

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 16

अंक-9

अगस्त-I, 2015

पाक्षिक

माउण्ट आबू

₹ 8.00

विधानसभा बना प्रथम द्रष्टा राजयोग के विधान का

छत्तीसगढ़ विधानसभा द्वारा राजयोग प्रशिक्षण का आयोजन

राजयोग प्रशिक्षण के लिए शान्ति सरोवर में पहुंचे छत्तीसगढ़ के मंत्रीगण व विधायकगण

रायपुर-छ.ग.। राजयोग की ओर कदम रखने के लिए सबसे पहले स्व-अस्तित्व को जानना व समझना बहुत ज़रूरी है। स्व-अस्तित्व के स्वरूप का परमसत्ता के साथ संबंध जोड़ना ही राजयोग कहलाता है। उनसे विपरीत शब्द वियोग अर्थात् बिछुड़ना। इस विधि से हम परमात्मा से सर्वशक्तियों व गुणों को अपने में अर्जित कर सकते हैं। क्योंकि परमात्मा ही सर्वशक्तियों व गुणों का स्रोत है। मानव में व्याप्त अशान्ति और शोक राजयोग द्वारा ही मिट सकता है और वो अपने जीवन में प्रसन्न रह सकता है। उक्त उद्गार मंत्रियों, विधायकों एवं विधानसभा के वरिष्ठ अधिकारीगणों के लिए शान्ति सरोवर में विधानसभा द्वारा आयोजित



लोकतंत्र के चार स्तंभों में से एक स्तंभ ने आखिर एक कदम आगे बढ़ा ही दिया, जिन्होंने आध्यात्मिकता के प्रथम और अंतिम स्तंभ राजयोग का एक साथ प्रशिक्षण लिया हो, जो अपने आप में एक इतिहास है और इसका साक्षी है 'छत्तीसगढ़ विधानसभा'।

राजयोग प्रशिक्षण कार्यक्रम में ब्र.कु. रश्मि ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि राजयोग का अभ्यास करने के लिए साधन, साध्य और साधना - इन तीन बातों की पहचान ज़रूरी है। राजयोग हमें परमात्मा के निकट ले जाता है।

उन्होंने बताया कि आजकल योग के नाम पर तरह तरह के व्यायाम और आसन आदि करना सिखलाया जा रहा है। इससे शारीरिक रूप से तो स्वस्थ हो सकते हैं परंतु मानसिक स्वास्थ्य के लिए राजयोग का होना बहुत ज़रूरी

है। इससे परमात्मा का सत्य परिचय व परमात्मा से शक्तियां प्राप्त होती हैं। इस तकनीक को यदि हम समझ लेते हैं तो हम अपने कार्यव्यवहार में रहते हुए भी बहुत सरल तरीके से कर सकते हैं। इससे पूर्व ब्र.कु. सविता ने सभी

अतिथियों का तिलक व पुष्पों से स्वागत किया। क्षेत्रीय प्रशासिका ब्र.कु. कमला ने सुंदर शब्दों में सभी मेहमानों का स्वागत किया। विधानसभा अध्यक्ष गौरीशंकर अग्रवाल ने सभी का आभार प्रकट किया।

आध्यात्मिक विरासत, योग द्वारा ही विश्व परिवर्तन संभव-

कल्याण सिंह

ज्ञानसरोवर। राजस्थान व हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल महामहिम कल्याण सिंह ने ब्रह्माकुमारी संस्था के महिला



प्रभाग द्वारा 'परिवर्तन के लिए नारी की भूमिका' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन में कहा कि नारी की उपेक्षा करके यदि कोई समाज सोचे कि वह प्रगति कर लेगा तो यह बहुत बड़ी भूल है। नारी जननी

होने के नाते तो पूजनीय है ही। जहां नारी की पूजा होती है वहीं देवताओं का निवास होता है। वहां समृद्धि व शांति होती है। इस संस्था के भाई-बहनें श्रेष्ठ समाज के निर्माण में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं। भारत अपनी प्राचीन समृद्ध संस्कृति, आध्यात्मिक विरासत व योग पद्धति से विश्व में विख्यात होगा। यहाँ दिये जाने वाले ज्ञान के प्रकाश से विश्व आलोकित हो रहा है। अध्यात्म वह



'परिवर्तन के लिए नारी की भूमिका' विषय पर आयोजित त्रिदिवसीय कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर सुभारंभ करते हुए ब्र.कु. डॉ. सविता, ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. चक्रधारी व अतिथिगण। शक्ति है जो मानव में श्रेष्ठ चिन्तन और कर्म कुशलता का विकास करके

कर्मठ होंगे वह अवश्य ही अपनी स्वर्णिम आभा को प्राप्त करेगा। ब्र.कु. चक्रधारी, अध्यक्षा, महिला प्रभाग ने अपने प्रवचन में कहा कि आध्यात्मिक शिक्षा द्वारा ही देश और विश्व में परिवर्तन लाया जा सकता है। आत्मिक भान उत्पन्न होगा तो स्त्री-पुरुष की दूरी खत्म हो जायेगी, अपनत्व की भावनाएँ जागृत होंगी। जहाँ सम्मान व स्नेह होता है वहाँ विकास स्वतः ही होता है।

जीवन की परिभाषा की भाषा यहीं है



हरियाणा की पुलिस सुपरिन्टेंडेंट सुमन मंजरी ने कहा कि आध्यात्मिकता का अर्थ केवल एकाकी वैराग्य का जीवन जीना नहीं वरन अध्यात्म तो नवीन सकारात्मक ऊर्जा व उमंग-उत्साह से जीवन जीने तथा दूसरों का जीवन भी श्रेष्ठ बनाने की पद्धति है, यह परिभाषा यहां आकर समझ में आई। जिन नारियों की शक्ति को समाज नहीं पहचान पाया उसे ब्रह्मा बाबा ने पहचाना। यहां आकर मुझे परिवर्तन का विश्वास व एक आशा की किरण दिखाई दे रही है।

पहले खुद तो असमानता का भाव हटाओ



स्नेहल अंबेकर, मेयर, मुम्बई ने कहा कि परिवर्तन हमें घर से शुरू करना होगा। अभी अपने बच्चों (बेटा-बेटी) के व्यवहार में समानता लानी होगी। क्योंकि माँ ही असमानता का व्यवहार करती है। समाज में परिवर्तन हो रहा है तो होगा ही। लेकिन यहां पर ब्रह्माकुमारी बहनें खुद के साथ-साथ सर्व का विकास व भाग्य सशक्त बना रही हैं। यहां का समर्पण भाव देखकर लगता है कि भारत में पुनः शांति स्थापित होगी। जीवन में आध्यात्मिकता के ज़रिए ही यह संभव हो पायेगा।

नारी गुणी व सभी कारणों का समाधान भी



अनीता भदेल, महिला व बाल विकास मंत्री, राजस्थान सरकार ने कहा कि समाज के परिवर्तन के लिए नारी की भूमिका अति आवश्यक है। भारत की संस्कृति आज भी बची हुई है, उसका आधार है नारी। समाधान वहीं से ढूँढ़ो जहाँ उसका कारण है। नारी सभी गुणों का समुच्च है। अपने कर्तव्य को याद रखना है ना कि अधिकार को। चारित्रिक नैतिकता, ईमानदारी ये कहने की चीज़ नहीं है, बल्कि जीवन में धारण करने के लिए है।

स्वयं की पहचान के साथ स्व को भी पहचानो



जय श्री पटेल, सांसद, मेहसाना ने कहा कि स्वयं की पहचान रखें, लेकिन साथ-साथ यह भी ध्यान रखें कि समय परिवर्तन हो रहा है। परिवर्तन के युग में महिलाओं को भी अपना परिवर्तन करना है। आज महिलाएँ आर्थिक, सामाजिक व वैज्ञानिक हर क्षेत्र में हैं। उन्होंने कहा कि महिलाओं को अपने प्रति हिंसा को रोकने के लिए सशक्त होना होगा। अपने-अपने क्षेत्र में आगे आएँ और महिलाओं व बच्चों के विकास के लिए दृढ़ता से कार्य करें।

सहयोग के साथ, करो ज़िम्मेवारी का एहसास



सुसी वी शाह पूर्व अध्यक्षा महिला आयोग महाराष्ट्र ने कहा कि देश केवल महिलाएँ ही बदल सकती हैं। देश की बेटियाँ व माँ आगे बढ़ी हैं, इससे प्रतीत होता है कि देश व समाज का विकास हुआ है। हम सब महिलाओं को एक होकर और एक दूसरे के साथ सहयोग देना होगा। अपने अधिकारों को जानना आवश्यक है लेकिन उससे ज़्यादा ज़रूरी है अपने कर्तव्य के प्रति ज़िम्मेवारी पूर्वक जागरूक होना।

ज़िंदा 'मैं' करता, मरा संगीत पैदा करता

कबीर ने कहा है कि, देखा था एक बकरा जो मैं-मैं-मैं किए जा रहा था, फिर वह बकरा मर गया। उसकी चमड़ी से किसी ने तानपुरे के तार बना लिए। मैं उस रास्ते से गुज़र रहा था, मैंने उस तानपुरे पर ऐसा संगीत सुना जैसा मैंने कभी ना सुना। मैंने उस आदमी को रोका और पूछा कि कहां से पाया तुमने ये तानपुरा ? उसने कहा, देखा नहीं, एक बकरा था यहां, जो मैं-मैं-मैं किए जा रहा था। यह वही है। वह मर गया मैं-मैं करने वाला। अब वह तानपुरे का तार हो गया है। अब बड़ा संगीत पैदा हो रहा है।

लेकिन जब तक मैं-मैं पैदा होता था, तब तक वह संगीत पैदा नहीं होता था। वह मैं-मैं भीतर हम भी कहे जा रहे हैं, इसलिए हम वीणा नहीं बन पाते कि उसमें परमात्मा का संगीत पैदा हो जाए। लेकिन ये हो सकता है।

कबीर खूब हंसने लगे, यह तो खूब रही! ज़िंदा बकरा संगीत न गा सका; सिर्फ मैं-मैं करता रहा, और मरा बकरा संगीत पैदा कर रहा है!

कबीर ने लौटकर साथियों से कहा, क्या अच्छा न हो कि हम भी मर जाएं! छोड़ दें मैं-मैं और मर जाएं! अभी मैं देखकर आ रहा हूँ चमत्कार! एक ज़िंदा बकरा कभी गीत गा न सका, मर कर गीत गा रहा है। तो हम भी मर जाएं ना!

वही मैं कह रहा हूँ कि मिट जाएं! तो फिर रह जाए सिर्फ संगीत। हमारे मिटते ही वही रह जाता है।

महर्षि पतंजलि योग में आठ बातें आती हैं। हरेक बहुत अमूल्य हैं, लेकिन आठवीं बात है 'समाधि'। समाधि उसकी खोज है जो हमें मिला ही हुआ है। समाधि पुनर्स्मरण, रिमैम्बरिंग है। याद है उसकी, जो हमारी है। लेकिन यह खो देना भी ज़रूरी है। क्या करें इस समाधि को लाने के लिए ? बहुत कुछ नहीं किया जा सकता, इतना ही कर सकते हैं कि अपने को रिसेप्टिव बना लें, ग्राहक बना लें, अपने को और बाह्य बातों व प्रभावों से हल्का कर दें और आता है तो सत्य आ जाए, और परमात्मा अगर आता है तो आ जाए, इतना ही करें।

एक बार एक आदमी रात को झोपड़ी में बैठकर छोटे दीये को जलाकर कोई शास्त्र पढ़ रहा था, आधी रात बीत गई, वह थक गया और फूंक मारकर दीया बुझा दिया। वो हैरान हो गया! जब तक दीया जल रहा था, पूर्णिमा का चाँद बाहर ही खड़ा रहा, भीतर न आया। जब दीया बुझ गया, उसकी धीमी सी टिमटिमाती लौ खो गई, तो चाँद की किरणें भीतर भर आईं। द्वार-द्वार, खिड़की-खिड़की, चाँद भीतर नाचने लगा। वह आदमी बहुत हैरान हो गया! उसने कहा कि एक छोटा सा दीप इतने बड़े चाँद को बाहर रोके रहा!

हमने भी बहुत छोटे-छोटे दीये जलाए हैं अपने अहंकार के, 'मैं' के, उसकी वजह से परमात्मा का चाँद बाहर ही खड़ा रह जाता है। समाधि का अर्थ है : फूँको और बुझा दो इस दीये को, हो जाने दो अंधेरा। तत्काल चारो तरफ से आ जाता चाँद, वो जिसे हमारे इस छोटे से अहंकार के 'मैं' ने रोक रखा था।

आज मनुष्य अनेक मैं-मैं के बंधन, अहंकार, अंधकार से ग्रस्त हो गया है। यह सब अज्ञान अंधकार व अहंकार हमें परमात्मा के समीप जाने नहीं देगा। इस दीये को बुझा देना है।

दूसरा, अकेला होना, यानि जो हम वास्तविक हैं, सत्य हैं, उसके भीतर जाना है, खोजना है, याद करना है। देखना है और उस आनंद में अभिभूत होना है।

तो आइये इस पुरुषोत्तम मास में पुरुषार्थ करें कि हमारे अंदर जितने भी प्रकार के मैं-मैं के दीये जल रहे हैं, जो परमात्मा के प्रकाश की किरणों को रोक रहे हैं, उन्हें बुझाएँ।

इसलिए समाधि की तीन बातें हैं - अंधकार, अकेला होना और मिट जाना। बुझ जाए दीया, प्रकाश परमात्मा का तत्काल मिल जायेगा।



- ब्र. कु. गंगाधर

बुद्धि की लायकियत से बनती है, निर्विघ्न स्थिति

मीठा बाबा सभी को कितना खुश करता है। कितनी अच्छी विधि बताई है कि खुशी बांटने से बढ़ती है, कभी कम नहीं होती। खुश रहने के लिए बाबा ने इतनी बधाइयां दीं, मुबारकें दीं। अगली सीज़न के लिए बाबा ने जो रिटर्न मांगा है, निर्विघ्न स्थिति, यह प्रॉमिस करना है। पहले निर्विघ्न स्थिति ऐसी रहे, एक हैं विघ्न डालने वाले, दूसरे हैं विघ्नों से घबराने वाले और तीसरे हैं विघ्नों को खत्म करने वाले। मैं कौन हूँ, हर एक सोचे, अपने आपको देखे। निर्विघ्न स्थिति, निर्विघ्न सेवा में 12 वैल्यूज 8 शक्तियां, कितना काम करती हैं। बाबा ने कहा, समय खज़ाना है। समय है खुश रहने का, खुशी बांटने का। तो सदा खुश कैसे रहें ? क्वेश्चन नहीं है पर अंदर से अडोल अचल स्थिति बनाने के लिए 'मैं' 'मेरा' से मुक्त रहें। मैं का अभिमान है, मेरा में अटैचमेंट है। दिल से देखो इन दोनों से फ्री हैं ? जब बाबा ने कहा प्रॉमिस करो तो आप लोगों ने ज़रूर सोचा होगा। प्रॉमिस करना, प्रतिज्ञा को पालन करना उसके लिए मैं अनुभव से राय देती हूँ, वैल्यूज जीवन में धारण करो। सत्यता, नम्रता, धैर्यता और गम्भीरता से मधुरता ऑटोमेटिकली आती है।

