ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 17 अंक-16 नवम्बर-II, 2016 (पाक्षिक) माउण्ट आबू 8.00

नशा मुक्ति जन जागृति अभियान राष्ट्रीय स्तर पर

► 'ग्लोबल इनिशिएटिव ऑन टोबैको अवेयरनेस' ► सम्मेलन में विभिन्न क्षेत्रों के विशेषज्ञों सहित छः सौ लोगों ने लिया भाग

सम्मेलन के दौरान नशे से मुक्ति की प्रतिज्ञा करते हुए ब्र.कु. आशा, दत्तात्रय पदसालगिकर, मधु, डॉ. दीपक, डॉ. एल. स्वस्थीचरण, राजन वेलुकर, डॉ. सचिन परब, ब्र.कु. निहा तथा अन्य गणमान्य अतिथियों के साथ सभा में उपस्थित शहर के विशिष्ट जन।

मुम्बई-गामदेवी। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'ग्लोबल इनिशिएटिव ऑन टोबैको अवेयरनेस' विषय पर एक राष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन किया गया। इस सम्मेलन में विभिन्न स्तर के लोगों, स्कूली छात्रों, कॉलेज छात्रों, शिक्षकों, प्रधानाध्यापकों एवं चिकित्सा क्षेत्र के वरिष्ठों सहित छः सौ लोगों ने भाग लिया।

अतिथियों ने कहा...

'प्रतिबंधित वस्तुओं का गैर कानूनी तरीके से शैक्षणिक संस्थाओं तक पहुँचाना रोका जाए। तम्बाकू की रोकथाम के लिए अंतरात्मा की आवाज़ को सुनना चाहिए' - **दत्तात्रय पदसालगिकर,कमिश्नर ऑफ पुलिस।**

डॉ. अशोक मेहता,प्रसिद्ध ओंकोलॉजी सर्जन ने कहा कि कुछ समय पहले तक चालीस से पचास वर्ष तक की आयु वाले व्यक्तियों में तनाव देखा जाता था, परंतु अब बीस से तीस वर्ष वाले व्यक्तियों में भी तनाव का स्तर काफी बढ़ गया है। राजयोग के माध्यम से दु:ख से मुक्त होने के लिए और खुशी पाने के लिए हम अपने अंदर में झाँक कर देखें, मन बुद्धि पर पूरा कंट्रोल हो, राइट साइड के ब्रेन से संबंधित एक्टिविटी ज़्यादा करें ताकि हम खुश रहें।

'एक व्यक्ति को अपने करीबियों व परिवार जनों को किसी भी रूप में क्षति पहुँचाने के बजाय खुद में ये हिम्मत रखनी चाहिए कि वे उनसे प्यार, करुणा व सहयोग प्राप्त कर सकें' - **मधु, प्रसिद्ध फिल्म एक्ट्रेस एंड सोशल एक्टिविस्ट, एंटी टोबैको कैम्पेन।**

'सोच को बदलो स्वयं बदल जाओगे'।

- डॉ. दीपक,कूपर हॉस्पिटल।

'नशा शुरु न करने और नशे से मुक्ति के लिए जागरुकता इस नशा मुक्ति अभियान में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेगा। इस लत से दूर करने के लिए एक-एक को जागरुक बनाना अति आवश्यक है' - **डॉ. एल. स्वस्थीचरण, चीफ मेडिकल ऑफिसर, डायरेक्टर जेनरल ऑफ हेल्थ सर्विसेज़,मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर,भारत सरकार।**

'मुझे मेरे जीवन में पढ़ाई, शिक्षा और कर्म करना था, इसलिए मुझे अन्य कोई नशे की ज़रूरत नहीं पड़ी। नशे से मुक्ति के लिए आंतरिक प्रेरणा ही सबसे महत्वपूर्ण हथियार है' - **राजन वेलुकर,पूर्व वाइस चांसलर,यूनिवर्सिटी ऑफ मुम्बई एंड प्रो वोस्ट,सोमैया एज्युकेशनल इंस्टीट्यूशन।**

' हमारी पहली प्राथमिकता है स्कूल तथा कॉलेज के विद्यार्थियों को मूल्य आधारित शिक्षा के तहत हर तरह के नशे के बारे में जागरुक करना। यही जी.आई.टी.ए. का मुख्य उद्देश्य है' - **डॉ. सचिन परब, प्रोजेक्ट डायरेक्टर,जी.आई.टी.ए.।**

'नशा तब विदा लेगा जब नशा करने वालों से प्यार करना सीखें' - **डॉ. बनारसी शाह,चेयरपर्सन,मेडिकल विंग के.ई.एम. हॉस्पिटल,मुम्बई** ने कहा कि नशे से मुक्ति के लिए सबसे महत्वपूर्ण भूमिका आध्यात्मिकता ही अदा करती है।

'इच्छाशक्ति के द्वारा ही व्यक्ति अपनी बुद्धि को परिवर्तित कर अपने भीतर ही सच्ची खुशी की अनुभूति कर सकता है। उन्होंने राजयोग मेडिटेशन से होने वाले कई लाभ से भी सभी को अवगत कराते हुए बताया कि राजयोग हमारी आत्मा को हर रूप में भरपूर करने में अहम भूमिका अदा करता है तथा नशे के विरूद्ध युद्ध में हमें दिव्य शक्तियाँ प्रदान करता है'- **ब्र.कु. निहा,क्षेत्रीय निदेशिका,गामदेवी,मुम्बई।**

पैनल डिस्कशन में किसने क्या कहा :

'युवा चिंगारी और चिकनी मिट्टी की तरह है, चिंगारी को प्रज्वलन की आवश्यकता नहीं और मिट्टी को किसी भी तरीके से ढ़ाला जा सकता है' - **डॉ. मनाली लोंढ़े,पूर्व डायरेक्टर,स्टूडेंट्स वेलफेयर डिपार्टमेंट,यूनिवर्सिटी ऑफ मुम्बई।**

डॉ. सुभांगी पारकर,प्रो.एंड हेड,डिपार्टमेंट ऑफ साइकेट्री, दीपक पाटील,डिप्युटी कमिश्नर ऑफ पुलिस,लॉ इनफोर्समेंट ब्रान्च,महा. ने सभी को अपना कॉन्टेक्ट डीटेल्स देते हुए कहा कि कोई भी बात हो तो हमें सूचना देना, एक्शन हम लेंगे।

डॉ. राजकुमार कोल्हे,प्रेसीडेंट एंड सी.एम.डी.,जे.एम.एफ.ट्रस्ट, डायरेक्टर,जन गण मन स्कूल ने एक मुहावरे से अपनी बात कही - उड़ता पंजाब, जागती मुम्बई, सोती दिल्ली।

क्रिकेटर अजिंक्य रहाणे तथा मराठी फिल्म एक्टर **सिद्धार्थ जाधव** ने सम्मेलन में विडियो क्लिप के द्वारा मर्मस्पर्शी संदेश सभी को दिया।

ब्र.कु. आशा ने सभी का स्वागत किया और पिछले 2 वर्षों में नशा मुक्ति के तहत हुए कार्यक्रमों से सभी को अवगत कराया।

इफेक्टिव इम्प्लीमेंटेशन ऑफ सिगरेट एंड अदर टोबैको प्रोडक्ट्स एक्ट्स विषय पर पैनल डिस्कशन के दौरान **डॉ. शर्मिला पिम्पल,प्रो.,डिपार्टमेंट ऑफ प्रेवेंटिव ओंकोलॉजी,टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, डॉ. पूजा,डायरेक्टर, डिपार्टमेंट ऑफ नॉन कम्युनिकेबल डिज़ीज़ सेल,डी.एच.एस., महा. सरकार तथा प्रवीण पाटील,डी.सी.पी., इनफोर्समेंट,मुम्बई पुलिस** ने अपने अपने विचार व्यक्त करते हुए उनके द्वारा चलाये जा रहे कार्यक्रमों तथा बनायी गई योजनाओं तथा कानूनों से सभी को अवगत कराया।

- **प्रतिबन्धित वस्तुओं पर जन जागृति अति आवश्यक**
- **पिछले 20 वर्षों से तनाव का स्तर बढ़ा है**
- **आध्यात्मिकता द्वारा सोच को बदलने से हम बदल जाएंगे**
- **नशे से मुक्ति के लिए आंतरिक प्रेरणा ज़रूरी है**
- **राजयोग मेडिटेशन एक अचूक कारगर दवा साबित हो सकता है**

विजयलक्ष्मी बनने के लिए...

एक आदमी खिड़की के पास बैठे-बैठे बोलते जा रहा था, 'तू यहाँ आ, तेरे लिए ये खिड़की खुली रखी है'।

उसके मित्र ने ये बात सुनकर पूछा: 'खिड़की से तो कोई पशु-पक्षी ही आ सकते हैं, आप किसकी राह देख रहे हैं'? 'आप देखते नहीं हो, मेरे हाथ में कलम है, आगे राइटिंग पैड पड़ा हुआ है, फिर भी मैं लिख नहीं सकता। इसलिए प्रेरणा की राह देख रहा हूँ। हवा में कोई प्रेरणा की ऐसी लहर आए जिससे मेरी कलम चालू हो जाए'- उस व्यक्ति ने अपने मित्र को कहा...।

- ब्र. कु. गंगाधर

मित्र उसकी बात पर जोड़ से हँस पड़ा और कहा: 'भले आदमी! प्रेरणा कोई हवा में से उड़कर नहीं आती, या बाज़ार में बिकती नहीं। उसका जन्म स्थान तेरा शांत मन और संवेदनशील हृदय है। मन को एकाग्र कर अपने ध्येय प्रति अंदर से आत्मविश्वास पैदा करेंगे तब प्रेरणा का झरना स्वयं स्फुरित होगा'।

'तो क्या मात-पिता, सद्गुरु, पढ़ाई, ये सब प्रेरक नहीं बन सकते'? - उस व्यक्ति ने पूछा।

'ये सब आपके मन की भूमि को खाद-पानी दे सकते हैं, लेकिन कोई भी कार्य करने का आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प तो आपको ही करना पड़े' -मित्र ने कहा।

हमारे पास मन है, लेकिन मन में अवकाश नहीं। चित्त है, लेकिन चिंतन करने के लिए समय नहीं। हृदय है, लेकिन उसकी बात सुनने की फुर्सत नहीं। हम लक्ष्य हीन प्रवासी की तरह नाव को चलाते हैं और थक जाते हैं, तो वापिस मोड़कर आ जाते हैं।

प्रेरणा की प्रतीक्षा के बदले अंदर के एक शब्द, एक वाक्य के उद्गम को झेल लो। उस व्यक्ति को वो बात समझ लेनी चाहिए कि होल सेल में प्रेरणा का प्रवाह कभी भी बहकर अपने पास नहीं आता। एक छोटा सा विचार मन में स्फुरित हुआ और उसे पकड़कर काम शुरु कर देना, यही एक विकल्प है। कार्य करने के पहले ये कठिन या सहज, ऐसे दो छोर के बीच हम अटक जाते हैं। कठिन लगते कार्य को छोड़ सहज अपना लेने की जल्दबाज़ी करते हैं, परिणामस्वरूप छिछरे किनारे से वापिस आ जाते हैं। प्रेरणा का उद्गम स्थान बुद्धि नहीं अंत:करण है, प्रमाद नहीं पुरुषार्थ है, बहानेबाज़ी नहीं पराक्रम है।

मनुष्य अनेक क्षेत्र में सफलता तथा प्राप्ति के लिए प्रेरणा का भूखा रहता है, जैसे कि धन, मान-सम्मान, यश, पुण्य, भयमुक्ति, मन-शुद्धि और आनंद आदि आदि। **प्रेरणा की प्राप्ति भी एक तपस्या है, और प्रत्येक तपस्या दृढ़ संकल्प मांगती है। जीवन को अगर उत्सव मानें तो जीवन एक वरदान है और दु:खों की गठरी मानें तो ये एक अभिशाप है।**

'विकास के नियम' में सरश्री ने एक मुद्दे की बात कही है, 'प्रत्येक एक छोटा सा कार्य सफलता की दिशा में आगे बढ़ने का एक छोटा सा कदम है, इसलिए छोटे-छोटे कार्यों के प्रति अपनी अरुचि नहीं दिखानी चाहिए। अपने हरेक कार्य में रुचि को ले आइए। अपने प्रत्येक कर्म को प्राप्त करने के लिए अपने लक्ष्य के साथ जोड़ने की योजना बनाइये।

प्रेरणा, ये तो एक गंगा है, उसको झेलने के लिए शंकर बनना पड़े। भागीरथ बनें, तब ही सफलता के भागीरथी को वास्तविकता की धरती पर अवतरित करा सकते हैं।

सार रूप में यही कह सकते हैं कि जब हम खुद ही खुद को कोई लक्ष्य की प्रतीति करा देते हैं तो कार्य कठिन नहीं, अपितु अत्यंत सहज होता है। तब अपने आप ही कार्य के लिए प्रेरणा जागृत होने का अनुभव होता है।

जीवन में विजयलक्ष्मी प्रेरणा प्राप्त करने के लिए - शेष पेज 8 पर

हम सब कितने खुशनसीब हैं जो बाबा के इतने करीब हैं

वो दिन भी कितने प्यारे... अभी यह दिन भी कितने प्यारे हैं... अभी हमारा कितना भाग्य है। वो कौनसे दिन थे? जब शिवबाबा ब्रह्मा तन में हमारे साथ थे। अभी भी अच्छी तरह से ब्रह्माबाबा को देखो तो वो हमारे साथ है। अच्छा लगता है, उसने हमको अपना कम्पैनियन बना दिया है। एक बुक भी है कम्पैनियन ऑफ गॉड। भगवान को अपना कम्पैनियन बनाना यानी भगवान ने आपेही अपना बनाया या मैंने उसको अपना बनाया, क्योंकि वो ऐसे ही नहीं बनता है। सच्ची दिल पर साहेब राज़ी होता है। हिम्मते बच्चे मददे बाबा। डायमण्ड हॉल में देखो इतने बड़े संगठन का जो वायुमण्डल है इसमें सबसे मिलना, सारे दिन में यह जो शाम का टाइम है, क्या फीलिंग है! बाबा साथ हमारे हैं। हम तो बाबा के साथ रहने के लिये बाबा को याद करते हैं और ऐसे सबसे मिलने में तो और भी बहुत अच्छा लगता है, खुशी होती है। बाबा कहते बच्चे, बच्चे कहते बाबा यह दिन अति प्यारे, सारे कल्प में ये दिन कितने प्यारे हैं जब बाबा साथ हमारे हैं। यह गीत भी इतना अच्छा बनाया है।

बाबा देखता है बच्चे श्वांसों श्वांस बाप की याद में हैं ना, और कोई संकल्प तो नहीं चलता है ना! क्योंकि यह नुमाशाम का समय ऐसा है, और मुझे ज़्यादा इस बात की खुशी है कि मुरली को सुनते रहो, पढ़ते रहो यह हमारी जीवन यात्रा में बाबा ने पालना पढ़ाई बहुत अच्छी दी है। बाबा ने मुझे कहा था कि नोट्स नहीं लो, सुनती जाओ, समाती जाओ। वो दिन आज का दिन बाबा के महावाक्य सुनते जाओ, अन्दर समाते जाओ माना जीवन यात्रा में इसका उपयोग (अमल) करके सफल करो। यात्रा पर जाते हैं तो सारा अटेन्शन रहता कि कहाँ जा रहे हैं। जगन्नाथ पुरी जा रहे हैं या श्रीनाथ द्वारे जा रहे हैं, कहाँ जा रहे हैं। अभी बाबा हमारे साथ है ना तो कहाँ जाना है वो जानें, हम तो बाबा के साथ रहते हैं। ठीक है ना। बाबा हमारे साथ है, बड़ा सहजयोग है। राजयोग फिर कर्मयोग भी है। जो बाबा नियम बनाके देता है, हमारी दादी ने बहुत प्रैक्टिकल चलके कितनी वृद्धि की है। 69 में बाबा अव्यक्त हुए फिर क्या हुआ? तो बाबा के सामने जब बैठती हूँ, बाबा आप अव्यक्त होकर के भी इतनी सेवा कर रहे हो, हम क्या करें? तो विकर्माजीत, कर्मातीत और अव्यक्त स्थिति में रहना है। बाबा को देख कॉपी करते हैं ना। हम कितने खुशनसीब हैं जो बाबा के इतने करीब हैं, इसलिए निर्भय हैं, निर्वैर हैं। किसी को कोई भय है क्या? इतनी अच्छी स्थिति है, शान्ति में रहने से वायुमण्डल इतना अच्छा शक्तिशाली बन जाता है। मुझको अपना बनाके मुस्कराना सिखा दिया, मुश्किल बात भले आवे पर मुस्करायेंगे। कोई कहे यह बात मुश्किल है, मुश्किल नहीं है क्योंकि बाबा साथ हमारे है। यह गीत की लाइन हमको कितना एलर्ट बना देती है। क्या करें, कैसे करें यह काँ काँ का आवाज़ न हो।

