूसरों को भी रोशनी देते हैं। बाबा की यही आश है कि मेरा एक-एक बच्चा राजा बच्चा बने। एक-एक बच्चा मेरे समान बने। बाबा से हमारा प्यार है तो जिससे प्यार होता है उसके लिए कुछ भी करना, कुछ भी मानना सहज हो जाता है। तो बाबा को प्यार का रिटर्न और कुछ नहीं चाहिए लेकिन यह रिटर्न ज़रूर चाहिए कि बच्चे बाप समान बनें। हम सबका बाबा से सच्चे दिल का प्यार है, सिर्फ एक प्यार शब्द ही ले लो, प्यार के पीछे दुनिया भी क्या नहीं कर रही है। वह तो देह का झूठा प्यार है

लेकिन हमारा तो भगवान से प्यार है, कोई महान आत्मा, धर्म आत्मा से भी नहीं है, परम आत्मा से हमारा प्यार है। और हमको बाबा ने इतना प्यार दिया है, उस प्यार का हम सबने अनुभव किया है। तो उस प्यार का रिटर्न व निशानी यही है कि जो बाप का संकल्प है वह हर बच्चे का संकल्प हो। ब्रह्मा बाबा को तो हमने प्रैक्टिकल देखा। बापदादा का हर समय संकल्प क्या रहा? शुभभावना, शुभकामना हर बच्चे के प्रति रही। चाहे कोई कैसा भी हो लेकिन ब्रह्मा बाबा ने जैसे हर बच्चे को अपना समझ करके, कमी पर समझाया, इशारा दिया, लेकिन कमी को बार-बार देखकर वर्णन नहीं किया। ब्रह्मा बाबा कभी भी किसी बच्चे को डायरेक्ट शिक्षा नहीं देते थे। लेकिन बाबा मुरली में कह देता था और मुरली में ऐसा कहता था कि आज बाबा ने मेरे ऊपर मुरली चलाई। लेकिन समझा मुरली चला करके फिर कमरे में गया, और हम बाबा के सामने गई तो बाबा कभी महसूस नहीं होने देगा कि आज बच्चे के ऊपर मुरली चलाई। और ही कहेगा, आओ बच्ची, बैठो बच्ची। तो बाबा भले शिक्षा देता था लेकिन दिल में नहीं रखता था। और ही स्वमान में

स्थित करा देता था। बाबा कभी उस बात को दिल में नहीं रखता था। दिल में फिर भी शुभभावना और शुभकामना रही। शिक्षा देना, इशारा देना ठीक है लेकिन शुभभावना रख करके इशारा देना, वह और चीज़ है। कार्यक्षेत्र में बातें तो होती हैं और होंगी, ऐसा नहीं है बातें खत्म हो जायेंगी। बातें तो बढ़ेंगी। बाबा के पास कई बच्चों का यह संकल्प आता है कि पहले शुरु शुरु में यह बातें नहीं थीं। अभी दिन-प्रतिदिन निगेटिव बातें बढ़ रही हैं। तो बाबा ने कहा कि देखो कई बीमारियां ऐसी होती हैं जो खत्म होने के पहले और ही बाहर निकलती हैं। बाहर निकलकर ही खत्म होती हैं। तो 63 जन्मों का हिसाब-किताब चुकतू यहाँ ही करना है क्योंकि धर्मराजपुरी में तो हमको जाना नहीं है। चाहे तन से, चाहे मन से, चाहे सम्बन्ध-सम्पर्क से करना तो है ही। कई कहते हैं कि हमारे सेंटर या साथी थोड़े परिवर्तन हो जायें तो मेरी अवस्था बहुत ऊँची उठ सकती है लेकिन बाबा ने जवाब दिया है यह सेंटर ही आपके पेपर हॉल हैं और पेपर हॉल में पेपर होना आवश्यक है। पेपर हमें अनुभवी बनाता है।





**शांतिवन।** 80वीं शिव जयंती पर डायमण्ड हॉल में ध्वजारोहण के पश्चात् दादी जानकी, दादी हृदयमोहिनी, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. निर्वैर, ब्र.कु. रमेश शाह, ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.क. करुणा व अन्य। सभा में करीब सौ देशों से आये 25000 ब्र.कु. भाई बहनों ने इस अद्भुत घड़ियों का आनंद लिया व स्वयं को ज्ञान व खुशियों से भरपूर किया।



कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में लोकमत समूह के एडिटोरियल बोर्ड के चेयरमैन एवं सांसद विजय दर्डा, ब्र.कु. शिवानी, फिल्म अभिनेता सुरेश ओबेरॉय, ब्र.कु. पुष्पारानी व अन्य। गया है जिसके कारण क्रोध, भय, अशांति, उदासी आदि भावों ने घेर लिया है। जब हम उदास, भयभीत, क्रोध में रहते हैं तो कलियुग में होते हैं। कलियुग में जीना है या सतयुग



डॉक्टर्स के लिए आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. पुष्पारानी तथा डॉक्टर्स।

में जीना है, यह हमारी च्वाइस है। उन्होंने गुस्से का कारण और उससे होने वाली हानियों के बारे में बताते हुए कहा कि हमें गुस्सा तब आता है जब हमारी अपेक्षाएं पूरी नहीं होतीं, कोई हमें ठेस पहुंचाता है, हम चाहते हैं कि हर कोई हमारे अनुसार चले, लेकिन हमें समझना होगा कि अपेक्षाओं का कोई अंत नहीं है। कलियुग में अपेक्षाएं बढ़ती जा रही हैं। यदि आप शांत रहना चाहते हैं तो न अपेक्षाएं रखें और न दूसरों की अपेक्षाओं को पूरा करने में खुद को खपा दें।

**जीवन का सार, कोई नहीं है हमारे अनुसार**

उन्होंने कहा कि यह बिल्कुल संभव नहीं है कि लोग मेरे अनुसार हों। हम भूल जा रहे हैं कि जो-जो हो रहा है या लोग जो-जो कर रहे हैं वह खुद को सही मानकर कर रहे हैं। जो दूसरों के लिए सही है वह हमारे लिए गलत हो सकता है, जो दूसरों के लिए गलत

वह हमें किसी न किसी रूप में प्रभावित करता है। हमारे स्वयं के क्रोध का असर दूसरे से ज्यादा हमारे ऊपर पड़ता है और वह सबसे पहले मस्तिष्क और फिर पूरे शरीर को प्रभावित करता है।

हमें यह समझना होगा कि हर आत्मा अपने-अपने संस्कार, नज़रिए और सोच के साथ विचार करती है। इसलिए वह व्यक्ति गलत है, यहाँ हमें 'गलत' शब्द के बजाए 'अलग' शब्द का उपयोग करना चाहिए।

**आत्मा रिकॉर्डेड सीडी की तरह परमात्मा का जादू ऐसा है कि हमारे पुराने**



कार्यक्रम के दौरान सुंदर सांस्कृतिक प्रस्तुति देते हुए कलाकार।

**अनुभव का यही सार... - पेज 1 का शेष...**

संस्कार बदल सकते हैं। हमारे कपड़े पुराने हैं, हमारा शरीर 32 साल पुराना है, लेकिन हम यह भूल जाते हैं कि हमारी आत्मा की उम्र क्या है, उसने न जाने कितने शरीर बदले हैं और हर शरीर में रहते हुए उसपर अनगिनत सीन और संस्कार रिकॉर्ड हुए हैं। आत्मा एक सीडी की तरह है। इस सीडी में अलग-अलग गाने हैं। हम अपनी सीडी के अनुसार दूसरी सीडी से गाना बजाना चाहते हैं, यह कैसे हो सकता है? दो आत्माओं का विवाह दो सीडी के साथ रहने की तरह है। कुछ दिन बाद एक और आत्मा साथ में आ जाती है। हम समझते हैं कि यह ब्लैक सीडी है, लेकिन वास्तव में वह तो पहले से रिकॉर्डेड है। हम बच्चे से अपेक्षा करते हैं कि वह हमारे अनुसार चले, जब यह नहीं होता तो हमें क्रोध आता है।

कार्यक्रम में लोकमत समूह के एडिटोरियल बोर्ड के चेयरमैन एवं सांसद विजय दर्डा ने ब्र.कु. शिवानी और फिल्म अभिनेता सुरेश ओबेरॉय का शॉल-श्रीफल के साथ सम्मान किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि शिवानी बहन इंजीनियरिंग की गोल्ड मेडलिस्ट हैं लेकिन उन्होंने आध्यात्मिक जीवन को प्राप्त किया है। ज्योत्सना जी उन्हें टी.वी. पर देखा करती थीं और उन्होंने ही हमें भी इनका कार्यक्रम पहली बार टी.वी. पर दिखाया था, तब से हमारी इच्छा थी कि शिवानी बहन एक बार जरूर नागपुर आएँ और हमारे भीतर छिपे 'मैं' को बाहर निकालें और हमारा उससे परिचय कराएँ। हमारा देश उनके कारण दुनिया भर में जाना जाता है। हमारी संस्कृति में जो धन छिपा है, उसे उन्होंने दुनिया को दिखाने का प्रयास किया है।

**सुरेश ओबेरॉय ने सुनाया अनुभव**

फिल्म अभिनेता सुरेश ओबेरॉय ने अपने जीवन में आए परिवर्तन की कहानी सुनाई। उन्होंने बताया कि किस तरह से उनके जीवन से गुस्सा और गुरूर समाप्त हुआ। इसका सारा श्रेय ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय को देते हुए उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी जैसी बहनें पूरी दुनिया में नहीं हैं। मेरा तो जीवन ही बदल गया है। कार्यक्रम में ब्र.कु. पुष्पारानी दीदी ने भी अपने आशीर्वाचन दिए। मंच पर प्रमुखता से ब्र.कु. रजनी और सुशील अग्रवाल उपस्थित थे।



**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी के साथ ज्ञानचर्चा करते हुए प्रकाश मेहता, महाराष्ट्र कैबिनेट मिनिस्टर फॉर हाऊसिंग-माइनिंग व ब्र.कु. निकुंज मुम्बई।



**श्रीलंका।** कोलंबो में महाशिवरात्रि पर आयोजित 12 ज्योतिर्लिंगम मेले में आने पर राष्ट्रपति महामहिम मैथिरीपला सिरीसेना का अभिवादन करते हुए ब्र.कु. गणेश, ब्र.कु. सीमा, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. नाडा, ब्र.कु. कोहुलान व अन्य।



**विजयवाड़ा।** आन्ध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री माननीय चन्द्रबाबू नायडू को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय, माउण्ट आबू। साथ हैं नारायण जी, म्युनिसिपल मिनिस्टर, ब्र.कु. कुलदीप बहन, ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. शान्ता व अन्य।



**पेटवडगांव-पुणे।** नये उपसेवाकेन्द्र का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. योगिनी, नगराध्यक्षा विद्याताई पोल व अन्य।



**बेंगलोर।** कुवेमु कलाक्षेत्र, वी.वी. पुरम में 'अहिंसा परमोधर्म व श्रीमद्भगवद्गीता' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन में उपस्थित हैं ब्र.कु. बृजमोहन, संतवीरा स्वामीजी, कोलाडा मठ, महासंस्थान, दिगालेश्वर स्वामीजी, बालेहोसुर मठ, रामालिंग रेड्डी, मिनिस्टर ऑफ ट्रान्सपोर्ट, श्रीकांत पराशर, गुण एडिटर, दक्षिण राष्ट्रमत, द हिन्दू डेली, ब्र.कु. चैन बहन, वीजिंग, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. धिमय्या, उद्योगपति, ब्र.कु. अम्बिका, ब्र.कु. सुगंधा, ब्र.कु. महेन्द्र व अन्य।





**परासिया-म.प्र.**। सेवाकेन्द्र पर आयोजित गीता ज्ञान यज्ञ के आयोजन पर दीप प्रज्वलित करते हुए लायंस क्लब के पूरन राजलानी, संतपूड़ा विधि महाविद्यालय के अध्यक्ष अरुण कपूण, ब्र.कु. विमला व अन्य।



**पाचोरा-महा.**। श्री महंत स्वामी इंद्रदेवेश्वरानंद सरस्वती महाराज को कुम्भ मेले का समाचार सुनाते हुए ब्र.कु. मीरा।



**राजूला-गुज.**। शिव जयंती के अवसर पर सेवाकेन्द्र में आने पर सिन्टेक्स कम्पनी के ट्रेनिंग मैनेजर सिंह साहेब को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनु।



**बड़ौदा-मंगलवाड़ी**। दादी जानकी के 100वें जन्म शताब्दी महोत्सव पर 'फ्री डायग्नोस्टिक एंड ट्रीटमेंट कैम्प-फॉर आई डिजीज़' के दौरान ईश्वरीय स्मृति में बायें से ब्र.कु. भगवान, ब्र.कु. राज दीदी, डॉ. केतन पटेल व डॉ. जयकृष्ण।



**शहेरा-गुज.**। स्नेह मिलन के पश्चात् लगभग 250 लाभार्थियों को व्यसनमुक्ति का लाभ बताकर उनसे प्रतिज्ञा कराते हुए ब्र.कु. रतन। मंचासीन हैं समाज के प्रमुख अग्रणी भीखा भाई, चेयरमैन, दूध डेयरी।



**संगमनेर-महा.**। महाराष्ट्र भूषण दिवंगत कवि मंगेशजी पाडगावकर के स्मृति दिन पर आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन के पश्चात् समूह चित्र में साहित्य परिषद के अध्यक्ष अरविंद गाडेकर, प्रसिद्ध कवि एवं ज्येष्ठ साहित्यिक भगवान जोशी, ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. पदमा व अन्य।

## अंदर के मैकेनिज़्म को समझें तो रहेंगे स्थिर

गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** पहले ही ट्रेन लेट होने के बारे में न सोचकर क्या जब ट्रेन लेट होगी तब हमें उसके बारे में सोचना चाहिए ?