बाबा ने कहा तुम तो मौज में रहो, तुमको देख और भी मौज में रहें, मौज में कौन रहता है ? जो कभी मूँझता नहीं है। बात कोई भी आये, ऐसे नहीं होना चाहिए, ऐसे

होना चाहिए, यह शब्द जो हैं ना, सारी खुशी खत्म कर देता है। कोई कहे मुझे 20 साल का अनुभव है, क्या अनुभव है ? क्या दूसरे के अवगुण देखने का अनुभव है या अपने अवगुण निकालने का अनुभव है ? माया ने हमको अपना बनाकर देह अभिमानी बना दिया। अब ऐसी माया को जीतने के लिए ईगोलेस, वाईसलेस बनना है। सच्चाई और नम्रता के आगे ईगो बिचारे का वश नहीं चल सकता। अगर कोई भी बात आयेगी तो शुभ भावना शुभ कामना रखने से, ऐसा व्यवहार करने से चली जायेगी। जहां मोहब्बत है वहां मेहनत नहीं, जहां मेहनत है वहां मोहब्बत नहीं। कितना बाबा ने सहज कर दिया है। वाह बाबा वाह! बाबा आपने हमारी बुद्धि का ताला तो खोला, अभी बुद्धि को इतना काम लायक बनाया, मैं-पन वाली बुद्धि से काम नहीं लेना है। बाबा ने अपना काम कराने के लिए बुद्धि को लायक बनाया है। काम बाबा का है, मेरा नहीं है। हम क्या कर सकते हैं! कदम-कदम पर यहां देखो, सबको खुशी क्यों होती है ? दुनिया में मनुष्य शान्ति ढूँढ़ते हैं, यहां शान्ति के पहले खुशी बहुत है। खुशी में शान्ति है, शान्ति में प्रेम है। शान्ति, खुशी, प्रेम। वायुमण्डल को इतना पॉवरफुल बनाना है जो भगवान भी कहे वाह बच्चे वाह! कभी भक्ति में नहीं समझा था भगवान कहेगा कि वाह बच्चे वाह! हम भक्तों को भगवान मिला है, वह कहता है वाह बच्चे वाह! भक्त बच्चे बन

गये। मैं तो आँखों से आँसू बहाते गीता भागवत पढ़ते कहती थी मुझे अर्जुन क्यों नहीं बनाया! मुझे गोप-गोपी क्यों नहीं बनाया! भगवान को उलहना देती थी। अभी भगवान ने अर्जुन सम भावना वाला बना दिया, भगवानुवाच सुन रहे हैं, कांध हिला रहे हैं। अर्जुन सदा कांध हिलाता है। दिल को बात लगती है। बाबा जब मुरली चलाता है तो कबूतर की तरह हूँ, हूँ... करते हैं! कबूतर का गायन बहुत है। भक्ति में कबूतर को बहुत खिलाते हैं। कबूतर अकेला कभी नहीं खायेगा, सभी मिलकर खाते हैं। एक हूँ, हूँ करता, दूसरा, कबूतर कहां अकेला नहीं बैठता। उसकी यूनिटी बहुत है। तो खुशी है यूनिटी में। एक ने कही दूसरे ने मानी, शिवबाबा कहे दोनों हैं ज्ञानी। ऐसे नहीं बोलो यह ठीक नहीं करता, मेरा अनुभव यह कहता... अरे शान्त करो ना।

अभी आज जो बाबा के बच्चे काम करते हैं, हम थोड़ेही कर सकते हैं। भगवान को जो कराना था वह कराया, अभी शान्त रहना सिखाया है। जो बाबा ने किया कराया, करनकरावनहार बाबा कैसे है, यह भी अनुभव खुशी बढ़ाता है। ऐसे साक्षी होकर देखो, हर एक कैसे शान्ति से अपना काम कर रहे हैं।



दादी हृदयमोहिनी
अति. मुख्य प्रशासिका

हम सभी की खु-राक भिन्न-भिन्न तो है ही, शरीर के लिए भी है लेकिन आत्मा के लिए कौनसी खुराक है ? खुशी। खुशी जैसी कोई खुराक नहीं। और जो खुश रहता है उसको देख मैजोरिटी सभी खुश रहते हैं। कोई कोई होता है जो खुश करने की कोशिश करते हैं तो भी नहीं होते हैं। वो अपने आपको चेक करें तो मेरे में क्या कमी है ? जो लोग चाहते भी हैं, लेकिन खुश नहीं रह पाते। इसका कारण क्या है ? कोई बड़ी बात भी नहीं होती है। गहराई से अगर सोचें तो ऐसी कोई बड़ी बात नज़र नहीं आती फिर भी खुशी कम हो जाती है, कोई तो कमी होगी जो नैचुरल खुशी कम हो जाती है! भले दिनचर्या में टाइम फिक्स करते हैं, उस अनुसार बैठते भी हैं और चाहते भी हैं कि हमारी खुशी हमारे पास आये लेकिन नहीं आती है तो इसका कारण क्या हो सकता है ? खुशी तो हमारा खज़ाना है। बाबा ने हमको दिया क्या ? नई बात तो खुशी की है ना! पुरानी बातें तो बहुत हैं लेकिन सदा खुश रहें, अब मैं तो रहूँ लेकिन मेरे द्वारा दूसरों को भी खुशी की फीलिंग आवे। होना तो ऐसा चाहिए ना!

हंसमुख बन सबके मुख पर लाओ हंसी

तो हम सदा खुश रहें, बात तो हुई बात से, बातें तो आती हैं क्योंकि संगठन है ना। संस्कार, संस्कार से मिलें, उसके लिए सामना तो करना नहीं है। किसके भी स्वभाव या पुरुषार्थहीनता में बातें तो हैं लेकिन उन बातों में मैं कहाँ तक हूँ ? क्योंकि अगर बातों को बैठ करेक्शन करेंगे तो भी नहीं हो सकता है, वो तो जाल में फंस जायेंगे। लेकिन खुश रहें क्योंकि भाषण करते हैं या मुरली में भी रोज़ आता है, तो आप ब्राह्मण कैसे होने चाहिए। मुरली में ही विशेष बाबा का अटेंशन होता है कि ब्राह्मण लाइफ में मुख्य क्या होना चाहिए ? जो हम भी हंसमुख (खुश) रहें और दूसरे भी हमको देख करके हंसमुख रहें तभी तो सन्तुष्ट होंगे। अगर कोई दूसरा सन्तुष्ट नहीं फिर भी मैं समझूँ बहुत होशियार हूँ, यह तो राँग है। अगर मैं समझती हूँ मैं होशियार हूँ, ठीक है, अच्छा है। होते भी हैं होशियार, लेकिन किस बात में होशियार हैं, यह चेक करना ज़रूरी है। कई तो बातों में होशियार बहुत होते हैं, अपने आपको कोई भी बात में फेल होने नहीं देंगे, ऐसे भी कई होते हैं। लेकिन चेक करना है हमारे अंदर में खुशी कितनी है, यहां आये तो खुशी के लिए हैं। और बातें तो दुनिया में भी चलती हैं, खाना-पीना रहना यह तो

चलता ही है। हमें बाबा तो कहते कर्मयोगी, बाबा सिर्फ यह नहीं कहते कर्म करते योग में रहो लेकिन लाइफ ही हमारी योगी लाइफ हो। चलते-फिरते बाबा की याद हमारे से नहीं छूटे, और बाबा शब्द भी सामने आया ना तो खुशी ज़रूर आयेगी। तो हमको खुश भी रहना है और खुश करना भी है। सिर्फ रहना तो ठीक है, लेकिन फिर तो कहेंगे यह इन्डीपेंडेंट अपने डिपार्टमेंट में रहता है। संगठन में रहना भी है और कायदेमुजिब रहना है। ऐसे नहीं मैं खुश रह रहा हूँ ना, लेकिन कायदा है या नहीं है, यह भी सोचना है। अभी मधुबन इतना बड़ा संगठन है इसमें अगर हरेक सोचे जो मैं चाहता हूँ वही करूँ, यह तो नहीं हो सकता है ना। अटेंशन तो रखना पड़ता है ना। भले चलने में, रहने में हिम्मत रखी है तभी तो रहते हैं। हिम्मत है लेकिन हिम्मत के साथ जो बाबा की मदद मिलती है ना, वो उनको प्राप्त कम होती है। जब चाहना भी है और पुरुषार्थ का लक्ष्य भी रखा है, तभी तो यहां रहते हैं ना! नहीं तो चले जायें ना लौकिक घर में, कोई रोकता थोड़ेही है। परन्तु दिल में यह भी नहीं मैं जाऊँ, और रहने में भारी भी हैं लेकिन दूसरों को खुश करना भी सीखें। सिर्फ अपने को खुश नहीं रखें।

संकल्पों पर दें पहरा, अनुभव होगा सुनहरा... - ब्र.कु. जगदीश हसीजा

गतांक से आगे...

गहरी अनासक्ति

तीसरी बात है, डीप डिटैचमेंट। अवधान भी निर्भर करता है अनासक्ति पर। सब तरफ से जितनी-जितनी अनासक्ति अर्थात् विरक्ति रहती है उतना योग में अच्छा अनुभव होगा। यहां क्या हो रहा है, वहां क्या हो रहा है, वहां क्या चीज़ पड़ी है, यह कैसा वातावरण है-इन सबसे निवृत्त और विरक्त होकर बैठना पड़ेगा। शरीर से तो न्यारा होना ही पड़ेगा। ये हमें सबसे न्यारे होने के लिए सहायक वस्तु है। अनासक्ति और सावधानी इन दोनों का आपस में बहुत सम्बन्ध है। देह सहित यहां की सब चीज़ों में अनासक्ति होंगे और एक बाप की तरफ उतना ध्यानासक्ति रहेंगे। यह है हमारे योग की परिपूर्णता। इसकी जितनी गहराई होगी, उतना ही हमें योग में गहरा अनुभव होगा। ये जो तीन चीज़ें हैं, कारक हैं, इनका बार-बार अभ्यास करना होगा। अगर हम चार लोग बैठे हैं, और उसमें से दो लोग बातें कर रहे हैं, तो हमारा

कोई पार्ट नहीं है, हमारे काम की कोई बात नहीं है। उस समय को व्यर्थ गंवाने के बदले न्यारा होकर योग में बैठना चाहिए। हम कहीं भी बैठे हों, गाड़ी में हों या घर पर बैठे हों और जब हम काम-काज से मुक्त हो जाते हैं तब इसका अभ्यास करते रहें। जितना-जितना इसका बार-बार अभ्यास करेंगे उतने अच्छे-अच्छे अनुभव होंगे।

मन को स्थिर रखना

चौथा कारक है रिटेन्शन अर्थात् मन को स्थिर रखना। हमारा ध्यान चला गया शिव बाबा के पास लेकिन वो निरन्तर रहे, स्थायी हो जाये, वो फिर बिखर न जाये। योग में आनंद आ रहा था, रस आ रहा था उतने में कोई बात आयी और हमारा ध्यान उधर चला गया। उस आनंद को हम स्थिर नहीं कर पाये, हम उसको चिरकाल तक रख नहीं पाये। हमारा ध्यान टुकड़ा-टुकड़ा हो गया। एकरस नहीं चलता रहा, उसका रस

भंग हो गया। वो भी योग का गहरा अनुभव होने नहीं देगा। अभी हम योग में बैठे हैं और सुख, शान्ति, शक्ति का बड़ा आनंद आने लगा। अगर यह कुछ समय तक रहे तो हमारी अवस्था चढ़ती जायेगी, और चढ़ती जायेगी। हम इतना लाइट और माइट का स्वरूप हो जायेंगे कि बस जो हम चाहते थे वो अनुभव होता जायेगा। अभी अनुभव होने लगा और बीच में टूट गया, उसको हम स्थिर नहीं कर पाये, तो एकदम जो पराकाष्ठा का अनुभव हो, वो हो नहीं पायेगा। इसलिए हमें इस चीज़ का अनुभव करना चाहिए कि हम जिस चीज़ पर जब चाहें तब वहां अपना ध्यान स्थिर रख सकें,

अगर हम चार लोग बैठे हैं, और उसमें से दो लोग बातें कर रहे हैं, उस समय को व्यर्थ गंवाने के बदले न्यारा होकर योग में बैठना चाहिए। हम कहीं भी बैठे हों, गाड़ी में हों या घर पर बैठे हों और जब हम काम-काज से मुक्त हो जाते हैं तब इसका अभ्यास करते रहें। जितना-जितना इसका बार-बार अभ्यास करेंगे उतने अच्छे-अच्छे अनुभव होंगे। जितने हमारे में दिव्यगुण हैं- सहनशीलता, मधुरता, नम्रता, सन्तोष आदि - ये भी हमें स्थिर होने में सहायक होते हैं। किसी-किसी दिव्यगुण का अभाव हमारी स्थिरता को तोड़ता है। इसलिए आवश्यकता है अटेंशन के साथ रिटेन्शन की भी।

स्थायी रूप में रख सकें। अटेंशन के साथ रिटेन्शन भी ज़रूरी है। इसके लिए हमें अनुभव करना है कि बाबा हमारा साथी है, बाबा मेरे साथ है, बाबा मेरी छत्रछाया है। उठते-बैठते यह अनुभव करते रहना कि हम बाबा के साथ चल रहे हैं, बाबा के साथ खा रहे हैं, बाबा के साथ सेवा कर रहे हैं। जितना-जितना यह अनुभव करते हैं, उतनी हमारी स्थिरता सहज हो जाती है।

स्थिरता में और एक दूसरा सहायक कारक है दिव्यगुण।

जितने हमारे में दिव्यगुण हैं- सहनशीलता, मधुरता, नम्रता, सन्तोष आदि - ये भी हमें स्थिर होने में सहायक होते हैं। किसी-किसी दिव्यगुण का अभाव हमारी स्थिरता को तोड़ता है। अभी हम योग में बैठे हैं, अचानक ही कोई बात याद आ गयी कि फलाने आदमी ने मुझे तंग कर दिया। अभी हम योग में बैठे थे, अनुभव हो रहा था,