हमारा आपस में जो सम्बन्ध हैं ना, मेल फीमेल सब कहेंगे हम आत्मा हैं। तो आत्मा की दृष्टि देही अभिमानी स्थिति बना देती है। फिर देह-अभिमान का नाम-निशान नहीं रहता। सारा दिन पाँव धरती पर नहीं है। बाबा ने एक बारी कहा था बच्चे तुम्हारे कदम कदम में पदमों की कमाई है, पदम कौनसा है? कौन है जिनके पास कुछ भी बैंक बैलेंस नहीं है? मैंने कभी सोचा ही नहीं है कि मुझे बैंक में रखना है, क्या करेंगी? कुछ नहीं चाहिए। जहाँ मेरा तन है, वहाँ मेरा मन है। तो मन को ऐसी सुत्ती घोटके बाबा ने पिलाई है जो मन शान्त है। मनमनाभव से अपने आप मध्याजीभव हो जाता है। मामेकम् माना एक बाबा को याद करते नहीं हैं पर याद रहती है। और कोई याद नहीं आता है इसलिए फ्री हैं। मेरा तो एक बाबा दूसरा न कोई, बस। तो जब शरीर में हैं तो यह धुन लगी हुई है मेरा तो एक दूसरा... शरीर छोड़ेंगे तो भी गैरंटी है दिखाई पड़ेगा मेरा तो एक बाबा दूसरा न कोई। इस स्मृति में रहना, एक दो को उसी दृष्टि से मिलना बहुत अच्छा लगता है। डायमण्ड हॉल में सभी सच्चे डायमण्ड लगते हैं। सब सच्चे हीरे हो ना! जीवन हीरे मिसल बाबा ने बनाई है उसको कौड़ियों के पीछे गँवाना नहीं है। हम क्या जानें, सफेद कपड़ा खीसा खाली... नशा चढ़ा हुआ है।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

जिसका मन पर राज्य, वही राज्य-भाग्य का अधिकारी

दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

बाबा कहता है पुरुषार्थ करके सम्पूर्ण बनना है, तो उसके लिए मेरे को अपने दिल में रख दो। बस। बाबा हमारे दिल में है, माना सदा साथ है तो हम अकेले नहीं हैं। बाबा बुद्धि में याद है माना जब बाबा साथ है तो बाबा की आज्ञा मानना सहज हो जायेगा। बाबा का काम है कहना, हमारा काम है करना, इसलिए कोई भी पुरुषार्थ करने में मुश्किल नहीं लगती, क्योंकि दिलाराम मेरे दिल में साथ में है, हम अकेले नहीं हैं। जैसे हमारे को बाबा इतना प्यारा है, ऐसे ही हमें दुनिया वालों को बताना है कि मेरा बाबा क्या है! जब दुनिया में प्रत्यक्ष हो जाएगा हमारा बाबा आ गया, तो यह दुनिया ही बदल जायेगी, जहाँ दु:ख और अशान्ति का नाम ही नहीं होगा। बाबा अभी यही चाहता है कि एक-एक बच्चा मेरे समान बन जाये, जो सब देख करके खुश हो जाएं। इसके लिए ऐसा पुरुषार्थ करना है जो कोई भी हमारी सूरत को देखे तो हमारी सूरत में बाबा उनको नज़र आवे। इसके लिए बच्चा बनके बाप को याद करने का पुरुषार्थ करो, बाप से जो वर्षा मिला है वो लो तो सहज ही बाप समान बन जायेंगे। मैं कौन और आप कौन? इस पहचान से हमारे कर्म और हमारे चलन से यह दिखाई दे कि यह किसके बच्चे हैं? क्योंकि जिसको भगवान मिल गया उसको और क्या रह जाता है! अरे, भगवान हमारा हो गया और चाहिए क्या! भगवान के बच्चे, तो जो बाप का कर्म धर्म वो हमारा होना चाहिए।

ब्रह्मा बाबा फरिश्ता बना ना इसी दुनिया में यहाँ रहते भी। ब्रह्मा बाबा से हमारा बहुत प्यार है, ब्रह्मा बाबा कहने से ही खुशी की खुराक मिल जाती है। तो बी.के. हैं माना सदा खुश। मुरली के मनन से मन को कंट्रोल में रखो यानि मन और तरफ न जाये, बाबा और बाबा की बातों की तरफ ही बुद्धि जाये तो सहजयोगी बन जायेंगे। इसके सिवाय और कहीं यहाँ-वहाँ बुद्धि नहीं जाये तब दिल से निकलेगा मेरा बाबा। तो जब बाबा और मैं...बस, तो सोचो कितनी कमाई होगी। जिसका मन पर राज्य होगा, वही राज्य कर सकता है। तो जब तक जीना है तब तक खुश रहना है। यह वायदा हो कि जब तक ज़िन्दा हैं तब तक खुश रहेंगे, खुशी बांटेंगे। इसके लिए बाबा को एक सेकण्ड भी अलग नहीं करो। चित्र में देखा ब्रह्मा बाबा कितना मुस्करा रहे हैं, तो सभी ऐसे खुश हैं? यह खुशी कब तक रहेगी? सबका दु:ख दूर हो गया? तो सभी अपने आपको चेक करना, अपने आप ही अपने दिल से पूछते रहना और अपना रिकॉर्ड खुद ही रखना कि आज का दिन खुशनुमा रहा? इसके लिए जो भी खराबी हो ना वो दिल से बाबा को दे दो तो खराबी की जगह दिल खुशी से भर जायेगा।

कई कहते हैं योग लगाना मुश्किल है, बुद्धि टिकती नहीं है, मन चंचल है, पता नहीं कहाँ-कहाँ घूमके आता है...। लेकिन बाबा को प्यार से याद करो बस, फिर मन कहाँ जा नहीं सकता, और प्यार सीखने में, प्यार करने में कोई मुश्किल नहीं है, क्योंकि जहाँ प्राप्ति को सामने रखेंगे वहाँ प्यार अवश्य पैदा होगा।

आप अपनी एक दिन की दिनचर्या देखो तो सारे दिन में दिल से आप जो याद करते हो, वह किसको याद करते हो? यह चेक करो। जिससे आपको प्राप्ति है, प्यार है, उसी को याद करते होंगे। चाहे कोई वस्तु को याद करते हो, चाहे कोई व्यक्ति को याद करते हो, जहाँ आपको प्राप्ति है। प्राप्ति सामने आती है तो याद आती है, और जहाँ प्राप्ति होती है वहाँ प्यार ऑटोमेटिक होता है। तो पहले यह चेक करो कि बाबा से मेरा जिगरी दिल का प्यार है? बाबा कहते हैं- एक मेरे बच्चे हैं 'दिमाग वाले' और दूसरे बच्चे हैं 'दिल वाले'। दिल से जानकर, मानकर, प्यार से उसपर चलना ही सत्यता है।

मधुबन के कुमारों का आह्वान

- ब्र.कु.सुमन,जानकीपुरम,लखनऊ

- गतांक से आगे...

हमें ऐसा लगता है कि तीन खास कार्यों के उद्देश्य से जानी-जाननहार ने तुम्हें यहाँ के लिये चयनित किया होगा। एक तो यह साकार कर्मभूमि है, पर साकार की अनुभूति अव्यक्त में आने वाले कैसे करेंगे? इतना तो उनमें सामर्थ्य नहीं कि वह अव्यक्त की फीलिंग को साकार में कनवर्ट कर लें, उसके लिए बाबा ने साकार प्रतिनिधि बना कर रखा होगा! ज्ञान किसी को समझ में आया हो या न आया हो, पर भावना व स्नेह अन्त तक भी व्यक्ति के मानस पटल पर स्लाइड की तरह घूमता रहता है, सिर्फ वह घूमता ही नहीं है पर अन्तस की गहराई में ऐसे समाहित हो जाता है कि उसे किसी भी तरह से अलग नहीं किया जा सकता है। मेरे भाई ! मधुबन में जो भी कैसे भी करके आते हैं उन्हें

साकार की अनुभूति कराना, इस परम उद्देश्य के लिए ही शायद विधाता ने चुना होगा। साकार भूमि में साकार की अनुभूति कराना ही है। तुम्हारा चरित्र गुणों की गरीमा बन उनके मन में मूल्यों की जीवन्त खुशबू भर दे।

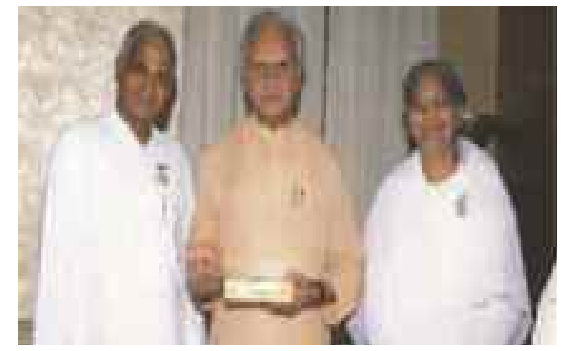
तुम्हारी रुहानियत भरी नज़र अलौकिक प्रेम का विमल सिन्धु बन प्यार के सूखे कोसुख का बरसता सावन बन जाये। तुम्हारा जीवन ऊर्जा का पर्याय बन दिलशिकस्त हो चुके लोगों में उत्साह का अनन्त संचार कर दे। खुशी का अविरल प्रवाह बन मुरझाये मन में उमंगों की बहार-ए-बसंत ला दे। तुम्हारा तेज पावनता का प्रखर सूर्य बन उनके जीवन पथ पर बिखरे अज्ञान के हर तिमिर को उजाले से भर दे। तुम्हारा सानिध्य वैराग्य का रस घोल उनके ज़हन में साधना का दीप जला दे, तुम्हारी चलन साकार के अनुभवों का श्रेष्ठतम् दर्पण बन उनको प्रभुवर के साथ प्रियवर आदि पिता की छायाप्रति का एहसास कराये। उन्हें आकार का ख्याल महसूसता के नेत्र से साकार होते दिखाई दे। साकार ने अपनी गद्दी पर बड़ी दादी को योग्यतम वारीस देखकर बैठाया होगा? जिसका उदाहरण कई लोगों के मुख से सुना, एक बार एक दादी कह रही थी कि कुमारिका ने कमाल का काम किया है जो किसी को साकार की कमी महसूस नहीं होने दी, सबको एक संगठन में प्रेम से बांध कर रखा। अब यह संकल्प साकार करने की तुम्हारी चुनौती है। इसी प्रकार तुम्हें भी भगवान ने क्यों यहाँ रखा? यह ऐसी भूमि है जिसको प्राकृतिक सौन्दर्य के साथ शुद्धता भी प्राप्त है, जिसका एक कारण है यहाँ की आबादी का बहुत ही कम होना, जिससे भ्रष्टाचार की आग इतनी नहीं सुलग रही, दूसरा कारण, भगवान के आने के पहले ऋषियों-मुनियों, तपस्वियों ने अपने तप से इस धरनी को शुद्ध किया है। राजा गोपीचन्द, राजा भर्तहरि के वैराग्य ने बल भरा, अनेक यादगार मंदिरों के वायब्रेशन्स ने इस धरा को इतना दूषित नहीं होने दिया। मेरे भाई! तुम वहाँ रह रहे हो, सोचो किस लिए? अपने उस महान कार्य को याद करो, जगाओ अपनी सुषुप्त शक्तियों को, याद करो अपने आरंभिक अतीत को, तुम कौन हो? तुम इस विश्व के आधार हो। सबको दिशा देने वाले तुम हो। सोचो तो सही कि आधाकल्प से जिन्होंने मानवता को दिशा दी, संसार के दर्द को दूर करने का हर संभव प्रयास किया, जनमानस को विकारों की प्रचण्ड अग्नि में जलने से बचाने के लिए धर्मनीति को जीवन का आधार बनाया। भ्रष्टाचार की आंधी में तहस-नहस हो रहे समाज को नैतिकता का पाठ पढ़ा उसे बर्बादी की खाई में गिरने से बचाया, खून से हाथ रंगने वालों को प्रेम का पाठ पढ़ा विश्व बन्धुत्व की भावना जागृत की, आज वे धर्मपितायें कहाँ हैं? क्या कर रहे हैं? बाबा कहते हैं कि एक बार वे भी शक्ति भरने आयेंगे, तो कहाँ आयेंगे, कब आयेंगे और कैसे आयेंगे? साकार बाबा तो अभी है नहीं, हर धर्म में भी ब्रह्मा बाप को किसी न किसी रूप में मान्यता तो प्राप्त है ही, तो उनसे कहाँ और कब मिलेंगे? एक बार दादी जानकी से शायद विदेशी भाई-बहनों ने क्वेश्चन पूछा था कि क्या धर्म स्थापक आ चुके हैं? तो दादी ने कहा था कि अभी ऐसा लगता नहीं कि वे लोग आ चुके हैं। तो सोचो मेरे भाई! कि उन्हें कौन लायेगा?

मेरे भाई, वे सब महान धर्मात्मायें यहाँ मधुबन में ही तो आयेंगे, क्योंकि यहाँ की मिट्टी में प्रजापित ने परमात्म प्रेम का बीज बोया है, यहाँ की हवाओं में पावनता की सुगंध बह रही है, यहाँ की तरंगों में वैराग्य का रंग घुला हुआ है, यहाँ के कण-कण से आदि पिता के तप का तेज प्रस्फुटित हो रहा है। उनको ये प्राप्तियाँ तुम्हें करानी होंगी, जिनकी उन्हें सदियों से तलाश है, उन शक्तियों का स्रोत उन्हें दिखाना है जिससे वे अपार शक्तियों को धर्म स्थापन के लिए समाहित कर सकें। उस आदि पिता से रूबरू भले न हो पायें, पर उसकी पालना की विरासत का एहसास तो कराना ही होगा। उस घर में बसेरा भले न कर पायें पर आश्रय की अनुभूति तो करानी ही होगी। उन्हें लाने के लिए चाहिए एक ऐसी महान शक्ति, एक ऐसी पावन ऊर्जा, धधकता हुआ जज़्बा, एक विशुद्ध भावना, जो सिर्फ देने का भाव जगाती हो। मेरे भाई! उन्हें तुम्हें लाना है, तुम उन्हें ला सकते हो। इस महान कार्य के लिए बाबा ने तुम्हें यहाँ रखा है। आह्वान करो उनका, बुलाओ उन्हें, पुकारो उनको, जो आने की राह बिना पते के तलाश रहे हैं, एक लम्बे समय से प्रतीक्षा में हैं। उनके इंतज़ार को खत्म करने का इंतज़ाम कुछ तो करो। मेरे भाई! अब देर मत करो, अब समय नहीं है। मधुबन को पहले स्वर्गाश्रम कहा जाता था। यह एक ऐसा आश्रम है जो स्वर्गीय आनंद अभी भी कराता है और स्वर्ग में जाने का पुरुषार्थ भी कराता है। मेरे भाई! सतयुगी स्वर्ग में जाना तो सभी के लिए संभव नहीं, पर यहाँ के स्वर्ग का अनुभव तो कराया जा सकता है ना। जो मानवता एवं सज्जनता से बहुत दूर हैं उनके जीवन को एक बार देखो तो सही! सदियों से नर्क के दलदल में आकंठ तक डूबकर मोह में फँसे मानव में प्यार की एक बूंद को तलाश रहे हैं, क्षणिक आवेश में मन की शान्ति के लिए बड़े-बड़े अपराध कर रहे हैं। न खाने वाली चीज़ें जो आदि मानव का भोजन मानते रहे, वही समझदार बन आधुनिक टेबल पर बैठकर नरभक्षी की तरह खा रहे हैं। आँखों पर विकारों की पट्टी बांधकर ऐसे-ऐसे पाप कर रहे हैं जिनको सुनकर कलेजा मुँह को आ जाये। आधुनिकता के लिबास में भारतीय संस्कृति को तहस-नहस कर फैशन की आंधी में ऐसे उड़ा रहे हैं कि मर्यादा चित्कार रही है। व्यसनों का भूत सिर पर ऐसे सवार है कि सर्वश्रेष्ठ प्राणी, जिनको अपनी ही खबर नहीं, अपना ही होश नहीं, क्या करने चले थे और क्या करने लगे हैं? कहाँ जाना था, कहाँ जा रहे हैं? कुछ पता नहीं। अनमोल जीवन को दे रहे हैं बीमारियों का घुन, लगा रहे हैं नैतिकता में आग, बढ़ा रहे हैं नित नये दंगे फसाद, घोल रहे हैं समाज में पतन का ज़हर, कर रहे हैं इंसानियत एवं मानवता की विनाश लीला। मेरे भाइयों! इस महामारी को कौन रोकेगा? क्या तुम्हें इनकी मुर्खता व बेबसी पर रहम नहीं आता? आखिर आप क्या सोच रहे हो? पाप की बहती नदी को रोकना तो मुश्किल हो सकता है पर इसे श्रेष्ठ कर्म से परिशोधित तो अवश्य किया जा सकता है, और यह कार्य भी आपको तब करना है जबकि कोई भी इस कार्य को करना नहीं चाहता, पर ये कार्य आपको करना तो है। उनके मन पर कार्य करके बदलना है उनके मनों को, उनकी वृत्तियों को,