**उत्तर:-** इस संबंध में हमें पहले से यह नहीं सोचना है कि यदि ट्रेन लेट हो जायेगी तब मैं क्या करूंगा। ये हमारा वर्तमान है और हमें वर्तमान में ही रहने की आदत होनी चाहिए।

**प्रश्न:-** लेकिन फिर वो योजना जो हम बनाते हैं उसका फिर क्या होगा ?

**उत्तर:-** उतनी देर में आपकी एनर्जी इतनी नष्ट हो जाती है कि फिर आपके पास कुछ बचता ही नहीं है। आपकी एनर्जी नष्ट हो जाने से उस समय पर जिस क्षण हमें सही निर्णय लेना होता है और हम नहीं ले पाते हैं। आप मानसिक रूप से स्थिर रहें, स्टेशन पहुंचें, फिर अगर ट्रेन चली गई है, तब आप सोचें कि अब आगे क्या करना है। पहले से योजना बनाकर हम कुछ नहीं कर सकते हैं। वर्तमान में रहने का मतलब यही है कि आप उस क्षण वही सोचें जो आप उस क्षण करना चाहते हैं। हमें यह लगता है कि हम पहले से योजना बनाके समय बचा लेंगे और उस समय सही निर्णय ले लेंगे, लेकिन ऐसा नहीं होता है।

कई बार पहले सोचने के कारण, हम कुछ और निर्णय ले लेते हैं। जब वर्तमान समय में आते हैं तो उस समय कुछ और निर्णय ले लेते हैं। जबकि परिस्थिति बदल जाती है, समय बदल जाता है जब आप कोई निर्णय लेना चाहते हैं। लेकिन हम कहते हैं कि हमने तो पहले ही सोच लिया था कि ऐसी परिस्थिति आयेगी तब हमें ऐसा करना है।

**प्रश्न:-** वो निर्णय लिया होता है कि अगर ऐसा हुआ तो हम ऐसा करेंगे। फिर अगर वैसा नहीं हुआ तो लिए हुए निर्णय को बदलना कठिन हो जाता है।

**उत्तर:-** उस समय हम सोचते हैं कि हमने पहले से निर्णय लेकर बहुत समय बचा लिया, फिर हम क्या करते हैं कि तुरंत वो निर्णय जो हमने पहले ही सोच लिया था उसको प्रयोग करते हैं। नवीनता

अर्थात् समय को देखते हुए निर्णय लेना, क्योंकि परिस्थिति, हर चीज़, समय प्रति समय बदल रही है। मैं मानसिक रूप से इतना कमजोर हूँ कि मुझे समाधान सामने होते हुए भी दिखाई नहीं देता है। आप सिर्फ एक थॉट क्रियेट करें कि मेरे साथ जो हो रहा है, वो मेरे लिए अच्छा हो रहा है। अगर मेरी ट्रेन छूट गई है, तो इसमें भी हमारे लिए भलाई ही छिपी हुई है। आप किसी बात की चिंता किये बगैर अपना हर चीज़ अच्छा करते चलो। पहले आप अपना हर चीज़ अच्छी तरह से करो, समय पर स्टेशन पहुंचो, अगर ट्रेन छूट गयी है तब आप अपने दूसरे विकल्प के बारे में सोचो। ध्यान ये रखना है कि यदि ट्रेन छूट गई है तो कोई बात नहीं, ये तो न छूट जाये, मैं ही छूट जाता, मैं ही आप से बाहर चला जाता तो क्या होता!

**प्रश्न:-** अब हम सब तैयार हैं ये जानने के लिए कि हमारे अंदर क्या हो रहा है? अब हमें ये समझ में आ रहा है कि स्ट्रेस क्रियेट नहीं करना है लेकिन वो क्रियेट हो रहा है। हम यह जानना चाहते हैं कि उस समय हमारे अंदर क्या हो रहा होता है ?

**उत्तर:-** वास्तव में जैसे गाड़ी चलाते हैं तो यह कोई ज़रूरी नहीं है कि हम कार के बारे में सब कुछ जानते ही हों। मुझे सिर्फ गाड़ी

चलानी आती है। मुझे गाड़ी के अंदर का कुछ नहीं पता। अब अगर हर समय मुझे कोई न कोई कहता है कि थोड़ा बहुत आपको अंदर की जानकारी होनी चाहिए। अगर आप कहीं रास्ते में अटक गये किसी दिन तो आप कैसे प्रबंध करेंगे? दिस इज हाऊ विद केयरलेस विद सेल्फ कि कुछ हुआ थोड़े ही है, रोज़ तो आराम से गाड़ी में जाते हैं, रोज़ वापिस आते हैं। लेकिन हाँ, अगर वो एक दिन गाड़ी बंद पड़ गयी कहीं। और उसके संबंध में मैं कुछ नहीं जानती हूँ।

इसी तरह अंदर का मैकेनिज़्म चल रहा है, हम जीवन को जी रहे हैं लेकिन हमें अंदर के मैकेनिज़्म का नहीं पता, क्योंकि बिना मैकेनिज़्म को जाने भी हम यात्रा पर तो चल ही रहे थे ना। कार कैसे कार्य करता है यह जाने बिगर मैं गाड़ी चला सकता हूँ। इसीलिए हमें इसके मैकेनिज़्म को जानने की आवश्यकता है। लेकिन अब क्या हुआ ये अक्सर खराब होने लग गये हैं। जब भी हम स्ट्रेस क्रियेट करते हैं, इट्स बेसिकली ब्रेकडाऊन। समथिंग अननैचुरल दैट इज़ हैपनिंग, लेकिन हमें नहीं पता कि इस ब्रेकडाऊन में क्या करना है। या तो हम रुक जाते हैं, वहीं खड़े हो जाते हैं कि अब कैसे क्रॉस करना है इसको या फिर हम उसको वहीं छोड़कर उस परिस्थिति को अर्वाइड कर देते हैं।

जैसे आपने कहा ना कि हॉलीडे पर चले जाना या कई बार तो जॉब ही चेंज कर लेते हैं। मतलब कि हम हर उस चीज़ को ट्राय करते हैं कि उसे कैसे ठीक करना है। क्योंकि वो हम समझते कि हमें पता ही नहीं और हमने कह दिया कि ठीक ही नहीं हो सकता। खराब हो गया तो इसको ऐसे ही चलाना पड़ेगा। अब अपने बारे में कुछ फण्डामेंटल बातों को समझना ज़रूरी है।

## क्यों ज़रूरी है विटामिन 'सी' ...स्वास्थ्य...

विटामिन-सी शरीर की मूलभूत रासायनिक क्रियाओं में यौगिकों का निर्माण और उन्हें सहयोग करता है। शरीर में विटामिन सी कई तरह की रासायनिक क्रियाओं में सहायक होता है जैसे कि तंत्रिकाओं तक संदेश पहुंचाना या कोशिकाओं तक ऊर्जा प्रवाहित करना आदि।

विटामिन सी मानव शरीर के सामान्य कामकाज के लिए आवश्यक है। यह एस्कॉर्बिक अम्ल होता है जो कि हर तरह के सिट्रस फल में जैसे नींबू, संतरा, अमरूद, मौसमी आदि में पाया जाता है। विटामिन सी के स्रोत खट्टे रसदार फल जैसे आंवला, नारंगी, नींबू, संतरा, बेर, बिल्व, कटहल, शलगम, पुदीना, अंगूर, टमाटर आदि एवं अमरूद, सेब, केला, मूली के पत्ते, मुनक्का, दूध, चुकंदर, चौलाई, बंदगोभी, हरा धनिया और पालक विटामिन सी के अच्छे स्रोत हैं। इसके अलावा विटामिन सी में एंटीऑक्सीडेंट होता है जो शरीर में फ्री रैडिकल्स से लड़ता है। फ्री रैडिकल्स से त्वचा

पर जल्दी झुर्रियाँ पड़ने लगती हैं और शरीर के अंग डैमेज होने लगते हैं इसलिये आपको अपने आहार में विटामिन सी से भरे फल ज़रूर खाने चाहिए।

कैंसर- विटामिन सी हर तरह का कैंसर पैदा होने से रोकता है। यह शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को मज़बूत बनाता है। सर्दी-जुकाम- कई लोगों का मानना है कि यह सर्दी को और भी ज़्यादा बढ़ा सकता है लेकिन कई रिसर्च में पाया गया है कि सामान्य सर्दी-जुकाम में भी यह बहुत फायदेमंद होता है।

शारीरिक संरचना- विटामिन सी शरीर के अंदर की कोशिका को बनाने में योगदान देता है। वे लोग जिनके अंदर विटामिन सी की

कमी हो जाती है उनकी हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं और त्वचा लूज़ हो जाती है।

दातों के लिए - इसके अभाव में मसूड़ों से खून बहता है, दाँत दर्द हो सकता है, दाँत मसूड़ों में ढीले हो सकते हैं या निकल सकते हैं, इसलिए अपने आहार में विटामिन सी लीजिये।

उच्च रक्तचाप- जिन लोगों को उच्च रक्तचाप की शिकायत है उन्हें अपने आहार में रोज़ विटामिन सी का डोज़ लेना ही चाहिए। यह नसों और मांसपेशियों को फैला देती है और हार्डपरटेशन से आगे कोई नुकसान होने से बचा लेती है।





# बहुत ही सहज है राजयोग...

**‘बहुत ही सहज है राजयोग’ टॉपिक के पिछले अंक में हमने परमात्मा को प्रत्यक्ष करने के लिए कई कसौटियों व अन्य मान्यताओं की चर्चा की। इस अंक में हम परमात्मा का सत्य परिचय प्राप्त करने के लिए उनके नाम, रूप व गुण के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करेंगे।**

6. जब आप मन्दिर जाते हैं तो आप निश्चित रूप से मूर्ति के दर्शन या परमात्मा के दर्शन के लिए जाते हैं, वहाँ आप अपनी आँखें बन्द कर लेते हैं। अब ज़रा बताइये कि आप दर्शन करने गये हैं कि दर्शन कराने गये हैं। मूर्ति आपका दर्शन कर रही है, उसकी आँखें खुली हैं और आपकी बन्द हैं। इससे एक बात सिद्ध हो रही है ना कि परमात्मा यहाँ नहीं है। नहीं तो आप उससे बातचीत करते।

उपरोक्त मान्यताओं के कारण भी लोग भ्रमित हैं, इसलिए यहाँ हम परमात्मा का सत्य परिचय देना चाहेंगे, जो कहीं ना कहीं आपने पढ़ा और सुना होगा।

### परमात्मा का सत्य परिचय

हम यहाँ पर साक्ष्य रूप से परमात्मा के परिचय हेतु शास्त्रगत विवरणों को देखेंगे क्योंकि सभी की इसके लिए भावनाएं हैं। विभिन्न धर्मों के धर्मग्रंथों में परमात्मा का सत्य परिचय उल्लिखित है। उसे हम समझने का प्रयास करेंगे।

सर्वशास्त्रमयी शिरोमणि श्रीमद्भगवद्गीता में परमात्मा के बारे में जो सत्य परिचय दिया गया है, वह है - कि मैं निराकार हूँ, मेरा रूप ज्योतिर्बिन्दु रूप, प्रकाश स्वरूप है। मैं अभोक्ता हूँ, अकर्ता हूँ, अजन्मा हूँ।

निराकार का अर्थ यहाँ यह है कि जिसका कोई शरीर नहीं लेकिन रूप है। दुनिया में निराकार का शाब्दिक अर्थ निकालते हैं कि वो नाम रूप व आकार से न्यारा है। अब यदि वो नाम, रूप

व आकार से न्यारा है तो आज तक की पूजा आपकी व्यर्थ चली गई। आपने जो पूजा की, वो तो मूर्ति की की ना। उसमें तो उसका नाम भी था और रूप भी था। योग के लिए कहा जाता है कि यह आत्मा और परमात्मा के मिलन का दूसरा नाम है। अगर परमात्मा का कोई रूप व आकार नहीं है तो उसके साथ योग कैसे लगायेंगे!