उतने में यह ख्याल आ गया। वह सहनशीलता की कमी के कारण है। विघ्न किस लिए पड़ा? दिव्यगुण के अभाव से। कौन-से दिव्यगुण का अभाव? सहनशीलता का। जितनी हमारे में दिव्यगुणों की धारणा होगी उतनी हमारे में स्थिरता आयेगी। इससे हमारी एकरस स्थिति बनेगी। उससे हम चलते-चलते ऐसी पराकाष्ठा में पहुंच जायेंगे और कहेंगे कि आज ऐसा अनुभव हुआ। अगर यह अनुभव स्थायी हो जाये तो क्या कहना! वो अनुभव दिव्य गुणों के कारण से हुआ।

डटे रहना

पांचवी चीज़ है, रेजिस्टेन्स (डटे रहना)। आप योग में बैठे हैं, बहुत मज़ा आ रहा है, उतने में संकल्प आया कि चलो आज इतना ही बस, बाकी कल करेंगे। यह संकल्प आना ही सबसे बड़ी माया है। अगर आप अनुभव कर रहे हैं, बहुत बढ़िया अनुभव हो रहा है, सन्तुष्टता हो रही है तो और एक-दो घण्टे अनुभव कर लो। पांच-दस मिनट बाद सेवा का संकल्प आ

जाने से नीचे उतर आयेंगे। भले किसी अच्छी सेवा का संकल्प हो, कोई कर्तव्य का ही संकल्प हो। वैज्ञानिकों के बारे में हम सुनते हैं कि वे प्रयोगशाला में बैठ जाते हैं रिसर्च करने तो खाना-पीना भी भूल जाते हैं, उसी में डटे रहते हैं। यह भी विषय ऐसा है, यह भी प्रयोग है योग का। जब हम योग करने बैठे हैं, कुछ अनुभव करने बैठे हैं तो और चीज़ों से निवृत्त होकर बैठें, तब हमें नया-नया अनुभव होगा, नये-नये वरदान प्राप्त होंगे। अभी तक हम अपनी पुरानी अवस्था पर हैं, नयी अवस्था, ऊंची अवस्था योग में हासिल नहीं की है क्योंकि हम ईश्वरीय सेवा, कर्तव्य में व्यस्त हैं। वह भी ज़रूरी है लेकिन बीच-बीच में सब बातों से न्यारा होकर, निवृत्त होकर एकाग्र होकर लम्बे समय तक योग का अभ्यास और गहरे अनुभव करते रहेंगे तो हमारी योग की अवस्था ऊंची हो सकती है।



नडीआद-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. पूर्णिमा, ब्र.कु. स्मिता व अन्य। सभा में योग की अनुभूति करते हुए ब्र.कु. भाई बहनें।



नवसारी-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नेहरू युवा केन्द्र द्वारा आंगनवाड़ी की कार्यकर महिलाओं के संयुक्त रूप से आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं नेहरू युवा केन्द्र असिस्टेंट ज्योत्सना बहन व अन्य।



पेटलाद। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान अपने विचार प्रकट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू। साथ हैं बायें से ब्र.कु. भगवती, डिप्युटी कलेक्टर एम.के. दामोर साहेब व स्वामी श्री विश्वानंद सरस्वती।



थाणे-तीन हाथ नाका। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं डॉ. बलराम टलरेजा, योगाचार्य एंड माइंड पॉवर ट्रेनर, ब्र.कु. हर्षा व ब्र.कु. सरला।



वार्शी-महा.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम के दौरान प्रोजेक्टर शो द्वारा राजयोग की अनुभूति करते हुए नगरपाल रमेश पाटील, पतंजली योग समिति अध्यक्ष योग गुरु अनिल वेद पाठक, आर्ट ऑफ लिविंग के समन्वयक अनंत शहाणे तथा अन्य भाई बहनें।



वणी-महा.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. कुसुम, राष्ट्रीय संयोजिका, कला एवं संस्कृति प्रभाग, ब्र.कु. कुंदा, प्रियाताई लभाने व अन्य।

ईश्वर को पाने का साधन है गृहस्थ को आश्रम बनाना

चाहने पर सबसे सरलतम से भगवान मिलता है और सबसे कठिनाई से दुनिया मिलती है। परमात्मा को पाने के लिए बहुत कठिन प्रयास नहीं करने पड़ेंगे, लेकिन संसार चाहते हैं तो खूब परिश्रम करना पड़ेगा, क्योंकि संसार में गतिरोध, उलझनें और कुटिलताएं हैं। सवाल उठता है कि क्या गृहस्थी में भगवान मिल जाएंगे? कुछ लोग सोचते हैं कि घर-गृहस्थी छोड़ने पर ही भगवान मिलेंगे और यहीं से गड़बड़ शुरू हो जाती है। जिस दुनिया को भगवान ने बनाया उससे वे क्यों छुड़वायेंगे? जैसे कि गीता के कथनानुसार गृहस्थ आश्रम ही श्रेष्ठ आश्रम है, तो गृहस्थ आश्रम बनाके भौतिक जीवन के अलावा परमात्मा के प्रति भी भूख-प्यास बनायें रखें। शास्त्रों में गृहस्थी को ऐसा जहाज बताया गया है, जिसकी यात्रा संसार से शुरू होती है और परमात्मा के पास जाकर खत्म होती

है। यदि कोई जहाज हमें भगवान तक ले जाये तो फिर उस साधन को अपनाने में क्या बुराई है? यह सही है कि हम जलयान की यात्रा करते हैं तो उसमें बाधाएं भी आती हैं। तमाम टेक्नोलॉजी के बाद जब आप हवाई जहाज से उड़ते हैं तो लगता है कि तकनीकी खराबी कहीं मौत का कारण न बन जाए। फिर भी हम मंज़िल तक पहुंच ही जाते हैं। गृहस्थी में ऐसी उठा-पटक होती रहे तो निराश होकर ना छोड़ें। गृहस्थी ऐसा झरना है जिसमें झाग भी है, सौन्दर्य भी है, प्रहार भी है और स्नान के अवसर भी हैं। फकीरों ने कहा है कि भक्ति की प्यास जिस जल से बुझती है, उसे भगवान की कृपा कहते हैं। और जो एक बार यह जल पी ले तो फिर कोई प्यास नहीं रहती। ऐसे ही गृहस्थ में रहकर यदि गृहस्थ को आश्रम बनाकर जीवन जीयें तो परमात्मा को पाने की प्यास भी बुझ सकेगी।



गोवा। ड्रैपुंग गोमैंग मोनेस्ट्री द्वारा दलाई लामा के 80वें जन्मदिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शोभा।



बैंगलोर। फादर्स डे पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. पदमा तथा अभिभावकगण।



मुम्बई-मलाड प.। इनोरबिट हॉल में 'डॉक्टर्स डे' पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. कुंती दीदी। साथ हैं अंजली फाउण्डेशन के मालिक आत्माराम पटेल, अन्य डॉक्टर्स व प्रतिष्ठित जन।



सूरत-मजूरागेट। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम में भाई बहनों को राजयोग के बारे में बताते हुए ब्र.कु. सोनल।



उमरेड। 'अध्यापक व्यक्तित्व विकास शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नगराध्यक्ष कुंदा पोनिकर, नगरपालिका उपाध्यक्ष गंगाधर रेवतकर, ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. अशोक, नगरपालिका सदस्य राजेश भेंडे व अन्य।



नरसामपेट। डॉक्टर्स डे पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं डॉ. उदय सिंह, सुपरिन्टेंडेंट, गवर्नमेंट हॉस्पिटल, डॉ. जयुदू, डॉ. उपेन्द्र राव, डॉ. मोहन, डॉ. भरत रेड्डी व ब्र.कु. कल्पना।

एकाग्रता से निकालें भीतरी सम्पत्ति

पृथ्वी को माँ क्यों कहा गया है? इसका उत्तर शास्त्रों ने बड़े सुंदर ढंग से दिया है।

धरती और माँ में एक बात समान है। दोनों के पास गर्भ है। गर्भ का अर्थ है कुछ महत्वपूर्ण जीवन संबंधी तत्व अपने भीतर समेटकर रखना। स्त्री के शरीर में गर्भाशय सृजन का केन्द्र है। ऐसे ही पृथ्वी अपने भीतर सृजन का बहुत बड़ा केन्द्र समेटे हुए है। ऊपर से तो पृथ्वी हमारे लिए भौतिक वस्तु ही होगी। जैसे-जैसे इसके भीतर उत्तरेंगे रासायनिक पदार्थ, धातुएं, तेल, गैस, जीवन से जुड़े बहुमूल्य तत्व सब मिल जाएंगे। ठीक ऐसा ही मनुष्य के भीतर है। परमात्मा ने उसके भीतर कर्म और स्वभाव से जोड़कर प्रतिभा, मैत्री, विद्या, और बल छोड़ रखा है। पृथ्वी में से कोई सम्पत्ति प्राप्त करना हो तो खुदाई करनी पड़ती है, एक बड़ा गड्ढा करके या नोकदार खुदाई से, जिसे ड्रिल कहते हैं। मनुष्य को

अपने भीतर की सम्पत्ति को बाहर निकालना हो तो दूसरा तरीका अपना

अपनी इच्छाशक्ति को एक जगह केन्द्रित करके भीतर की तरफ मोड़ दें, तो कोई भी मनुष्य भीतर की सम्पत्ति बाहर निकाल सकता है। जैसे धरती पर बाहर से चीज़ें बिखरी हैं, ऐसे ही हमने भी अपने मस्तिष्क और शरीर में बहुत सारी चीज़ें फैला रखी हैं। एकाग्रता से यह बिखराव समेटें। यह आता है कॉन्सन्ट्रेशन से, मेडिटेशन से। कभी किसी को आटा गूंधता हुआ देखिए। चार-पांच चरण में समझदार हाथ बिखरे हुए आटे को गूंध लेते हैं और लोई को जैसा चाहे वैसा आकार दे देते हैं। यह प्रयोग हमें अपने व्यक्तित्व के साथ भी करना चाहिए। थोड़ा-सा समेटिए और अपने भीतर की सम्पत्तियों को एकाग्रता से बाहर निकालें। इसे ही प्रखरता कहेंगे। सफलता को प्रखरता से

एकाग्रता वो ड्रिल है जो हमारी भीतरी सम्पत्ति को बाहर निकालता है, जैसे कि पृथ्वी में से कोई सम्पत्ति प्राप्त करना हो तो खुदाई करनी पड़ती है, एक बड़ा गड्ढा करके या नोकदार खुदाई से, जिसे ड्रिल कहते हैं।



भविष्य में जीना या किसी से 'आशा' भय पैदा करता है

प्रश्न:- परीक्षा देने के लिए हमने जितना पढ़ा है उसका तो जवाब लिखेंगे, लेकिन डर इस बात का रहता है कि जब रिजल्ट आयेगा तो क्या होगा?

उत्तर:- हम ऐसा कह सकते हैं कि भविष्य में रहना क्यों इतना नुकसानदायक है। अभी आप वर्तमान में हैं तो आप अपने मन को सिर्फ पढ़ने पर फोकस करेंगे तो आपको कोई स्ट्रेस हो ही नहीं सकता है।

अब हमें ये देखना है कि कौन सी थॉट से हमें स्ट्रेस हो रहा है। अगर मेरा पेपर अच्छा नहीं गया तो आगे क्या होगा? अगर मुझे अच्छे कॉलेज में दाखिला नहीं मिला तो मेरे करियर का क्या होगा? जब हमारे मन में ये सब थॉट आयेंगे तो हमें पढ़ने में मन कैसे लगेगा। अगर हम वर्तमान में रहने की आदत नैचुरल करते जाते हैं तो ये हमें हर आसपेक्ट पर मदद करती है। जैसे पहले आपने कहा कि आप पहले इसे ट्राय करो तो आपको कुछ अलग अनुभव लगेगा। अगर आप किसी प्रोजेक्ट पर काम कर रहे हो और अभी आप बीच में हैं तो जैसे आप एक डेडलाइन पर काम कर रहे हैं या जैसे आपका इस तरह से एग्जाम है तो उस समय हम काम करने की बजाय भविष्य में होने वाली असफलता को देखकर अभी से ही भय में जीना शुरू कर देते हैं।

प्रश्न:- जैसे हम कुछ पढ़ रहे हैं और पन्ने के पन्ने पलटते जाते हैं और पूरा का पूरा पढ़ भी लेते हैं। लेकिन एक भी शब्द याद नहीं रहता या अंदर नहीं जाता है।

उत्तर:- यह मन की शक्ति है कि मन कुछ एक चीज़ करते हुए भी कुछ और सोच रहा

होता है। क्योंकि हमें मन को वर्तमान में रखने की आदत ही नहीं है।

इसी तरह बच्चे पढ़ते हैं, पूरा समय पढ़ते रहते हैं लेकिन आज जो सबसे साधारण सी शिकायत है बच्चों की वह है - एकाग्रता की। हमेशा लोग अपने से बड़ों से यही पूछते हैं कि मन को एकाग्र कैसे करें? मन को एकाग्र करना, ये कोई विधि नहीं है, जिसे हम बता दें और आप कर लें, ये कोई एक दिन में आने वाली चीज़ भी नहीं है। इसके लिए सबसे पहले हमें ये सीखना होता है कि हम पॉज़िटिव थॉट कैसे क्रियेट करें। वो सही थॉट सिर्फ पढ़ने के समय आप नहीं सीख पायेंगे, इसके लिए तो लगातार अभ्यास करना पड़ेगा और हम क्या करते हैं पूरा साल तो हम कुछ भी सोचते रहते हैं और जब परीक्षा का समय आता है तो हम परीक्षा से पांच मिनट पहले शांति से बैठते हैं तो उस समय हमारे मन में कौन सी थॉट आयेगी? शांति में तो बैठते ही वो सारी थॉट चलने लगती है जिसे हम सालों भर से करते आये हैं।

प्रश्न:- बच्चे तो और ही इससे डरने लगते हैं।

उत्तर:- यह संयोगवश नहीं होता है। ये तो 'सोचने की कला' है कि हमें किस तरह की थॉट क्रियेट करनी है। अगर इसका अभ्यास हम लम्बे समय से करते आये हैं तो ये ऐसा नहीं होगा कि हम पहले स्ट्रेस क्रियेट करें और फिर स्ट्रेस को खत्म करें। इससे आपके मन में स्ट्रेस होगा ही नहीं। मन में स्ट्रेस होने का सबसे बड़ा कारण है 'भविष्य में जीना या आशा करना' और उसमें भी जैसे ही हम आशा करते हैं और हमने असफलता को देख लिया तो वहीं से हमारे मन में भय पैदा होना शुरू हो जाता है। जब मन में इतना भय हो जाता है तो ऐसी परिस्थिति में हम कैसा फील करेंगे? तब हम उसे स्ट्रेस का नाम देते हैं। इसके बाद हमारा जो भी थॉट आयेगा वो हमें कैसा फील करायेंगा? वेरी-वेरी लो। अब आप उस लो फीलिंग के साथ प्रोजेक्ट करने बैठो या पढ़ने बैठो तो क्या आप सही रूप से कुछ कर पायेंगे? नहीं।

स्ट्रेस को लेकर कई ऐसे बिलीफ सिस्टम बने हुए हैं जिनको हम चेक करें और बदलें। फिर चलें जीवन की यात्रा में तो मेरा आधा काम तो वहीं पर हो जायेगा। अब जैसे ही हमने कहा कि टेंशन होना तो स्वाभाविक है। अब आप चाहे किसी से भी पूछ लो, चाहे आप चार साल के बच्चे से पूछ लो या फिर किसी बड़े से पूछ लो कि आपको टेंशन होती है? आपमें से किसी को टेंशन होती है? तो हर कोई यही कहेगा कि टेंशन तो सबको होती है, आज के समय में टेंशन होना तो स्वाभाविक है। ये कौन सा प्रश्न है। जब टेंशन होना स्वाभाविक है तो क्या आप उसे खत्म करने का प्रयास करेंगे? नहीं करेंगे, क्योंकि आपने अपनी धारणा बनायी है कि ये तो स्वाभाविक है।

- क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी

बहुत ही सहज है राजयोग...