उनके दिलों को, उनके चिंतन को, उनके अंतस को कुछ इस तरह परिवर्तन करना है, कि जो न चाहते हुए भी उनके मानस पटल पर ये विचार तूफान बनकर कौंधता रहे और तब तक चैन न लेने दे जब तक कि पूर्ण परिवर्तन न हो जाए, और तुम्हारी ये नेक भावना कि वे अब और पापों का बोझा न बढ़ा, जहन्नुम की भोगना से अपने को कुछ तो बचायें और इंसानियत से ऊपर उठकर देवत्व को प्राप्त कराने की पढ़ाई जो भगवान पढ़ाने आये हैं वो अगर न भी पढ़ पायें, तो भी बच्चे होने का कुछ तो अनुभव उनको भी मिल जाये। ये शुद्ध भावना रक्त बनकर तुम्हारी धमनियों में बहने लगे और तुम्हारा ये शुद्ध भाव तुम्हारे हृदय का स्पन्दन बन जाये, यह विचार तुम्हें सोने न दे, यह संकल्प तुम्हारे पुरुषार्थ का पर्याय बन जाये। मेरे भाई! ये कार्य तुम्हें सकाश से ही करना होगा, इसलिए तैयार करो अपने मन को, रिफाइन करो अपनी पवित्रता को, तेज़ करो अपनी चेतना को, प्रखर करो योग की ज्वाला को। हे त्रिलोकी, हे त्रिनेत्री, हे त्रिभुवन के आली औलाद, तुम क्या नहीं कर सकते! जबकि सर्वशक्तिवान भाग्यविधाता साथ तुम्हारे, इसलिए उठो, आगे बढ़ो, कुछ कर दिखाओ। ●

राँची-हरमू रोड(झारखण्ड)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चांदमल जैन स्कूल में आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए राज्यपाल द्रौपदी मुरमू। साथ हैं ब्र.कु. निर्मला तथा अन्य।

गुमला-झारखण्ड। केन्द्रीय कृषि राज्य मंत्री सुदर्शन भगत को ज्ञानचर्चा के पश्चात् प्रसाद एवं ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.क्र. शान्ति।



फरीदाबाद। हरियाणा के पूर्व कैबिनेट मिनिस्टर महेन्द्र प्रताप सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् उनके साथ उपस्थित हैं ब्र.कु. शम्भूनाथ,माउण्ट आबू तथा ब्र.कु. कौशल्या।

हाथरस-उ.प्र.। "व्यसन मुक्ति शिविर" का अवलोकन करने के पश्चात् पूर्व केन्द्रीय मंत्री अनिल शास्त्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शान्ता। साथ हैं ब्र.कु. नीतू, कांग्रेस शहराध्यक्ष चन्द्रगुप्त विक्रमादित्य तथा कांग्रेस के अन्य वरिष्ठ नेतागण।

दिल्ली-दिलशाद गार्डन। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन तथा ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित "ऑरगन्स एंड बॉडी डोनेशन' कार्यक्रम तथा ब्र.कु. शिवानी द्वारा 'डेस्टिनी बाई च्वाइस और चांस विषय पर लेक्चर" के पश्चात् ब्र.कु. शिवानी को सम्मानित करते हुए आइ.एम.ए और डी.एम.ए के वरिष्ठ अधिकारी डॉ. अनिल गोयल, डॉ. पीयूष जैन, डॉ.सुनील सिंघल, डॉ.विनय अग्रवाल, डॉ. अश्विनी गोयल, डॉ. राकेश गुप्ता व अन्य।

भुवनेश्वर-ओडिशा। ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में सत्यानंद नायक,चीफ जनरल मैनेजर,बी.एस.एन.एल., उनके सीनियर प्राइवेट सेक्रेट्री अगाधु चरण बेहरा, ब्र.कु. इंदुमति, ब्र.कु. बिजय तथा अन्य।

सांपला-हरियाणा। शक्ति भवन का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रुक्मणि। साथ हैं न्यायाधीश सुशीला राठी, ब्र.कु. रक्षा तथा ब्र.कु. ललित।

गाज़ियाबाद-कवि नगर। पुलिस स्टेशन में आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में पुलिस ऑफिसर्स के साथ ब्र.कु. राजेश बहन तथा ब्र.कु. सुनीता बहन।

दिल्ली-ओम विहार। समर कैम्प के दौरान बच्चों को पुरस्कार वितरित करते हुए रमेश सोलंकी,काउंसलर,मटियाला। साथ हैं ब्र.कु. विमला व अन्य।

बड़ौत-उ.प्र.। बाघपत के बी.जे.पी. अध्यक्ष अजय चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मोहिनी।

आर.एस. पुरा-जम्मू कश्मीर। सिंचाई राज्यमंत्री श्यामलाल चौधरी को सेवाकेन्द्र में आने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीना। साथ हैं सतपाल जी।

घरौंदा-हरियाणा। समाज सेवियों के लिए आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष सुभाष गुप्ता, मुख्य वक्ता प्रो. ब्र.कु. ओंकार चंद, ब्र.कु. प्रेम बहन व अन्य सामाजिक संस्थाओं के पदाधिकारीगण।

धीरे-धीरे बनती हैं अच्छी आदतें

- गतांक से आगे...

प्रश्न:- ये जो हो रहा था कि दूसरों के ऊपर निर्भर होते जा रहे थे। अभी भी एक मिनट के लिए मैं आपसे यही कहूंगी कि जो एक मिनट वाला था, जब मैंने शुरू किया, शुरू-शुरू में तो मैं जैसे ही एक मिनट पर आती थी, लोग बाकी सारी चीज़ें भी देखते थे। उसमें एक मिनट क्या उसमें तो बहुत समय निकल जाता था। इसलिए मुझे महसूस हुआ कि मुझे एक मिनट अपने साथ काम करना है। कौन-सी इमोशन, किसके कारण यह महत्वपूर्ण नहीं है।

उत्तर:- जैसे ही हम ये सोचने लगे कि मैं दु:खी हूँ तो फिर मेरा सारा फोकस कारण पर चला जायेगा। उनके कारण और फिर उसके बाद थॉट की श्रृंखला आती है कि उनको कैसे बदलना चाहिए। आप जानते हैं कि कैसे ये फोकस एक दूसरे के ऊपर चला जाता है। मैं दु:खी हुई हूँ, यह महत्वपूर्ण नहीं है कि मुझे उस चोट को ठीक करना है। यह हमारे अगले समय पर चला जाता है फिर मैं उस समय भी दु:खी होती हूँ, उसको ठीक करना है, यह भी महत्वपूर्ण नहीं है क्योंकि मुझे ये पता है कि निगेटिव थॉट को ठीक करने के लिए हमें 'पॉज़ीटिव थॉट' क्रियेट करने होंगे। उससे क्या होगा अगर कुछ क्रियेट हुआ भी होगा पिछले एक घंटे में, इट्स गेट ए लेटर एण्ड धीरे-धीरे मन जिसको प्रैक्टिस नहीं है बहुत दिन से पावरफुल थॉट्स क्रियेट करने की कर...कर...के ऐसे नेगेटिव सोचने की आदत बनी, वैसे ही धीरे-धीरे पॉज़ीटिव थिंकिंग की आदत बनती है।

ब्र. कु. शिवानी

वो एक मिनट में जो हम करते हैं, वो वन मिनट में नहीं रहता ना सिर्फ, उसका प्रभाव अगले घण्टे पर भी चला जाता है। जब हम शुरू-शुरू में ये करते थे तो एक मिनट का प्रभाव अगले पांच मिनट या दस मिनट तक पहुंचता था। फिर उसके बाद साधारण दिन की तरह चलता था। फिर दो दिन, तीन दिन में आप देखेंगे कि एक मिनट का इफेक्ट 10-15 मिनट तक पहुंचता है। फिर आप धीरे-धीरे यह अनुभव करने लगेंगे कि आप ज़्यादा समय स्थिर रहते हैं। अब क्या होगा, आप उस वन मिनट पर भी निर्भर नहीं हैं। अब आपको अवेयरनेस आनी शुरू हो गयी कि जैसे ही दर्द होना शुरू होता है तो आपको पता चल जाता है। आपको इसके लिए इंतज़ार थोड़े ही करना है कि जब अगला अलार्म बजेगा तब मुझे उसको साफ करना है। जो हम आज दिन तक कह रहे थे कि मन को कैसे देखें, वो देखना अब स्वाभाविक हो गया। दिस इज़ वेरी-वेरी सिम्पल।

प्रश्न:- अब आप मन के साथ ही चल रहे हो। वास्तव में यह जर्नी आपके स्वयं के लिए है। पहले हमें पता नहीं था।

उत्तर:- जैसे कि आपका बच्चा है और उसका हाथ आपके हाथ में है। आप जहाँ-जहाँ जा रहे हैं वो आपके साथ-साथ है। आज आपका बच्चा आपके साथ काम पर जा रहा है। उसने आपका हाथ पकड़ा हुआ है, लेकिन आपका ध्यान उसकी तरफ है ही नहीं। वो कभी यहाँ गिर रहा है, कभी वहाँ गिर रहा है, फिर भी उसे आप ऐसे घसीट रहे हो, उसको चोट लग रही है तो भी आप रुक नहीं रहे हो, उसको ऐसे ही घसीटे जा रहे हो...घसीटे जा रहे हो... उसको भूख लग रही है, वो शोर मचा रहा है, आप सुनते ही नहीं हो, वो है तो फिर भी साथ में, अब क्या है, अब भी वो साथ में है। अब भी आप सारा काम कर रहे हो, लेकिन एक नज़र इस बात पर कि सब ठीक है, और अगर थोड़ा सा भी किसी बात पर रोने लग रहा है, आप एक मिनट अपने काम से निकाल सकते हो, वो ऐसे ही चुप हो जायेगा, बहुत जल्दी ही देखना है कि क्या हुआ।

प्रश्न:- बच्चे के साथ कभी ऐसा नहीं करते हैं जो आपने सीन क्रियेट किया। ये जो बच्चा अंदर है, उसकी आवाज़ सुननी ज़रूरी है। वो कह क्या रहा है उसे भूख लगी है, उसे कोई दर्द हो रहा है, उसे चोट लगी है, हम कभी अपने बच्चों के साथ जो सीनैरियों आपने क्रियेट किया है कि कुछ भी हो जाये हम हाथ फिर भी पकड़े रहेंगे लेकिन हम कुछ होने भी नहीं देंगे। वो होना अपने आपको नहीं होने देना है। जब हमने अपना ध्यान रख लिया तो खुशी अपने आप ही क्रियेट हो जायेगी।

अब जो नये बिलीफ सिस्टम लेकर आ रहे हैं। अगर आपके अंदर दर्द है तो आप कभी भी किसी को न खुशी दे पायेंगे और न ही प्यार दे पायेंगे। ये एक नया बिलीफ सिस्टम क्रियेट करें, एक समय पर हम एक ही फीलिंग क्रियेट कर पायेंगे।

प्रश्न:- एक मिनट में हमें अभी करना क्या है और फिर इसको हरेक घण्टे करते जायें। ये एक मिनट अपने थॉट्स को देखना है। इसके लिए न कोई अलग पॉश्चर चाहिए, न पोज़ीशन, न वातावरण। जहां भी बैठे हैं चाहे ऑफिस में, चाहे घर पर, इससे कोई मतलब नहीं है, आप आराम से बैठें और अपने थॉट्स को देखना शुरू करें और बहुत ही पावरफुल और सुंदर थॉट्स क्रियेट करें:-

ड्रिल:- मैं इस शरीर का मालिक हूँ ...अविनाशी शक्ति हूँ .... क्रियेटर ऑफ एवरी थॉट्स एण्ड फीलिंग... आई ऐम ब्यूटीफुल बीइंग... प्योर... पॉज़ीटिव एण्ड पावरफुल..... दिस इज़ मी..... ये मुझे कहीं बाहर नहीं ढूंढना है..... मैं हूँ ही शक्तिशाली..... पवित्र शुद्ध आत्मा.....इनडिपेन्डेंट ऑफ एवरी थिंग..... अराउण्ड मी..... एब्सोल्यूट एण्ड कम्पलीट.....एण्ड आई क्रियेट दिस थॉट..... द वायब्रेशन्स स्प्रेड.....एवरीवन अराउण्ड मी.....। - क्रमश:

स्वास्थ्य

'शिमला मिर्च' श्रेष्ठ सब्जियों में एक

शिमला मिर्च उन सब्जियों की श्रेणी में आती है, जिसमें आलू और टमाटर आते हैं। किचन में कई तरह के काम आने वाली यह सब्जी पिज़्ज़ा में टॉपिंग के रूप में प्रयोग की जाती है। यह हरी, लाल, पीली अनेक रंग में आती है। रंगों के हिसाब से इसमें न्यूट्रिएंट फैक्टर मामूली रूप से बदलते हैं। इसमें इतना विटामिन सी रहता है, जो एक संतरे की कमी को पूरा कर सकता है। यह वज़न कम करती है। इसे खाने से मेटाबोलिज़्म बढ़ता है।

एक कप में इतने फायदे...

इसमें 30 से 40 कैलोरी होती है। एक अल्कलाइन कंपाउंड कैपसिएसिन होता है, जो एंटी बैक्टीरिया, कैंसर रोधी, दर्द निवारक और मधुमेह को कम करता है और खराब कोलेस्ट्रॉल भी घटाता है। इसमें आयरन,कॉपर , जिंक, पोटैशियम, मैंग्नीज़, मैग्नीशियम और सेलेनियम होता है। मैंग्नीज़ होने से शरीर में एंटीऑक्सीडेंट एंजाइम बनते हैं। विटामिन बी-6 के तत्व नियासिन, पायरीडॉक्सिन भी इसमें हैं।

कच्चा खाना फायदेमंद...

एक प्रयोग में पाया गया कि 1 किलो शिमला मिर्च पकाई गई तो इसमें एंटी ऑक्सीडेंट और दर्द निवारक 46 ग्राम फ्लेवोनॉइड नष्ट हो गया। शिमला मिर्च पकाकर खाया जाए तो इसमें मौजूद फायटीन्यूट्रिएंट्स खत्म हो जाते हैं। ज़्यादा लाभ इन्हें कच्चा खाने में है।

ये हैं न्यूट्रिएंट्स

फॉलेट..... 11.0
डाइटरी फ़ायबर.....7.0
पोटैशियम.....6.0
मैंग्नीज़.....5.0
मैग्नीशियम.....2.0
विटामिन C.....195.8
विटामिन A.....58.0
विटामिन B.....6.0-14.0

पानी में हल्दी मिलाकर पीने से होते हैं सात फायदे

(1) सुबह के समय हल्दी का गुनगुना पानी पीने से दिमाग तेज़ और ऊर्जावान बनता है।

(2) रोज़ यदि आप हल्दी का पानी पीते हैं तो इससे खून में होने वाली गन्दगी साफ होती है और खून जमता नहीं है, यह खून को साफ करता है और दिल की बीमारियों से भी बचाता है।

(3) लीवर की समस्या से परेशान लोगों के लिए हल्दी का पानी किसी औषधि से कम नहीं है। हल्दी और पानी के मिले हुए गुण लीवर को संक्रमण से भी बचाते हैं।

(4) हार्ट से परेशान लोगों को हल्दी का पानी पीना चाहिए, हल्दी खून को गाढ़ा होने से बचाती है जिससे हार्ट अटैक की सम्भावना कम हो जाती है।

(5) जब हल्दी के पानी में शहद और नींबू मिलाया जाता है तब यह शरीर के अन्दर जमे हुए विषैले पदार्थों को निकाल देता है जिससे शरीर पर बढ़ती हुई उम्र का असर नहीं पड़ता है। हल्दी में फ्री रेडिकल्स होते हैं जो सेहत और सौन्दर्य को बढ़ाते हैं।

(6) शरीर में किसी भी तरह की सूजन हो और वह किसी दवाई से ठीक न हो रही हो तो आप हल्दी वाला पानी का सेवन करें। हल्दी में करक्यूमिन तत्व होता है जो सूजन और जोड़ों में होने वाले असहनीय दर्द को ठीक कर देता है। हल्दी का पानी सूजन की अचूक दवा होती है।

(7) हल्दी कैंसर को खत्म करने में भी हमारा मदद करती है, यह कैंसर से लड़ती है और उसे बढ़ने से भी रोकती है।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

मनुष्य के अंतर्मन को और गहराई से समझने हेतु कुछ और ऐसी बातें हैं जिनपर हमें बहुत ध्यान देने की आवश्यकता है। मनुष्य जो कुछ सोचता है, जो करता है, जो कहता है, वो सबकुछ चेतना द्वारा ही होता है। लेकिन हम सारे अचेत होते हैं, इसलिए शायद ये बातें हमारे समझ से परे रहती हैं।

पिछले सारे लेखों में आपने देखा होगा कि अंतर्मन की बातें समझने हेतु हमें अपने चेतन मन को भी समझना पड़ता है। हमारी आत्मा के अंदर गुण तो सातों विद्यमान हैं ही, साथ ही आज विकारों के वश होने के कारण हम सारे अपने गुणों और अवगुणों में भेद नहीं कर पाते।