निराकार के शाब्दिक अर्थ से भिन्न कुछ बातें हैं जिन्हें समझना अति आवश्यक है। इस दुनिया में नाम, रूप व आकार के बिना कोई



अस्तित्व नहीं है। यहाँ निराकार शब्द विश्लेषण के रूप में लिया गया है। जैसे कोई किसी खाली स्थान को देखता है तो कहता है कि बड़ा ही विशाल खाली स्थान है तो क्या इससे आकाश या स्पेस की परिभाषा बदल जाएगी! आकाश तो आकाश ही है उससे विशाल इस दुनिया में कुछ नहीं हो सकता। लेकिन तुलनात्मक रूप से उसे छोटे के साथ, खाली स्थान के साथ सापेक्ष रूप से बोला जाता है। इसी तरह निराकार साकार का सापेक्ष है।

दूसरा उदाहरण जब कोई चित्रकार हवा का चित्र बनाता है, जो दिखाई नहीं देती, तो उसमें उसको कोई चक्रवात या तूफान को दर्शाता है और उस हवा को आकार दे देता है। लोग चित्र को देखकर कहेंगे कि बड़ी तेज हवाएं चल रही हैं।

वास्तव में परमात्मा का नाम भी है और उनका स्वरूप भी है। निराकार शब्द का भाव है जिसका मनुष्य सदृश्य नाम, रूप और गुण नहीं है। उसका नाम, रूप और स्वरूप मनुष्य से भिन्न है। जिस प्रकार मनुष्य का पिता मनुष्य की तरह है, वैसे ही हमारा परमपिता परमात्मा भी आत्मा की तरह ही है। जैसे आत्मा का स्वरूप ज्योतिर्बिन्दु है, वैसे ही परमात्मा भी आत्माओं के समान चैतन्य प्रकाश पुंज है। वो परम है अर्थात् सर्वश्रेष्ठ है। भारत में परमात्मा की पूजा ज्योतिर्लिंग के रूप में की जाती है। यहाँ लिंग का अर्थ भी लोग गलत तरीके से लेते हैं। उनका कहना है लिंग अर्थात् सेक्स ऑरगन, लेकिन ये सरासर गलत है। जैसे हम कहते हैं पुरुष लिंग, स्त्री लिंग। यहाँ लिंग का अर्थ है लक्षण अर्थात् जिसके अंदर पुरुष के लक्षण हों, जिसके अन्दर स्त्री के लक्षण हों। उसी प्रकार शिव का अर्थ कल्याणकारी है और लिंग का अर्थ लक्षण है अर्थात् जिसके लक्षण में ही कल्याण भरा हो। जो सदा कल्याणकारी हो। जब कहीं अशांति होती है तो लोग कहते हैं, शिव, शिव। इसका अर्थ ये हुआ कि शिव शांति का प्रतीक है।



**रायपुर-छ.ग.।** 'शिव दर्शन आध्यात्मिक मेला' का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए न्यायमूर्ति एल.सी. भादू, राज्य योजना आयोग के सदस्य पी.पी. सोती, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला व ब्र.कु. सविता।



**शांतिवन।** ओमशान्ति मीडिया कार्यालय को भेंट देने के पश्चात् सेना के वरिष्ठ अधिकारी डायरेक्टर मैनपावर कर्नल अशोक अघाव को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. गंगाधर। साथ हैं ब्र.कु. दीपक हरके।



**ग्वालियर-सिटी सेंटर।** भागवत कथा वाचक सुश्री प्राची महाराज को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. चेतना।



**बाजीपुरा-गुज.।** संगीत संध्या कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए शुगर फैक्ट्री चेयरमैन समीर भाई भक्त, बिल्डर कौशिक भाई पटेल, भक्त समाज के प्रमुख जयंती भाई भक्त, ब्र.कु. अरुणा, ब्र.कु. प्रीति व अन्य।



**छोटा उदुपुर-गुज.।** सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् एडिशनल कलेक्टर ए.जे. पटेल साहेब को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी व ब्र.कु. मोनिका। साथ हैं उनकी धर्मपत्नी कोकिला बेन, ब्र.कु. रीमा व ब्र.कु. नीरू।



**बैंगलोर सिटी।** कॉर्पोरेशन स्कूल प्रेमाइसेस, चामराजपेट में महाशिवरात्रि पर आयोजित 'पुष्प लिंग दर्शन' का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. पद्मा व गणमान्य अतिथिगण।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-20

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	

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

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

### ऊपर से नीचे

- सर्वगुण सम्पन्न....सम्पूर्ण अल्लाह, खुदा (3)
- निर्विकारी मर्यादा पुरुषोत्तम (3-2-3)
- बेसमझ, नादान, अज्ञानी (4)
- सोमनाथ के मंदिर को वरदान (4)
- लूटने वाला (4-4)
- चिन्ता, यही.... रहनी चाहिए कि बाप समान कैसे लांग....है, जूता (2)
- बनें (4)
- भगवान, परमात्मा, विशिष्ट गान प्रकार (2)
- आभास, चमक, प्रभा (3)
- राज्य, प्रदेश, प्रान्त (3)
- वरदान देने वाला, (4)
- वायु, पवन, समीर (2)
- ब्रह्मा बाबा शिवबाबा का (2)
- द्वेष, इच्छा कामना, प्रेम, (2)

### बायें से दायें

- बाबा का एक नाम, गजनवी द्वारा लूटा गया एक प्रसिद्ध मंदिर (4)
- नथिंगन्यु, यह तो कल्प पहले .... होता है इसमें डरने की बात नहीं, हूबहू (4)
- रास्ता, पथ, मार्ग (2)
- पचाना, समा लेना (3)
- इस पढ़ाई से 21 जन्मों के लिए....पद प्राप्त होता है (3)
- स्याही रखने का बर्तन, मसि पात्र (3)
- जागृत, सचेत, सावधान (3)
- पंख, पराया (2)
- ज्ञान, सीख, अक्ल (3)
- प्रजा, जन, लोग (3)
- बहुमूल्य पत्थर, नगीना, संख्या सूचक शब्द (2)
- ....करो ऐसे भाई तुम पड़े ना फिर पछताना, कार्य (2)
- शक्तिशाली योद्धा, ताकतवर (2)
- प्रत्येक, हरण करने वाला, शिवबाबा का एक नाम (2)
- वचन, प्रतिज्ञा, इकरार (2)
- अचल, स्थिर, पक्का (3)
- ज्ञान के रत्नों का....से मनन कर उसे प्रैक्टिकल धारणा में लाना है, गहरापन (4)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।





**आहवा-गुज.** 'व्यसन मुक्ति' प्रदर्शनी का अवलोकन करने के पश्चात् कलेक्टर आर्द्र अग्रवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. साधना।



**थायलैंड-बैंकॉक।** भारत की कन्या प्राची पुजारी को सौगात देकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. ज्योति। साथ हैं प्राची के माता-पिता व अन्य।



**अलथान-गुज.** 'राजयोग द्वारा खुशनुमा जीवन' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए महिला अध्यक्ष पुष्पा पटेल, समाज सेवक बाबू भाई कापडिया, प्रो. ब्र.कु. स्वामीनाथन, कमिश्नर जीवनलाल पटेल, ब्र.कु. लक्ष्मी व ब्र.कु. रंजन।



**नांदेड़-महा.** बी.जे.पी. सांसद डी.बी. पाटील एवं उनकी धर्मपत्नी को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. दत्तात्रय, माउण्ट आबू।



**दाहोद-गुज.** शिव जयंती पर 'शिवदर्शन महोत्सव' का उद्घाटन करते हुए नगर पालिका प्रमुख संयुक्ता मोदी, जिला माध्यमिक शिक्षणाधिकारी पी.एम. मिनामा, ब्र.कु. सुरेखा, ब्र.कु. कपिला व अन्य।



**विजयपुर-कर्नाटक।** केन्द्रीय कारागृह में 6 वर्ष से ईश्वरीय मार्ग पर चलने वाले कैदी भाई ब्र.कु. अरुण के अद्भुत जीवन परिवर्तन के आधार पर रिहा होने पर उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोजा।

जब हम सक्सेस शब्द का अर्थ करते हैं तो आप देखेंगे कि जीवन में सभी को चार बातों में सफलता चाहिए, सबसे पहले एक व्यक्तिगत सफलता, दूसरा कौटुम्बिक सफलता, तीसरा सामाजिक सफलता और चौथा व्यवसायिक सफलता। बिज़नेस में भी सक्सेस, क्योंकि जब आप सक्सेस शब्द (SUCCESS) को लेते हैं तो उसका अर्थ होता है:-

**S = सेटिंग गोल।** हमें अपने जीवन में हमेशा अपने लक्ष्य को सेट करना चाहिए, क्योंकि जैसा लक्ष्य होता है वैसे ही हमारे अंदर लक्षण आते जाते हैं।

**U = माना यूटिलाइज़ द टाइम (समय का उपयोग)।** कहा जाता है कि दुनिया में किसी का पैसा गया तो वापस आ जायेगा, कोई भी चीज़ खोयी हुई वापस आ जायेगी, लेकिन समय एक बार हमारे हाथ से गया तो वह कभी वापस नहीं आता है। इसलिए हमें कैसे

अपना टाइम मैनेजमेंट करना है वो करना है।

**C = करेज।** हमें स्वयं में हिम्मत,

साहस होना चाहिए। लेकिन

इसके लिए ये सोचना है कि हम

एक कदम तो आगे बढ़ें। यदि हम एक

कदम आगे बढ़ते हैं तो वो हमें हजार

कदम मदद करने आता है, कहा भी

जाता है कि 'हिम्मत मरदा तो

मददे खुदा' तो

हिम्मत जो है वो जीवन में बहुत ज़रूरी है।

**C = माना क्रियेटिविटी।** कोई भी कार्य जो हमें करना है वह हमें रचनात्मक कार्य करना है।

**E = एफर्ट, पुरुषार्थ।** अगर हम बैठे रहेंगे, पुरुषार्थ ही नहीं करेंगे तो कोई भी कार्य में सफलता मिलने वाली नहीं है।

तो जीवन में कोई भी कार्य में दृढ़ता जो है वो बहुत ज़रूरी है। कहा जाता है 'डिटरमिनेशन इज़ द की ऑफ सक्सेस' (दृढ़ता सफलता की चाबी है)। तो हमें दृढ़ता से कार्य करना है, पुरुषार्थ करना है। और

**S = सेनसिबल प्लानिंग।** हमेशा सहयोग के अंदर एक शक्ति होती है।

एक बार ये पांच अंगुली थी हरेक ने कहा कि मैं बड़ी। अंगूठे के बगल वाली अंगुली ने कहा कि, कहा जाता है कि सबका मालिक एक है तो मैं बड़ी। इस तरह से उनके बीच आपस में लड़ाई हो गई। बीच वाली अंगुली ने कहा कि मैं तो हूँ ही बड़ी, तो मैं बड़ी हो गई। तर्जनी वाली अंगुली ने कहा कि कोई भी कार्य करना होता है तो स्वास्तिक करते हैं या किसी को तिलक देते हैं तो सबकुछ तो इसी अंगुली (अनामिका) से किया जाता है, तो मैं बड़ी हो गई। सबसे छोटी अंगुली ने कहा कि नहीं.... नहीं.... श्रीकृष्ण ने जब गोवर्धन पर्वत उठाया था तो इसी अंगुली का सहयोग लिया और पर्वत को उठाया, तो मैं बड़ी। अंगूठे ने कहा कि मैं बड़ा, कोई भी एग्जीमेंट करो, कोई भी कार्य करना होता है अपना तो ठप्पा लगाना पड़ता है, तो मैं बड़ा। अभी क्या करें, अब एक बूंदी का बड़ा थाल लाया गया और सबको बोला गया, अच्छा जो बड़ी कहते हैं न, तो आप ये लड्डू बनाकर दो, जब किसी से नहीं हुआ तब पांचों अंगुलियों ने सहयोग दिया तब बूंदी का लड्डू तैयार हुआ। तो सर्व के सहयोग से ही सुखमय संसार बनता है। सहयोग के

अंदर 'योग' शब्द समाया हुआ है। तो ये जीवन में बहुत ज़रूरी है कि हमें कोई भी कार्य करना है तो सबके सहयोग से सेनसिबल प्लानिंग करके करना है और जब हम अच्छी सी प्लानिंग कर लेते हैं तो वापस **SUCCESS** तो स्टार्ट द वर्क फिर आप अपना जो कार्य है वो शुरू करो तो आपको सफलता अवश्य मिलेगी।

अपने जीवन में अगर हम वैल्यूज़ को लेकर चलेंगे तो सफलता ज़रूर मिलेगी। एक बार हर्बन यूनीवर्सिटी में दो स्टूडेंट एकजाम देने जा रहे थे। एकजाम शुरू हो गया, वो लेट पहुंचे तो परीक्षक ने पूछा कि आप लोग लेट क्यों आये? तो उसने झूठ बोल दिया कि गाड़ी में पंचर हो गया था। ठीक है, बोला कोई बात नहीं। दोनों को अलग-अलग कमरे में बिठा दिया और फिर एक से पूछा कि कौनसी साइड का पहिया पंचर हुआ, तो उसने बोला राइट साइड वाला पहिया।

## जीवन में वैल्यूज़ तो चाहिए ना...!!!

-ब्र.कु. योगिनी मुम्बई



करते-करते आप टेंशन में भी आ जाते हो। लेकिन मैं मानती हूँ कि तीन प्रकार से हम अपनी वैल्यूज़ को बनाकर रख सकते हैं। पहला प्रकार ऐसा है कि भले आप बिज़नेस करो, भले कमाओ, खुशी से

कमाओ, आपको भी लाभ हो, सामने वाले को भी फायदा हो मतलब कि दोनों को, तो इस प्रकार जो पैसा आता है वो दूध के समान होता है, लेकिन दूसरा जो प्रकार है वो व्यवहार का, रीति-नीति तो बिज़नेस की हम सब अच्छी तरह से कर लेते हैं लेकिन जिसको हम कहेंगे कि व्यवहार का जो स्तर है वो थोड़ा कम हो जाता है, तो इस प्रकार से जो पैसे आते हैं वो जैसे पानी मिश्रित दूध के बराबर होता है, तो फायदा भी उतना, सुख-शांति भी इतनी जीवन में और तीसरा ऐसा है कि व्यक्ति समझता है कि इसने तो मेरे को धोखा ही दे दिया माना समान अच्छा नहीं दिया, तो ऐसे जो धोखा होता है उसमें जीवन में कोई सुख-शांति नहीं होती है। तो इसीलिए हमें किसी भी रूप से अपनी वैल्यूज़ को बनाकर रखना है। तो आर्ट ऑफ बैलेंसिंग अर्थात् हमारे अंदर बैलेंस जो है, लाइफ में बहुत ज़रूरी है और वो योग से ही आता है।