ज्ञान एक प्रकाश है, एक शक्ति है, जैसे ही हमें हमारी खुद की समझ मिलती है तो हमारा अंतर्मन प्रकाशित होने लगता है। उस प्रकाश से सारे भेदभाव मिट जाते हैं। सांसारिक जगत से मैं अपने आपको अलग भी महसूस करता हूँ और साथ भी महसूस करता हूँ, लेकिन इसका प्रभाव हमारे ऊपर नहीं पड़ता। अज्ञानता वश मुझे लगता था कि मैं ही सबकुछ हूँ, लेकिन अब मुझे पता चला कि मैं एक शान्त स्वरूप आत्मा हूँ।

गतांक से आगे...

तृतीय अंक में आपने देखा कि हमने आत्मा की पहली खुराक ज्ञान व समझ की चर्चा की कि जैसे ही हमें ज्ञान मिलता है, हमारे अहंकार नष्ट हो जाते हैं। अब हम आत्मा की दूसरी खुराक पवित्रता की चर्चा करते हैं।

पवित्रता

आत्मा को जैसे ही पता चलता है कि वो शुद्ध आत्मा है, निर्मल आत्मा है तो उससे उसकी पवित्रता बढ़ जाती है। पवित्रता का यहां अर्थ यह है कि उसका सबके प्रति एक समान शुद्ध व सात्विक व्यवहार होता है। उदाहरण के लिए जब आप किसी मंदिर में जाते हैं तो वो मंदिर सभी का होता है, और सभी उसमें समान रूप से अपना अधिकार समझते हैं। इसलिए उन्हें पवित्रता की भासना आती है। वैसे ही जब हम इस शरीर रूपी मंदिर में आत्मा को एक मूर्ति के समान रखते हैं तो इस मूर्ति को सभी बड़े ही सम्मान भाव के साथ देखेंगे। आप देखिए, सब लोग कहते हैं कि

हम मंदिर जा रहे हैं दर्शन के लिए, तो सभी का प्रश्न होता है किसका मंदिर है, अर्थात् यहां मूर्ति की बात हो रही है। यदि मूर्ति बहुत पवित्र है, अंदर से शुद्ध है तो लोग उसका



शान्ति आने लग जाती है। उदाहरण के लिए एक छोटा बच्चा इतना पवित्र होता है, उसको देखकर स्वतः ही हम शान्त हो जाते हैं, उसको गले लगाकर हमें तृप्ति महसूस होती है। तो इसका अर्थ ये हुआ कि जो जितना पवित्र है उतना सुकूनदायक है, उसके अंदर व्यर्थ नहीं है।

सुख

आत्मा की चौथी खुराक सुख है। अब यहां हम आपको स्पष्ट करना चाहेंगे कि सुख एंड्रिय है या दैहिक है जोकि क्षणभंगुर है। यदि इसको हम प्लेज़र या मज़ा लेना कहें तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। यह अल्पकाल का है। अब यहां आत्मा को सदाकाल के सुख की आवश्यकता है और सदाकाल का सुख सिर्फ और सिर्फ आत्मा के शांत और पवित्र रहने पर ही मिल सकता है क्योंकि पवित्रता ही सुख और शान्ति की जननी है। जो जितना मन से सुखी है वही तन से भी सुखी है। - क्रमशः

दर्शन करते हैं। यदि हम आत्माएं सभी को एक शुद्ध पवित्र आत्मा देखेंगे तो हमारा व्यवहार अति निर्मल होगा, यह आत्मा की दूसरी खुराक है।

शान्ति

आत्मा की तीसरी खुराक शान्ति है। अर्थात् पवित्रता ही शान्ति की जननी है। जब हम पवित्र हो जाते हैं तो एकाएक हमारे अंदर



किल्ला पारडी-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में राजयोग के बारे में बताते हुए ब्र.कु. रामनाथ, माउण्ट आबू। मंचासीन हैं उजास संस्था के प्रमुख किशोर गांधी, नगरपालिका प्रमुख शरद देसाई व अन्य।



मुम्बई-मलाड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. डॉ. गिरीश पटेल। साथ हैं फिल्म अभिनेत्री पूनम दिल्लीन, ब्र.कु. कुंती व अन्य गणमान्य जन।



अहमदाबाद-इंडिया कॉलोनी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 21 दिवसीय योग कार्यक्रम के समापन अवसर पर उपस्थित हैं चीफ मेट्रोपॉलिटन जज श्रीमती एम.के. चौहान, म्युनिसिपल कॉर्पोरेटर भावना कांचा, म्युनिसिपल कॉर्पोरेटर गौतम कथोरिया, म्युनिसिपल कॉर्पोरेटर देवचंद पटेल, पुरुषोत्तम गेवरिया, ब्र.कु. भानु बहन, ब्र.कु. बाबू व अन्य।



छत्तरपुर-म.प्र.। किशोर सागर स्थित विशाल ऑडिटोरियम हॉल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में राजयोग का अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. शैलजा। साथ हैं कलेक्टर एस.सी. गंगवानी, अतिथिगण व ब्र.कु. बहनें। सभा में योगानुभूति करते ब्र.कु. भाई बहनें।



गोवा-वैंबोलिम। हॉस्पिटल प्रेमाइसेस में 'डी एडीक्शन थू राजयोगा' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. सचिन परब, मुम्बई, गोवा मेडिकल कॉलेज के डीन डॉ. प्रदीप नाइक, द इंस्टीट्यूट ऑफ साइकेट्री एंड ह्यूमन बिहेवियर की सुपरीन्टेंडेंट डॉ. शिल्पा वेकर, ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. नीना व अन्य डॉक्टर्स।



राजपुर। मातेश्वरी जगदम्बा के 50वीं स्मृति दिवस पर श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए ब्र.कु. प्रमिला व अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-4 ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

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	30			31		32	33		
	34					35			

ऊपर से नीचे

- तुम फिर से राजयोग की शिक्षा से ... ले रहे हो (3)
- समाधान, बलराम का अस्त्र (2)
- आदेश, फरमान (2)
- सीता जी के पिता (3)
- संसार, दुनिया, जहान (2)
- ...और साधनों का त्याग ही महान त्याग है, आदर, इज्जत (2-2)
- ...में खयानत नहीं डालनी है (4)
- तपन, गर्म (3)
- धूल, मिट्टी, का कण (2)
12. ग्राह, ना ये चांद होगा ना तारे रहेंगे... हम हमेशा तुम्हारे रहेंगे (3)
- परमात्मा, खुदा, भाग्य बनाने वाला, विधाता (4)
15. काव्य, गाना, कविता, सुर ताल के साथ प्रस्तुत की जाने वाली रचना (2)
- कसौटी, काबू, मजबूती (2)
- दर्शन, झलक (3)
- मगन, लीन, मस्त (2)
- गुणवान व्यक्ति, गुणों की धारणा वाला (2)
- मनोयोग से लगा हुआ, मग्न (2)
- शक्ति, बल (3)
- ... से निहाल कींदा सतगुरु (3)
- चाह, कामना, इच्छा (2)
- मूल्य, कीमत (2)
- छुट्टी, मंजूरी, सहमति (2)

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

बायें से दायें

- आपदा काल में मिलने वाली मदद (3)
- ... नहीं तो कल बिखरेंगे ये बादल, वर्तमान (2)
- जोड़, ... का खाता बढ़ाओ (2)
- मछली पकड़ने का एक साधन, माया... से अब मुक्त बनों (2)
- ना समझी, ज्ञान रहित, मूर्खता (3)
- आकाश, नभ, तुम मुक्त... के पंछी हो (3)
- बड़ी दादी जी का लौकिक नाम (2)
- शरीर का मध्य भाग (3)
- भक्ति में भगवान की महिमा के गीत (3)
- शोककुल, दुःखी (4)
- जगाकर आई हूँ, नसीब (4)
- वचन देना, प्रॉमिस, वायदा (2)
- हमेशा, निरंतर, चिरकाल (2)
- आलीशान, खूबसूरत (4)
- गम्भीरता का विलोम (5)
- ... एक मंदिर है, देह, शरीर (2)
- आशीर्वाद, शुभभावना (2)
- साहूकार, धनाढ्य व्यक्ति (4)
- खबर, हालचाल (4)
- कब्र, पीरों का स्थान (3)



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



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



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



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



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



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

त्याग और भोग से परे, संत

- ब्र.कु. मोनिका, शांतिवन

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

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

अब जरा कमाल को देखें.....

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

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

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

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

काशी नरेश का भ्रम टूटा...

उन्हें लगा, लोग तो ये कहते हैं कि उसे



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

कुछ

भी दे दो तो वो ले

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

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

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

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

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

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

क्या देखा नरेश ने...

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

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

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



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



सहज योग ही प्रेमयोग

राजयोगी ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू

बाबा ने आकर हमें सहज योग सिखाया है। इस सहज योग को एक दूसरा नाम भी दिया जा सकता है और वह है 'प्रेमयोग'। हमारा बाबा से बहुत प्यार है क्योंकि वह हमारा अपना है। बाबा ने आकर हमें यह एहसास दिलाया, 'हे बच्चे! मुझे तुम पुकार रहे थे, भक्ति कर रहे थे, याचना कर रहे थे, मांग रहे थे। अपने को दास, पापी, कपटी कह रहे थे। मुझे न जाने क्या-क्या सोच रहे थे। लेकिन मैं तो तुम्हारा पिता हूँ। मैं तुम्हें बहुत प्यार करता हूँ। मुझे यह बिल्कुल अच्छा नहीं लगता कि तुम हाथ फैलाओ... कभी शांति के लिए, कभी सुख के लिए, कभी विघ्न विनाश के लिए, कभी समस्याओं के निवारण के लिए। जो कुछ

दिलाते हैं- 'बच्चे, मैं तुम्हारा हूँ..!'' कितना नज़दीक संबंध है। कहां भगवान और भक्त और कहां हम उसके और वह हमारा..! उसका सबकुछ हमारा। साथ में हम भी कह दें, मेरा सबकुछ तुम्हारा..! हमारे पास तो है भी क्या देने को और उसके पास तो अथाह खज़ाने हैं। हम थोड़ा सा कुछ देकर उससे अनंत खज़ाने प्राप्त कर लेते हैं। तो हम उसके प्यार में मग्न हो जायें क्योंकि प्यार भी उससे ही होता है जो अपना होता है। परायों से कभी प्यार नहीं हुआ करता। चाहे हम किसी से भी दोस्ती करें उसमें अपनापन आ जाता है तो बहुत प्यार रहता है, और अगर उसमें स्वार्थ रहता है तो सच्चा प्यार नहीं रहता

विचार किया करें, वह हमारा है...वह हमें कितना प्यार करता है... उसने हमारे लिए क्या-क्या किया है। जैसे लौकिक में एक बाप, माँ अपने बच्चों के लिए बहुत कुछ करते रहते हैं, पर बच्चों को इसका आभास होता ही नहीं। वह कह देते हैं कि तुमने हमारे लिए क्या किया..! लेकिन माँ-बाप जीवन लगा देते हैं। हमारे मात-पिता भी हमारे लिए बहुत कुछ कर रहे हैं। उसको ज़रा हम अनुभव करें कहाँ-कहाँ वह हमारी मदद कर रहा है, कहाँ-कहाँ वह हमें बचाता है।

तो चलें आज सारा दिन हम उसके प्यार में मग्न रहें।

उससे

प्यार

उन्होंने कहा 'मैं तुम्हारा हूँ', ये कितना सुंदर लम्हा है! और इतना ही नहीं बल्कि यह भी कहा 'मेरा सबकुछ तुम्हारा है'। तो सोचो ज़रा- वो हमें कितना प्यार करता है! हम कैसे थे, फिर भी कहा तुम जो हो जैसे हो, मेरे हो। बार-बार याद दिलाया, तुम तो वो महान आत्मा हो जिसके बिना संसार चल नहीं सकता। तुम्हारे संकल्पों से दुनिया चलती है। तो उठो अपने से खूब प्यार करो और प्यार के सागर में गोते लगाओ।

में जो

हमारा

अपना है... उसके

प्यार में जो हमें बहुत प्यार करता है। उसके प्यार में जो हमें सर्वस्व देने आया है..! और बस उसके उपकारों को याद करें। न जाने कहाँ-कहाँ उसने हमें जीवनदान दिया होगा, कहाँ-कहाँ हमारी छत्रछाया बनकर वह रहता होगा। हमें इसका बिल्कुल आभास नहीं होता क्योंकि यह बातें बहुत सूक्ष्म हैं..!

तो आज सारा दिन यह अभ्यास करेंगे - 'बाबा हमारी छत्रछाया है और हमारा है।' बाबा का आह्वान भी किया करेंगे और बार-बार यह फीलिंग अपने मन में दोहरायेंगे, 'वह तो मेरा है..!'



मेरा है वह सबकुछ तुम्हारा है...!''