मनुष्य के अंतर्मन में बहुत सारी वासनायें एवं विकृतियाँ हैं, जिनकी तृप्ति वो चाहता है। लेकिन उसका चेतन मन उसे स्वीकार नहीं करता, पता है क्यों, क्योंकि हम सारे मूल स्वरूप में सतोप्रधान हैं। अत: अंतर्मन अपनी तृप्ति का दूसरा साधन ढूंढ़ लेता है। वह उन वासनाओं का आरोपण दूसरों पर करता है। जिससे उसको विकृत रूप से तृप्ति भी मिलती है। उन वासनाओं से वो स्वयं को तो मुक्त समझता है लेकिन दूसरों को जकड़ा हुआ समझता है। इस प्रकार वो दिन-रात दूसरों के अवगुणों का ही चिंतन करता रहता है।

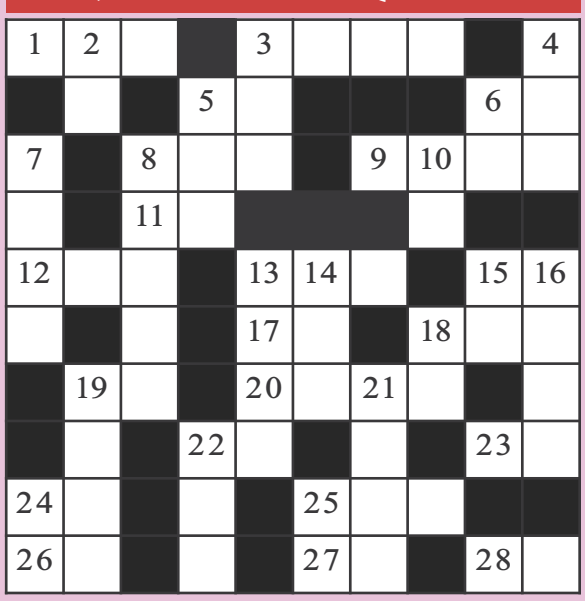
ये निर्विवाद सत्य है कि मनुष्य दूसरों में वही अवगुण देखता है जो उसी में विद्यमान रहता है। बाहर का संसार तो सिर्फ दर्पण मात्र है, जो हमारी आत्मा को सत्य रूप से प्रतिबिंबित करता है। उदाहरण के लिए किसी ईर्ष्यालु व्यक्ति को लगता है कि सभी उससे ईर्ष्या करते हैं। कोई अगर लोभी व्यक्ति है तो उसको चारो तरफ लोभ नज़र आता है। कामी व्यक्ति को सभी कामी ही लगते हैं। ये संसार हमारे अवगुणों को पूरी तरह से सबके सामने लाने का एक माध्यम है। दूसरे शब्दों में कहें

तो बाहर के लोग हमारे लिए क्ल्यू हैं। जिसको देखने के बाद हमारे अंदर के सारे फोल्डर्स और फाइल्स खुल जाते हैं। अत: हमें इस बात पर कभी भी आपत्ति नहीं जतानी चाहिए कि व्यक्ति उसके बारे में क्या कह रहा है, जो जैसा होता है उसको पूरी दुनिया वैसी ही दिखती है। हमारे मन का संसार इतना विशाल है कि उसमें पूरे ब्रह्माण्ड की ऊर्जा को भी समाहित कर सकते हैं। लेकिन इधर-उधर की बातें, दूसरों के बारे में चिंतन, हमारी रचनात्मकता को नष्ट कर देती हैं।

इसका एक उदाहरण और हो सकता है, जब साधारण मनुष्य विषयों का चिंतन करता है, उससे उसका लगाव हो जाता है, और अत्यधिक लगाव के कारण काम की उत्पत्ति होती है। काम की पूर्ति न होने से क्रोध आता है और क्रोध करने से विषयों के प्रति मोह और बढ़ जाता है। सोचने की शक्ति का भटकाव हो जाता है। इससे बुद्धि का नाश निश्चित है। अब हमें चेतन मन द्वारा कॉन्शियसली अपने मन को इन विषयों के चिंतन से निकालना पड़ेगा, तभी जाकर मन और शक्तिशाली होगा।

इसमें भी आकर्षण का सिद्धान्त पूरी तरह से काम करता है। क्योंकि जितना हम आज दुनिया को देखेंगे, लोगों को देखेंगे, समाज को देखेंगे, संसार को देखेंगे, तो हमारे अंदर वो वाली बात आनी पक्की है, क्यों आएगी, क्योंकि ये सारी चीज़ें पहले से ही हमारे अंदर मौजूद हैं, और आप उसे देखकर और सोचकर पक्का कर रहे हैं। इन आकर्षणों से बचें, इनसे बचना ही आपके हित में है। होश में रहकर काम करें, ध्यान से करें, जागृति से करें, नहीं तो आने वाले समय में ये सारी चीज़ें दु:खदायी लगेंगी।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-8-2016



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 ईनाम दिया जाएगा। इसलिए पहेली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहेली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

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

ऊपर से नीचे

2. याद्दाश्त, याद, स्मरण (2)
3. नौकर, दास (3)
4. सलाहकार, सतयुग में....की दरकार नहीं होती (3)
5. बार-बार दुहराना, जपना (3)
6. विशिष्ट गान प्रकार, अनुराग, प्रेम (2)
7. आवश्यकता, ज़रूरत (4)
8. अवज्ञा करना, आदेश ना मानना (5)
10. तिनका, दूर्वा, एक घास (2)
13. सतयुग और त्रेता का समय, ...तुम बच्चों ने बहुत भक्ति की है (4)
14. निषिद्ध, विधि विरूद्ध, अनुचित, पापकर्म, व्यभिचार (3)
16. सलामत, सुरक्षित (4)
18. देव, देवता (2)
19. पथिक, यात्री, राही (4)
21. शक्तिशाली, ताकतवर (4)
22. वास्तविक, असली (3)
24. सेवक, नौकर, चाकर (2)
25. राय, विचार, सहमति (2)

बायें से दायें

1. यह हार और जीत, स्मृति और....का खेल है (3)
3. सेवा करने वाला, सेवादार (4)
5. आवाज़, शब्द, शोरगुल (2)
6. खुश, संतुष्ट, प्रसन्न (2)
8. रंगमंच, खेल, इस....में हरेक का पार्ट फिक्स है (3)
9. जादू दिखाने वाला, जादू करने वाला (4)
11. विनाश, नष्ट, खत्म (2)
12. लाचार, मजबूर (3)
13. किसी के आने जाने, बात करने से उत्पन्न मंद ध्वनि (3)
15. मूल्य, कीमत (2)
17. प्रवाह, लगातार बहाव, लगातार बहने वाली धार (2)
18. समझौता, संधि, मेल-मिलाप (3)
19. बेगम, राजा की पत्नी (2)
20. दुर्बल, निर्बल, ताकतहीन (4)
22. थोड़ा, बहुत कम (2)
23. वर्तमान, आद्य (2)
24. दागदार, लांक्षित (2)
25. उन्नति का.... पढ़ाई पर है, आधार (3)
26. सिर, तालाब, बाण (2)
27. भीगा, गीला, नम (2)
28. सूरत, शक्ल, प्रकृति (2)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।

झज्जर-हरियाणा। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र "वरदानी भवन" का उद्घाटन करने के पश्चात् कार्यक्रम में मंचासीन हैं आर.सी. विधान,आई.ए.एस.,डी.सी., म्युनिसिपल कमेटी चेयरमैन कविता जी, ब्रह्माकुमारीज़ के जनरल सेक्रेटरी ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. सन्तोष, ब्र.कु. कृष्णा, ब्र.कु. सरला तथा अन्य।

अजमेर-राज.। नगर निगम की ओर से जवाहर रंगमंच पर कार्यक्रम के दौरान श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पर्व पर झाँकी सजाने के निमित्त ब्र.कु. अंकिता को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए महापौर की धर्मपत्नी और धर्मेन्द्र गहलोत। साथ हैं ब्र.कु.रमेश, ब्र.कु. ओमप्रकाश एवं ब्र.कु. कीर्ति।

भदोही-उ.प्र.। एन.सी.सी के युवाओं, अर्मी के जवानों, नेशनल इंटर कॉलेज एवं ज्ञान देवी के 200 युवाओं को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् भारतीय आर्मी के शहीद हुए जवानों को श्रद्धांजली देते हुए ब्र.कु. विजयलक्ष्मी, नेशनल स्कूल के टीचर्स, आर्मी के जवान व अन्य।

हज़ारीबाग-झारखण्ड। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन अवसर पर आरती करते हुए पूर्व सांसद महावीर लाल विश्वकर्मा, बी.सी.सी. एलरामगढ़ के डिप्युटी जी.एम. इन्द्र भूषण सिंह, रजिस्ट्रार सुभाष कुमार दत्ता, ब्र.कु. हर्षा तथा ब्र.कु. तृप्ति।

नारनौल-हरियाणा। 'श्रेष्ठ जीवन का आधार, मधुर हो आपसी व्यवहार' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. राजू,मुख्यालय संयोजक,ग्राम विकास प्रभाग,माउण्ट आबू, राजेश यादव, जिला प्रमुख,महेन्द्रगढ़, श्रीमती भारती सैनी,नगर पालिका चेयरमैन, सुरेश यादव,ब्लॉक समिति चेयरमैन, ब्र.कु. रतन बहन तथा अन्य।

जयपुर-वनीपार्क। 'इन्नर पावर्स एंड पॉज़ीटिव थिंकिंग' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में श्री अग्रसेन स्नात्कोत्तर शिक्षा महाविद्यालय सी.टी.ई. तथा केशव विद्यापीठ के वरिष्ठ शिक्षकों के साथ ब्र.कु.लक्ष्मी व ब्र.कु. दीप्ति।

वहल-हरियाणा। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन अवसर पर मंचासीन हैं अलख आश्रम के महंत श्री विकास गिरी जी महाराज, समाजसेवी सुशील केडिया, डॉ. सुरेन्दर सांगवान, एस.एच.ओ. भगवान यादव, दैनिक जागरण के पत्रकार पुरुषोत्तम भोलयान एवं ब्र.कु. शकुन्तला।

फर्रूखाबाद-बीबीगंज। स्नेह मिलन के पश्चात् पुलिस अधीक्षक राजेश कृष्ण को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं व्यापार मण्डल के प्रान्तीय महामंत्री अरुण प्रकाश तिवारी, उद्योगपति मिथलेश अग्रवाल,चेयरमैन मेजर एस.डी.सिंह कॉलेज के अनार सिंह यादव, ब्र.कु. मंजु तथा ब्र.कु. सुरेश गोयल।

गुड़गांव-हरियाणा। रियो पैराओलम्पिक खेल-2016 में शॉट-पुट में रजत पदक जीतकर इतिहास रचने वाली प्रथम भारतीय महिला दीपा मलिक को उनके जन्म दिवस पर 1,1,11 गुलाब के फूलों से बना गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. संध्या, ब्र.कु. सोनिका तथा ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके। इस गुलदस्ते को वंडर बुक ऑफ रिकॉर्ड्स इंटरनेशनल,लंडन में शामिल किया गया है।

बैरिया-उ.प्र.। कार्यक्रम के दौरान एम.एल.ए. जय प्रकाश अंचल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा एवं ब्र.कु. कविता।

तपा-पंजाब। आध्यात्मिक झाँकी का उद्घाटन करते हुए डी.एस.पी राज कपूर। साथ हैं ब्र.कु. ऊषा, डॉ. शर्मा तथा अन्य।

फिरोजपुर सिटी-पंजाब। एस.एस.पी. ऑफिस के इन्सपेक्टर विष्णु कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. तृप्ता। साथ हैं विष्णु कुमार की धर्मपत्नी।

राजयोग सहज क्यों...?

- ब्र.कु.जगदीशचन्द्र हसीजा

- गतांक से आगे...

कोई भी संसार में आपको ऐसा व्यक्ति नहीं मिलेगा जिसमें प्रेम का गुण न हो। प्रत्येक व्यक्ति का किसी न किसी से प्रेम होता है, या तो व्यक्ति से, वस्तुओं से या स्वयं से। इस योग में हम प्रेम का रूप परिवर्तित करते हैं। आत्मा का प्रेम और जगह से हटाकर परमात्मा से लगाते हैं इसलिए ये सहज योग है। प्रेम को परिवर्तित करना भी हरेक का एक स्वाभाविक गुण है। बच्चा छोटा होता है तो उसका माँ-बाप से प्रेम होता है, थोड़ा बड़ा होता है तो मित्रों से प्रेम हो जाता है, थोड़ा और बड़ा होता है और तरफ प्यार हो जाता है, शादी हो जाती है बच्चे होते हैं तो बच्चों में प्यार चला जाता है। **हरेक में प्रेम है और प्रेम को एक से दूसरे में ले जाना, ये भी हरेक का स्वाभाविक गुण है। इस सहज योग में भी यही करना होता है कि उस परमपिता परमात्मा से प्यार करना। इससे जो संसार में प्यार विकृत हो गया है वो फिर से शुद्ध होकर उस परमात्मा के साथ जुटकर वो प्यार हमारा निर्मल हो जाए। प्यार एक दैवी गुण है इसलिए परमात्मा को प्यार का सागर कहा जाता है। अगर संसार में हरेक में स्नेह प्यार हो तो ये संसार ही बदल जायेगा, सब गुण आ जायेंगे, संसार हरा-भरा हो जाएगा। दु:ख और अशांति यहाँ से भाग जाएगी।**

तीसरी एक जन्मजात योग्यता है सभी में स्वयं को बॉडी से डिटैच करने की क्योंकि बिना डिटैच किये कोई सो भी नहीं सकता है। इस योग में भी हम अपने को शरीर से विड्रॉ करते हैं आत्मा के स्वरूप पर कि मैं ज्योतिर्बिंदु आत्मा हूँ, मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ, प्रेम स्वरूप आत्मा हूँ इत्यादि। योग के लिए कहा गया है कि योग का अर्थ है प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। स्वयं को विड्रॉ करना, इसका एक स्टेप है और ये स्टेप यहाँ बहुत सहज रूप में अपने नैचुरल स्वरूप की स्मृति द्वारा किया जाता है। ये मनुष्य की स्वाभाविक योग्यता है। मनुष्य की एक और स्वाभाविक योग्यता है स्मृति और विस्मृति। मनुष्य एक समय में जिस कार्य को करना चाहता है उसे ही स्मृति में लाता है, बाकी सब बातों को एक तरफ कर देता है, उनको भूल जाता है। इस योग्यता का इस योग में प्रयोग होता है कि हम परमात्मा को याद करें और संसार को हम अपनी स्मृति से विलोप कर दें। ईश्वरीय स्मृति में जो हमारी एकाग्रता होती है उस एकाग्रता से ही सभी अनुभव होते हैं। एक योग्यता और जो हरेक में होती है वो है अटेन्शन। जिस किसी बात में हमारी रुचि होती है उस ओर हमारा खिंचाव स्वत: होता है जिसको ध्यान कहा जाता है। जिस कार्य को आप करना चाहते हैं, उसपर आप अटेन्शन देते हैं। बच्चा स्कूल में पढ़ता है तो ब्लैकबोर्ड की तरफ या टीचर क्या कह रहा है उसकी तरफ अटेन्शन देता है, एक वैज्ञानिक कोई प्रयोग कर रहा है उस समय उसका पूरा अटेन्शन उस कार्य पर होता है। उस अटेन्शन की भी डिग्रीज़ हैं। कभी ऐसा होता है कि आपका अटेन्शन थोड़ा हल्का है कभी पूरा होता है, कभी आप बिल्कुल एकाग्र होते हैं, उसमें पूरे तल्लीन होते हैं। ये जो अटेन्शन है वो योग में अपने परमपिता परमात्मा शिव पर जो परमधाम में हैं, उनपर अपने मन को एकाग्र करने में ये योग्यता काम आती है। हरेक व्यक्ति इस संसार में सामाजिक प्राणी होने के नाते उसके संबंध हैं। जब कोई जन्म ही लेता है तो कुछ संबंध तो उसके जन्म से ही शुरु हो जाते हैं। जब मनुष्य जन्म लेता है तो माता-पिता उसके संबंधी हो जाते हैं। कोई व्यक्ति यह नहीं कह सकता कि जन्म से लेकर मेरा किसी से कोई संबंध नहीं है, क्योंकि जब भी जन्म लिया तो माता-पिता से ही जन्म लिया ना, और कोई संबंध न भी हो तो माता-पिता से तो हैं ही। मनुष्य का प्यार भी किसी न किसी संबंध पर केन्द्रित होता है। प्यार किसी न किसी से संलग्न होता है जुटा होता है उसे हम अलग करके नहीं रख सकते। बिना संबंध के प्यार अपने आप में कोई चीज़ नहीं है। परमात्मा के साथ हमारा प्यार होना है तो सबसे पहले हम देखेंगे कि परमात्मा के साथ हमारा संबंध क्या है। **हमने सारे संबंध शरीरधारियों से जोड़ लिये हैं, हमारा सारा प्यार वहीं समाप्त हो गया है। उसी का कारण है कि परमात्मा की याद हमें आती नहीं, उसपर मन हमारा टिकता नहीं क्योंकि मनुष्य का ध्यान वहाँ जाता है जहाँ उसका प्यार हो। जब हमारा प्यार सभी देह के संबंधों से हटकर उस परमात्मा से सर्व संबंधों की भावना उजागर होती है तब हमारा योग ठीक लगता है।**