योग एक शक्ति है और जितना हम इसे अपनाते जाते हैं उतनी हमारी शक्ति बढ़ती जाती है। कभी-कभी हम कह देते हैं कि क्या करें, हमने नौ बार तो कंट्रोल किया लेकिन 10 वीं बार तो हमें गुस्सा आ ही गया। तो सहन करने की शक्ति हमारे अंदर कम हो गयी है। सहन करने की शक्ति और समाने की शक्ति जैसे आज हमारे अंदर नहीं रही है। वो हम अपने अंदर कैसे राजयोग से ही भर सकते हैं। दुनिया में बहुतों का बहुतों के साथ सम्बंध है - माँ का बच्चे के साथ, मित्र का मित्र के साथ परंतु आत्मा का जो परम आत्मा के साथ सम्बंध है जिसको हम कहते हैं 'राजयोग'। 'राज माना श्रेष्ठ' तो संस्कारों को जो श्रेष्ठ बनाने वाला योग है वह राजयोग है, कर्मन्द्रियों का राज बनाने वाला जो योग है वो राजयोग है, तो राजयोग चिंतन की एक ऐसी धारा है जो हमें श्रेष्ठ परिवर्तन की ओर ले जाती है।

दूसरे को दूसरे रूम में ले जाकर पूछा कि कौनसी साइड का पहिया पंचर हुआ था, तो उसने बोला कि लेफ्ट साइड का हुआ। तो परीक्षक समझ गया कि ये लोग झूठ बोल रहे हैं। फिर उन्होंने कहा कि आप लोगों को बड़े होकर इतना बड़ा बिज़नेस मैन बनना है, आप एम.बी.ए. का एकजाम देने आये हैं तो जीवन में वैल्यूज़ तो चाहिए ना आगे बढ़ने के लिए। तो वो बच्चे समझ गये कि उनका झूठ पकड़ा गया है। यह बहुत ज़रूरी है, क्योंकि हम देखते हैं कि कई बातों में हमारे पास वैल्यूज़ होती ही नहीं हैं।

एक चुनाव चल रहा था। चुनाव में एक पार्टी सारे लोगों से मिली और बोला कि पांच सौ रुपया लो और हमें ही वोट करना - ठीक है। फिर उन लोगों के पास दूसरी पार्टी भी गयी उनको हजार रुपया खिला दिया। तो एक व्यक्ति ने बोला कि देखो तुम्हें एक पार्टी ने 500 रुपया दिया और दूसरे ने तुम्हें 1000 रुपया दिया, अभी तुम किसको वोट दोगे। तो उसने बोला कि जिसने मुझे 500 रुपये दिये। कहा उसको कैसे दोगे, जो तुम्हें ज्यादा देकर गया उसको देना चाहिए न। तो वह व्यक्ति बोला 500 वाले के अंदर कम करपशन था, उसने 500 रुपया ही खिलाया। इसके लिए जीवन आसक्ति नहीं होनी चाहिए।

रशिया में टोलस्टॉय नाम का एक बहुत बड़ा फिलोसोफर हुआ। उसने अपनी किताब में एक बहुत सुंदर मिसाल दी है कि एक ज़मींदार था उसको ज़मीन खरीदनी थी तो वो ट्राइबल एरिया के लोगों के पास गया और कहा कि मुझे ज़मीन का एक टुकड़ा लेना है। तो ट्राइबल एरिया के हेड ने बोला कि आपको ज़मीन का टुकड़ा क्यों लेना है, चलो मैं आपको सारी ज़मीन ही दे देता हूँ। लेकिन आप क्या करो, जैसे ही सूर्य उदय हो जाये आप दौड़ना शुरू करो और सूर्यास्त के पहले यहां पहुंच जाना और आप जितनी





**मुम्बई-गामदेवी।** भारतीय विद्या भवन में महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सरिता पाटील, कॉर्पोरेटर, डॉ. कमल शिवदासानी, फिल्म अभिनेत्री मधु, समाज सेविका रानिबा, डॉ. प्रतिभा सिन्हा, सुधा मुंशी, कॉर्पोरेटर आरती जैन, ब्र.कु. निहा, ब्र.कु. उषा व अन्य। सभा में उपस्थित गणमान्य महिलायें।

साधना के पथ पर अग्रसर कई लोग छोटी-मोटी बातों से अपनी खुशी को नष्ट कर लेते हैं। वे यदि अपनी प्राप्तियों पर एक दृष्टि डालें तो उन्हें एहसास होगा कि उन जैसा भाग्यवान व खुशनसीब तो सारे जहान

इससे बड़ा भाग्य व अधिकार और क्या हो सकता है। उसे दिल से कहो कि हे प्राणेश्वर... आपका बारम्बार धन्यवाद। आपने हमें नया जीवन प्रदान किया। हम तो कहां पहुंच गये थे,

जान पाते थे कि ये पाप है... हमने पापों को ही पुण्य समझ लिया था। पाप ने सबकी बुद्धि को मलीन व मन को निर्बल कर दिया था। आपने हमें कर्मों का ज्ञान दिया, पाप से मुक्त किया। हमें सच्चा राजयोग

## एहसान तुम्हारे ओ बाबा...

- ब्र.कु.सूर्य, माउण्ट आबू



**विकारों के गर्त में पड़कर हमने दुःखों का आह्वान कर लिया था। माया ने हमें मार ही डाला था। काम-क्रोध की अग्नि में जल-जल कर हम भष्मीभूत हो गये थे, हम तो मूर्छित थे, आपने हमें शक्तियां, वरदान दिये और माया पर विजयी बना दिया.... माया से जहां सारा जहान हार मान चुका, वहां आपने हमें महावीर बनाकर माया को नष्ट करना सिखा दिया। माया से मुक्त होकर हम सुखी हो गये। हमारा चित्त शांत हो गया... हे सर्व शक्तिवान आपको लाखों-लाखों बार शुक्रिया।**

में कोई भी नहीं है, वे स्वयं ही जहान के नूर हैं। रोज रात्रि को व सवेरे आँख खुलने पर अपने प्राणेश्वर से योग लगाते हुए उसे सच्चे दिल से धन्यवाद दें। अपनी प्राप्तियों को सम्मुख देखकर व परमपिता के प्यार में मग्न होने पर मन आनंद का भंडार बन जायेगा। तो प्राप्तियों का आनंद लें और जो प्राप्त नहीं है, उसके लिए प्रयास करें परन्तु परेशान न हों। मन आनंदित रहने से प्राप्तियाँ परछाई की तरह पीछे चलेंगी। तो उठते ही याद करें.... वाह, मेरा भाग्य वाह... आँख खुलते ही प्रभु मिलन..... लोग तो उठते ही व्यर्थ विचारों में परेशान होते हैं और हम भगवान से बातें करते हैं। हमें कुछ मिले या न मिले, स्वयं भगवान मिल गये.... क्या यह साधारण बात है। जिसके दर्शन बड़े-बड़े तपस्वियों को भी नहीं होते, वो सर्वशक्तिवान स्वयं हमसे मिलने आया। और हमारा केवल परमात्म मिलन ही नहीं हुआ, वो स्वयं हमारा हो गया। जैसे ही हमने कहा ... हे शिव बाबा हम तुम्हारे हैं, उसने भी कहा - मैं तुम्हारा हूँ..... मेरा सब कुछ तुम्हारा है.... मैं हूँ ही तुम्हारे लिए। इतना ही नहीं, उसने वायदा भी किया कि जब भी तुम मुझे बुलाओगे, मैं हज़ार भुजाओं सहित तुम्हें मदद करने के लिए उपस्थित हो जाऊंगा। ज़रा गंभीरता से सोचें....

मनुष्य भी नहीं रहे थे, आपने हमें अपना बनाया, हमें स्वीकार किया और ये सुख भरा जीवन प्रदान किया। आपने आकर हमारे दुःख हर लिये, हमारे मन के बोझ उतार दिये, आपने हमारे आँसू पोछे, आपने हमें जीना सिखाया, आपको शत्-शत् प्रणाम.... उनसे सच्चे दिल से बातें करें.... हे दिलों को आराम देने वाले, आपने आकर हमें सहारा दिया.... इस जहान में हम असहाय थे, बेसहारा थे.... आपने हमें अपनत्व दिया, अपना पावन प्यार दिया.. आप आये और हमारी जीवन नैय्या के खिवैय्या बन गये... आपको सहस्र बार धन्यवाद.... हमारी नैय्या तो इस भव सागर में डूब सी रही थी, हमें कोई भी किनारा नहीं मिलता था.... आपने ज्यों ही कहा .... बच्चे मैं तुम्हारे साथ हूँ - हमें हिम्मत मिल गई, दिल को सच्चा सहारा मिल गया... आपको बारम्बार शुक्रिया।

सिखाकर हमारे पाप कर्मों को भष्म कराया.... आपको कोटि-कोटि बार धन्यवाद....। अकेले थे हम, मिल गये तुम तो दिल को सहारा मिला.... हे परमपिता आपको पाकर हमें जन्म-जन्म की भक्ति का फल मिल गया... हमने आपका निरादर भी किया, हमने पाप भी किये... हे सागर तुल्य आपने हमें क्षमा कर दिया.... आपने हमें किनारा दिया, हमें अपना लिया.... आपने हमारी पालना की.... आप स्वयं हमारे सद्गुरु बनकर आ गये... आपने हमें अनेक बन्धनों से मुक्त कर यहीं जीवनमुक्त बना दिया ... आपको पद्मा-पद्म बार धन्यवाद....। इस तरह सोने से पूर्व व उठते ही अपने प्राणेश्वर को धन्यवाद दें और याद करें कि स्वयं भाग्य विधाता ने मेरे भाग्य का निर्माण किया, मैं पद्मापद्म भाग्यशाली हूँ.... मैं भाग्यवान हूँ.... मैं भाग्यवान हूँ.... यह याद करते-करते सो जाओ... आपका सोया हुआ भाग्य जग जायेगा। आप बाबा से कुछ भी मांगें नहीं, जो उसने कहा है, उसे अंतरमन में समा लें। यदि आपके पास धन का अभाव है तो आप शिव बाबा से धन मांगें नहीं। जब आपको नींद आ रही हो और जब आप सोकर उठे तो याद करें... बाबा आपने मुझे बहुत धनवान बना दिया... आपको बहुत-बहुत शुक्रिया... मैं धनवान हूँ - यह याद करते-करते सो जाओ आपके पास धन वृद्धि होने लगेगी।



**पुणे-खेतिया।** महाशिवरात्रि पर आयोजित आध्यात्मिक झाँकी व रैली के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. कविता व अन्य भाई बहनें।

वहां आपने हमें महावीर बनाकर माया को नष्ट करना सिखा दिया। माया से मुक्त होकर हम सुखी हो गये। हमारा चित्त शांत हो गया... हे सर्व शक्तिवान आपको लाखों-लाखों बार शुक्रिया। पाप कर्मों की गठरी उठाये हम यह भी नहीं



**बड़ौदा-मंगलवाड़ी।** ब्र.कु. वंदना बहन को गुजराज स्पोर्ट्स अधिकारी चिंतन मेहता लॉन टेनिस में राज्य में दूसरा स्थान प्राप्त करने पर सिलवर मेडल, सर्टीफिकेट व केश प्राइज़ देते हुए।



**गढ़ बोरियाद-नसवाड़ी(गुज.)।** नये सेवाकेन्द्र पर महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजमाता ईला देवी, राजा जयदीप सिंह, ब्र.कु. मोनिका, ब्र.कु. सुधा, ब्र.कु. हेमा, ब्र.कु. हसमुख, ब्र.कु. उषा बेन सोनी व अन्य।



**राजकोट-पंचशील।** 'स्मार्ट थिंकिंग, स्मार्ट स्पीकिंग, स्मार्ट लिविंग फॉर स्मार्ट सिटी' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. भारती दीदी, ब्र.कु. गीता, डिप्युटी मेयर दर्शिता शाह, क्राईम पुलिस इन्स्पेक्टर हर्षद पटेल व अन्य।



**पचोर-म.प्र.।** आचार्य सोमेश जी परसाई को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वैशाली।



**खरगॉन-म.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ एवं लायन्स क्लब के संयुक्त आयोजन में ब्र.कु. किरण का सम्मान करते हुए लायन्स पदाधिकारी एवं ए.डी.जे. मैरी फ्रांसिस, कृषि वैज्ञानिक डॉ. अनीता शुक्ला एवं डॉ. इंदिरा गुप्ता।



**कोरबा-छ.ग.।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं रेणु अग्रवाल, महापौर, नगर पालिका निगम, डॉ. संतोष मेहता, रोस्ट्री क्लब, भगवती अग्रवाल, समाजसेवी, इंदु शर्मा, अध्यक्ष, गौमुखी सेवाधाम व ब्र.कु. रुक्मिणी।





**पुणे-महा.** एनडीटीवी के लोकप्रिय टॉक शो 'वॉक विद टॉक' के संचालनकर्ता पद्मभूषण से सम्मानित वरिष्ठ पत्रकार शेखर गुप्ता को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपक हरके। साथ हैं ब्र.कु. रूपा व ब्र.कु. गीतिका।



**वारडोली-गुज.** शिवजयन्ती पर आयोजित शोभा यात्रा में शिवरात्रि का रहस्य समझाते हुए ब्र.कु. पिंकी। साथ हैं ब्र.कु. लक्ष्मी व अन्य।



**इन्दौर** ब्रह्माकुमारीज के यातायात एवं परिवहन प्रभाग तथा इंदौर पुलिस के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित जागरुकता रैली के शुभारंभ अवसर पर परमात्म स्मृति में यातायात के एडिशनल एस.पी. पंकज श्रीवास्तव, ब्र.कु. अनीता, डी.एस.पी. यातायात प्रदीप सिंह चौहान, ब्र.कु. सुमित्रा, डी.एस.पी. विक्रम रघुवंशी, ब्र.कु. आस्था, डी.एस.पी. अरविंद तिवारी व ब्र.कु. उषा।



**मांडवी-गुज.** महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित 'संगीत संध्या' में दीप प्रज्वलित करते हुए कलाकार हंसा बहन, उद्योगपति बालुभाई, कांग्रेस समिति के आगेवान तरुण भाई, समिति के आगेवान कृपा बहन, ब्र.कु. अरुणा, ब्र.कु. गायत्री व अन्य।



**राजकोट-गुज.** गांधीग्राम सेवाकेन्द्र के 16वें वार्षिकोत्सव पर दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. भाग्या, ब्र.कु. नयना, स्कूल के ट्रस्टी राजा साहब व अन्य।



**मुन्ना-कच्छ(गुज.)** 'सुखी जीवन की चाबी राजयोग' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुशीला। मंचासीन हैं अन्य प्रतिष्ठित समाजसेवी व अन्य।

## ब्रह्ममुहूर्त में उठने मात्र से दिमाग होता है विकसित

गतांक से आगे...