है।

तो आज सारा दिन हम याद करेंगे, 'भगवान तो मेरा है... उसका सबकुछ भी मेरा है... वह हजार भुजाओं सहित सदा ही मुझे मदद देने के लिए तैयार है..! और जब भी मैं उसको बुलाऊंगा/बुलाऊंगी वह तुरंत दौड़ा चला आयेगा। सोचो, भगवान मेरा है..! किसी बड़े आदमी से हमारा नाता जुड़ जाये... प्राईम मिनिस्टर हमें कह दे कि मैं तुम्हारा हूँ, तुम्हारा संबंधी हूँ, तुम्हारा अपना हूँ, जब भी तुम्हें ज़रूरत पड़े तो मुझे याद कर लेना... तो कितना नशा चढ़ जायेगा..! कितना हम उसका लाभ उठायेंगे, कैसे हमारा जीवन निश्चित हो जायेगा। बाबा भी हमें रोज़-रोज़ याद

तो बाबा ने आकर हमें बहुत अपनापन दिया है। हम भी बाबा को अपना समझें। जब हम उसकी ओर देखें तो इस नज़र से न देखें कि वह भगवान हैं, बहुत दूर हैं..! डरते हैं लोग भगवान से, बड़ा खतरनाक होगा, पता नहीं क्या कर देगा, सज़ा देगा..! नहीं..! वह तो बहुत प्यारा है, उस जैसा प्यारा तो कोई होता ही नहीं..! बाबा कहा करते हैं, 'मैं तो मीठे (स्वीट) का पहाड़ हूँ। सबको प्यार देनेवाला, सबसे मीठा बर्ताव करने वाला..!'' तो हम सभी एक चीज़ पर बहुत ध्यान देंगे, उससे नाता जोड़े रखें... यह योग की बहुत सहज विधि है और उसके प्यार में हम मग्न भी हो जायें।



रायगढ़-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उद्घाटन अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए केन्द्रीय मंत्री विष्णु देव राय, विधायक रोशन लाल अग्रवाल, ब्र.कु. चित्रा व ब्र.कु. राधिका।



पुणे। इंडिया टुडे ग्रुप के कार्डस्लिंग एडिटर सुप्रसिद्ध मीडियाकर्मी राजदीप सरदेसाई को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपक।



अमलाई। ओरियंट पेपर मिल कास्टिक सोडा यूनिट में त्रिदिवसीय स्ट्रेस मैनेजमेंट कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं यूनिट के उपाध्यक्ष जी.सी. जैन, तकनीकी के वरिष्ठ महाप्रबंधक अविनाश कुमार, मानव संसाधन प्रबंधक अमित कश्यप, ब्र.कु. देवकी, शहडोल, ब्र.कु. शालिनी व ब्र.कु. विष्णु।



मुम्बई-मलाड। दिंडोशी बस डिपो, बेस्ट के ड्राइवर्स व कन्डक्टर्स के लिए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शोभा।



केशोद-गुज.। समर्पण ट्रस्ट हॉस्पिटल के 5वें वार्षिकोत्सव कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. रूपा, डॉक्टर्स व स्टाफ।



इस्लामपुर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में राजयोग की जानकारी देते हुए ब्र.कु. शोभा। साथ हैं एस.के. कुलकर्णी सर, जे. करंडे सर व नवनगुल मैम।

मीडिया महासम्मेलन

ब्रह्माकुमारीज़ के मीडिया प्रभाग द्वारा शांतिवन परिसर में 11 से 15 सितम्बर तक 'स्वस्थ एवं सुखी समाज के लिए मूल्यनिष्ठ मीडिया' विषय पर मीडिया महासम्मेलन का आयोजन किया गया है जिसमें 2000 मीडियाकर्मी भाग लेंगे। इस महासम्मेलन में प्रिन्ट, इलेक्ट्रॉनिक्स तथा साइबर मीडिया आदि से जुड़े मीडियाकर्मी भाग ले सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :- ब्र.कु. शान्तनु, मुख्यालय संयोजक, मीडिया प्रभाग मो.- 9414156615 / 9928756615 ई.मेल - mediawing@bkivv.org



मॉस्को। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित 'इज़ी राजयोगा' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए पी.एस. राघवन, एम्बेसेडर ऑफ इंडिया टूर रशियन फेडरेशन। इस अवसर पर उपस्थित रहे राहुल श्रीवास्तव, कार्डस्लर, इनफॉर्मेशन एंड कल्चर विंग, इंडियन एम्बेसी, आशीष शर्मा, डायरेक्टर ऑफ द जवाहर लाल नेहरू कल्चरल सेंटर, इंडियन एम्बेसी, ब्र.कु. सुधा व अन्य। **मलेशिया-कुआला लंपुर।** मिनिस्ट्री ऑफ यूथ एंड स्पोर्ट्स द्वारा इंटरनेशनल यूथ सेंटर में 'वर्ल्ड इन ट्रांज़ीशन-न्यू थिंकिंग क्रियेट्स न्यू रियलिटीज़' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करने के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. जयन्ती, ब्र.कु. मीरा व अन्य यूथ लीडर्स।

ज़रूरी सूचना

Connectone software के लिए चार software developers की आवश्यकता है, जो 2 वर्ष से बी.के. हों और 6 मास या अधिक शांतिवन, आबू रोड में रह सकते हों। सम्पर्क करें -

ब्र.कु. ललित
मो. - 9413373440,
ई.मेल:-
trimurtishiva@gmail.com

ओमशान्ति मीडिया में दो जर्नलिस्ट सेवाधारियों की आवश्यकता है, जिनका कम से कम दो वर्ष से इस कार्यक्षेत्र का अनुभव हो और साथ साथ बी.के. हों, वे सेवा के लिए सम्पर्क करें- ओमशान्ति मीडिया मो. - 8107119445 ई.मेल:- mediabkm@gmail.com



लातुर-महा.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जिलाधिकारी पांडुरंग पोले, सांसद सुनील गायकवाड़, विधायक विक्रम काले, विधायक त्रयंबक नाना भिसे, शिवलिंग शिवाचार्य महाराज, पुलिस अधीक्षक ज्ञानेश्वर चव्हाण, ब्र.कु. नंदा एवं अन्य गणमान्य जन।



रायपुर-छ.ग.। चैम्पियन स्कूल के बच्चों को 'जीवन में नैतिक मूल्य' विषय पर समझाते हुए ब्र.कु. भूमिका।



छोटा उदेपुर-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में आये संसदीय सचिव रणछोड़ देसाई को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. मोनिका। साथ हैं कॉर्पोरेटर कनुभाई गढ़वी, पूर्व धारासभ्य शंकर राठवा, ब्र.कु. गीता व अन्य।



भोपाल। भोपाल एकेडमी को-एड हाईयर सेकेण्ड्री स्कूल में बच्चों को जीवन में आध्यात्मिकता का महत्व के बारे में बताते हुए ब्र.कु. किरण।



कंधार-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं विधायक प्रताप राव पाटील चिकालिकर, मीडिया तालुका प्रेसीडेंट जय भाईसर, ब्र.कु. ज्योति व अन्य गणमान्य जन।



आणंद-सर्चलाईट। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'चलो योग से राजयोग' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं पतंजली योग की अध्यक्ष कामनी बहन, पतंजली के सह कार्यकर भूमि बहन, जिला अध्यक्ष केतुल भट्ट व ब्र.कु. हरीश।

जो करते गुणदान उन्हें मिलता प्रभु से वरदान

एक और महत्वपूर्ण प्रश्न जो अर्जुन पूछता है कि परमात्मा के अवतरण को कौन देख और समझ सकता है ?

भगवान ने कहा कि केवल तत्वदर्शी अर्थात् जिसने ज्ञान को समझा है, तत्व को समझा है और तपस्या के द्वारा जो पवित्र बनते हैं वे दिन रात भय से मुक्त रहते हैं, वह मेरे इस जन्म को और कर्म को देख सकते हैं। अर्थात् वो मेरा साक्षात्कार कर सकते हैं। आत्म साक्षात्कार करने वाला ही इस अविर्भाव को समझ पाता है कि परमात्मा किस अनुरागी में अवतरित होते हैं। परमात्मा ने अपने अवतरण होने के विषय में और रहस्यों को स्पष्ट किया है। उसके बाद जैसे आगे का आशीर्वाद भी सूक्ष्म में समाया हुआ था। भगवान कहते हैं कि हे पार्थ! जो मुझे जितनी लगन से और जैसे भजन करते हैं अर्थात् याद करते हैं, मैं भी उनको उतना ही सहयोग देता हूँ। साधक की श्रद्धा ही उसके लिए कृपा बनकर उसे मिलती है। अब यहाँ पर कई बार मनुष्य के मन में प्रश्न उठता है कि भगवान भी 'जैसे को तैसा' करते हैं कि जो जितना उसको याद करेगा उसी को मदद मिलेगी बाकी को मदद नहीं करेंगे ? यहाँ पर ये भाव नहीं है। परमात्मा की शक्ति सारे संसार की आत्माओं के लिए है, क्योंकि सभी आत्मायें परमात्मा की संतान हैं। परमात्मा कभी भेद भाव नहीं कर सकता है। लेकिन यहाँ भाव ये है कि जब हम ईश्वर को याद करते हैं तो हम अपने अंदर एक पात्रता विकसित करते हैं। जिसके अंदर जितनी पात्रता होती है, उतनी वो परमात्मा की मदद को स्वीकार करता है अर्थात् ग्रहण करता है। परमात्मा की मदद व सहयोग सारे संसार की आत्माओं के लिए है। लेकिन जितनी व्यक्ति की पात्रता होती है, उतनी

ही वो उस शक्ति को अपने अंदर समा सकता है, वो सहयोग जीवन में अनुभव कर सकता है। कई बार लोग पूछते हैं कि भगवान को याद करने से फायदा क्या होगा ?

भगवान को याद करने से हम अपने अंदर वो पात्रता विकसित करते हैं जिससे उसके सहयोग का जीवन में अनुभव कर सकते हैं। भगवान ने फिर आगे कहा कि मेरे अनुकूल बरतने वाले

लोग इस मनुष्य शरीर में दैवी संस्कारों को बलवती बनाते हैं और जीवन में कभी भी असफल नहीं होते हैं। संसार में भी जैसे कहा जाता है कि जिसके जैसे संस्कार

होते हैं वैसे ही वो जीवन में आगे बढ़ता है। जिसके संस्कारों में दिव्यता होती है वो दिव्यता के आधार पर अपने जीवन को सशक्त बनाते हैं और सफल हो जाते हैं। क्योंकि मनुष्य जीवन में भय कब उत्पन्न होता है ? जब उसके जीवन में उसके संस्कार, उसके कर्म सही नहीं होते हैं तो ऐसे कर्म उसको भयभीत करते हैं। जितना व्यक्ति का संस्कार श्रेष्ठ होता है और दिव्य होता है उतना वो भीतर से सशक्त होता है। सशक्त होने के कारण ही वो हर कर्म में शक्ति के साथ आगे बढ़ता है और वो सफल हो जाता है। तो इस तरह एक प्रकार का परमात्मा का वरदान अनुभव कर सकते हैं। जितना हम अपने संस्कारों का दिव्यीकरण करते हैं, उतना ही हम जीवन में सशक्त होकर आगे बढ़ते हुए कभी

असफल नहीं होते हैं।

भगवान ने आगे कहा कि चारो वर्णों की रचना भी इन्हीं गुणों और संस्कारों के आधार से होती है। भगवान कभी किसी को ये वर्ण में जाओ...ये वर्ण में जाओ...ऐसे नहीं भेजता है। लेकिन मनुष्य के जैसे गुण और संस्कार होते हैं, वह उसी के आधार पर उस वर्ण में स्वतः ही चला जाता है। मनुष्य अपने कर्मों के द्वारा स्वतः ही अपने

आप

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



चारो भागों में बंट जाता है। आज भले जन्म से कोई ब्राह्मण क्यों न हो! लेकिन

अगर उसके संस्कार शूद्र के समान हैं, तो वह अपना अगला जन्म निश्चित करता है कि हमें किस वर्ण में और कहाँ जाना है। इसलिए मनुष्य को अपने संस्कारों के ऊपर बहुत ही जागृति और ध्यान रखने की आवश्यकता है। इसी के आधार पर भगवान ने आगे कर्मों की गुह्य गति को इस प्रकार बताया है कि हे अर्जुन! कर्म की गति अति गुह्य है। कर्म क्या है ? अकर्म क्या है ? विकर्म क्या है ? इसको समझना आवश्यक है। तभी तुम कर्म बंधन से मुक्त हो सकते हो। फिर कर्म, अकर्म और विकर्म के बारे में बहुत ही अच्छी तरह से समझाया है।

- क्रमशः

हेल्दी और फ्रेश रहने के कुछ उपाय...

जीवन ऊपर वाले का दिया गया सबसे अनमोल तोहफा है और उसकी सुरक्षा का ध्यान रखना आपका सर्वोच्च कर्तव्य है और आप स्वस्थ तभी रहेंगे जब आप अपनी नियमित दिनचर्या में कुछ महत्वपूर्ण बातों का विशेष ध्यान रखेंगे। इस बात का विशेष ध्यान रहे कि जीवन तो सभी जीते हैं, जरूरी है उसी जीवन को स्वस्थ रहते हुए अच्छे से जिया जाये। आइये जानते हैं हेल्दी और फ्रेश रहने के स्मार्ट आइडियाज़।

ज़रूर करें ब्रेकफास्ट:- महिलाओं की सबसे बड़ी कमज़ोरी है कि वह अपने स्वास्थ्य का बिल्कुल ख्याल नहीं रखतीं। परिवार को खिलाने पिलाने की व्यस्तता के चलते ब्रेकफास्ट को नज़रअंदाज़ कर देती हैं जोकि गलत है। अगर आप फिट रहना चाहती हैं तो पर्याप्त और संतुलित ब्रेकफास्ट को नियमित रूप से लें। ये आपको फिट ही नहीं रखेगा बल्कि आपके बढ़ते वज़न की समस्या का समाधान करेगा।

फिटनेस का रखें ख्याल – आप स्वस्थ और फिट तभी रह सकती हैं जब आप

पौष्टिक आहार का सेवन करेंगी और नियमित एक्सरसाइज़ को अपने दैनिक रूटीन में सम्मिलित करेंगी, एक्सरसाइज़ में टहलना बहुत उपयोगी है, वहीं सीढ़ियां चढ़ना, स्ट्रेचिंग, साइक्लिंग आदि भी आपको फिट और फ्रेश रखने के सरल व उपयोगी विकल्प हैं।

जल्दी सोना, जल्दी उठना – आपके स्वस्थ और फिट रहने के लिए आपका समय से सोना और जल्दी उठना बहुत महत्व रखता है इसलिए जहां तक हो जल्दी सोने और जल्दी उठने की आदत डालें।

कम खायें ज़्यादा पियें – कम खाना जहां हमारे स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से लाभदायक है वहीं पेय पदार्थों का अधिक सेवन हमारे स्वास्थ्य को हेल्दी और फिट रखने के लिए बहुत ही ज़्यादा उपयोगी है।

लें भरपूर नींद – शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए कम से कम आप 7 से 8 घण्टे की भरपूर नींद लें, ध्यान रहे नींद के मामले में समझौता न करें, नींद कम लेने से एनर्जी लेवल कम होता है जिसके कारण शारीरिक और मानसिक

थकान व समस्या उत्पन्न होती है जोकि स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से ठीक नहीं है।