ये सभी योग लगाने के साधन हैं, इन्हीं कारणों से इस योग को सहज योग कहा जाता है। जब हम मन को एकाग्र करते हैं तो हम जानते हैं इस दुनिया में हर चीज़ परिवर्तनीय है और जब इस परिवर्तनशील संसार पर हम मन लगाते हैं तो वो मन कैसे स्थिर होगा जबकि ये सारी चीज़ें ही हिलने वाली हैं। इसलिए इस योग में जो मन को स्थिर करने की बात की जाती है वो इस संसार से पार, सूर्य, चाँद तारागण से भी पार जो ब्रह्मतत्व में परमपिता परमात्मा ज्योतिर्बिंदु हैं, जो अपरिवर्तनीय हैं वहाँ पर जब हम मन को एकाग्र करते हैं तो सही मायने में एकाग्रता होती है। इस योग का परिचय देते हुए परमात्मा ने बताया है कि लगन में मगन होना ही योग है। जब उस परमपिता परमात्मा से हमारा अनन्य प्रेम हो, हमारा मन एकाग्र हो जाए उसी का नाम योग है। बाबा कहते हैं योग एक याद की यात्रा है। मन से उस परमपिता परमात्मा को याद करना, मन से उस परमधाम की यात्रा करना, उसमें तल्लीन हो जाना ये उस योग का अभ्यास है। **योग अभ्यास की जो टेक्नोलॉजी है वो एक साइंस पर आधारित है कि अनादि अविनाशी आत्मा के जो स्वाभाविक गुण हैं जिससे वो विचलित हो चुकी है जिसमें अब वो टिकी हुई नहीं है फिर से उसमें स्थित होना ये योग है, और इसके साथ-साथ इसका एक वैज्ञानिक प्रिंसिपल है कि जब आप बार-बार किसी चीज़ को सोचते हैं उससे आपकी आदत बनती है। इसी तरह जब हम चलते-फिरते बार-बार यह सोचते हैं कि मैं आत्मा हूँ, मैं अनादि और अविनाशी हूँ तो बाद में हम इनका स्वरूप हो जाते हैं, फिर हम चलते-फिरते शांत स्वरूप होकर कार्य करते हैं, अशांति के संस्कार हमारे मिट जाते हैं।** जो हमारे अशांति के संस्कार बने हैं वो निगेटिव थॉट्स को रिपीट करने से बने हैं। इसलिए अब ज़रूरी है कि हम उनको समाप्त करें और समाप्त करने का तरीका है कि उनकी जगह हम अब पॉज़ीटिव संकल्प करें। जितनी गहराई से हम पॉज़ीटिव थॉट करेंगे उतनी गहराई से हम निगेटिव थॉट को समाप्त कर पायेंगे। जैसे यदि हमें कोई कांटा निकालना होता है तो हम सूई को उतनी गहराई तक ले जाते हैं जितना की कांटा होता है या उससे भी गहरा ताकि कांटे को पूरी तरह से निकाला जा सके, उसी प्रकार हमें निगेटिव थॉटस को समाप्त करने के लिए पॉज़ीटिव थॉट्स करने होंगे, तब हमारा जीवन स्वाभाविक रूप से योगी जीवन बन पाएगा। इसके साथ-साथ आवश्यक है कि योग के नियमों का हम पूरी तरह से पालन करें जब तक हमारे मन में यह भाव नहीं आता मैं योगी बनूंगा, क्योंकि हमारे सामने दो च्वाइस हैं योगी और भोगी तथा मुझे क्या बनना है, किसमें प्राप्ति है यह हमारे ऊपर निर्भर करता है। अच्छा या बुरा जो हम करेंगे उसके ज़िम्मेवार हम स्वयं हैं, ये सोचकर हमें कोई काम करना चाहिए। जब हम इन सब बातों को ध्यान में रखकर योग का अभ्यास करेंगे तो निश्चित रूप से इसका आनंद और इसकी शांति हमें प्राप्त होगी। ●

आपकी मुस्कान...

अगर आप एक अध्यापक हैं और जब आप मुस्कराते हुए कक्षा में प्रवेश करेंगे तो देखिये सारे बच्चों के चेहरों पर मुस्कान छा जाएगी।

अगर आप डॉक्टर हैं और मुस्कराते हुए मरीज का इलाज करेंगे तो मरीज का आत्मविश्वास दोगुना हो जायेगा।

अगर आप एक गृहणी हैं तो मुस्कराते हुए घर का हर काम कीजिये, फिर देखना पूरे परिवार में खुशियों का माहौल बन जायेगा।

अगर आप एक बिज़नेसमैन हैं और आप खुश होकर कंपनी में घुसते हैं तो देखिये सारे कर्मचारियों के मन का प्रेशर कम हो जायेगा और माहौल खुशनुमा हो जायेगा।

अगर आप दुकानदार हैं और मुस्कराकर अपने ग्राहक का सम्मान करेंगे तो ग्राहक खुश होकर आपकी दुकान से ही सामान लेगा।

कभी सड़क पर चलते हुए अनजान आदमी को देखकर मुस्कुराइए, देखिए उसके चेहरे पर भी मुस्कान आ जाएगी।

मुस्कराइए, क्योंकि मुस्कराहट के पैसे नहीं लगते, ये खुशी और सम्पन्नता की पहचान है।

मुस्कराइए, क्योंकि आपकी मुस्कराहट कई चेहरों पर मुस्कान लाएगी।

मुस्कराइए, क्योंकि ये जीवन आपको दोबारा नहीं मिलेगा।

मुस्कराइए, क्योंकि क्रोध में दिया गया आशीर्वाद भी बुरा लगता है और मुस्कराकर कहे गए बुरे शब्द भी अच्छे लगते हैं।

मुस्कराइए, क्योंकि दुनिया का हर आदमी खिले फूलों और खिले चेहरों को पसंद करता है।

मुस्कराइए, क्योंकि आपकी हँसी किसी की खुशी का कारण बन सकती है।

मुस्कराइए, क्योंकि परिवार में रिश्ते तभी तक कायम रह पाते हैं जब तक हम एक-दूसरे को देख कर मुस्कराते रहते हैं

और सबसे बड़ी बात...

मुस्कराइए, क्योंकि यह मनुष्य होने की पहचान है। एक पशु कभी भी मुस्करा नहीं सकता। इसलिए स्वयं भी मुस्कराएँ और औरों के चेहरे पर भी मुस्कराहट लाएँ, यही जीवन है, आनंद ही जीवन है। ●

मनुष्य अभिनेता बन दिन भर में विभिन्न अभिनय करता है। यदि वो बच्चा, माता-पिता, दफ्तर में ऑफिसर, दोस्त, भाई-बहन आदि रूपों में खुश रहने की कला को अर्जित करता है तो उसका जीवन सफल होता है, नहीं तो सिर पर कचरा उठाकर अपने मन को भारी करके ही घर लौटता है। रोज़ अगर ऐसा ही दौर चलता रहा तो मुस्कान उससे कोसो दूर चली जाती है।

शक्ति संचय का स्त्रोत है मौन

- ब्र.कु. निहा,मुम्बई

मनुष्य अन्य इंद्रियों के उपयोग से जैसे अपनी शक्ति खर्च करता है, वैसे ही बोलकर भी अपनी शक्ति का बहुत बड़ा भाग व्यय करता है। इस तरह वह वातावरण में ध्वनि प्रदूषण फैलाता है।

मनुष्य चाहे तो वाणी के संयम द्वारा अपनी आंतरिक शक्तियों को विकसित कर सकता है। अपनी शक्ति को अपने भीतर संचित करने में मौन प्रभावी भूमिका निभा सकता है। एक कहावत है - न बोलने में नौ गुण। जहाँ ये नौ गुण विद्यमान होंगे, वहाँ इस प्रकार के कार्य नहीं होंगे... 1. किसी की निंदा नहीं होगी, 2. असत्य बोलने से बचेंगे, 3. किसी से बैर नहीं होगा, 4. किसी से क्षमा नहीं मांगनी पड़ेगा, 5. बाद में आपको पछताना नहीं पड़ेगा, 6. समय का दुरुपयोग नहीं होगा, 7. किसी कार्य का बंधन नहीं रहेगा, 8. अपने वास्तविक ज्ञान की रक्षा होगी और अपना अज्ञान मिटेगा और 9. अंत:करण की शक्ति भंग नहीं होगी।

कम बोलने वाले व्यक्ति को घर और बाहर दोनों जगह सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है। ठीक उसी तरह सिक्के हमेशा शोर करते हैं, लेकिन करेंसी नोटों में अवाज़ नहीं होती, वे मौन रहते हैं। सिक्कों से ज़्यादा करेंसी नोट की अहमियत होती है, इसलिए यदि आपको अपनी पहचान बनानी है तो खुद को शांत रखें, फिर देखें आप किस तरह सभी के चहेते बन जाते हैं।

मौन की गूंज दूर तक जाती है - यदि मौन का अभ्यास कर इसे नियमित रूप से अपनी जीवन शैली का एक हिस्सा बना लिया जाए तो यह आपके जीवन को बदल कर उसमें मिठास भर सकता है। यह पारिवारिक, सामाजिक, राजनैतिक और नैतिक सम्बन्धों में संतुलन कायम कर स्वास्थ्य और अन्य समस्याओं का समाधान करने में भी उपयोगी साबित हो सकता है। दूसरे शब्दों में कहें तो मौन में सभी समस्याओं का हल छिपा है। इसके आगे बड़े से बड़ा शत्रु भी नतमस्तक हो जाता है।

अत: जब आपको महसूस हो कि परिस्थितियां आपके पक्ष में नहीं हैं तो मौन को शस्त्र के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं। कवियत्री डॉ. रमा द्विवेदी के शब्दों में कहें तो मौन प्रतिकूल

परिस्थितियों से जूझने की शक्ति देता है। मौन अपने आपमें एक बड़ा हथियार है। इतिहास गवाह है कि महापुरुषों और ज्ञानियों ने इसकी महत्ता को समझते हुए इसका समय-समय पर उपयोग अपने जीवन में किया और सफलता पाई। देश में आपातकाल के समय राष्ट्रीय संत विनोबा भावे ने मौन रखकर देश की अनेक समस्याओं के समाधान में सहयोग दिया। बापू का अहिंसात्मक अस्त्र मौन और उपवास ही था और वे सप्ताह में एक दिन मौन रहा करते थे। उन्होंने बारह साल तक मौन साधना की थी।

मौन और सेहत - मन का मौन और स्वास्थ्य एक-दूसरे के पर्याय हैं। मौन का अर्थ ही उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति है। मौन से सकारात्मक सोच का विकास होता है। सकारात्मक सोच हमारे अंदर की शक्ति को और मज़बूत करती है। ध्यान, योग और मौन का लगातार अभ्यास करने से शरीर की बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। मौन के दौरान जब हम श्वांस का निरीक्षण करते हैं, तब हमें मन की गतिविधियों का पता चलता है। इस अभ्यास के दौरान ज्ञात होता है कि हमारा मन कितना चंचल और अस्वस्थ है। जो मन हमेशा भूत की यादों में ही डूबा रहता है और भविष्य के सपने देखता है, वह श्वांस के प्रति सचेत होने पर वर्तमान की ओर लौटता है। श्वांस वर्तमान का यथार्थ है। इसलिए श्वांस के होने पर मन मिटता है और मौन प्रवेश करता है। लेकिन मन मिटना नहीं चाहता, इसलिए अपने स्वभाव के मुताबिक कल्पनाओं, यादों, कामनाओं और वासनाओं में डूब जाता है। मन के प्रति सचेत होने पर ही पता चलता है कि मन कितना बीमार है।

मौन रखने से बड़ी मात्रा में जैव ऊर्जा निर्मित और एकत्रित होती है। इस मौन चुम्बकीय ऊर्जा का उपयोग शरीर में कहीं भी विकार, रोग, बेचैनी, घाव आदि को दूर करने में कुदरती रूप से होने लगता है। रोगी स्वस्थ होने लगता है। मौन से तनाव की वजह से हो रहे दर्द दूर होते हैं। भीतर ऊर्जा स्त्रोत से जुड़े रहने के कारण आप स्फूर्ति से भर उठते हैं।

मौन साधना का प्रयोग -

1. जहां तक हो सके कम बोलें या मौन रहें।
2. उतना ही बोलें जितना ज़रूरी हो।
3. मौन के अभ्यास के लिए सुबह और शाम आधा घण्टा स्वयं के लिए अवश्य निकालें।
4. सप्ताह में एक दिन आपकी छुट्टी हो, उस दिन वाणी को भी अवकाश दें और इसे 'स्वास्थ्य दिवस' के रूप में मनाएं।
5. ऑफिस में कार्य कर रहे हों या रास्ते चल रहे हों, शांत रहने का अभ्यास करें। व्यर्थ की बातों से खुद को अलग कर लें।
6. सुबह-शाम के वक्त अपने को स्वयं के प्रति संकल्प दें कि मैं शांत स्वरूप हूँ। मैं इस संसार में ईश्वर की सुंदर रचना हूँ। इससे मन सुमन बन व्यर्थ से अलग रहेगा।
7. सप्ताह में एक बार विशेष एकांत में बैठ अपने अंदर निहित ऊर्जा का संचार करें। ●

खोरधा-ओडिशा। नगर व जिले की श्रेष्ठ आध्यात्मिक सेवा के लिए ब्र.कु. अनुराधा को सम्मानित करते हुए सांसद डॉ. प्रसन्न कुमार पाट्शाणी तथा विधायक राजेन्द्र कुमार साहू।

जम्मू। "स्ट्रेस मैनेजमेन्ट" कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में उपस्थित हैं राहुल शर्मा,ए.जी.एम.,एच.आर.,अप्लेक्स लि. युनिट थर्ड,सिडको कॉम्प्लेक्स तथा वहाँ के एक्ज़ीक्यूटिव स्टाफ के साथ ब्र.कु. रविन्दर बहन, ब्र.कु. कुसुमलता, ब्र.कु. रमा तथा ब्र.कु. सुभाष धर।

मुज़फ्फरनगर-उ.प्र.। किसान सशक्तिकरण कार्यक्रम के दौरान भारतीय किसान यूनियन के अध्यक्ष नरेश टिकैत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. जयन्ति।

पटना सिटी-गाय घाट। नवरात्रि की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् बिहार विधान सभा के लोक लेखा समिति के अध्यक्ष नंद किशोर यादव,विधायक पटना पूर्वी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रानी। साथ हैं ब्र.कु. धर्मचंद तथा अन्य।

हाजीपुर-बिहार। चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए वैशाली जिला की डी.एम. श्रीमति रचना पाटिल, ब्र.कु. अंजली, ब्र.कु. आरती तथा अन्य।

मोतिहारी-बिहार। गांधी जयंती एवं लाल बहादुर शास्त्री जयंती के अवसर पर गांधी आश्रम में सर्वधर्म गांधी पूजनोत्सव के अवसर पर ब्र.कु. विभा और ब्र.कु. आरती को सम्मानित करते हुए कार्यक्रम के आयोजक गांधी भक्त तारकेश्वर प्रसाद। मंचासीन हैं जिला परिषद अध्यक्ष प्रियंका जायसवाल, विधायक प्रमोद कुमार, पूर्व विधायक पवन जायसवाल, महात्मा गांधी विश्व विद्यालय के कुलपति प्रो. डॉ. अरविंद अग्रवाल, ब्र.कु. अशोक वर्मा तथा अन्य।

विराटनगर-नेपाल। 'विश्व परिवर्तन के लिए परमात्म ज्ञान-2016' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए हाई कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश कुमार प्रसाद पोखरेलजी, विराटनगर रानी कस्टम के चीफ कृष्ण प्र. बस्नेत, माउण्ट आबू से ज्ञानामृत पत्रिका की संयुक्त संपादिका ब्र.कु. उर्मिला, ब्र.कु. गीता तथा अन्य।

रोहतक-हरियाणा। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान बलराम शर्मा,एडमिनिस्ट्रेटिव मैनेजर,दैनिक जागरण को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सावित्री एवं ब्र.कु. सुषमा रानी।

खटीमा-उत्तराखण्ड। नवदुर्गा चैतन्य झाँकी के अवलोक के पश्चात् माँ दुर्गा को चुन्नी ओढ़ाते हुए खटीमा फाइवर्स लि. के सी.एम.डी. डॉ. आर.सी. रस्तोगी एवं सिटी कॉन्वेन्ट स्कूल के एम.डी. मोहन चन्द उपाध्याय। साथ हैं ब्र.कु. अम्बिका।

शामली-उ.प्र.। किसान सशक्तिकरण सम्मेलन में दीप प्रज्वलित करते हुए डिप्युटी डायरेक्टर ऑफ एग्रीकल्चर, कृषि विभाग के इन्जीनियर, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. भारत भूषण, ब्र.कु. राज बहन व अन्य।

बल्लभगढ़ सेक्टर-55(हरियाणा)। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में उपस्थित हैं राजेश चेची,असिस्टेन्ट कमिश्नर ऑफ पुलिस,एफ.बी.डी., एस.के. शर्मा,वाइस प्रेसीडेन्ट,रोड सेफ्टि ऑर्गनाइज़ेशन,एफ.बी.डी., ब्र.कु. सुशीला एवं ब्र.कु. सरोज।

जयपुर-राजापार्क। मुस्लिम समाज सेवा के मुख्य सचिव संदीप जी को चैतन्य देवियों की झाँकी व आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन कराने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ उपस्थित हैं ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. शशि तथा अन्य।

भगवान ने बताये संसार से प्रयाण के दो मार्ग

- गतांक से आगे...