आजकल तो अधिकतर लोगों का सोना ही दो बजे के बाद होता है। जब दो बजे सोयेंगे तो ब्रह्ममुहूर्त कब होता है पता ही नहीं चलता। इस समय को अमृतवेला कहा जाता है। अमृतपान करने का समय, क्यों ऐसा कहा गया है उसके पीछे भी साइंस है। इसलिए पहले के जमाने में बच्चों को सिखाया जाता था कि जल्दी सोओ, सुबह जल्दी उठकर पढ़ाई करो तो याद रहेगा। रात को देर तक नहीं पढ़ो। सुबह जल्दी उठकर पढ़ो। क्योंकि वो अमृतपान का समय होता है। वास्तव में ये प्रकृति एक नियम में चलती है। उसकी एक साइकल होती है। जैसे ही संध्या हो जाती है, शाम सूर्यास्त होने के बाद प्रकृति अपनी साइकल को चेंज कर लेती है। वो ऑक्सीजन लेना और कार्बनडाइऑक्साइड छोड़ना शुरू कर देती है। इसलिए कहा जाता है कि रात्रि के समय वृक्ष के नीचे नहीं सोना चाहिए। क्योंकि उस समय अधिकतम कार्बनडाइऑक्साइड निकलता है। प्रकृति अपने नियम में चल रही है। इसलिए रात्रि के समय कोई फूल तोड़ने जाता है तो कहते हैं, बच्चे वो जो झाड़ है ना, वो अभी सो गये हैं। इसलिए फूल अभी नहीं तोड़ना चाहिए। क्योंकि उसने अपनी साइकल चेंज कर ली है। इसी तरह ब्रह्ममुहूर्त के समय वो पुनः अपनी साइकल को चेंज करता है। अर्थात् प्रकृति जागृत होती है। वो कार्बनडाइऑक्साइड लेना आरंभ करती है और ऑक्सीजन छोड़ना शुरू करती है। उस समय जो ऑक्सीजन निकलता है वो इतना फ्रेश क्वालिटी का होता है, इतना उत्तम

क्वालिटी का होता है जो हमारे ब्रेन को विकसित होने के लिए बहुत उपयोगी होता है। वह अमृत के समान होता है। इसलिए बच्चों को कहते हैं सुबह उठके पढ़ो। फ्रेश ऑक्सीजन जब मिलता है, उस समय बच्चा पढ़ता है तो इतना फ्रेश उठता है। क्वालिटी के ऑक्सीजन से उसकी मस्तिष्क पावर बढ़ने लगती है। तब कहा उचित तथा ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका संतुलित शयन-जागरण। जैसे प्रकृति अपने नियम में चल रही है। हम अपनी प्रकृति को एक्सप्लॉइट क्यों कर रहे हैं? हम अपनी प्रकृति को भी उसी अनुसार चलायें। चलो जल्दी नहीं तो कम से कम दस-ग्यारह बजे तक सोने का तो रखो। बारह बजे से पहले अगर नींद की एक साइकल पूरी हो जाती है तो उसे काफी उत्तम माना जाता है। दूसरी दो साइकल आधी रात के बाद और सुबह चार बजे उठकर आप ध्यान में बैठेंगे तो उस समय जो ऑक्सीजन मिलता है, उससे मन की एकाग्रता बढ़ती है। आप देखेंगे कि कितना सुंदर अनुभव होता है। कई लोगों को उस समय आत्म साक्षात्कार होता है, क्योंकि फ्रेश क्वालिटी का ऑक्सीजन मिलता है, उससे उसकी मन की एकाग्रता इतनी बढ़ जाती है कि जिस एकाग्रता के द्वारा वह



परमसिद्धि का अनुभव कर सकता है। ये है साइंस। हो सके तो सुबह ब्रह्ममुहूर्त में मेडिटेशन करके देखिए, कितनी मन की एकाग्रता रहती है। उसके आधार पर ब्रेन विकसित होने लगता है। दुनिया में जितने भी बहुत जीनियस लोग होकर गये हैं। उनके जीवन के रहस्य यही बताते हैं कि वे सुबह जल्दी उठकर पढ़ाई करते थे, तब वो ब्रेन को इतना विकसित कर सके। उसके आधार पर उनकी मानसिक, आंतरिक क्षमतायें बहुत बढ़ गयीं। कोई अपवाद होता है, तो उसकी बात अलग है। लेकिन नॉर्मली अपनी मेहनत से अपने अंदर की क्षमताओं को विकसित किया है। यही उसका रहस्य है। मेडिटेशन करते समय हमें भगवान से कुछ मांगना नहीं है। आग के पास हम खड़े होकर यह नहीं कहते हैं कि तुम हमें गर्मी दो। वह तो हमें स्वतः ही मिलती है। इसी तरह नदी के किनारे जाकर हम यह नहीं कहेंगे कि नदी तुम हमें ठण्डक दो। वह हमें स्वतः ही मिलती है। आप सिर्फ खड़े रहो तो आपके रोम-रोम में शीतलता का प्रवाह भर जायेगा। ठीक इसी तरह ईश्वर से कुछ मांगने की जरूरत नहीं है। जब मन और बुद्धि को उस परमात्मा में एकाग्र करते हैं, अंतर्ध्वंस को भी जब एकाग्र करते हैं तब मन में शुद्ध संकल्प करना है। क्योंकि कहा जाता है कि जैसा सोचोगे वैसा बनोगे। ये एक सिद्धांत है। ये एक अनादि सिद्धांत है। जितनी शारीरिक एकाग्रता होगी उतनी मन की एकाग्रता को ले आना सहज होगा। कुछ क्षण के लिए हम अपने मन के विचारों को बाह्य सभी बातों से समेट लेते हैं।

### असंभव को संभव - पेज 2 का शेष

कराऊंगा। शिष्य अपने-अपने घर गये। सभी के मन में आचार्य की गुणवान पुत्री के साथ लगन करने का आकर्षण था, इसलिए सभी शिष्य सगे-सम्बंधियों की नज़र में न आये, उसी रीति से वस्त्राभूषण लेकर आश्रम में हाज़िर हो गये। सब के हाथों में आभूषण और वस्त्रों की गठरी थी। सिर्फ बोधिसत्व ही एक ऐसा शिष्य था जिसका हाथ खाली था। आचार्य ने पूछा: 'आप क्यों कुछ लाये नहीं हो?'

**बोधिसत्व ने नम्रतापूर्वक कहा:** 'गुरुदेव! आपने कहा था कि सगे-सम्बंधी की नज़र से बचाकर वस्त्राभूषण ले आना है। जब भी मैं पाप कर्म करने का विचार करता था, तब मुझे लगता था कि कोई न कोई मुझे देख रहा है।'

'क्या एक भी जगह नहीं मिली जहाँ कोई हाज़िर न हो और न देखता हो?' - गुरुजी ने पूछा...

नहीं गुरुजी! 'जहाँ कोई देखने वाला नहीं हो तो वहाँ मैं तो देख ही रहा हूँ, और स्वयं का निरीक्षण करता हूँ। इसलिए मेरे से पाप कर्म नहीं हो सका।' - शिष्य ने जवाब दिया।

बोधिसत्व की बात सुनकर गुरु जी प्रसन्न

हो गये। उन्हें लगा कि बोधिसत्व शीलवान और विवेकी है। आचार्य ने अपनी पुत्री का विवाह बोधिसत्व से करा दिया और जो शिष्य वस्त्राभूषण लेकर आये थे उन्हें वस्त्राभूषण वापस कर दिया।

हम अपने अंतःकरण के साथ क्रूर व्यवहार करते हैं। वो हमें सचेत करता है। जो असत्य है उसे न करने को कहता है। जो झूठ है उसे न करने की सलाह देता है, लेकिन हम उसकी पवित्र सलाह को अपनी अनुकूलतापूर्वक करते हैं और करने योग्य और न करने योग्य के भेद को भूल जाते हैं।

'विचारों के नियम में वर्धन किया है, उसके मुताबिक हमें जो कुछ असंभव लगता है वो हमारे विचारों के कारण होता है। विचारों की 'जेल' ने ही इस असंभव शब्द को पैदा किया है।

'यह असंभव है, मेरे पास समय नहीं है, हम तैयार नहीं हैं, यह कठिन है, मुझसे जवाबदारीपूर्ण काम नहीं होता जैसे विचार मनुष्य की उन्नति के लिए बंधन हैं। जर्मनी के एक हॉस्पिटल में सैनिकों के लिए एक खास व्यवस्था की गई थी। जो सैनिक लड़ाई में घायल होकर हॉस्पिटल में आते थे, उन्हें एक खास वार्ड में रखा जाता था, जिसके दरवाज़े पर आठ शब्द लिखे थे; इस वार्ड में आज तक कोई मृत्यु नहीं हुई।

जब घायल सैनिक हॉस्पिटल में प्रवेश करते थे, तब उनके मन में नकारात्मक विचार उत्पन्न होते, लेकिन वार्ड के दरवाज़े पर लिखे सकारात्मक विचारों को पढ़ते, 'इस वार्ड में आज तक कोई मृत्यु नहीं हुई', तब उनमें जीने की आशा जागती। यह है सकारात्मक विचारों का जादू।

### असंभव को संभव बनाने की टिप्स:-

1. आप अपने विचारों को पराजयवादी विचारों की विहारभूमि नहीं बनायें।
2. सदा आशावादी रहें और हार के विचारों को तिलांजलि दें।
3. निष्फल हुए व्यक्ति की सलाह न मानें और संघर्ष को झेलकर महान बने लोगों के जीवन चरित्र को पढ़ें और पढ़ायें।
4. समस्याओं से घबराना नहीं, समस्याओं का विचार करने के बजाय उनके निवारण के लिए मानसिक व्यायाम करें।
5. स्वयं के प्रति स्वयं में अविश्वास नहीं, लेकिन श्रद्धावान रहें।
6. स्वतंत्र, स्वाधीन और आत्मनिर्भर बन दृढ़ निश्चय के विचारों को मजबूती के साथ पकड़े रहें।
7. आत्म अवलोकन व स्व ऊर्जा का निरंतर अवलोकन करते रहें।
8. आप परमात्मा की श्रेष्ठ रचना हैं, आपमें असीम क्षमता है, उसपर विश्वास बनाये रखें।



# कथा सरिता

## वही लौटकर आएगा

गाँव में एक किसान रहता था जो दूध से दही और मक्खन बनाकर बेचने का काम करता था।

एक दिन उसकी बीवी ने उसे मक्खन तैयार करके दिया। वो उसे बेचने के लिए अपने गाँव से शहर की तरफ रवाना हुआ। वो मक्खन गोल पेदों की शक्ल में बना हुआ था और हर पेदे का वज़न एक किलो था। शहर में किसान ने उस मक्खन को हमेशा की तरह एक दुकानदार को बेच दिया और दुकानदार से चायपत्ती, चीनी, तेल और साबुन वगैरह खरीदकर वापस अपने गाँव को रवाना हो गया।

किसान के जाने के बाद दुकानदार ने मक्खन को फ्रिज़र में रखना शुरू किया। उसे ख्याल आया कि क्यूँ ना एक पेदे का वज़न किया जाए। वज़न करने पर पेदा सिर्फ 900 ग्राम का निकला। हैरत और निराशा से उसने सारे पेदे तोल डाले, मगर किसान के लिए हुए सभी पेदे 900 ग्राम के ही निकले। अगले हफ्ते फिर किसान हमेशा की तरह मक्खन लेकर जैसे ही दुकानदार की दहलीज़ पर चढ़ा... दुकानदार ने किसान से चिल्लाते हुए कहा: दफ़ा हो जा, किसी बे-ईमान और धोखेबाज़ शख्स के साथ कारोबार करना, पर मेरे साथ नहीं। 900 ग्राम मक्खन को पूरा एक किलो कहकर बेचने वाले शख्स की मैं शक्ल भी देखना गवारा नहीं करता। किसान ने बड़ी ही आजिजी (विनम्रता) से दुकानदार ने कहा: मेरे भाई, मुझसे ऐसा मत कहो, हम तो गरीब और बेचारे लोग हैं। हमारी माल तोलने के लिए बाट (वज़न) खरीदने की हैसियत कहाँ है। आपसे जो एक किलो चीनी लेकर जाता हूँ, उसी को तराजू के एक पलड़े में रखकर उतने ही वज़न का मक्खन तोलकर ले आता हूँ।

जो हम दूसरों को देंगे, वही लौटकर आयेगा... चाहे वो इज़्जत, सम्मान हो या फिर धोखा...!!!