तनाव से रहें दूर – तनाव स्वास्थ्य का सबसे बड़ा दुश्मन है। तनाव से सौन्दर्य संबंधी भी अनेक समस्याएं उत्पन्न होती हैं, इसलिए तनाव से दूर रहने के लिए योग व मेडिटेशन करें।

सीखें स्वयं से प्यार करना – आपका स्वास्थ्य इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप अपना और अपने स्वास्थ्य का कितना ध्यान रखती हैं। पारिवारिक ज़िम्मेदारियां निभाते हुए महिलाएं अपने लिए जीना भूल जाती हैं इसलिए ज़रूरी हो जाता है कि वह स्वयं से प्यार करना सीखें और अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखें।

करें खुशियों से दोस्ती – जीवन की विपरीत परिस्थितियों से दुःखी होकर किस्मत को कोसने के बदले परिस्थितियों को सुधारने का प्रयास करें। सकारात्मक दृष्टिकोण रखें, अपने अंदर छुपी प्रतिभा को पहचानें और उसे निखारने का मन से प्रयास करें। हर समस्या को भुलाकर खुशियों से दोस्ती करें, खुश रहने वाले लोग स्वस्थ, फिट और फ्रेश रहते हैं।



कथा सरिता

शिवाजी को बुढ़िया की सीख

उन दिनों छत्रपति शिवाजी मुगलों के विरुद्ध छापामार युद्ध लड़ रहे थे। एक रात वह थके-मांदे एक बुढ़िया की झोपड़ी में जा पहुंचे। वहां पहुंचते ही उन्होंने बुढ़िया से कुछ खाने के लिए मांगा। बुढ़िया के घर में उस समय थोड़ा चावल बचा हुआ था। उसने फौरन शिवाजी के लिए प्रेमपूर्वक भात पकाया और परोस दिया।

शिवाजी को बहुत भूख लगी हुई थी। झट से भात खाने की आतुरता में उनकी अंगुलियां जल गईं। हाथ की जलन शांत करने के लिए वह फूंक मारने लगे। उन्हें ऐसा करता देख बुढ़िया ने उनके चेहरे की ओर देखा और बोली, 'सिपाही! तेरी सूरत शिवाजी जैसी लगती है, साथ ही लगता है तू उसी की तरह मूर्ख भी है।' बुढ़िया की यह बात सुनकर शिवाजी स्तब्ध रह गए। उन्होंने बुढ़िया से पूछा 'आप ज़रा शिवाजी की मूर्खता के साथ मेरी भी कोई मूर्खता बताएं।'।

बुढ़िया ने उत्तर दिया, 'तूने किनारे-किनारे से थोड़ा-थोड़ा टंडा भात खाने की बजाय बीच के गरम भात में डाथ डाला और अपनी अंगुलियां जला लीं। ठीक यही मूर्खता शिवाजी करता है। वह दूर किनारों पर बसे छोटे-छोटे किलों को आसानी से जीतते हुए शक्ति बढ़ाने की बजाय बड़े किलों पर धावा बोल देता है और फिर हार जाता है।

शिवाजी को अपनी रणनीति की विफलता का कारण समझ में आ गया। उन्होंने बुढ़िया की सीख मान ली और पहले छोटे-छोटे लक्ष्य बनाए। उन्हें पूरा करने की रणनीति अपनाई। वह सफल रहे और उनकी शक्ति बढ़ती गई। अंततः वह बड़ी विजय पाने में भी समर्थ हुए। उस बुढ़िया की बात सही साबित हुई।

सच्चा सद्गुरु

एक युवक के मन में योग-साधना के प्रति जिज्ञासा उत्पन्न हुई। वह इसके लिए गुरु की खोज करने लगा। इस खोज में भटकते हुए उसने एक स्थान पर देखा कि एक फकीर पेड़ के नीचे बैठा ईश्वर-स्मरण कर रहा है। उसने उसके पास पहुंचकर निवेदन किया, 'बाबा! आप योग-साधना के जानकार हैं। मुझे कुछ सूत्र बताइए ताकि मैं भी अपनी छिपी हुई शक्तियों को जान सकूँ।'।

फकीर ने युवक की ओर देखा और कहा, 'योग-साधना में दीक्षा देने का अधिकार केवल सद्गुरु को है। वही तुम्हारी कामनाओं को तृप्त कर सकते हैं। मैं तो बस तुम्हें सद्गुरु की पहचान बता सकता हूँ।' यह सुनकर युवक बोला, 'आप पहचान ही बता दें।'।

फकीर ने कहा, 'तुम्हारे सद्गुरु प्रकाश-पुरुष हैं। बस तुम उन्हें ढूँढ़ते रहो। एक दिन तुम उन्हें ऐसे ही किसी पेड़ के नीचे बैठा हुआ पाओगे। उनकी देह से प्रकाश निकल रहा होगा। उनकी आँखों में तुम्हारे लिए वात्सल्य होगा। बस तुम उन्हें ढूँढ़ो।'।

युवक सद्गुरु की तलाश में चल पड़ा। दिन-मास-वर्ष बीत गए। आखिर वह इसी खोज में भटकते हुए एक पेड़ के पास पहुंचा। वहां दिव्य प्रकाश फैला था। एक वृद्ध फकीर प्रकाश-पुरुष के रूप में उसके सम्मुख थे। युवक फकीर के चरणों में गिर पड़ा। फकीर ने उसे बड़े प्यार से अपनाया। युवक ने फकीर को गौर से देखा तो पाया यह वही फकीर थे, जिन्होंने उसे सद्गुरु से मिलने का मार्ग सुझाया था।

युवक ने पूछा, 'बाबा! आपने मुझे इतना भटकाया क्यों? पहले ही क्यों नहीं अपना लिया?' फकीर ने कहा, 'बेटा, मैं तो वही हूँ, हाँ, तुम अब बदल गए हो। पहले तो तुममें मात्र कौतुक था। अब तुममें शिष्यत्व भी जाग उठा है। तभी तो तुम मुझे पहचानने में समर्थ हो गए।'।

प्रसिद्धि का त्याग

गाँधी जी उन दिनों सेवाग्राम आश्रम में रह रहे थे।

दूर-दूर से लोग उनसे मिलने आते और अपने मन की बात उनके सामने रखकर उनसे उसका समाधान ले जाते। एक बार गांधी जी का एक परिचित धनी व्यक्ति उनसे मिलने पहुंचा। उसने दुःखी मन से कहा, 'महात्मा जी, आज समय बेईमानों का ही रह गया है। आप तो जानते ही हैं कि मैंने अमुक नगर में कितने प्रयत्नों के बाद लाखों रुपये खर्च कर धर्मशाला का निर्माण कराया था। अब कुछ गुटबाजों ने मुझे प्रबंध समिति से ही हटा दिया है। आप देखिए, इन दिनों ऐसे लोग समिति में आ गए हैं जिनका धन की दृष्टि से तो योगदान नगण्य ही है। मुझे तो समझ में नहीं आ रहा है कि मैं करूँ तो क्या करूँ? इस संबंध में न्यायालय में मामला दर्ज कराना उचित नहीं होगा'।

उसकी बात सुनकर गांधी जी ने कहा, 'तुमने धर्मशाला धर्मार्थ बनवाई थी या उसे व्यक्तिगत सम्पत्ति बनाए रखने के लोभ में ऐसा किया था? देखो, असली धार्मिक कर्म तो वह होता है, जो बिना लोभ-लालच की इच्छा से किया गया हो। लेकिन मुझे लगता है कि तुम अभी तक नाम और प्रसिद्धि का लालच नहीं त्याग पाए हो। इसलिए तुम धर्मशाला में प्रबंध समिति के पद से हटाए जाने से दुःखी हो। मेरी बात मानो तो अब तुम धर्मशाला की प्रबंध समिति में पद और नाम की प्रसिद्धि के मोह को त्याग दो। इससे तुम्हारे मन को अपार शांति प्राप्त हो सकेगी। मनुष्य को जीवन में सदा निष्काम कर्म की ओर बढ़ना चाहिए।'।

गांधी जी की बात सुनकर उस व्यक्ति ने संकल्प लिया कि वह भविष्य में किसी भी पद अथवा नाम के लालच में नहीं पड़ेगा।

गुप्त दान का महत्व

एक बार सरदार वल्लभ भाई पटेल कांग्रेस के लिए फंड एकत्रित करने रंगून गए। वहां उन्होंने अनेक व्यक्तियों से सहयोग मांगा। उन्होंने देखा कि जब वे चीनियों से चंदा मांगते थे तो वे सूची में अपना आंकड़ा नहीं चढ़ाते थे, बल्कि चुपके से अपने घरों के अंदर से श्रद्धानुसार चंदा लेकर जमा करा देते थे। अधिकतर चीनियों को ऐसा ही करते देख उन्होंने एक चीनी से पूछा, 'भैया, आप लोग चंदा तो दे देते हो, किंतु उसे सूची में नहीं डलवाते। क्या आपके यहां ऐसा कोई रिवाज है? बिना सूची में चढ़ाए यह तो पता ही नहीं चलेगा कि आपने कितना चंदा दिया।'।

यह प्रश्न सुनकर वह चीनी मुस्कराया और बोला- नहीं, हमारे यहां ऐसा कोई रिवाज नहीं है, पर एक मान्यता अवश्य है।' यह सुनकर सरदार पटेल ने उस मान्यता के बारे में सुनने की इच्छा जताई। वह बोला, 'हमारे यहां दान की रकम को धर्म ऋण कहते हैं। सूची में दान की रकम लिख दें और संयोगवश हमारे पास उतनी रकम न हो तो उसे चुकाने में जितने दिनों की देर होती है, उतने दिन का ऋण हम पर चढ़ जाता है। धर्म ऋण का पाप सबसे बुरा माना जाता है।

दूसरी बात यह कि, हम यह समझते हैं कि अच्छे कार्य के लिए गुप्त दान से हमारे ऋण उतरते हैं। यदि हम सूची में चढ़ाकर या दूसरों को बताकर दान दें तो दान का महत्व घट जाता है, इसलिए चंदे या फंड के लिए जो रकम देनी हो उसे हम तुरंत देकर ऋणमुक्त होने की कोशिश करते हैं। धर्म ऋण का महत्व व उपयोगिता तभी श्रेष्ठ होती है जब वह पूरी गरिमा, श्रद्धा और सच्चे मन से दी जाए।' यह सुनकर सरदार पटेल बेहद खुश हुए।



चेन्नई। मिनाक्षी कॉलेज ग्राउण्ड में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में योगानुभूति कराते हुए ब्र.कु. कलावती, ब्र.कु. बीना, ब्र.कु. देवी व अन्य बहनें। सभा में योगानुभूति करते हुए ब्र.कु. भाई बहनें व अतिथिगण।



मुंदरा-कच्छ(गुज.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम में राजयोग के बारे में बताते हुए ब्र.कु. सुशीला। साथ हैं छाया गढ़वी, जिला पंचाय उपाध्यक्ष, डॉ. विभा पटेल, श्रीमती रंजन गौड़ व अन्य।



नागपुर-महा.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. पुष्पारानी दीदी, इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विद्यापीठ के रिज्नेल डायरेक्टर शिवस्वरूप जी, आर्किटेक्ट सत्येन गुप्ता, अली खुमुशी, श्रीमती सरोज रजवाड़े व राजेन्द्र खट्टर।



भोंगीर-तेलंगाना। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पुलिस कर्मियों को योगाभ्यास कराते हुए ब्र.कु. नागलक्ष्मी।



भोपाल। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बद्रिपाल सिंह चौहान, पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष, सुरेश अग्रवाल, नगर सेठ, गेंदालाल पाल, समाजसेवी, धरमवानी जी, हिन्दू उत्सव समिति, ब्र.कु. रीना, ब्र.कु. मंजू व अन्य।



काकीनाडा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रजनी। साथ हैं एम. नागी रेड्डी, जेनरल मैनेजर एच.आर., रिलायंस, डॉ. के. प्रशाद राव, रिज्नेल डिप्युटी डायरेक्टर, आयूष व अन्य।

स्वाद से नहीं भूख से भोजन

पंचतत्वों से निर्मित शरीर को अनेकानेक उपाधियों से नवाज़ा गया है। जब भी हम किसी के पास पहुंचते हैं तो सबके मुख से एक बात निकलती कि हमारे घर मेहमान आये हैं। जो मेहमान होता है उसी की मेहमान-नवाज़ी की जाती है। ये तो हो गई देश-दुनिया की बात, जहां लोग ऐसी बात कहते हैं और सोचते भी हैं। परन्तु इन पंचतत्वों को किस समय क्या चाहिए उसका ध्यान हम मेहमान नहीं रख पाते। परिणास्वरूप रोगग्रस्त हो जाते हैं।

आत्मा जब शरीर छोड़कर दूसरे शरीर में प्रवेश करती है, उसके पहले उसकी बातचीत प्रकृति से होती है। प्रकृति उसके पूरे जीवन का विवरण देखना चाहती है, इसने मुझ पांचों तत्वों में से सबको संतुलित रूप से रखा या फिर किसी न किसी रूप से किसी तत्व को ठेस पहुंचाई। इसका पूरा लेखा-

जोखा देखने के उपरांत ही उसके कर्मों के आधार से भ्रूण का निर्माण होता है। जिस अंग को अर्थात् जिस तत्व में कोई कमी है, कोई व्यक्ति किसी अंग को लेकर दुःखी है तो कभी न कभी उस तत्व के हिसाब से उसने उसे सहयोग नहीं दिया है। यदि साधारण शब्दों में कहें तो यह कह सकते हैं कि शरीर के पांचों तत्वों को जब हम संतुलित नहीं रखते तो बाहर की प्रकृति भी हमें सहयोग नहीं देती है।

अब इसके कारण में चलते हैं। हमने अपनी दिनचर्या नियमानुसार बना ली है, उसी के आधार से अगर भूख ना भी हो, तो भी भोजन करना है, प्यास ना लगी हो तो भी पानी पीना ही है। ऐसा इसलिए नहीं है कि वो अपने मन से कर रहे हैं, कई बार डॉक्टर की सलाह के आधार से भी करना पड़ता है। उनको

लगता है, यदि मैं समय पर भोजन-पानी ना लूं तो मैं कमज़ोर हो जाऊंगा, मेरी हेल्थ खराब हो जायेगी। लेकिन होता बिल्कुल विपरीत है, क्योंकि जब तक आपकी जठराग्नि प्रबल या आपकी पचाने की

भूख

नहीं लगी है, अर्थात्

जठराग्नि तीव्र नहीं है। इसलिए

खाते तो हैं आप, लेकिन सिर्फ खाने के

लिए। या तो आप स्वाद लें या स्वास्थ्य

लें, निर्णय आपका है। जब आप स्वाद

लेने के लिए खाते हैं तो आप

बीमारियों को दावत देते

हैं।

क्षमता तीव्र नहीं होगी तब तक आप जो कुछ भी खायेंगे वो पूर्णतया सुपाच्य नहीं होगा। लेकिन कई बार मन कर जाता है, क्योंकि किसी-किसी भोजन का स्वाद आपको