जब ध्यान में बैठना है, तो ध्यान उसी का ही लगता है – जिसके हृदय में अनन्य भाव हो ईश्वर के प्रति। देखो कैसे भगवान भी उसको रिसपांड करते हैं और फिर भगवान समझाते हैं। सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग, कलियुग इन चारो युगों का एक कल्प होता है। सतयुग, त्रेतायुग, ये ब्रह्मा का दिन माना जाता है तथा द्वापर और कलियुग, ये ब्रह्मा की रात्रि मानी जाती है।

ब्रह्मा के दिन के आरंभ में आत्मायें अव्यक्त से व्यक्त प्रकृति का आधार लेती हैं। इस संसार में आती हैं, और जब ब्रह्मा की रात्रि का अंत होता है अर्थात् द्वापर, कलियुग का अंत होता है, तो सभी आत्मायें व्यक्त से अव्यक्त अवस्था में चली जाती हैं। फिर घर जाना पड़ता है। ये दुनिया का क्रम है और इस तरह से ये संसार का चक्र चलता है। परंतु इसके अतिरिक्त एक अव्यक्त, शाश्वत प्रकृति है जो सभी पंच महाभूतों के नाश होने पर भी नाश नहीं होती है। वो दिव्य लोक नाश नहीं होता जो व्यक्त, अव्यक्त अवस्था से श्रेष्ठ है। अविनाशी और सबसे परे है। वही मेरा परमधाम है। जहाँ पर मैं विराजमान होता हूँ। यानी अभी तक भी अर्जुन श्रीकृष्ण के रूप में ही भगवान को देख रहा था। तब भगवान पुन: ये स्पष्ट करते हैं कि हे अर्जुन! मैं उसी अविनाशी सबसे परे ते परे लोक में, जिसको परमधाम कहा जाता है वहां मैं विराजमान होता हूँ। मैं इस संसार में नहीं होता हूँ। मैं वहाँ रहता हूँ। लेकिन अधर्म के नाश के समय पर मैं ऐसे युगे-युगे अवतरित होता हूँ, उस अव्यक्त धाम से इस व्यक्त धाम में।

इस संसार से जाने के दो मार्ग को बताते हैं, ताकि हर इंसान भी अपने लिए स्पष्ट कर ले कि मुझे कौन से मार्ग से जाना है। तो इस अध्याय के अंत में भगवान कहते हैं कि संसार से प्रयाण करने के दो मार्ग हैं - एक प्रकाश का मार्ग है और दूसरा अंधकार का मार्ग है। जो मनुष्य प्रकाश के मार्ग से जाता है, वह ज्ञानयुक्त, कर्म मार्ग अर्थात् जिसमें यज्ञ सेवा की अग्नि जलती हो। यानी जिसकी बुद्धि ज्ञानयुक्त बुद्धि हो, कर्मयोगी हो, जो कर्म करते हुए भी नित्य परमात्मा की याद में हो। जिसमें यज्ञ सेवा अर्थात् आत्मा के शुद्धिकरण की सेवा में जो नित्य अग्नि जलाए हुए हो, बुद्धि की प्रभा सूर्य के समान चमकती हो, हृदय आकाश में आसक्ति के बादल न हो कहीं भी और भावनाओं का पूर्ण उजाला हो। वो प्रकाश के मार्ग से जाते हैं। ऐसे दिन के शुभ लक्षण में शुक्ल पक्ष में या सूर्य उतरायण में रहता हो, तब प्राण तन से निकले वह पुरुष श्रेष्ठ गति को प्राप्त होता है।

-ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

जो अंधकार से जाने वाले होते हैं उसके अंदर ये गुण नहीं होते हैं। इसीलिए हर व्यक्ति अपने लिए भी निश्चित करे कि मुझे किस तरह से अपने अंतिम घड़ी को ले आना है अपने जीवन में, ताकि एक श्रेष्ठ गति को हम प्राप्त कर लें। तो उसके लिए जो लक्षण है ज्ञान-युक्त बुद्धि, कर्मयोगी जीवन जिसमें यज्ञ सेवा की अग्नि जलती हो अर्थात् सेवा भावना भरपूर हो। आत्मा के शुद्धिकरण की सेवा नित्य करता हो। जिसकी बुद्धि की प्रभा सूर्य के समान हो, इतनी बुद्धि तेजस्वी हो। हृदय आकाश में कोई आसक्ति न हो, कोई इच्छा न हो, कोई प्रकार की द्वेष की भावना न हो और भावनाओं का पूर्ण उजाला हो, ये लक्षण हैं श्रेष्ठ गति को प्राप्त होने वाले स्थिति के लिए। इसलिए श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान ने हमें यही प्रेरणा दी कि हमें अपने जीवन में किस तरह इस उजाले को भरना है और उसके लिए जितना योग अभ्यास यानी परमात्मा के साथ जो दिव्य तेजोमय प्रकाश स्वरूप, जगत का नियंता, सर्वज्ञ, अति सूक्ष्म दिव्य ज्योति प्रकाश स्वरूप है, उसके साथ हम जितना बुद्धि का योग लगाते हैं और अनन्य भाव हृदय में भरते हुए उस परमात्मा की स्मृति में बैठते हैं, तब परमात्मा की याद सहज स्वाभाविक आने लगती है। मन अपनी चंचलता को समाप्त कर देता है और तब जीवन में फिर भी अगर कोई ऐसी बात हो कि मन अपनी चंचलता कर रहा हो, तो कोई बात नहीं, भगवान ने ये भी आश्वासन दिया है कि फिर से उसको खींच कर ले आओ और पुन:उसको उस स्वरूप में जोड़ो।

- क्रमश:

विजयलक्ष्मी बनने के... - पेज 2 का शेष...

पाँच बिन्दु:-

1. अपने भीतर छुपे हुए दिव्य-शक्ति में श्रद्धा रख आत्मबल को मज़बूत बनायें।
2. कार्य की कठिनता को कोसने के बजाय, वो सहज कैसे बने, इसके उपाय को क्रियान्वित करें तब आगे बढ़ने की प्रेरणा को बल अपने आप प्राप्त हो जाएगा।
3. आप कार्य को आरंभ कीजिए बस, आपमें छिपी हुई दैवी शक्ति उस कार्य को सहज बनाने की राह बतायेगी।
4. प्रेरणा के लिए मन को भटकता हुआ नहीं रखें। भटकता मन आपको बहानेबाज़ बनायेगा।
5. मन में एक सकारात्मक भाव को सुरक्षित रखें कि मुझे जो भी अनुकूल या प्रतिकूल, जो भी मिलेगा, अंतत: मेरी सफलता और प्रसन्नता के लिए ही होगा।

ठियोग-हि.प्र.। एस.डी.एम. ताशी संदूत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रीता।

ख़्यालों के आईने में...

लोहा "नरम" होकर औज़ार बन जाता है,
सोना "नरम" होकर जेवर बन जाता है,
मिट्टी "नरम" होकर खेत बन जाती है
आटा "नरम" होता है तो रोटी बन जाती है,
ठीक इसी तरह इंसान भी "नरम" हो जाये तो
लोगों की दिलों में अपनी जगह बना लेता है।

दुनिया की ताकतवर चीज़ है लोहा,
जो सबको काट डालता है,
लोहे से ताकतवर है आग, जो लोहे को
पिघला देती है,
आग से ताकतवर है, पानी, जो आग को
बुझा देती है,
और पानी से ताकतवर है इंसान जो उसे पी
जाता है,
इंसान से भी ताकतवर है मौत, जो उसे खा
जाती है,
और मौत से भी ताकतवर है दुआ, जो
मौत को भी टाल सकती है।

कथा सरिता

pees fieene -

एक साधु था, वह रोज़ घाट के किनारे बैठकर चिल्लाया करता था, "जो चाहोगे सो पाओगे ", "जो चाहोगे सो पाओगे"। बहुत से लोग वहाँ से गुज़रते थे पर कोई भी उसकी बात पर ध्यान नहीं देता था, और सब उसे एक पागल आदमी समझते थे। एक दिन एक युवक वहाँ से गुज़रा और उसने साधु की आवाज़ सुनी, "जो चाहोगे सो पाओगे", "जो चाहोगे सो पाओगे।

ये आवाज़ सुनते ही वह युवक उसके पास चला गया। उसने साधु से पूछा- "महाराज! आप बोल रहे थे कि "जो चाहोगे सो पाओगे", तो क्या आप मुझको वो दे सकते हो जो मैं चाहता हूँ? साधु उसकी बात को सुनकर बोला- "हाँ बेटा! तुम जो कुछ भी चाहते हो मैं उसे ज़रूर दूँगा, बस तुम्हें मेरी बात माननी होगी। लेकिन पहले ये तो बताओ कि तुम्हें आखिर चाहिए क्या"? युवक बोला -"मेरी एक ही ख्वाहिश है कि मैं हीरों का बहुत बड़ा व्यापारी बनना चाहता हूँ"। साधु बोला, "कोई बात नहीं, मैं तुम्हें एक हीरा और एक मोती दे देता हूँ, उससे तुम जितने भी हीरे-मोती बनाना चाहोगे बना पाओगे! ऐसा कहते हुए साधु ने अपना हाथ उस युवक की हथेली पर रखते हुए कहा-'पुत्र! मैं तुम्हें दुनिया का सबसे अनमोल हीरा दे रहा हूँ, लोग इसे 'समय' कहते हैं, इसे तेज़ी से अपनी मुट्ठी में पकड़ लो और इसे कभी मत गंवाना, तुम इससे जितने चाहो उतने हीरे बना सकते हो।

युवक अभी कुछ सोच ही रहा था कि साधु उसकी दूसरी हथेली पकड़ते हुए बोला, "पुत्र, इसे पकड़ो, यह दुनिया का सबसे कीमती मोती है, लोग इसे 'धैर्य' कहते हैं, जब कभी समय देने के बावजूद परिणाम अच्छा न मिले तो इस कीमती मोती को धारण कर लेना, याद रखना जिसके पास यह मोती है वह दुनिया में कुछ भी प्राप्त कर सकता है। युवक गम्भीरता से साधु की बातों पर विचार करता है और निश्चय करता है कि आज से मैं कभी भी अपना समय बर्बाद नही करूंगा व हमेशा धैर्य से काम करूंगा। ऐसा सोचकर वह हीरों के एक बहुत बड़े व्यापारी के यहाँ काम शुरू करता है और अपनी मेहनत और ईमानदारी के बल एक दिन खुद भी हीरों का बहुत बड़ा व्यापारी बनता है।

मित्रों! 'समय और धैर्य' वह दो हीरे मोती हैं जिनके बल पर हम बड़े-से-बड़ा लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। अत: ज़रूरी है कि हम अपने कीमती समय को बर्बाद न करें और अपनी मंज़िल तक पहुँचने के लिए धैर्य से काम लें।

DevegYeJe

पिकासो स्पेन में जन्में एक बहुत मशहूर चित्रकार थे। उनकी पेंटिंग दुनिया भर में करोड़ों- अरबों रुपये में बिका करती थी। एक दिन रास्ते से गुज़रते समय एक महिला की नज़र पिकासो पर पड़ी और संयोग से उस महिला ने उसे पहचान लिया। वह दौड़ी हुई उसके पास आयी और बोली- सर, मैं आपकी बहुत बड़ी फैन हूँ। आपकी पेंटिंग्स मुझे बहुत ज़्यादा पसंद हैं। क्या आप मेरे लिये भी एक पेंटिंग बना देंगे। पिकासो हँसते हुए बोले- मैं यहाँ खाली हाथ हूँ, मेरे पास कुछ नहीं है, मैं फिर कभी आपके लिए पेंटिंग बना दूंगा। लेकिन उस महिला ने जिद पकड़ ली कि मुझे अभी एक पेंटिंग बना के दो, बाद में पता नहीं आपसे मिल पाऊंगी या नहीं। पिकासो ने जेब से एक कागज़ निकाला और अपने पेन से उसपे कुछ बनाने लगे। करीब दस सेकण्ड के अन्दर पिकासो ने पेंटिंग बनायी और कहा, ये मिलियन डॉलर की पेंटिंग है! उस महिला को बड़ा अजीब लगा कि बस दस सेकेण्ड में जल्दी से एक काम चलाऊ पेंटिंग बना दी और बोल रहे हैं कि मिलियन डॉलर की पेंटिंग है। उस औरत ने वो पेंटिंग ली और बिना कुछ बोले अपने घर आ गयी। उसको लगा कि पिकासो उसको पागल बना रहा है, इसलिए वो बाज़ार गयी और उस पेंटिंग की कीमत पता की। उसे बड़ा आश्चर्य हुआ कि वास्तव में वो पेंटिंग मिलियन डॉलर की थी। वो दौड़ी-दौड़ी फिर एक बार पिकासो के पास गयी और बोली- सर आपने बिल्कुल सही कहा था, ये तो मिलियन डॉलर की ही पेंटिंग है। पिकासो ने हँसते हुए कहा कि मैंने तो पहले ही कहा था। वो महिला बोली- सर आप मुझे अपनी स्टूडेंट बना लीजिये और मुझे भी पेंटिंग बनाना सीखा दीजिये। जैसे आपने दस सेकण्ड में मिलियन डॉलर की पेंटिंग बना दी वैसे मैं भी दस सेकण्ड में ना सही दस मिनट में ही अच्छी पेंटिंग बना सकूँ मुझे ऐसा बना दीजिये। पिकासो ने हँसते हुए कहा- ये जो मैंने दस सेकण्ड में यह पेंटिंग बनायी है, इसे सीखने में मुझे करीब तीस साल का समय लगा। मैंने अपने जीवन के तीस साल सीखने में दिए। तुम भी दो तो ज़रूर सीख जाओगी। वो महिला अवाक् नि:शब्द पिकासो को देखती रह गयी।

दोस्तों, जब हम दूसरों को सफल होता देखते हैं तो हमें ये सब बड़ा आसान लगता है। हमें लगता है कि ये इंसान तो बड़ी आसानी से सफल हो गया। लेकिन मेरे दोस्तों, उस एक सफलता के पीछे ना जाने कितने सालों की मेहनत छिपी हुई होती है, ये कोई नहीं देख पाता। सफलता तो बड़ी आसानी से मिल जाती है, लेकिन सफलता की तैयारी में अपना जीवन कुर्बान करना होता है। जो लोग खुद को तपाकर, संघर्ष करके अनुभव हासिल करते हैं वो कामयाब ज़रूर होते हैं, लेकिन दूसरों को देखने में लगता है कि ये कितनी आसानी से सफल हो गया। मेरे दोस्तों, परीक्षा तो केवल तीन घंटे की होती है, लेकिन उस तीन घण्टे के लिए पूरे साल तैयारी करनी पड़ती है। तो फिर आप रातों-रात सफल होने का सपना कैसे देख सकते हो? सफलता अनुभव और संघर्ष मांगती है और अगर आप देने को तैयार हैं तो आपको आगे जाने अर्थात् सफल होने से कोई नहीं रोक सकता।

दिल्ली-हरिनगर। गुड बाय डॉयबिटीज़ कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए श्याम शर्मा एस.डी.एम.सी.,आर. ए . टी. एन.,जनरल सेक्रेटरी बी.जे.पी, प्रो. पी. एन. शास्त्री,वाइस चांसलर,राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, ब्र. कु. शुक्ला, ब्र. कु. डॉ. श्रीमंत व अन्य।

दिल्ली-पाण्डव भवन। 'ऑल इंडिया ज्यूरिस्ट कैम्पेन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए एम.वी.रमेश सुप्रीम कोर्ट रजिस्ट्रार, सुरेश कुमार,हाई कोर्ट जज, जस्टिस वी. ईश्वरैय्या, ब्र.कु. शिवानी, कानून मंत्री पी.पी. चौधरी, ब्र.कु. बृजमोहन, सुप्रीम कोर्ट जस्टिस कुरियन जोसफ, माहेश्वरी जी, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. लता एवं ब्र.कु. रामा कृष्णा।

फज़िल्का-पंजाब। पारिवारिक शान्ति, परमात्म अनुभूति एवं राजयोग शिविर के दौरान समूह चित्र में सभी न्यायाधीशों के साथ ब्र.कु. उषा।