## पाप कहाँ-कहाँ जाते हैं?

एक बार एक ऋषि ने सोचा कि लोग गंगा में पाप धोने जाते हैं, तो इसका मतलब हुआ कि सारे पाप गंगा में समा गए और गंगा भी पापी हो गयी।

अब यह जानने के लिए ऋषि ने तपस्या की कि पाप कहाँ जाता है? तपस्या करने के फलस्वरूप भगवान प्रकट हुए। ऋषि ने पूछा कि भगवान, जो पाप गंगा में धोया जाता है वह पाप कहाँ जाता है? भगवान ने कहा कि चलो गंगा से ही पूछते हैं।

दोनों लोग गंगा के पास गए और कहा कि, हे गंगे! सब लोग तुम्हारे यहाँ पाप धोते हैं तो इसका मतलब आप भी पापी हुई।

गंगा ने कहा, मैं क्यों पापी हुई, मैं तो सारे पापों को ले जाकर समुद्र को अर्पित कर देती हूँ।

अब वे लोग समुद्र के पास गए और कहा, हे सागर! गंगा जो पाप आपको अर्पित कर देती है तो इसका मतलब आप भी पापी हुए? समुद्र ने कहा, मैं क्यों पापी हुआ, मैं तो सारे पापों को लेकर भाप बना कर बादल बना देता हूँ।

अब वे लोग बादल के पास गए और पूछा, हे बादल! समुद्र तो पापों को भाप बनाकर बादल बना देता है, तो इसका मतलब आप पापी हुए?

बादल ने कहा मैं क्यों पापी हुआ, मैं तो सारे पापों को वापस पानी बरसा कर धरती पर भेज देता हूँ, जिससे अन्न उपजता है, जिसको मानव खाता है।

● उस अन्न में जो अन्न,

- जिस मानसिक स्थिति से उगाया जाता है और

- जिस वृत्ति से प्राप्त किया जाता है

- जिस मानसिक अवस्था में खाया जाता है, उसी अनुसार मानव की मानसिकता बनती है।

इसलिए कहते हैं, "जैसा खाए अन्न, वैसा बनता मन"।

## उसे कोई बचा नहीं सकता

एक इंसान घने जंगल में भागा जा रहा था।

शाम हो गई थी। अंधेरे में कुआँ दिखाई नहीं दिया और वह उसमें गिर गया। गिरते-गिरते कुएं पर झुके पेड़ की एक डाल उसके हाथ में आ गई। जब उसने नीचे झांका, तो देखा कि कुएं में चार अजगर मुंह खोले उसे देख रहे हैं और जिस डाल को वह पकड़े हुए था, उसे दो चूहे कुतर रहे थे। इतने में एक हाथी आया और पेड़ को ज़ोर-ज़ोर से हिलाने लगा। वह घबरा गया और सोचने लगा कि हे भगवान अब क्या होगा। उसी पेड़ पर मधुमक्खियों का छत्ता लगा था। हाथी के पेड़ को हिलाने से मधुमक्खियाँ उड़ने लगीं और शहद की बूंदें टपकने लगीं। एक बूंद उसके होठों पर आ गिरी। उसने प्यास से सूख रही जीभ को होठों पर फेरा, तो शहद की उस बूंद में गज़ब की मिठास थी। कुछ पल बाद फिर शहद की एक और बूंद उसके मुंह में टपकी। अब वह इतना मगन हो गया कि अपनी मुश्किलों को भूल गया। तभी उस जंगल से शिव एवं पार्वती अपने वाहन से गुज़रे। पार्वती ने शिव से उसे बचाने का अनुरोध किया। भगवान शिव ने उसके पास जाकर कहा- मैं तुम्हें बचाना चाहता हूँ। मेरा हाथ पकड़ लो। उस इंसान ने कहा कि एक बूंद शहद और चाट लूँ, फिर चलता हूँ। एक बूंद, फिर एक बूंद और हर एक बूंद के बाद अगली बूंद का इंतज़ार। आखिर थक-हारकर शिवजी चले गए। वह जिस जंगल में जा रहा था, वह जंगल है दुनिया और अंधेरा है अज्ञान, पेड़ की डाली है आयु, दिन-रात रूपी चूहे उसे कुतर रहे हैं। घमंड का मदमस्त हाथी पेड़ को उखाड़ने में लगा है। शहद की बूंदें सांसारिक सुख हैं, जिनके कारण मनुष्य खतरे को भी अनदेखा कर देता है। यानी, सुख की माया में खोए मन को भगवान भी नहीं बचा सकते...!!!

## मौत का सौदागर

1888 की बात है, एक व्यक्ति सुबह-सुबह उठकर अखबार पढ़ रहा था, तभी अचानक उसकी नज़र एक "शोक-संदेश" पर पड़ी। वह उसे देख दंग रह गया, क्योंकि वहाँ मरने वाले की जगह उसी का नाम लिखा हुआ था। खुद का नाम पढ़कर वह आश्चर्यचकित तथा भयभीत हो गया। उसे यकीन नहीं हो रहा था कि अखबार ने उसके भाई लुडविग की मरने की खबर देने की जगह खुद उसके मरने की खबर प्रकाशित कर दी है। खैर, उसने किसी तरह खुद को सम्भाला और सोचा, चलो देखते हैं कि लोगों ने उसकी मौत पर क्या प्रतिक्रियाएं दी हैं।

उसने पढ़ना शुरू किया, वहाँ फ्रेंच में लिखा था कि "मौत का सौदागर" मर चुका है।

यह उसके लिए और बड़ा आघात था, उसने मन ही मन सोचा, "क्या मेरे मरने के बाद लोग मुझे इसी तरह याद करेंगे?"

यह दिन उसकी ज़िन्दगी का टर्निंग प्वाइंट बन गया और उसी दिन से डायनामाइट का यह आविष्कारक विश्व शांति और समाज कल्याण के लिए काम करने लगा। मरने से पहले उसने अपनी अकूत सम्पत्ति उन लोगों को पुरस्कार देने के लिए दान दे दी जो विज्ञान और समाज कल्याण के क्षेत्र में उत्कृष्ट काम करते हैं।

मित्रों, उस महान व्यक्तित्व का नाम था, ऐल्फ्रेड बर्नार्ड नोबेल, और आज उन्हीं के नाम पर हर वर्ष "नोबेल प्राइज़" दिए जाते हैं। आज कोई उन्हें "मौत के सौदागर" के रूप में नहीं याद करता बल्कि उन्हें एक महान वैज्ञानिक और समाज सेवी के रूप में याद करता है।

जीवन का एक क्षण भी हमारे मूल्यों और जीवन की दिशा को बदल सकता है। ये हमें सोचना है कि हम यहाँ क्या करना चाहते हैं? हम किस तरह याद किया जाना चाहते हैं? और हम आज क्या करते हैं, यही निश्चित करेगा कि कल हमें लोग कैसे याद करेंगे! इसलिए हम जो भी करें सोच-समझ कर करें। कहीं अनजाने में हम 'मौत के सौदागर' जैसी यादें ना छोड़ जाएं!!



**मडगाँव-गोवा।** 'हार्मनी हाऊस' के शिलान्यास कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, एस.डी.एम. अजीत पंचवाडकर, ब्र.कु. शोभा, साउथ अमेरिका से मर्सला बहन, ब्र.कु. राखी व अन्य।



**भिलाई नगर।** हाउसिंग बोर्ड इंडस्ट्रियल एरिया में छ.ग. का पहला ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा निर्मित ओम शांति चौक के लोकार्पण अवसर पर उपस्थित हैं उच्च शिक्षा मंत्री प्रेम प्रकाश पाण्डे, विधायक विद्या रतन भसीन, पार्षद पीयूष मिश्रा, नगर निगम सभापति श्याम सुंदर राव व ब्र.कु. आशा।



**दीसा-गुज.** ब्रह्माकुमारीज़ व अन्य समाजसेवी संस्थाओं द्वारा आयोजित 'बनास व्यसनमुक्ति यात्रा' के दौरान भाग लेते हुए ब्र.कु. सुरेखा, ब्र.कु. भाई बहनें तथा अन्य।



**उल्हासनगर-महा.** महाशिवरात्रि महोत्सव के दौरान उपस्थित हैं भरत गंगोत्री, कॉर्पोरेटर, लाल पंजाबी, बी.जे.पी. लीडर, दयाल आशा, स्वामी शांतिप्रकाश आश्रम, व ब्र.कु. बहनें व भाई।



**जबलपुर-कटंगा कॉलोनी।** सर्व धर्म सम्मेलन 'विश्व सद्भाव और धर्म' के अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. विमला। मंचासीन हैं महामण्डलेश्वर स्वामी मुकुंददास जी महाराज, मुस्लिम धर्म गुरु मौलाना लाल कादरी, ईसाई समाज के अध्यक्ष अरविंद एंड्रयूज़ एवं सिक्ख संगत गुरुद्वारा के प्रमुख ग्रन्थी हरजीत सिंह।



**धमतरी-छ.ग.** 'शिव दर्शन आध्यात्मिक मेला' का शुभारंभ करते हुए दीपक लखोटिया, संपादक एवं निदेशक प्रखर समाचार, ब्र.कु. सरिता, राजेन्द्र शर्मा, सभापति, नगर पालिका निगम, दीपेन्द्र साहू, पूर्व जनपद सदस्य व वी.आनंद चंद, ब्रांच मैनेजर, देना बैंक।



**मन एक दर्पण है, मन एक पर्दा है जिसमें अपनी तस्वीर तथा अपने विचारों रूपी चित्रों को हम देखते हैं। लेकिन इस दर्पण में जो हम तस्वीर देख रहे होते हैं, क्या वह तस्वीर सही मायने में अपना रूप हमें सही दिखा रही होती है? वो चित्र जो हमारे मन के पर्दे पर, हमारे एहसासों को, हमारी भावनाओं को उजागर करते, क्या उसे हम सही कह सकते हैं? क्योंकि जो हम हैं वो शायद दिखते नहीं हैं, और जो दिखते हैं वो असल में हम हैं नहीं। बड़ी उलझन है अपने आपको समझने की।**

बदलती तस्वीर और उसे बनाने वाले कलाकार जब भी इसे बनाते हैं, तो शायद यह सोचकर बनाते होंगे कि मैं इंसान के अंदर की सारी भावनाओं

को जनमानस के सामने लाकर रख दूंगा। कहीं कुछ हद तक वे तस्वीरें बोलती हैं और कहीं न कहीं मानवता को थोड़ा बहुत उजागर भी करती हैं। लेकिन सम्पूर्ण मानव की तस्वीर रुपहले पर्दे पर ले आना, ये किसी के वश की बात नहीं। मानव कितने रूप बदलता, कितने तरह से अलग-अलग व्यवहार करता वो सिर्फ और सिर्फ मानव और उसका मन जानता है। हम और आप भी उसी वर्ग में शामिल हैं। कभी मन को अच्छा लगता है, कभी बुरा लगता है, कभी बहुत खुश होता है, कभी बहुत नाराज़ होता है, लेकिन ये सारी चीज़ें होती हैं या घटित होती हैं तो हमारे द्वारा ही ना। करने वाले भी हम, कराने वाले भी हम, तो जो कुछ भी अंदर हमारे मन के पर्दे पर आता, वो हमारा ही है, ना कि किसी और की वजह से है। यदि ऐसा होता कि किसी और की वजह से हम ईर्ष्या, द्वेष व नफरत करते तो शायद हमारा भाग्य दूसरे ही तय करते। जब वो सोचते तो हम सोचते और जब वो ईर्ष्या करते तो हम भी ईर्ष्या करते।

मन एक ऐसा जाल(पैराडॉक्स) है जिसमें जाल भी हम खुद हैं और मकड़ी भी खुद ही हैं। क्योंकि जाल विचारों का हम बुनते हैं और उसमें फिर अपने आपको मकड़ी बनाकर खुद ही फंसा देते हैं। परमात्मा ने हमें सोचने, समझने की एक शक्ति दी,

उसके बाद हमें धरती पर भेजा। शायद इसलिए ऐसा किया होगा कि हम पहले सोचें, उसको समझें, फिर

आधार से हम अपना व्यवहार बदलते। लेकिन जब हम खुद ही अपने मन को नहीं समझ पा रहे, तो दूसरे के मन

अपने साथ भी अन्याय है और उ ना वो 5 साथ भी अन्याय ही है। इसलिए हम आपको एक सलाह



ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

देना चाहते हैं कि आपका मन बहुत सालों से एक ही चीज़ को करते-करते आदी हो गया है, और उसे वही सही लगता है, लेकिन आप सोचिए, अगर वो सही होता तो आपको थोड़ी भी तकलीफ होती, दुःख होता, समस्या आती, नहीं ना।

इसलिए मन को हमें वही दिखाना है जो हमारी अपनी निजी पूंजी है। दूसरे शब्दों में कहें तो हम शांत, चित्त, आनंद स्वरूप हैं। तो हमारा मन इसी का सम्पूर्ण स्वरूप है जिसे मन, बुद्धि सहित आत्मा की उपाधि देते हैं। आत्मा सबकी मन, बुद्धि सहित ही है, बस सबसे पहले हमें अपने मन की तस्वीर में परिवर्तन करना है। जहां पर यहां-वहां के चित्र, चरित्र भरे हुए हैं उसमें शांति, प्रेम, पवित्रता का चित्र व चरित्र भरना है, तो हमारे दर्पण में तस्वीर भी ठीक दिखाई देगी और मन के पर्दे पर चित्र भी सही तरीके वाले आयेंगे।

## मन के झरोखे से...



कर्म करें। लेकिन हम आज गलत विचारों के कारण पहले कर्म कर लेते हैं, बाद में सोचते हैं। कारण उसका एक है कि मन हमारा दसों इंद्रियों के वश में है। जो इंद्रिय हमें जो चित्र या चरित्र दिखाती है उसी के अनुरूप हम कर्म करते हैं, क्योंकि गलत और सही को समझने की क्षमता हमारे अंदर लेश मात्र है, इसलिए उसके परिणाम को हम उतना तरजीह नहीं देते और कह देते कि ऐसा तो चलता ही है। अगर इंद्रियां हमें सत्य दिखातीं, जैसे आँख से जब देखा, कान से जो सुना, वो मन रूपी पर्दे पर आता और उसके