बहुत अच्छा लगता है।

बे-मन से भोजन लेना और भूख के साथ भोजन लेना दोनों में फर्क है। कई बार आप देखो, बहुत सारे स्वादिष्ट भोजन बने हों, फिर भी उस भोजन का आप आनंद नहीं ले पाते क्योंकि आपको भूख नहीं लगी है, अर्थात् जठराग्नि तीव्र नहीं है। इसलिए खाते तो हैं आप, लेकिन सिर्फ खाने के लिए।

या तो आप स्वाद लें या स्वास्थ्य लें, निर्णय आपका है। स्वास्थ्य के लिए भूख लगने के बाद ही भोजन लेना ज़रूरी है। जब आप स्वाद लेने के लिए खाते हैं तो आप बीमारियों को दावत देते हैं। संतुलित भोजन में डब्ल्यू.एच.ओ. के हिसाब से एक व्यक्ति के लिए एक केला, एक सेब, एक चपाती, कोई पत्तेदार सब्जी और दाल पर्याप्त है। लेकिन आज लोग चबा-चबाकर भोजन ना करने के कारण अधिक से अधिक भोजन कर जाते हैं। आपको पता हो

कि भोजन करने के बीस मिनट बाद दिमाग को ये मैसेज पहुंचता है, तब तक आप बहुत

सारा खा चुके होते हैं। आपको एक तरीका हम बताना चाहेंगे। आप खाना धीरे-धीरे चबाकर खाएं और प्रयोग के तौर पर एक रोटी को आप सात बाइट में लें। खाने के बाद थोड़ी देर बैठें, आपको पेट भरा हुआ महसूस होगा। इस प्रयोग को करने हेतु थोड़े धैर्य की आवश्यकता है, क्योंकि आपके शरीर की उतनी ही आवश्यकता है लेकिन आवश्यकता से अधिक खाने के उपरांत आपका पेट बढ़ जाता है, शरीर का डिल-डौल चेंज हो जाता है। इसलिए सावधान हो जायें और इस पंचवटी अर्थात् आत्मा के निवास वाले शरीर का ध्यान रखें। कुछ मुख्य बिन्दु जिनसे आप स्वस्थ रह सकते

- शेष पेज 11 पर



ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

प्रश्न: मेरी समस्या यह है कि मेरा अमृतवेले योग ही नहीं लगता। मैंने बहुत कोशिश कर ली। परन्तु 5 बजे से स्वतः ही अच्छा योग लगता है।

उत्तर : आप 5 बजे से अच्छा योग किया करें परन्तु आपकी यह तीव्र इच्छा रहेगी ही कि 4 बजे भी योग का सम्पूर्ण आनन्द मिले। आप सवेरे 4 बजे अवश्य उठें। उठकर स्नान कर लें। किसी-किसी का ब्रेन स्नान व ब्रश करने के बाद ही फ्रेश व एक्टिव होता है। इसके

बाद आप एक अव्यक्त मुरली पढ़ें तथा उसके मुख्य प्वाइंट्स लिखें। तत्पश्चात् मन पसन्द ईश्वरीय गीत सुनें और फिर बाबा के चित्र के आगे बैठकर उनसे रुह-रिहान करें तब तक 5 बज जायेंगे फिर योग का आनंद लें। धीरे-धीरे 4 बजे भी यही आनंद मिलने लगेगा। सवेरे उठकर एकान्त में भ्रमण भी कर सकते हैं।

प्रश्न: मेरे पति व्यापारी हैं। वे घर में रात्रि 12 बजे ही आते हैं। मैं 1 बजे सोती हूँ, तो 4 बजे नहीं उठ सकती। प्रतिदिन 6 बजे ही उठ पाती हूँ और उठते ही मन भारी हो जाता है कि मेरा अमृतवेला मिस हो गया। सारा दिन इस कारण मेरा मन उदास रहता है। सब कहते हैं तुम्हें क्या हो गया है?

उत्तर : आप रात्रि में ही योग कर लिया करो और सवेरे जब भी उठो तब से ही योग आरम्भ करो। 6 बजे से 8 बजे तक आप अच्छी स्थिति बनायें। परन्तु शाम को 6 से 8 बजे के मध्य आप एक घण्टा योग अवश्य करें। यह समय भी अमृतवेले जैसा ही है। सूर्योदय से पूर्व व सूर्यास्त के आसपास का समय बहुत सुन्दर होता है। ऐसा करने से आपको अमृतवेले जैसा ही आनंद आएगा। जीवन में एक बात याद रखनी है कि जो नहीं हो सकता, उसके कारण मन को उदास नहीं रखना है और जो सहज सम्भव हो उसका ही आनंद लेना है। आप स्वयं को प्रसन्न रखें। उठते ही याद करें अहा... मुझे इस जीवन में क्या-क्या मिला... मैंने भगवान को देखा... उसे पढ़ाते देखा ...मेरे जैसा

भाग्यवान कोई नहीं। मेरा तो जन्म ही सफल हो गया ...मेरे जैसा खुशानीसीब भला कौन होगा ... स्वयं भगवान मेरा भाग्य बना रहा है, इन विचारों से स्वयं को आनंदित करें।

प्रश्न: मैं एक माता हूँ। मेरा योग बिल्कुल नहीं लगता, परन्तु मैं अच्छी योगी बनना चाहती हूँ, कृपया मेरा मार्ग दर्शन करें?

उत्तर: योगी बने बिना तो ब्राह्मण जीवन की सफलता ही नहीं है। आप श्रेष्ठ योगी बनना चाहती हैं, अति उत्तम बात है। प्रथम एक सप्ताह आप दो स्वमान का अभ्यास प्रति घण्टे आठ बार करें।



मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

स्वमान है - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और मैं एक महान आत्मा हूँ। दूसरे सप्ताह हर घण्टे अशरीरीपन का अभ्यास व आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें। यह अनुभूति हो कि मैं चमकती हुई ज्योति हूँ और इस देह से न्यारी हूँ। तीसरे सप्ताह परमधाम में या अपने सामने, महाज्योति शिव बाबा को देखें। हर बार एक मिनट तक और हर घन्टे में 3 बार करें। इसके बाद सारे दिन में 3 बार घर में ही बैठकर 15-15 मिनट तक योग करें, इसमें परमधाम से बाबा की किरणें लें। घर में बाबा का आह्वान 5 बार करें। इस तरह सवेरे अमृतवेले उठकर बाबा से रुहरिहान करें और योग लगाएं और सारा दिन ऐसे ही योगाभ्यास करें तो आप योगी बन जायेंगे।

प्रश्न: हम कर्म गति के बारे में कुछ गुह्य बातें जानना चाहते हैं, क्योंकि हम देखते हैं कि अनेक पुरानी बहनें व भाई शारीरिक रोगों से कष्ट पा रहे हैं। मृत्यु भी कष्टकारक हो रही है। जिन्होंने त्याग तपस्या व सेवा की उनकी ऐसी हालत क्यों हो रही है?

उत्तर: कर्म गति सचमुच ही अति गुह्य है। पूर्व जन्मों में किसने क्या-क्या किया है, कोई नहीं जानता। सबसे बड़े पाप का खाता बनाता है काम महाशत्रु। दूसरा, पाप को बढ़ाने वाली चीज़ है .. दूसरों को सताना, दुःख देना। तीसरा पाप है, मांसाहार व शराब सेवन.. चौथा पाप है, भ्रष्टाचार..अन्य अनेक भी पाप कर्म हैं। मनुष्य जब पाप करता है, तो उसे उसके पाप का एहसास नहीं होता, वह अपने कर्मों को उचित मानता है। जैसे मांसाहार करने वाले यह नहीं जानते कि वे पाप कर रहे हैं। ज्ञान में चलने के बाद भी मनुष्य कई पापकर्म करता है और ये पाप सूक्ष्म बन 100 गुणा सजा देने वाले होते हैं। दूसरों के प्रति कुदृष्टि रखना, किसी को पवित्र से अपवित्र बनने के लिए प्रेरित करना, भगवान पर समर्पित होकर शादी करना ये महापाप है। इसके अतिरिक्त किसी के कहने पर या दबाव में आकर पवित्र आत्माओं के लिए गलत निर्णय लेना, उन्हें अकारण घर भेज देना, दूसरों के जीवन से खिलवाड़ करना, भगवान से पवित्रता की प्रतिज्ञा करके भंग करना या उनकी ग्लानी करना- ये महापाप हैं। किसी की खुशी छीन लेना अपशब्दों से दूसरों को डिस्टर्ब करना, दूसरों की अशान्ति का कारण बनना, यज्ञ का नुकसान करना, यज्ञ की सम्पत्ति को अपने प्रति ज़्यादा यूज़ करना, दूसरों

को सुख न देना, दूसरों को असन्तुष्ट करना, दूसरों पर तंत्र मंत्र कराना ये सब पाप हैं। किसका योग कैसा है, पुण्य का खाता कैसा है, पवित्रता कैसी है या किसने क्या क्या किया - ये सबकी कर्म कहानी अपनी अपनी है। स्वार्थ वश मनुष्य कई गलत काम करता है, वह अपनी सत्ता का भी दुरुपयोग करता है, ये ही सब कारण है कि पवित्र आत्माओं को भी कष्ट होता है।

प्रश्न: मैं एक कन्या हूँ और अपनी संकल्प शक्ति को बहुत बढ़ाना चाहती हूँ, मुझे विधि बतायें।

उत्तर: सुन्दर लक्ष्य है आपका। संकल्प की एनर्जी ही भाग्य की एनर्जी है। संगमयुग पर ज्ञान योग के मार्ग पर चलने वाले अपनी संकल्प शक्ति को बहुत बढ़ा सकते हैं, इतना कि प्रकृति भी हमारी सुने वा यह देह भी हमारी सुने। घटनाओं पर भी अपना प्रभाव डाल सकते हैं। इसके लिए प्रथम शर्त है - व्यर्थ से मुक्ति। व्यर्थ सुनना, देखना व पढ़ना नहीं। व्यर्थ से यह शक्ति तीव्रता से नष्ट हो जाती है। स्वयं को अन्तर्मुखी भी रखना व हफ्ते में 2 बार मौन अर्थात् 2 दिन मौन रहकर अच्छा योग करना। योग 4 घण्टे प्रतिदिन से बढ़ाकर 8 घण्टे तक ले जाओ। संकल्प शक्ति बढ़ती है अशरीरीपन से व स्वमान से। आप 3 मास का एक प्लान बनाओ कि प्रति घण्टा 3 बार अशरीरीपन व किसी भी स्वमान का अभ्यास करना है। मुख्य स्वमान, मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ, मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं इष्ट देवी हूँ, मैं विजयी रत्न हूँ और मैं फरिश्ता हूँ। ये अभ्यास करने से आप इस लक्ष्य में अवश्य सफल होगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

7 कदम राजयोग की ओर...



For Cable & DTH
+91 8104777111

TATA SKY 192

airtel digital TV 686

VIDEOCON 497

RELIANCE 171

Peace of Mind

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



नई दिल्ली-विज्ञान भवन। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विज्ञान भवन में 'इंटरनेशनल योगा फॉर हेल्थ' कॉन्फ्रेंस के दौरान योग के विषय पर विचार-विमर्श करते हुए भारत के गृहमंत्री माननीय राजनाथ सिंह, डॉ. एच.आर. नागेन्द्र जी, अध्यक्ष, एस.यू.वाय.ए.एस.ए. यूनिवर्सिटी, ब्र.कु. शिवानी, सद्गुरु जगगीजी महाराज व अन्य आध्यात्मिक गुरु।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं ईश्वरीय खज़ानों से सम्पन्न आत्मा हूँ।

चार प्रकार के खज़ाने - ज्ञान का खज़ाना, योग का खज़ाना, धारणाओं का खज़ाना, सेवा द्वारा दुआओं का खज़ाना।
ज्ञान के खज़ाने से प्राप्ति - व्यर्थ और निगेटिव से मुक्त रहते हैं। दुःख और अशांति से मुक्त रहते हैं। माया के विभिन्न प्रकार के वार से सुरक्षित रहते हैं। ऊँच पद की प्राप्ति होती है। हर क्षेत्र में सफलता की प्राप्ति होती है। राईट और राँग की समझ मिल जाती है।
योग का खज़ाना - विकर्म विनाश होते हैं। सर्व शक्तियों की प्राप्ति होती है। स्वराज्य अधिकारी बनते हैं। परमात्म प्यार का अनुभव होता है। जन्म-जन्म निरोगी काया प्राप्त होती है। आयु बढ़ती है।

संस्कारों में दिव्यता आती है।
धारणाओं का खज़ाना - जीवन में दिव्यता आती है। मनुष्य से देवता बनते हैं। प्रभु-प्रिय, स्वयं-प्रिय और लोक-प्रिय बनते हैं। सबके लिए आदर्श बन जाते हैं। जीवन दिव्य गुणों से सुशोभित हो जाता है।
सेवा का खज़ाना - अनेक आत्माओं की दुआएं मिलती हैं, जिसके फलस्वरूप खुशी की प्राप्ति होती है। जीवन में संतुष्टता आती है। समय पर सभी का सहयोग मिलता है। भगवान भी समय पर सहयोग देने के लिए बंध जाते हैं। सर्व के प्रिय बन जाते हैं।
खज़ानों को बढ़ाने की विधि - निमित्त भाव, निर्माण भाव, निर्मल वाणी। स्वयं प्रति

व अन्य के प्रति कार्य में लगाना। बाबा करा रहा है - यह स्मृति रखना। बार-बार स्व-चेकिंग। दुआएं लो और दुआएं दो। बाप को अपना साथी बनाकर रखो। बाप से प्यार करना सीखो। फॉलो फादर करो। आत्म-अभिमानी स्थिति में रहो। सुखदेव बन जाओ। समय पर सभी के सहयोगी बनो। सभी के उमंग-उत्साह को बढ़ाओ। सिखाने की भावना हो। अपने श्रेष्ठ बोल से व अपनी श्रेष्ठ भावनाओं द्वारा भी दुआ का खज़ाना बढ़ता है। किसी आत्मा की कमज़ोरी को दूर कर उसके जीवन को महान बनाकर व नाम-मान-शान का त्याग कर दूसरों को आगे बढ़ाने से खज़ाने बढ़ते जाएंगे।

स्वमान - मैं पूर्वज आत्मा हूँ।

मैं सारे संसार का पूर्वज हूँ इसलिए मुझे सबकी पालना करनी है... सभी मुझे देखकर फॉलो कर रहे हैं इसलिए मेरे संकल्प, बोल व कर्म ईश्वरीय मर्यादा के अनुरूप होने चाहिए... मैं गलत करूंगा तो सारा संसार गलत रास्ते पर चल पड़ेगा और यदि मैं सत्यपथ का अनुसरण करूंगा तो सारे संसार को सत्यपथ पर चलने की शक्ति मिलेगी।

योगाभ्यास - (अ) वतन में जाकर बापदादा से दृष्टि लेना और स्वयं को सर्व शक्तियों से चार्ज करना।

(ब) कल्पवृक्ष के नीचे मम्मा-बाबा के बीच में बैठकर कल्पवृक्ष के एक-एक पत्ते को मात-पिता समान सुख, शांति व सर्व शक्तियों की सकाश

देना।

धारणा - बाबा ने बहुत ज़ोर देकर कहा है कि अब परिवर्तन करो, परिवर्तन करो, परिवर्तन करो। इसलिए सभी ऐसी दृढ़ता रखें कि हमें परिवर्तित होकर ही अगले सीज़न में बाबा के आगे जाना है। आप परिवर्तन के लिए अपने कुछ व्यक्तिगत पुराने संस्कारों की सूची बनायें और उन्हें दूर करने का प्रैक्टिकल प्लान भी बनायें। हम धारणा के अंतर्गत अब आपका ध्यान परिवर्तन के किसी एक बिंदु की ओर खिंचवायेंगे। **शुरुआत हम करें -** विचारों में परिवर्तन से। संकल्प और विचार अलग-अलग हैं। विचार के आधार पर संकल्प चलते हैं। हमारी विचारधारा है कि काम महाशत्रु है। इस

विचारधारा के कारण ही हमारे और उनके संकल्प, व्यवहार व जीवन में ज़मीन-आसमान का अंतर है।

चिंतन - ऊँचे विचारों की हमारे जीवन में क्या महत्ता है? ऊँचे विचारों का स्रोत क्या है? अपने विचारों को महान कैसे बनायें?