सिरसा-हरियाणा। रशियन डिवाइन लाईट कल्चरल ग्रुप के सांस्कृतिक कार्यक्रम के पश्चात् मंच पर उपस्थित हैं रशिया की डायरेक्टर ब्र.कु. सन्तोष, जगदीश चोपड़ा,राजनीतिक सलाहकार,हरियाणा मुख्य मंत्री और कल्चरल ग्रुप के कलाकार।

सिवान-बिहार। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् झाँकी में उपस्थित हैं बुलियन मर्चेंट एसोसिएशन के अध्यक्ष लालबाबू सोनी एवं ब्र.कु. सुधा।

श्यामनगर-प.बंगाल। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् समूह चित्र में एस.के. चोपड़ा,प्रेसीडेंट,काकीनाड़ा जूट मिल्स, रविन्द्र सिंह,प्रेसीडेंट,नैहाती मोटर सिंडीकेट रूट न.85, सी.के. पोडवाल,प्रेसीडेंट,श्री अन्नपूर्णा कॉटन एंड मिल्स इंडस्ट्रीज़ लि., के.जायारमन,आई.पी.एस.,डी.आई.जी.,स्वामी विवेकानंद स्टेट पुलिस एकेडमी, ब्रह्माकुमारी बहन तथा अन्य गणमान्य जन।

ओ.आर.सी.-गुड़गांव। समाज सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित रिट्रीट में मंचासीन हैं कर्नल माम चंद,प्रेसीडेंट,सीनियर सिटिज़न एसोसिएशन, लायन आर.एन.ग्रोवर,पूर्व डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. ओंकार, ब्र.कु. विजय बहन तथा ब्र.कु. सुंदरी।

भुवनेश्वर-ओडिशा। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् चित्र में फिलिपा बालिस,लेक्चरार,स्कॉटलैंड यूनिवर्सिटी,स्कॉटलैंड, मित्रभानू महापात्रा,सीनियर लॉयर,ज्वाइंट सेक्रेट्री,भुवनेश्वर बार एसोसिएशन, स्वाती सुचिस्मिता महापात्रा,सेक्रेट्री,पॉल्ली उन्नयन सेवा समिति तथा ब्र.कु. तपस्विनी।

ग्रंथों के सार में जाएं

आज हम, आप, कोई भी, ग्रन्थों, शास्त्रों, वेदों आदि की उलझन, उसके बारे में भिन्न भिन्न व्याख्याएं सुनकर थोड़ा भ्रमित हैं! भ्रमित होना स्वाभाविक भी है, क्योंकि इसमें हम कुछ ऐसा ढूंढ़ने की कोशिश कर रहे हैं जो हमारे जीवन से मेल नहीं खाता। हम सिर्फ बोझ उतारने के लिए पढ़ लेते हैं। अरे भाई, कहानी के रूप में बहुत कुछ छुपा हुआ है, उसे समझा कैसे जाए, इसकी गहराई में जाना चाहिए...

इन्हें समझने के लिए, इसके विवाद से निकलने के लिए हमें थोड़ा अंदर जाना होगा। हम कहानियों से यदि मतलब निकालने की कोशिश करेंगे, तो कुछ हासिल नहीं होगा। इन शास्त्रों में कहानी के रूप में एक बहुत बड़े मतलब को, मैसेज को रखा गया है, उसमें प्रिज़र्व किया गया है। लेकिन प्रश्न यह है कि इन कहानियों को खोले कौन?

सभी बस कहानी पढ़कर छोड़ देते हैं, क्योंकि इन्हें लिखने वालों ने इसे, इतनी गहराई से समझा और लिखा, तो हमें भी इन बातों को समझने हेतु सबसे पहले अपने को जानना होगा।

एक उदाहरण यह है कि आप यदि रामचरितमानस के सीरियल को देखें, तो जिस इंसान ने श्रीराम जी का चरित्र निभाया है, तो जब वे सेतु हेतु समुद्र में पत्थर फेंकते हैं, तो वह डूब जाता है। लेकिन जब उस पर 'राम' लिखा जाता है, तो वह तैरता है। अर्थ क्या है? राम में ज़्यादा ताकत है या रामनाथ में ज़्यादा ताकत है? लोगों ने राम को भगवान बना दिया, जबकि 'राम' भगवान का एक नाम है, ना कि वो इंसान है। अर्थात् जब आप इंसान, या हम इंसान 'राम' का नाम लेकर कार्य करेंगे, या भगवान के लिए कर्म करेंगे, वह पत्थर तैरेगा।

लेकिन विषय विकारों के वश होकर कोई कर्म होगा, तो वह डूब जायेगा। समुद्र सागर या विषय सागर।

कहीं वो वायुपुत्र हनुमान, जब वो लंका में प्रवेश करता है, तभी आग लगती। आप सोचो ज़रा, एक अकेला हनुमान सोने की लंका जला डाले और

उसको कुछ ना हो। असंभव है। अर्थात् जब पवनपुत्र, अर्थात् पवन, वायु जब शरीर रूपी लंका में प्रवेश करता है, तब जाकर रूप बदलता है। अर्थात् वायु जब गर्म होकर उठती है, तो ब्रेन खुलता है, रूप परिवर्तित होता है।

सारा कुछ आपके मन के स्तर पर ही तो है। आज हमारा सब कुछ इन्द्रियों पर ही है। इसी सोने की लंका, अर्थात् शरीरों के अंदर, जो हमारी दस इंद्रियाँ हैं, उन्हीं के द्वारा सारे विघ्न और समस्याएं हैं। अगर आपने इन्हें जीता तो दशरथ बनेंगे। तभी तो मन को दशरथी भी कहा।

अब यही तो सारा अभ्यास है, या सिर्फ कहानी सुनकर आप संतुष्ट हो जाएंगे। कोई नहीं होगा! कुछ लोग इसलिए ही परेशान हैं।

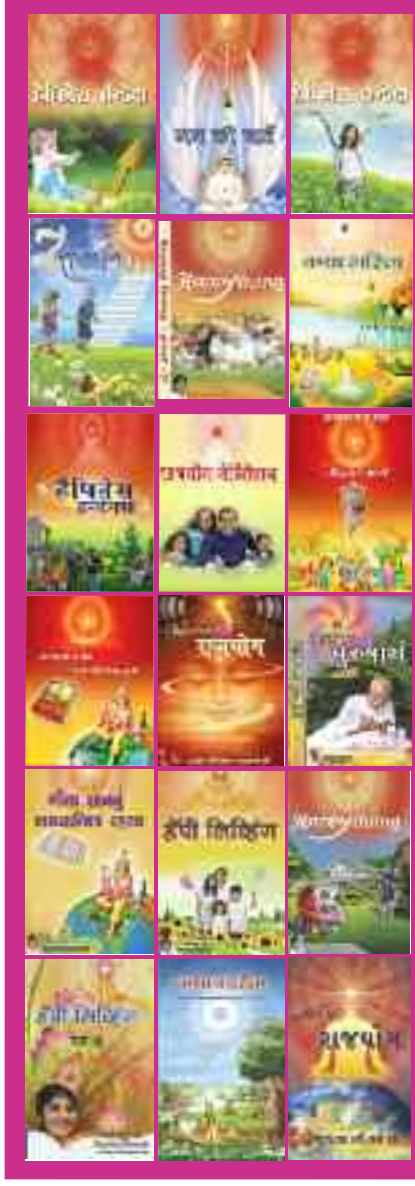
ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

धर्म की स्थापना करनी है तो इंद्रियों को जीतो। उस रामायण या महाभारत में इसी का सार है। धर्म की स्थापना के लिए, इतनी बड़ी लड़ाई दिखा दी। अगर अधर्म में धर्म को ढूंढ़ना है, तो समाज को एक नई दिशा देनी होगी, और यही तो असल में आध्यात्मिकता है।

आध्यात्मिकता और कुछ नहीं है, बस, 'अंडरस्टैंडिंग ऑफ द ट्रुथ'। जैसे-जैसे आपके चेतना का स्तर बढ़ेगा, समझ का स्तर बढ़ेगा। अपने बारे में, दुनिया के बारे में, लोगों के बारे में समझो, हो गई धर्म की स्थापना। ग्रन्थों के साथ असली न्याय तो तभी होगा।

हर बार दशहरा, हर बार दीपावली, लेकिन मन वैसे का वैसा। इंद्रियाँ वैसी की वैसी। तो सारे त्योहार आत्मा व शरीर से सम्बन्धित हेल्थ वेल्थ और हैप्पीनेस की कहानी है। इस कहानी को समझो। आत्म दीप जगाओ, कभी भी रोना नहीं पड़ेगा। ●

उपलब्ध पुस्तकें



मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न - मुझे बहुत साल से डिप्रेशन है। मैं इसके ही लिए राजयोग सीखने गया, परन्तु जब मैं योग करता हूँ तो सिर में खिंचाव होने लगता है, मैं योग नहीं कर सकता। परन्तु मैं इस बीमारी से मुक्त होना चाहता हूँ, कोई सरल विधि बताइये?

उत्तर - डिप्रेशन की हालत में ब्रेन स्वस्थ ही नहीं रहता, इसलिए कमज़ोर मस्तिष्क के द्वारा एकाग्रता सम्भव नहीं है। योग-अभ्यास में सफलता के लिए ब्रेन का स्वस्थ होना आवश्यक है। आपको यह भी ज्ञात रहे कि डिप्रेशन की कोई कारगर दवाई भी नहीं होती। क्योंकि डिप्रेशन होता है मन में और दवाई दी जाती है ब्रेन की। इससे थोड़ा सा फायदा होगा किन्तु सम्पूर्ण लाभ के लिए मन को प्रसन्न करना आवश्यक है। इसके लिए राजयोग का नहीं, ईश्वरीय ज्ञान का प्रयोग करो।

आपको दो काम करने हैं। प्रात: खाली पेट दस मिनट अनुलोम-विलोम प्राणायाम, धीरे-धीरे शांत व प्रसन्न मन के साथ। दूसरा रात्रि को 108 बार शांति में बैठकर फीलिंग सहित लिखना है ''मैं महान आत्मा हूँ''। टी.वी. देखना पूरी तरह बंद कर दो। प्रतिदिन ज्ञान-मुरली की क्लास दो बार अवश्य करना। डिप्रेशन पूर्व जन्मों के विकर्मों के कारण या कोई वर्तमान असहनीय घटना के कारण होता है। ज्ञान-बल से अपनी चिन्ताओं का निवारण करो व किसी ज्ञानी आत्मा से प्रतिदिन बीस मिनट ज्ञान की चर्चा करो।

प्रश्न - मेरी पत्नी को कई वर्षों से अवसाद का रोग है, परन्तु उसकी इच्छाएँ अति में हैं, वह इच्छाओं का त्याग नहीं कर सकती। उसे पाँच करोड़ चाहिए तो बस चाहिए, हमें उसे देने ही हैं। अब हम भी उसे अनसुना करने लगे हैं। उसका डिप्रेशन बढ़ता ही जा रहा है। क्या इससे निकलने का कोई तरीका है?

उत्तर - हाँ तरीका है - इच्छाओं का त्याग। जो मनुष्य इच्छाओं का गुलाम है वह कभी अच्छा नहीं हो सकता। इच्छाएँ तो अनन्त हैं व अतृप्ति का कारण हैं। उसे आप ईश्वरीय ज्ञान दिलाएँ, हो सकता है उसका भाग्य जग जाए अन्यथा उसे जीवित मुर्दा ही छोड़ दें। डिप्रेशन का एक 17 वर्ष का भयानक केस इक्कीस दिन में ठीक हो गया। ज़रूरत इस बात की है कि वह व्यक्ति सहयोग करे व अपने अंदर बीमारी से मुक्त होने का आत्मविश्वास पैदा करे।

प्रश्न - मैं ज्ञान में चल रही हूँ। परिवार तथा व्यवहारिक हालात अच्छे न होने के कारण समस्याएँ हावी हो जाती हैं, ऐसे में मैं क्या करूँ ?

उत्तर - संसार में ये समस्याएँ घर-घर में बढ़ती जा रही हैं और ऐसा आभास हो रहा है कि कुछ ही वर्ष में ये दुनिया मेन्टल हॉस्पिटल के रूप में दिखाई देने लगेगी। इसका कारण है बढ़ता पापकर्म, अहंकार व क्रोध, और मनुष्य के अंदर धधकती हुई काम-वासना। आपके जो बच्चे हैं, आपको तो यही सत्य ज्ञात है कि ये मेरे बच्चे हैं, परन्तु यह भी सत्य है कि वे 63 जन्मों का पाप-पुण्य भी अपने साथ लाये हैं। उन पर कलियुग का भयानक प्रभाव भी है। यदि आपने भी अपनी स्थिति बिगाड़ ली तो परिस्थितियाँ और ही बिगड़ जाएंगी। ये तो ऐसे ही होगा जैसे बीमार को देखकर डॉक्टर भी बीमार हो जाए। इसलिए स्वयं को सम्भालो। यदि आप चिन्ता व परेशानियों की अग्नि में जलती रहीं तो वे भी जलकर भष्म हो जाएंगे। वे जलेंगे काम की अग्नि में व समस्याओं की अग्नि में।

याद कर लो - स्व-स्थिति श्रेष्ठ तो परिस्थितियाँ कुछ भी नहीं, तथा स्व-स्थिति श्रेष्ठ होगी स्वमान से। पहले स्वयं को हल्का करो...कौन मुझे साथ दे रहा है, बार-बार याद करो..मन के बोझ बच्चों के भाग्य पर व बाबा पर छोड़ दें। फिर दोनों समय भोजन बनाते हुए एक सौ आठ बार याद करो ''मैं परम पवित्र आत्मा हूँ''। इससे आपका मन भी शान्त होगा व भोजन भी पवित्र हो जाएगा।

दस-दस मिनट तीन बार अपने घर में बैठकर कॉमेन्ट्री से योग करो। तीन मास तक ये दोनों काम करो। साथ में एक अव्यक्त मुरली का अध्ययन प्रतिदिन करो। याद रहे - समस्याएँ आने पर अमृतवेला उठना व मुरली सुनना छोड़ देना, सबसे बड़ी गलती है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

देखिए 'अपना DTH' में फ्री 24 घंटे 'पीस ऑफ माइंड चैनल' ...उसके साथ 100 अन्य चैनल भी फ्री
अपने डी.टी.एच. डिश के डायरेक्शन का करें परिवर्तन...
Satellite Position = 75° East, Satellite = ABS-2
LNB Frequency = 10600/10600, Frequency = 12226/12227
Polarization = H, Symbol = 44000
System = MPEG-2(DVB-S) / MPEG-4(DVB-S2)
FEC = 3/4, 22K = On/Auto, Mode = All/FTA
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104777111/7014140133

मन को जानिए...मालिक बनिए...