के पर्दे पर जो तस्वीर आई वो उसके चेहरे पर रिफ्लेक्ट हुई और उसी का तस्वीर आपने खींचा और वैसा ही मान लिया उसे। जबकि वो ऐसा नहीं है, उसके मन में भी शांति, धीरज, प्रेम का निवास है और आपके मन में भी ऐसा है, लेकिन सारे गलत काम इंद्रियों के वश होने के कारण हो रहे हैं। जिन तस्वीरों को आप देखते हैं वो दरअसल उनकी वही तस्वीरें हैं जो उन्होंने अपनी इंद्रियों के वश होकर किया हुआ है। और आप वही तस्वीर खींचकर उनके बारे में वैसा ही भाव रखने लग जाते हैं, जो कि सरासर

**प्रश्न:** आज मनुष्य के सामने बहुत सारी समस्याएं आती हैं, लेकिन वो उनमें उलझकर रह जाता है, उसे समझ नहीं आता कि किस तरह इन समस्याओं को हल करें, ऐसी कौन सी युक्ति है जिससे इन समस्याओं पर विजय पाया जा सकता है।

**उत्तर:** हम सर्वप्रथम स्वयं को रोज़ सवेरे-सवेरे याद दिलाया करें कि हमें अपनी शक्तियों को भूलना नहीं है। हम भगवान के बच्चे हैं, तो भगवान की बहुत सारी शक्तियाँ, उसके बहुत सारे गुण हमारे अंदर हैं। हमने उनको दबा दिया है या उनको महत्व ही नहीं दिया है, या हमें दूसरी चीज़ें बहुत आकर्षित करने लगी हैं। आजकल समाज में यह तो छोटी चीज़ है, यह बड़ी अल्प है जो हमें संतुष्ट नहीं कर पा रही है, हमारी वासनाओं को कहीं न कहीं बढ़ा रही हैं।

उनको एक तरफ रखकर थोड़ी देर के लिए भी आत्म-चिंतन की ओर सोच लें और सवेरे-सवेरे इस रूप से 15 मिनट, आधा घण्टा अपने को ऊर्जावान बनाने में दें, अपने को चार्ज करें। अपने का अर्थ हम आत्मा से करते हैं और जनसाधारण की भाषा में मन से, बुद्धि से, यह हमारी बहुत बड़ी शक्तियाँ हैं।

शक्तियों का वास मन में ही होता है और बुद्धि जो सर्वश्रेष्ठ चीज़ है, जिसमें विवेक भरा हुआ है, जिसमें हर समस्या के समाधान का विवेक है - दब गया है कहीं न कहीं, उसे भी हम ज़रा इमर्ज करें, जागृत करें तो हमारे मन में इतनी शक्तियाँ हैं, हमारी बुद्धि में इतना विवेक है कि हम हर बड़े से बड़े चैलेंज को भी पार कर सकते हैं और मनुष्यों ने ही तो किया भी है।

मनुष्य अपनी ब्रेन की शक्तियों का केवल 8 या 10 % ही यूज़ करता है, और जो सारी शक्तियाँ हैं वे सुषुप्त हैं। अध्यात्म के माध्यम से या जो विशेष अभ्यास आप करते हैं, उनके माध्यम से अपनी शक्तियों को जागृत कर दें, तो शायद जिन समस्याओं में हम बहुत ज़्यादा परेशान हो जाते हैं, घबरा जाते हैं, या फिर हम अपने जीवन का अंत करने की सोचने लगते हैं, हमारे लिए बिल्कुल चींटी जैसी प्रतीत होगी।

लोगों ने माना कि ब्रेन की शक्तियाँ जो मनुष्य थोड़ी यूज़ करता है, उसका कारण यह है कि बहुत सारी उसकी शक्तियाँ मिसयूज़ करता है, वेस्ट करता है। इसका एक आसान सा तरीका लोगों के पास है, तरीका कहा जाये या एक गलत आदत है

वेस्ट थिंकिंग, नेगेटिव थिंकिंग।

अगर मनुष्य सारे दिन में 5 बार भी रुक कर देख ले कि 'मैं क्या सोच रहा हूँ' तो सीधा उत्तर मिलेगा कि हम व्यर्थ सोचते हैं, इससे हमारे ब्रेन की बहुत सारी शक्तियाँ वेस्ट होती हैं, यानी हम उसका मिसयूज़ कर रहे हैं। यदि हम इन शक्तियों का

मिसयूज़ न करें, नेगेटिव न सोचें तो निश्चित रूप से वो शक्तियाँ हमारे श्रेष्ठ कार्यों में यूज़ होंगी। हमारी कार्य क्षमता बढ़ जायेगी।

**प्रश्न:** मैं एक टीचर हूँ, स्कूली घंटों के दौरान मुझे विद्यार्थियों को किसी भी विषय को समझाने के लिए बहुत ज़्यादा बोलना पड़ता है, और कई बार डॉट-डॉट करना या चिल्लाना भी पड़ता है। ये सब मेरे ईश्वरीय ज्ञान मंथन में रुकावट बनते हैं और मुझे अंतर्मुखी नहीं होने देते। ये जैसे कि मेरा पूरा ही दिन खराब कर देते हैं, मुझे क्या करना चाहिए?

**उत्तर:** आजकल के बच्चे भी ऐसे हैं, उन्हें डिसीप्लिन में लाने के लिए ये सब करना पड़ता है, लेकिन आपको जानना चाहिए कि इस थकान के बाद बहुत अच्छा मेडिटेशन करेंगे तो तो खोई हुई एनर्जी आपको फिर से प्राप्त हो जाएगी। हो क्या रहा है- मैं बहुत थक गयी, घर लौटी तो बहुत थक गयी, यह क्या जो मुझे मिल गया है। सारा दिन चिल्लाना, बच्चों को पढ़ाना।

यह विचार ही आपको थका रहा है। ठीक है ड्यूटी करके आई ओ.के., यह मेरा कर्तव्य है, बच्चों को डिसीप्लिन करना, उनपर चिल्लाना पड़ता है। इसका भी एक तरीका अपना लेना चाहिए। वो अंदर से न

हो यानि वो क्रोध था, वो अशांति हमारे अंदर न चली जाये। बच्चे अनुशासन में नहीं हैं, शोर मचा रहे हैं, ऐसी-वैसी शरारत कर रहे हैं, ये तो बच्चों के साथ होता ही है, इसको बहुत सहज भाव से लें। हम सब भी बच्चे थे, क्या-क्या करते रहते थे। ये सब चीज़ें होती हैं। मैं तो यही कहूंगा कि इन सब चीज़ों को सीरियसली नहीं लें, क्योंकि यही चीज़ें आपको थका रही हैं। बहुत हल्के रहें, अपने प्रोफेशन को भी एंजॉय करें। टीचिंग लाईन तो बहुत अच्छी लाईन है।

बच्चे केवल वो नहीं सीखते जो आप उनको पढ़ा रहे हैं, वे जीवन से बहुत कुछ सीखते हैं। असली प्रेरणा तो जीवन है। मैं तो यही कहूंगा कि अगर एक शिक्षक बहुत अच्छी मनोस्थिति में है और वो जब अपनी क्लास में प्रवेश करेगा और बच्चों पर अपनी नज़र डालेगा तो अनेक बच्चे एकाग्रचित्त हो जाएंगे। यह स्पीरिच्युअल पावर है तो इनको एंजॉय करना चाहिए। और बिल्कुल ऐसा मन बना लें कि जब घर आएंगे तो बहुत ही सुंदर तरीका है आधा घंटा मेडिटेशन करें, रिलैक्स हो जाएं, ब्रेन को भी रिलैक्सेशन उससे मिलेगी और इससे आपको बहुत अच्छी एनर्जी प्राप्त होगी, थकान सारी समाप्त हो जाएगी।

बच्चों को थोड़ी-थोड़ी स्पीरिच्युअल नॉलेज अवश्य दें। कोई भी सब्जेक्ट आप पढ़ा रहे हैं, थोड़ी-थोड़ी मोरल एज्युकेशन की, वैल्यू एज्युकेशन की, जीवन जीने की कुछ बातें अवश्य सिखाएं। ऐसा नहीं वो टीचर से डर रहे हैं या दबाव महसूस कर रहे हैं। वो टीचर को अपना एक अच्छा अभिभावक, हमें कुछ टीच करने वाली, जीवन की शिक्षा देने वाली, जीवन को कैसे एंजॉय करें, यह बताने वाले समझें।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

### उपलब्ध पुस्तकें



For Cable & DTH  
+91 8104777111

TATA/Sky 192 airtel 686 videocon 497 DISH TV 171

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

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



# भय को कैसे करें परास्त

भय से ही दुःख आते हैं, भय से ही मृत्यु होती है, और भय से ही बुराइयों का जन्म होता है। भय एक तरह से गुलामी है। गुलाम आज़ाद होने के लिए तड़पता है। वैसे ही भय ग्रस्त व्यक्ति भी मन ही मन तड़पता है, आज़ादी के लिए छटपटाता रहता है। हर मनुष्य अपने आप में पूर्णत्व को प्राप्त हो सकता है। एक परमात्मा को छोड़कर सभी कुछ उसके अधीन हो सकता है। प्रकृति के क्रिया-कलापों को प्रभावित कर उसने सृष्टि के विधान पर जिस तरह से विजय प्राप्त की, उसने आज मानव को पृथ्वी पर सर्व विजेता के रूप में प्रति-स्थापित कर दिया है। कोई भी कार्य उसके लिए असंभव नहीं है।

**जब मनुष्य की इन शक्तियों से आप परिचित हैं, तो फिर आप भयभीत क्यों हैं? इस भय रूपी अज्ञान बोध को क्यों नहीं नष्ट कर देते? 'क्यों अब तक इसमें जकड़े हैं? जबकि आप यह भी भली प्रकार जानते हैं कि इस भय के जन्मदाता आप स्वयं ही हैं!'**

भय आपके अविवेकी होने का सबूत है, क्योंकि भय आपके अविवेक और अज्ञान का परिचायक है। इस समाज में बहुत से ऐसे भी मनुष्य हैं, जो अंदर-ही-अंदर भयभीत रहते हैं। हर बात को शक की दृष्टि से देखते हैं। हद तो तब हो जाती है, जब वह भय के वशीभूत होकर रस्सी को सांप समझने लगते हैं। भय पूर्णतया उन पर हावी हो जाने के कारण ही कभी रस्सी उन्हें सर्प नज़र आने लगती है और कभी अपनी परछाई ही भूत। भय से ग्रसित ये लोग किसी भी कार्य को प्रारंभ करने से पूर्व ही भयभीत हो जाते हैं। डरते-डरते उसका आरंभ करते हैं। सोचते हैं कि कहीं यह बिगड़ न जाए अथवा कुछ बुरा न हो जाए। इसी सोच के कारण हमारा परिश्रम कार्य की अपेक्षा के अनुकूल नहीं हो पाता है और परिश्रम के अभाव में या तो कार्य बिगड़ जाता है या उचित परिणाम नहीं मिल पाता है। भय को मन में स्थापित करने में हमारी मिथ्या धारणाओं का बहुत बड़ा हाथ होता है।

## धारणाओं का प्रभाव

मनोवैज्ञानिकों ने परीक्षा भवन में एक ही कक्षा के विद्यार्थियों को प्रश्न पत्र देने से पूर्व समझाया कि प्रश्न-पत्र इतना सरल है कि तुम्हारे से छोटी क्लास के विद्यार्थी भी हल कर सकते हैं, किंतु तुम लोगों से इसे इसलिए हल कराया जा रहा है, ताकि यह ज्ञात हो सके कि क्या तुम में भी कोई ऐसा विद्यार्थी है, जो इसे हल नहीं कर सकता। अब वही प्रश्न-पत्र दूसरे हॉल में बैठे विद्यार्थियों को दिया गया और उनसे कहा गया कि यह प्रश्न पत्र ज़रा कठिन है, यह देखने के लिए तुम लोगों को दिया गया है कि क्या तुममें से कोई इसे कर पाता है या नहीं। बस सभी के मस्तिष्क में प्रश्न-पत्र के बारे में विशेष धारण बन गई। जिन विद्यार्थियों को बताया गया था कि प्रश्न-पत्र सरल है, उन 15 विद्यार्थियों में से 14 छात्रों ने प्रश्न-पत्र को हल कर दिया, परंतु जिन विद्यार्थियों को कहा गया था कि प्रश्न-पत्र कठिन है, उन 15 में से मात्र एक ही विद्यार्थी प्रश्न-पत्र को हल कर पाया। ऐसा प्रभाव होता है धारणा का। अतः किसी बात को बिना जांचे-परखे ही उससे संबंधित कोई निश्चित धारणा

अथवा मान्यता बना लेना नासमझी है।

## सम्बंधियों की भागीदारी

हमारे मन में किसी प्रकार की धारणाएं बनाने में परिवार जनों या उन मित्रों का बहुत बड़ा हाथ होता है, जिन पर हम पूरा विश्वास करते हैं। इसी आधार पर ही तो हमारे विचार इन धारणाओं को दृढ़ता प्रदान करते हैं। बचपन में सुने काल्पनिक किस्से-कहानियां, भूतों की कथाएं अथवा बच्चों को डराने के लिए प्रयोग किए जाने वाले शब्द उनके कोमल मन में गहराई तक अपनी पैठ बना लेते हैं और यही भय पूरी ज़िंदगी उनका पीछा करता रहता है। बचपन