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - प्रिय आत्मन्! अब छोटे-छोटे खेलपाल बंद करो और अपने वानप्रस्थ स्थिति को इमर्ज करो। कोई भी बात सामने आवे तो यह स्लोगन याद रखो कि मुझे स्व-परिवर्तन से विश्व परिवर्तन करना है। जो पहले स्व-परिवर्तन करेंगे, विजयमाला उन्हीं के गले में पड़ेगी।



अंबिकापुर-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज की स्थापना' कार्यक्रम में उपस्थित हैं गृह, जेल एवं पी.एच.ई. मंत्री रामसेवक पैकरा, संसदीय सचिव लालचन्द्र बा-फना, सांसद कमलभान सिंह व ब्र.कु. विद्या।



सतारा-कूपर कॉलोनी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा गवर्नमेंट इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् प्रिन्सीपल दामोदर जी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. बहन।



इन्दौर-ओम शान्ति भवन। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' विषयक कार्यक्रम में राजयोग द्वारा सारे विश्व में शान्ति के प्रकम्पन फैलाते हुए अतिथिगण एवं वरिष्ठ ब्रह्माकुमारी बहनें।



औरंगाबाद। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' विषयक कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. शीला, डॉ. विभाश्री व अन्य ब्र.कु. बहनें।



बड़ौदा-अलकापुरी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विश्व में शान्ति के प्रकम्पन फैलाते हुए ब्र.कु. भाई बहनें।



भोपाल-कोलर रोड। त्रिदिवसीय राजयोग शिविर का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. अवधेश बहन, ज़ोनल डायरेक्टर, ब्रह्माकुमारीज, ब्र.कु. किरण, महेश अग्रवाल, प्रेसीडेंट, आदर्श अग्रवाल समाज व अन्य।

स्वाद से नहीं ... - पेज 10 का शेष है -

1. शरीर को एल्कलाइन (क्षारीय या रेशे वाले) भोजन चाहिए। इसलिए फाइबर वाले पदार्थ जैसे गाजर, मूली, अंकुरित दालें आदि का सेवन अच्छा है।
2. खाने को धीरे-धीरे व चबाकर खायें, बीच में आपको पानी नहीं पीना है।

3. खाना खाने के बाद कम से कम तीस कदम चलें, उसके बाद आपको थोड़ा सा गरम पानी पीना है।
4. आपको बज्जासन में थोड़ी देर बैठ जाना है, इससे खाना भी पच जाता है और मांसपेशियां भी मजबूत हो जाती हैं।
आपका कमर दर्द इससे सम्पूर्ण रूप से नष्ट हो

जाएगा। इस अवस्था में कम से कम सात मिनट अवश्य बैठें।
5. खाना खाने के 45 मिनट बाद आप कुछ पी सकते हैं। लेकिन चाय या कॉफी बिल्कुल ना पियें क्योंकि ये एसिडिक होता है, इसी से गैस बनती है।
इन सभी उपरोक्त बातों का ध्यान रखकर आप स्वस्थ रह सकते हैं।

सूचना

ग्लोबल हॉस्पिटल, स्कूल ऑफ नर्सिंग के लिए दो बी.के. नर्सिंग ट्यूटर्स (फीमेल) की आवश्यकता है।

योग्यता - बी.एस.सी. नर्सिंग फ्रॉम रिकॉग्नाइज़्ड यूनिवर्सिटी।

अनुभव - कम से कम दो वर्ष।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें -

मो. - 8094652109/ 8432403244

ई.मेल - ghsn.abu@gmail.com

मानव के समग्र विकास को सीखें 'खेल' खेल में

ओ.आर.सी.-गुड़गांव। भगवान ने हमारे अंदर सारी कलाएं दी हैं, लेकिन उनका सही उपयोग हम तभी कर सकते हैं जब हमारा मन शान्त और -चैम्पियन बनने के लिए होलिस्टिक डेवलपमेंट ऑफ पर्सनालिटी ज़रूरी -डॉ. गुरदीप सिंह - सदा सीखने की भावना ही आगे बढ़ाती है - डॉ. सुनीता गोदारा - कार्य के प्रति प्रेम, सम्मान एवं सच्चे समर्पण भाव से मिलती है सफलता - ब्र.कु. आशा

एकाग्र हो। किसी भी क्षेत्र में सफल होने के लिए एक परसेंट इंस्पिरेशन और 99 परसेंट परस्पिरेशन आवश्यक है। उक्त उद्गार ओ.आर.सी. में ओलंपिक डे सेलिब्रेशन्स के अवसर

पर स्पोर्ट्स पर्सन्स के लिए 'सस्टेनिंग एक्सीलेंस' विषय पर आयोजित दो दिवसीय रिट्रीट में एसोसिएशन ऑफ ऑल इंडिया स्पोर्ट्स यूनिवर्सिटीज़ के सचिव डॉ. गुरदीप सिंह ने व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि चैम्पियन बनने के लिए होलिस्टिक डेवलपमेंट ऑफ पर्सनालिटी बहुत ज़रूरी है। शरीर के साथ-साथ हमें मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर भी चुस्त-दुरुस्त रहना चाहिए। विपरीत परिस्थितियों में हम अपने को तभी संतुलित रख सकते हैं जब हमारा मनोबल ऊँचा हो, जोकि राजयोग से ही संभव है।

एशियन मैराथन चैम्पियन डॉ. सुनीता गोदारा ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ में जो राजयोग सिखाया जाता है, वो हमें

ओलंपिक डे सेलिब्रेशन्स पर स्पोर्ट्स रिट्रीट का आयोजन



मानसिक स्तर पर बहुत सकारात्मक बनाता है जिससे हमारे शरीर में भी वो ऊर्जा कार्य करने लग जाती है।

ओ.आर.सी.की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि हम जो भी कार्य करें उसे समर्पण

भाव के साथ करें। किसी भी कार्य के प्रति प्रेम और सम्मान भाव हमें स्वतः ही सफलता की ओर ले जाता है।

ब्रह्माकुमारीज़ खेल प्रभाग माउण्ट आबू के संयोजक ब्र.कु. जगबीर ने कहा कि वर्तमान समय संस्था के द्वारा

स्पोर्ट्स के क्षेत्र में अद्वितीय सेवायें हो रही हैं। मैं समय प्रति समय कई खेल अकादमियों में जाता रहता हूँ जहाँ पर मेडिटेशन के लिए हम माइंड बॉडी ट्रेनिंग देते हैं। उन्होंने बताया कि राजयोग के द्वारा अनेक खिलाड़ियों के प्रदर्शन में उत्कृष्टता आई है।

एशियन गेम्स में दो बार स्वर्ण पदक विजेता हरीशचन्द्र ने कहा कि मैं 25 वर्षों से निरंतर राजयोग का अभ्यास कर रहा हूँ। अगर हमें अच्छा स्पोर्ट्स पर्सन बनना है तो जीवन में आध्यात्मिकता को अपनाना होगा। कार्यक्रम में राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों सहित 250 से भी अधिक स्पोर्ट्स पर्सन्स ने शिरकत की। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. हुसैन बहन ने किया।

नैतिक व मौलिक मानवीय संस्कार ही श्रेष्ठ समाज का आधार



ज्ञानसरोवर। समाज सेवा में कई प्रकार की आलोचनाओं का सामना करना पड़ता है, लेकिन सच्चा समाजसेवक उनसे प्रभावित न होकर अपनी मंज़िल की ओर बढ़ने में अग्रसर रहता है। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ के समाज सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन में संगरूर पंजाब के पूर्व सांसद विजयइंद्र सिंघला ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि अध्यात्म के साथ की गई समाज सेवा से वसुधैव कुटुम्बकम की भावना जागृत होती है। ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रत्नमोहिनी ने कहा कि समाज को बेहतर बनाने में कई प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है लेकिन सामाजिक सेवाओं के सिद्धान्तों से किसी भी परिस्थिति में समझौता नहीं करना चाहिए।

कर्नाटक रायचुर यूनिवर्सिटी ऑफ एग्रीकल्चर एंड साइंस के पूर्व कुलपति डॉ. बी.वी. पाटील ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संगठन बिना किसी

भेदभाव के विश्व स्तर पर आध्यात्मिक कार्यक्रमों के ज़रिए मानवीय चरित्र के उत्थान में तत्पर है। संगठन के कार्यक्रमों के परिणामस्वरूप लाखों लोग अपने जीवन को गुणों से सुगंधित बनाकर समाज को नई राह दिखा रहे हैं।

प्रभाग उपाध्यक्ष ब्र.कु. अमीरचंद ने कहा कि बेहतर विश्व की रचना भाषणों से नहीं बल्कि समत्व, ममत्व व अपनत्व के आधार से होती है।

राष्ट्रीय संयोजक प्रेम सिंह ने कहा कि मनुष्य के अंदर छिपे देवत्व को फिर से जागृत करने की सेवा में निरंतर प्रयासरत रहना किसी साधना से कम नहीं है। प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. अवतार ने कहा कि समाज सेवा में बाधक बनने वाले कड़े संस्कारों को राजयोग के ज़रिए परिवर्तन कर सुधारा जा सकता है। प्रभाग अधिशासी सदस्य ब्र.कु. सीता ने कार्यक्रम में मौजूद समाजसेवकों को राजयोग का अभ्यास कराया।

कृषकों के मन रूपी खेत को देनी है राजयोग की खाद

ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू। भारत सोने की चिड़िया था। उसे वापिस लाने के लिए आपस में एकता रखकर, एकमत होकर अगर स्वर्णिम बनाने का संकल्प कर लें तो अपना देश वैसा फिर से बन जाएगा। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा त्रिदिवसीय अखिल भारतीय सम्मेलन में ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रत्नमोहिनी ने व्यक्त किये।

बुलंदशहर के सांसद डॉ. भोला सिंह ने कहा कि यह एक अति उत्तम शुरुआत हुई है इस संस्था के द्वारा। किसानों के हित में कुछ करने से पूरे देश में खुशहाली आएगी। उन्होंने कहा कि किसान अनेक समस्याओं से ग्रस्त है। हमारे प्रधानमंत्री जी किसानों के हित के लिए अनेक योजनाएं लेकर आए हैं। एक किसान चैनल भी अस्तित्व में आया है, जो किसानों के विकास में मददगार साबित होगा।

प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. सरला ने कहा कि कृषक हमारे देश की आत्मा हैं। एक बार फिर से इसको सशक्त बनाना है तो इसकी आत्मा को मज़बूत बनाना होगा। गाँव के साथ साथ कृषकों एवं सबका मन स्वच्छ बनाना होगा। आध्यात्मिकता के बल से ही ऐसा होगा। हर प्रकार की स्वच्छता ही आधार है सम्पन्नता का। खेती को स्वच्छ विचारों की सहायता से उत्तम बनाने का प्रयोग

ब्रह्माकुमारीज़ के साथ साथ अनेक कृषि विश्वविद्यालयों ने भी अपनाया है और सफलता पाई है।

युवा प्रभाग की वरिष्ठ सदस्या ब्र.कु. जागृति ने कहा कि स्वच्छता में ही प्रभुता है। स्थूल से लेकर सूक्ष्म तक की स्वच्छता ही भारत को एक बार फिर से इसका खोया हुआ गौरव वापस दिलायेगा। उसके लिए



सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रत्नमोहिनी, ब्र.कु.

शारदा, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. राजू व अतिथिगण।

आध्यात्मिकता की लुप्त कड़ी को अपनाने से ही सफलता प्राप्त होगी। नाबार्ड की सी.जी.एम. पद्मा रघुनाथ ने कहा कि भारत का किसान आज ग्राम विकास प्रभाग द्वारा त्रि-दिवसीय अखिल भारतीय सम्मेलन विपदा की स्थिति में है। नाबार्ड किसानों के हितों के लिए अनेक काम करता आया है। यहां हम ग्रामविकास के तरीकों के साथ साथ आध्यात्मिकता भी सीखते हैं।

नेशनल रिसर्च सेंटर फॉर सीड, अजमेर के डॉ. बलराज सिंह ने कहा कि यह सम्मेलन सामयिक है। आज किसानों के हित की चिंता करने वाले कम लोग हैं, ऐसे में ये संस्था इतना सुंदर काम कर रही है जोकि वे धन्यवाद के पात्र हैं।

ग्राम विकास प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. राजू ने अतिथियों का

स्वागत करते हुए कहा कि श्रेष्ठ भारत के निर्माण के लिए आज 4 सत्ताओं की ज़रूरत है। वे चार सत्ताएं हैं, विज्ञान सत्ता, राज्य सत्ता, धर्म सत्ता और श्रेष्ठ कर्मों की सत्ता। पहली तीन सत्ताएं तो अपना काम कर रही हैं मगर जो चौथी सत्ता है उसकी क्रियाशीलता के लिए आध्यात्मिकता अपनाना होगा।

कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. शारदा ने किया एवं ब्र.कु. राजेन्द्र ने सभी का आभार व्यक्त किया।

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 14th July 2015
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।