- ब्र.कु. विश्वनाथ

'मन' हमारे अंत:करण का बड़ा ही महत्वपूर्ण घटक है। अंत:करण के चार घटक माने जाते हैं। प्राचीन साहित्य के हमारे विद्वान विचारकों ने इन घटकों और इनकी प्रवृत्ति तथा शक्तियों का विस्तार से वर्णन किया है। मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त, इन चार घटकों की प्रवृत्तियां और शक्तियां भी अलग-अलग हैं। मन का कार्य है संदेह करना या संकल्प-विकल्प करना। बुद्धि का कार्य निर्णय, अभिमान या शक्ति संचय तथा चित्त का कार्य चेतनता है।

किसी भी व्यक्ति, वस्तु या विचार के आते ही जैसे ही उसकी संवेदना मस्तिष्क को पहुंचती है, मन का कार्य आरंभ हो जाता है। मन अपनी संशयात्मक प्रवृत्ति के द्वारा उस वस्तु के अच्छे और बुरे दोनों ही पक्षों को क्रमश: देखता है। उसकी इच्छाओं को एक तरफ और बुराइयों को दूसरी ओर श्रेणीबद्ध करता जाता है। इन्हीं अच्छे-बुरे विचारों के आधार पर बाद में बुद्धि तर्क के आधार पर उस कार्य को करने या न करने का निर्णय लेती है।

मन का स्वभाव बड़ा चंचल है। यह चंचलता मन का एक गुण भी है। इसी चंचलता के कारण ही मन, व्यक्ति, वस्तु या विचारों के बारे में, उनके अच्छे-बुरे गुणों के बारे में दूर तक सोच सकता है। मस्तिष्क में पहले से भरे-पड़े संस्कारों का सहारा लेकर अपने संकल्प, विकल्प को पुष्ट करने का प्रयत्न करता है और इसी प्रवृत्ति के कारण मन प्राय: अंतर्द्वंद्वों से घिरा रहता है।

मन का दूसरा स्वभाव इन्द्रियों के विषयों का भोग करना और उनका आनंद प्राप्त करना है। इसी कारण मन प्राय: सुख की कामना में लगातार कल्पनाओं के पुल बांधता रहता है, भटकता रहता है। कई बार ये कल्पनाएं कोरी कल्पनाएं होती हैं, निर्मूल और अवास्तविक होती हैं, किन्तु मन फिर भी इन अवास्तविक कल्पनाओं में काल्पनिक आनंद प्राप्त करता रहता है।

मन का एक अन्य अति महत्वपूर्ण कार्य है शरीर की इन्द्रियों पर नियन्त्रण करना, उन्हें कार्य करने के लिए आदेश देना और उनके कार्यों से प्राप्त सुख का उपभोग करना। इस प्रकार शरीर की दसों इन्द्रियों, पाँच कर्मेन्द्रियों और पाँच ज्ञानेन्द्रियों का स्वामी हमारा मन ही है। मन ही के आदेश पर ये इन्द्रियां कार्य करती हैं। मन, इन्द्रियों और शरीर के सम्बन्ध में विचारकों ने बड़े सुंदर रूपक के माध्यम से समझाया है कि इस भौतिक शरीर को यदि हम रथ मान लें तो हमारी दस इन्द्रियां इस रथ में जुते हुए दस घोड़े और इन घोड़ों की लगाम मन के हाथ में है। अर्थात मन शरीर रूपी रथ को चलाने वाला सारथी है।

इन्द्रियां अपने-अपने विषय भोगों में रस लेने की आदी होती हैं। अत: ये रुचि के अनुसार अपने विषयों के आनंद की ओर भागती हैं। आँखें सुंदर दृश्य देखना चाहती हैं। कान मोहक ध्वनि सुनना चाहते हैं। जीभ स्वादिष्ट पदार्थों का आनंद लेना चाहती है। यदि सारथी रूपी मन कमज़ोर है, तो इन्द्रियां रूपी घोड़े अपने आनंद के लिए दौड़ते रहते हैं और इस प्रकार इन्द्रियों की कार्यक्षमताओं का दुरूपयोग होने लगता है। किन्तु यदि मन सबल और सक्षम है तो वह इन्द्रियों रूपी घोड़ों की लगाम कसे रखता है। उन्हें इधर-उधर भागने नहीं देता और इस प्रकार इन्द्रियों की शक्तियों का दुरूपयोग रुक जाता है।

मन को सबल बनाने और उस पर अंकुश लगाने का कार्य बुद्धि करती है। बुद्धि का कार्य ही निर्णय और निश्चय करना है। यदि बुद्धि मन को अपने दृढ़ निश्चय के अधीन कर लेती है तो मन इन्द्रियों को भली प्रकार अपने नियंत्रण में रखता है।

बुद्धि द्वारा लिए गए निर्णय के आधार पर मन का कठोर आदेश पाते हैं तो इन्द्रियां अनुशासित होकर अपनी सारी शक्तियों को एक ही लक्ष्य पर लगा देती हैं। इस तरह मन, बुद्धि और कर्म की समग्रता से बड़े से बड़ा कार्य भी सरलता से संभव हो जाता है। जबकि ऐसा न होने पर इन्द्रियों की बिखरी हुई शक्ति किसी भी कार्य को कुशलता पूर्वक नहीं कर पाती।

उदाहरण के लिए यदि किसी विद्यार्थी को पढ़ने के लिए घर से दूर किसी कॉलेज में जाना पड़ता है, जहां की व्यवस्थाओं के बारे में उसे बताया गया है कि कॉलेज के हॉस्टल में कड़े अनुशासन में रहना पड़ेगा। प्रात:काल में जागकर तैयार होना पड़ेगा। व्यायाम करना पड़ेगा। समय से अध्ययन करना पड़ेगा। घूमने-फिरने की स्वतंत्रता नहीं होगी और नियमानुसार व समय पर ही खाना मिलेगा, यदि वह बच्चा घर में सुख-सुविधाओं में पला है, तो शरीर की सभी इन्द्रियां उसके कार्य में बाधा डालेंगी। पांव जाने से मना करेंगे, शरीर कहेगा कि अच्छे-भले आराम से रह रहे हैं, काहे को कष्ट उठाने स्कूल-कॉलेज जाएं। जीभ सोचेगी कि खानपान भी पता नहीं कैसा मिलेगा। आँख-कान सोचेंगे कि अच्छी वस्तुओं को देखने और मन के अनुरूप गीत सुनने के लिए तरस जाएंगे। यह नकारात्मक विकल्प सभी इन्द्रियों को कार्य करने से रोकेंगे और इन्द्रियां मन को समझाने का प्रयास करेंगी कि क्यों आराम में खलल डाला जाए।

ऐसी परिस्थिति में मन यदि इन्द्रियों की मान लेता है तो कॉलेज न जाने के बहाने ढूंढ़ने लगता है। और यदि विवेक से कार्य लेता है कि कॉलेज की पढ़ाई के बाद जीवन सुधर जाएगा। अभी छोटी-छोटी समस्याएं आएंगी किन्तु बाद में जीवन सफल हो जाएगा। इस प्रकार मन यदि अपने लक्ष्य के प्रति सजग और दृढ़ है तो वह इन्द्रियों को आदेश देगा कि परेशानी कितनी भी आए मुझे अपने लक्ष्य में सफल होना ही है। तो सभी इन्द्रियों की शक्ति एक स्थान पर केन्द्रित होकर समूचे कार्यक्रम को करने के लिए ठोस उपाय करेगी और वह कार्य सम्पन्न हो जाएगा।

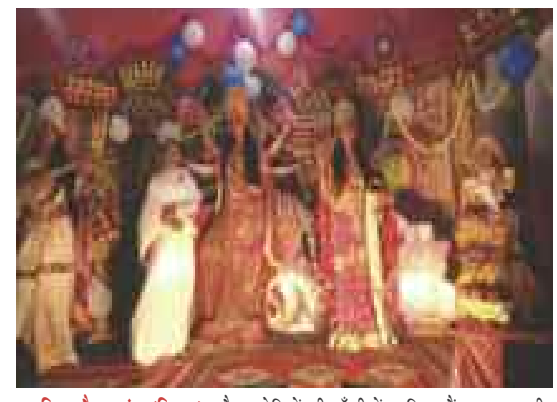
इन्द्रियों की दया पर जीने वाले कितने छात्र थोड़ी सी परेशानी आते ही या परेशानी की कल्पना मात्र से ही इतने दु:खी हो जाते हैं कि थोड़े से सुख के लिए अपना भविष्य दांव पर लगा देते हैं। कार्य करने से पीछे हट जाते हैं। बहुत से बच्चे हॉस्टलों से घर भाग जाते हैं और बहुत से सैनिक परीक्षा की इन घड़ियों में नौकरी छोड़कर घर भाग निकलते हैं। जबकि मन पर नियंत्रण रखने वाले लोग प्रत्येक कार्य को कुशलता से करते हैं और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल होते हैं।

अत: किसी भी कार्य की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि आपका मन कितना सबल है और इन्द्रियों पर उसकी पकड़ या नियंत्रण कितनी क्षमता के साथ है। इसलिए मन को सदैव सक्षम और नियंत्रित रखें। •

ओम शांति के यथार्थ अर्थ स्वरूप में टिकना, अपने मन को मौन बनाना और मन के डांस के प्रति परमात्मा ने एक मास के लिए जो होमवर्क दिया है, उसे पूरा करते हुए आप अपने मन के डांस का अनुभव ओमशान्ति मीडिया के दिये हुए पते पर संक्षिप्त में लिखकर अवश्य भेंजें।

गोरखपुर-उ.प्र.। चैतन्य देवियों की झाँकी के शुभारंभ के पश्चात् मेयर डॉ. सत्या पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए उपसेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. पुष्पा। साथ हैं अन्य ब्र.कु. बहनें।

नूह-हरियाणा। सोहना के ब्र.कु. भाई बहनों को मीडिया सेवा करने की ट्रेनिंग देते हुए ब्र.कु. संजय हंस। साथ हैं ब्र.कु. अल्का तथा अन्य।



लहरिअसरै-दरभंगा(बिहार)। चैतन्य देवियों की झाँकी में उपस्थित हैं ब्र.कु. आरती।

अजमेर-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ के द्वारा रेलवे परिसर में स्वच्छता अभियान कार्यक्रम हेतु ब्र.कु. शान्ता को सौगात भेंट करते हुए डी.आर.एम. पुनीत चावला।

राँची-झारखण्ड। आध्यात्मिक झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए कृष्ण कुमार,राजस्व परिषद के अधिकारी, मंजुला शर्मा,मुख्य प्रबन्धक,सी.सी.एल., अभिजीत घोष,सी.एम.डी.,एच.ई.सी., शिव शंकर हरिजन,सिविल सर्जन एवं ब्र.कु. निर्मला।

गया-बिहार। आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.सुनीता, डॉ. आर. कुमार, डॉ. परबोध, प्रियरंजन जी व अन्य।

परंपरागत कृषि भारत की परंपरा का पुनरुद्धारक

परम्परागत सजीव कृषि के द्वारा किसान कल्याण सुनिश्चितीकरण

विज्ञान भवन में जैविक और यौगिक खेती विषय पर एक दिवसीय किसान सेमिनार का आयोजन

सम्मेलन में दीप प्रज्वलित करते हुए केन्द्रीय कृषि मंत्री राधामोहन सिंह, ब्र.कु. जयप्रकाश, ब्र.कु. राज बहन, ब्र.कु. राजू, ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. सपना तथा ब्र.कु. शक्ति। सभा में देश भर से आये कृषि जगत से जुड़े विशिष्ट महानुभाव।

दिल्ली-विज्ञान भवन। कम लागत के साथ कृषि की उत्पादकता और पौष्टिकता बढ़ाने के लिये अब समय है जैविक खेती, प्राकृतिक खेती और गौ आधारित खेती की। जैसे परम्परागत कृषि के साथ, मानसिक सूक्ष्म ऊर्जा के प्रयोग का जिससे ही हमारी खेती परम्परागत सजीव खेती या यौगिक खेती बनेगी। उक्त उद्गार केन्द्रीय कृषि मंत्री राधामोहन सिंह ने विज्ञान भवन में कृषि और किसान कल्याण मंत्रालय एवं ब्रह्माकुमारीज़ संस्था के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित 'परम्परागत सजीव कृषि के द्वारा किसान कल्याण सुनिश्चितीकरण' विषयक एक दिवसीय सेमिनार में व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि मिट्टी एक ज़मीन का टुकड़ा नहीं बल्कि हमारी धरती माता है, जिसे असंतुलित रासायनिक उर्वरकों के अधिकाधिक प्रयोग से बीमार एवं विषैला बना दिया है। इसके लिए हमें ब्रह्माकुमारी संस्था के द्वारा जो सजीव यौगिक खेती की तकनीक बताई गई है, जिसमें खेती और भूमि पर सकारात्मक विचारों के प्रभाव से उत्पादकता बढ़ाने के साथ-साथ किसानों के चरित्र, स्वास्थ्य, मनोबल एवं जीवन भी समृद्ध हो रहा है, इसे आज अधिक-से-अधिक कृषि के क्षेत्र में अपनाने की आवश्कता है।

'हमारे सभी त्यौहार कृषि जीवन से ही जुड़े हैं। अनेक स्थानों पर कृषि कार्य का प्रारंभ भी भूमि पूजन एवं धार्मिक अनुष्ठानों से होता था, भारत की इस परम्परागत खेती से भूमि भी उपजाऊ रहती थी, इसलिये अब हमें पुन: इन धार्मिक विचारों के प्रभाव को खेती पर अपनाना होगा' - **कृषि एवं किसान कल्याण मन्त्रालय के केन्द्रीय राज्य मंत्री सुदर्शन भगत,सेमीनार के आयोजक।**

'बाह्य प्रकृति हमारी मानवीय आंतरिक प्रकृति पर आधारित है, इसलिए हमें परमात्मा से योग लगाकर स्वयं को शक्तिशाली बनाते हुए धरती, बीजों और खेती के प्रति संवेदनशील होकर सकारात्मक विचार देने होंगे, यह वास्तव में पारम्परिक सजीव अथवा यौगिक खेती है, जिससे प्रकृति मानव से सजीव की तरह जुड़ जाती है और अधिक फलती-फूलती है' - **सेमीनार के सह-आयोजक ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त सेक्रेट्री जनरल ब्र.कु. बृजमोहन।**

'प्रकृति हमारे मन के विचारों को पढ़ती है और उसी के अनुसार प्रतिक्रिया भी देती है। जीव को सजीव बनाने की विधि है पारम्परिक सजीव खेती जिसे अब फिर से अपनाने का समय आ गया है'

- पंतनगर कृषि विश्वविद्यालय के एग्रोनोमी की प्रो. डॉ. सुनीता पाण्डेय ।

'अधिक कीटनाशकों एवं रासायनिक खादों के प्रयोग से स्वास्थ्य पर काफ़ी बुरा प्रभाव पड़ रहा है, गुणवत्ता में कमी आ रही है एवं अनेक बीमारियाँ पैदा हो रही हैं। इसके लिए हमें जैविक खेती के साथ-साथ प्रकृति के प्रति शुभ संकल्पों का प्रयोग कर कृषि तथा इसकी उपज को सशक्त बनाना होगा'- **ब्रह्माकुमारीज़ की ग्राम विकास प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. सरला ।**

ग्रामीण प्रभाग के मुख्यालय संयोजक **ब्र.कु. राजू** ने प्रभाग द्वारा जैविक और यौगिक खेती के बारे में बताते हुए कहा कि भारत वर्ष में बहुत सारे सफल प्रयोग किये गए जिसमें पाया गया कि शाश्वत यौगिक और जैविक खेती के माध्यम से उत्पादन और गुणवत्ता दोनों में वृद्धि हुई है।

उद्घाटन सत्र के अलावा और तीन खुले सत्रों में भारत के विभिन्न राज्यों से आये कृषि सम्बन्धित सरकारी एवं गैर-सरकारी संस्थानों के उच्च पदाधिकारियों ने भी अपने विचार रखे तथा समापन सत्र को कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय के केन्द्रीय राज्य मंत्री श्री पुरुषोत्तम रूपाला ने सम्बोधित किया। जैविक, यौगिक एवं पारम्परिक कृषि से लाभ तथा रासायनिक खेती से नुकसान के बारे में विभिन्न विडियो शो के द्वारा उपस्थित समग्र भारत से आये हुए किसान एवं कृषि से जुड़े वर्गों को अवगत कराया गया।

पर्यटन का उद्देश्य शांति एवं विकास

गुरूग्राम-ओ.आर.सी.। ओम शांति रिट्रीट सेंटर में शिपिंग एविएशन एण्ड टूरिज़्म से जुड़े लोगों के लिए दो दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन हुआ। आये हुए विशेष अतिथि तथा ब्रह्माकुमारीज़ के आये हुए प्रमुखों के विचार निम्नवत हैं...

'पर्यटन अपार संभावनाओं से भरा क्षेत्र है। पर्यटन हमें एक-दूसरे के करीब आने का मौका देता है। हम एक-दूसरे के सांस्कृतिक एवं भौगोलिक जीवन से अवगत होते हैं। मुझे ब्रह्माकुमारीज़ के इस सेवाकेन्द्र में आने से बहुत ही अलौकिकता का अनुभव हुआ'- **एयर इंडिया के अध्यक्ष एवं प्रबन्ध निदेशक अश्वनी लोहानी ।**

कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए अश्वनी लोहानी, सतीश सोनी, ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. मीरा, ब्र.कु. रामनाथ तथा ब्र.कु. कमलेश।

'जितना हम अपने देश को जानेंगे, उतना ही हमारे मन में अपने देश व संस्कृति के प्रति प्रेम एवं सम्मान का भाव जागृत होगा। अगर हम अपने देश का विकास चाहते हैं तो पहले अपनी सांस्कृतिक विरासत को समझें'- **महा.पर्यटन विभाग के प्रबन्ध निदेशक सतीश सोनी।**

'ये यात्रायें तो मानव आदिकाल से करता ही आया है। वास्तवकि यात्रा तो आत्मा की है, जो अनंतकाल से चल रही है। जितना हम आत्मा के मूल स्वरूप की यात्रा करते हैं, उतना जीवन स्वत: ही शान्ति एवं विकास की ओर अग्रसर होने लगता है। 'योग' ही उस यात्रा का नाम है जो हमें अपने मूल की तरफ ले जाता है' - **ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त सचिव ब्र.कु. बृजमोहन।**

'बाहर की यात्राओं में तो कई चुनौतियों का भी सामना करना पड़ता है, लेकिन आत्मा की इस यात्रा को करने से हमें चुनौतियों से लड़ने की शक्ति मिलती है' - **ब्र.कु. मीरा,मुम्बई।**

साथ ही कार्यक्रम में दिल्ली से आये ब्र.कु. रामनाथ ने भी अपने विचार व्यक्त किये और ब्र.कु. संगीता ने सभी का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. कमलेश ने किया।

> अपने देश व अपनी संस्कृति को बढ़ावा दें
> - सोनी
>
> आत्मा के मूल स्वरूप की यात्रा का नाम ही योग है
> - ब्र.कु. बृजमोहन
>
> कार्यक्रम में शिपिंग, एविएशन और पर्यटन के क्षेत्र से जुड़े दो सौ से भी अधिक लोगों ने शिरकत की।

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- omshantimedia@bkivv.org, mediabkm@gmail.com, 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 3rd Nov 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।