में बड़ों की हर बात को सत्य और आदर्श मानने वाली भावना के कारण मन उनकी ज़्यादातर बातों को एक धारणा का रूप प्रदान कर देता है। यही धारणा आगे चलकर संकट का कारण बनती है, क्योंकि बचपन में घटित कोई घटना अथवा बात बच्चे के कोमल मानस पटल पर अमिट रूप से अंकित हो जाती है और समय-समय पर उसे भयाक्रांत करती रहती है। शंकित होना अथवा वहम पालना भी भय का ही एक अन्य रूप है। संकट का समय हो अथवा कष्टों का, कि हाय अब क्या होगा, मैं कैसे कर पाऊंगा जैसे भय मिश्रित शब्द मनुष्य के अंदर छिपे भय को ही प्रकट करते हैं। इनसे सफलता को प्राप्त करने से पूर्व असफल होने में वृद्धि होती है। पुराने संकट समाप्त होने के स्थान पर नए संकट उत्पन्न होकर मनुष्य को डराने व भयभीत करने लगते हैं।

## मृत्यु का भय नहीं ज्ञान रखें

पानी के जहाज में एक संत भी यात्रा कर रहे थे। यात्रा लंबी थी। ज़्यादातर यात्री उनके सत्संग का लाभ उठाते थे। वे सत्संग में सभी श्रोताओं को एक बात का ज्ञान अवश्य दिलाते। याद रखो, संसार नश्वर है। सदैव मृत्यु को याद रखो तो कभी भी कोई गलत कार्य नहीं हो पाएगा। संत का सूत्र था - मृत्यु का सदैव ध्यान रखना, किंतु मुसाफिरों को संत की बात जंची नहीं और वे प्रतिदिन के ढर्रे की बातों में आदतानुसार निमग्न रहने

लगे। एक दिन समुद्र में भयंकर तूफान आ गया। जहाज हिलोरे लेने लगा। चारों ओर हल्ला-गुल्ला मच गया। बेचैनी, भय और त्राहि-त्राहि की आवाज़ों में कुछ भी सुनाई नहीं पड़ रहा था। सबको प्राण बचाने की चिंता खाए जा रही थी, किंतु असहाय थे, करते क्या? सभी प्रार्थना में लीन हो गए। तभी सभी ने देखा कि संत बड़े सहज भाव से शांत मुद्रा में बैठे हैं। धीरे-धीरे समुद्र का तूफान समाप्त हुआ। तभी एक यात्री ने संत के समीप जाकर पूछा कि क्या आप भयभीत नहीं हुए? आपको मृत्यु का डर नहीं लगा? आप तो सहजता से शांत बैठे रहे। संत ने मुस्कराते हुए यात्रियों को उत्तर दिया, मृत्यु का फंदा समुद्र में ही नहीं पृथ्वी पर भी सदैव इसी प्रकार झूलता रहता है, फिर डरना किस बात का? अज्ञानी अविवेकी ही मृत्यु के भय से डरते हैं, मगर लाख डरने के बावजूद मौत से बच नहीं पाते।

## भय को करो परास्त

भयभीत मनुष्य कभी-कभी तो भय से घबराकर अथवा हड़बड़ाहट में शोर मचाकर अपने साथ वालों को भी संकट में डाल देता है, दुर्घटनाओं का शिकार बना देता है। विशेषज्ञों के मतानुसार

ज्यादातर वाहन दुर्घटनाएं मात्र हड़बड़ाहट और दुर्घटना होने से बचाने के चक्कर में होती हैं। जिनमें ज़्यादातर उनके पास बैठे हुए व्यक्ति का भयभीत होकर घबरा जाना भी है। मनोचिकित्सकों के अनुसार भय मस्तिष्क संबंधी एक रोग भी है, जो भयग्रस्त मनुष्य की मनोविकृति को प्रदर्शित करता है। यही मानसिक विकार उसकी इच्छाओं, आकांक्षाओं का प्रबल शत्रु भी है और असफलताओं का कारक भी। यह भय ही है, जो मनुष्य को अपना दास बना लेता है। अतः आपको इसके जाल को नष्ट करना होगा। इस जीवन संघर्ष में अपने इस भय रूपी भयंकर शत्रु को परास्त करना होगा। यही तो वह राक्षस है, जो आज तक आपकी खुशियों और सफलताओं को निगले बैठा है। इसका सामना करना है। इसे नष्ट कर इसका अस्तित्व ही समाप्त कर देना है। यही आपका मुख्य ध्येय भी रहना चाहिए।

इस शत्रु को परास्त करना कोई मुश्किल कार्य नहीं है। आप भी कर सकते हैं। बस आवश्यकता है इस कार्य के लिए आपको पूर्ण दृढ़ता एवं साहस के साथ इसका मुकाबला करने की। मेरा विश्वास है कि अगर आपने अपने साहस को दृढ़ता के साथ बनाए रखा, तो भय की परछाई भी आपके पास नज़र नहीं आएगी।

- ब्र.कु. आभा, उ.प्र.



**मुम्बई-कल्याण।** 'संस्कार परिवर्तन से विश्व परिवर्तन' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विधायक गणपत गायकवाड़, महा. कोली समाज के अध्यक्ष देवराम भोईर, कॉर्पोरेटर वैशाली पाटील, विजयनारायण पंडित, ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. अल्का व अन्य।



**मुक्ताईनगर।** सिविल हॉस्पिटल में 'राजयोग द्वारा स्वास्थ्य सुधार' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. सुषमा व हॉस्पिटल स्टाफ।



**राजकोट-रविरत्ना पार्क।** गर्भवती महिलाओं के लिए आयोजित 'दिव्य गर्भ संस्कार' कार्यक्रम के पश्चात् महिलाओं के साथ ब्र.कु. नलिनी, ब्र.कु. गीता व डॉ. सुहागी।



**रतलाम-म.प्र.।** रतलाम रेलवे स्टेशन (पश्चिम रेलवे) पर 'मेडिटेशन एवं नशामुक्ति' विषय पर आयोजित सेमिनार में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सीमा। सभा में उपस्थित हैं मनोज शर्मा, डी.आर.एम., संजीव मेहता, सीनियर डी.ई.ई./टी.आर.ओ., सिरौहिया जी.सीनियर डी.एस.ओ., अविनाश अवस्थी, सीनियर डी.एम.ओ. व रेल मण्डल के लोको पायलट के परिवार के सदस्यगण।



**सतना-विरहोली।** नागौड़ मेले में लगाई गई 15 दिवसीय आध्यात्मिक प्रदर्शनी के दौरान सभी को प्रदर्शनी समझाते हुए ब्र.कु. सीता।



**सिवनी-म.प्र.।** निर्माणाधीन 'शान्ति शिखर भवन' का शिलान्यास करते हुए ढालसिंह बिसेन, पूर्व शिक्षा मंत्री, नरेश दिवाकर, अध्यक्ष, महाकौशल वि.प्रा.ए., ब्र.कु. हेमलता, ब्र.कु. शशि, ब्र.कु. ज्योति व अन्य।



# संस्कारों का करें जतन, पाएंगे स्वर्णिम वतन

## सेवाकेन्द्र के 40वें वार्षिकोत्सव पर 'मास मेडिटेशन' कार्यक्रम का आयोजन



कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. संतोष, बिहार के पूर्व राज्यपाल डॉ.डी.वाय. पाटील, प्रदीप देशपांडे, महेश जाधव, मोहन जोशी व ब्र.कु. दशरथ।

**कोल्हापुर-महा.।** संस्कार परिवर्तन आवश्यक है। इसके लिए परमात्मा की होने के बाद संसार परिवर्तन होता है। श्रीमत को लेकर आगे बढ़ना है। उक्त

एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में पहला मास मेडिटेशन दर्ज। इसमें 26,435 लोग हुए शामिल। 20 मिनट तक 'पिन ड्रॉप साइलेंस' का गहरा अनुभव। अशांति योग से जायेगी-ब्र.कु. संतोष

विचार ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका डॉ. दादी रतनमोहिनी ने सेवाकेन्द्र के 40वें वार्षिकोत्सव के अवसर पर आयोजित 'मास मेडिटेशन' कार्यक्रम में व्यक्त किये। क्षेत्रिय संचालिका ब्र.कु. संतोष ने अगार भारत देश में फिर से सतयुग लाना है तो संस्कारों का जतन करना



'मास मेडिटेशन' कार्यक्रम के दौरान राजयोग की गहन अनुभूति करते हुए ब्र.कु. भाई बहनें।

तमोगुण बढ़ रहा है, अशांति बढ़ गई है, इन सबमें बदलाव लाना हो तो योग करना ज़रूरी है। परमात्मा से टूटी हुई आत्मिक भावना योग द्वारा जोड़ी जाये तो कलह, क्रोध से मन परिवर्तित हो सकता है। इस कार्यक्रम में देश भर से 26,435 लोग शामिल हुए। इस

कार्यक्रम की 'एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स' में शामिल किए जाने की भी घोषणा की गई। इस अवसर पर बिहार के पूर्व राज्यपाल डॉ.डी.वाय. पाटील, ब्रह्माकुमारीज़ के महाराष्ट्र व आ.प्र. की क्षेत्रिय संचालिका ब्र.कु. संतोष, जिला पुलिस अधीक्षक प्रदीप देशपांडे, भाजपा

के महेश जाधव, एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स के मोहन जोशी आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. दशरथ ने सभी को ब्रह्माकुमारीज़ के कार्यों से परिचित कराया। कोल्हापुर क्षेत्रिय संचालिका ब्र.कु. सुनंदा ने भी संबोधित किया।

## 'री-इंजीनियरिंग लाइफ' को करते सभी लाइक

**मुम्बई-मुलंद।** हम सबको जितना हो सके वर्तमान में ही जीना चाहिए। वर्तमान में जीने से हमें बहुत संतुष्टता प्राप्त होती है। कहते हैं कि जैसे कार को रोकने के लिए ब्रेक हमारे हाथ में

उन्होंने ज़ोर देते हुए कहा कि हमेशा अपना मुस्कराता हुआ चेहरा सबके सामने रखें। हमारे पास अपने आपको बदलने की ताकत है दूसरों को नहीं। साथ ही उन्होंने सभी को

अपने जीवन के प्रति समग्र दृष्टिकोण है। कहते हैं कि आज हमारा ध्यान कर्म की तरफ है न कि दृष्टि की तरफ। दादी जानकी हमेशा एक शब्द कहती हैं कि हमेशा खुश रहो। अपनी भावनाओं और

जाते हैं। जब हम जीवन के अंतिम पड़ाव पर पहुंचते हैं तो उस समय हमें आभास होता है कि हमें अपने बारे में सोचना चाहिए था। साथ ही उन्होंने कहा कि जीवन के हरेक पहलू में आध्यात्मिकता

यहाँ सवाल विनाश का नहीं है बल्कि अपने आपको परिवर्तन करने का है। ब्र.कु. गोदावरी, डायरेक्टर, ब्रह्माकुमारीज़, मुलंद सबज़ोन ने कहा कि जब हर एक बदल जाएगा तो



कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. मोहन सिंघल, संजीव जयसवाल, रतन कुमार सिन्हा, डॉ. शरद काले, ब्र.कु. गोदावरी, डॉ. राजकुमार कोल्हे व अन्य।

होता है, उसी प्रकार से हमारे पास अपने विचारों को रोकने और दोबारा शुरु करने की ताकत है। उक्त विचार साइंटिस्ट्स व इंजीनियर्स के लिए गडकरी रंगायतन, ठाणे में 'री-इंजीनियरिंग लाइफ' विषय पर आयोजित सम्मेलन की शुरुआत करते हुए प्रो. ई.वी. गिरीश ने व्यक्त किये।

एक्सरसाइज़ भी कराया। ब्र.कु. मोहन सिंघल, प्रोजेक्ट डायरेक्टर एंड नेशनल कोऑर्डिनेटर, एस.ई.डब्ल्यू ने दादी जानकी के 100 वर्ष की आयु प्राप्त करने और अभी तक अपने आपको तंदुरुस्त और ऊर्जावान रखने का संदर्भ देते हुए कहा कि आज भी वो उत्साह में रहती हैं क्योंकि उनका

कर्म का संतुलन तथा अपने आपका निरीक्षण ही मनुष्य की समस्याओं का समाधान है। संजीव जयसवाल, म्युनिसिपल कमिश्नर, थाणे ने कहा कि हमें अपने आप से प्यार करना चाहिए। अपनी तुलना किसी और से नहीं करनी चाहिए वरना हम अपनी खुद की नज़र में गिर

शामिल है। रतन कुमार सिन्हा, पूर्व चेयरमैन, एटॉमिक एनर्जी कमीशन ने अपने भाषण में कहा कि हमारे पास विश्व का बहुत सारा ज्ञान होते हुए भी आज खुशी नहीं है। विश्व के अनेकानेक ज्ञान के साथ-साथ हमें आध्यात्मिक ज्ञान भी लेना ज़रूरी है। डॉ. शरद काले, प्रो. एंड साइंटिस्ट, भाभा एटॉमिक रिसर्च सेंटर ने अपना वक्तव्य देते हुए कहा कि मुम्बई को भी माउण्ट आबू की तरह होना चाहिए।

वातावरण अपने आप बदल जाएगा। भगवान ने हम सबको सोचने, समझने और महसूस करने व परिवर्तन करने की असीम शक्ति दी है। हम अपने जीवन को पुनः बदल सकते हैं भगवान के ज्ञान और ध्यान से। बस रोज़ हमको अपने जीवन पर 15-20 मिनट खर्च करने होंगे और भगवान हमको निश्चित रूप से हर समस्याओं का समाधान देगा। डॉ. राजकुमार कोल्हे, प्रेसीडेंट, वंदे मातरम कॉलेज ने कार्यक्रम का कुशल संचालन किया।

### इस सेमिनार से निकले प्रमुख बिन्दु

- जितना हो सके जीयें वर्तमान में
- उमंग-उत्साह से जीवन तंदुरुस्त
- हमेशा रहो खुश, यही मर्म है
- अपने आप से करो प्यार
- स्वयं का निरीक्षण सभी समस्याओं का हल
- भगवान साथी, तो समस्या नहीं आती

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info

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

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, 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 15th March 2016

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