

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। ब्रह्माकुमारीज 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...

'प्रतिबन्धित 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 दुःख 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 ज्यादा 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 शुरू न करने और नशे से मुक्ति के लिए जागरूकता इस नशा मुक्ति अभियान में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेगा। इस लत से दूर करने के लिए एक-एक को जागरूक बनाना अति

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 जागरूक 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

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 ढाला जा सकता है' - डॉ. मनाली लोंढे, पूर्व डायरेक्टर, स्टूडेंट्स वेलफेयर डिपार्टमेंट, यूनिवर्सिटी ऑफ मुम्बई।

डॉ. सुभांगी पारकर, प्रो. एंड हेड, डिपार्टमेंट ऑफ साइकेट्री,

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 पिप्पल, 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

आवश्यक है' - डॉ. एल. स्वस्थीचरण, चीफ मेडिकल ऑफिसर, डायरेक्टर जनरल 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

'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 विरुद्ध युद्ध में हमें दिव्य शक्तियाँ प्रदान करता है' - ब्र.कु. निहा, क्षेत्रीय निदेशिका, गामदेवी, मुम्बई।

के.ई.एम. हॉस्पिटल, मुम्बई ने कहा कि नशे से मुक्ति के लिए सबसे महत्वपूर्ण भूमिका आध्यात्मिकता ही अदा करती है।

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

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



- ब्र. कु. गंगाधर

आए जिससे मेरी कलम चालू हो जाए'- उस व्यक्ति ने अपने मित्र को कहा...

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 शुरू 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 अंतःकरण 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 दुःखों 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। - शेष पेज 8 पर

हम सब कितने खुशानसीब 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 कम्पैनिन बना दिया है। एक बुक भी है कम्पैनिन ऑफ गॉड। भगवान को अपना कम्पैनिन 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। हिम्मत 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 अटेंशन 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 काँपी करते हैं ना। हम कितने खुशानसीब 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 मुस्कुराना सिखा दिया, मुश्किल बात भले आवे पर मुस्करायेंगे। कोई कहे यह बात मुश्किल है, मुश्किल नहीं है क्योंकि बाबा साथ हमारे हैं। 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 है ना, मेल फीमेल

सब कहेंगे हम आत्मा हैं। तो आत्मा की दृष्टि देही अभिमान की 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 सुती 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 दुःख 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 दुःख 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

- 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 नजर 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 जहन 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 धरती को शुद्ध किया है। राजा गोपीचन्द, राजा भर्तृहरि के वैराग्य ने बल भरा, अनेक यादगार मंदिरों के वायब्रेण्ड्स 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 आयेगे, तो कहाँ आयेगे, कब आयेगे और कैसे आयेगे? 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 आयेगे, क्योंकि यहाँ की मिट्टी में प्रजापति 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 जज्बा, 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 मुखता 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 मनो 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। ●



बेळगावी-कर्नाटक। हुक्केरी के हौरमठ 'सर्व धर्म सद्भाव संगठन' द्वारा ब्र.कु. मृत्युंजय को 'सद्भावना अवार्ड' से सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में श्री चन्द्रशेखर स्वामीजी, श्री निजगुण देवरू, श्री सिद्धलिंग कैवल्य आश्रम, ब्र.कु. अम्बिका, ब्र.कु. सुनीता व अन्य।



अहमदनगर-महाराष्ट्र। यूनिवर्सिटी ऑफ बार्कले, कैलिफोर्निया, यू.एस.ए. द्वारा स्वीकृत और मान्यता प्राप्त मानदीय पी.एच.डी. अहमदनगर सेवाकेन्द्र के 25 साल से ज्ञान में चल रहे और ईश्वरीय संदेश देने के लिए 24 वर्ल्ड रिकॉर्ड करने वाले ब्र.कु. दीपक को प्रदान करते हुए यूनाइटेड टेक्नोलॉजिकल रिसर्च यूनिवर्सिटी स्टूडीज़ एंड रिसर्च के चार्ल्सलर आर्च बिशप डॉ. फ्रेडरिक फ्रान्सिस।



हैदराबाद-आ.प्र.। 'इंटरनेशनल कल्चरल फेस्टिवल' का उद्घाटन करने के पश्चात् सम्बोधित करते हुए बंडारू दत्तात्रय, केन्द्रीय श्रम एवं रोजगार राज्यमंत्री, पुरंदेश्वरी बहन, पूर्व मंत्री, चंदुलाल, मिनिस्टर फॉर कल्चर, तेलंगाना, वेंकटेशम, आई.ए.एस., सेक्रेट्री फॉर कल्चर, तेलंगाना, हरीकृष्णा, डायरेक्टर ऑफ कल्चर, तेलंगाना, ब्र.कु. संतोष, डायरेक्टर, रशियन कल्चरल ग्रुप, ब्र.कु. कुलदीप बहन तथा अन्य।



विजयवाड़ा-आ.प्र.। केन्द्रीय विधायक उमा महेश्वर राव द्वारा गवर्नमेंट म्यूजिक कॉलेज में आयोजित नवरात्रि उत्सव में ब्रह्माकुमारीज की भी विभिन्न झाँकियाँ आयोजित की गईं। इस उत्सव के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित हैं विधायक उमा महेश्वर राव, ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. शांता, ब्र.कु. भारती तथा अन्य।



अमरावती-महाराष्ट्र। डॉ. पंजाबराव देशमुख मेमोरियल मेडिकल कॉलेज में 'हाऊ टू सक्सेस इन अवर लाइफ' विषय पर कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. अनुज का स्वागत करते हुए कॉलेज के डायरेक्टर तथा सभा में डॉक्टर्स गण।



कोची। ओनम महोत्सव कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए प्ले बैक सिंगर किशोर वर्मा, मलयालम फिल्म एंड टी.वी. एक्ट्रेस श्रीमति देवी चांदना, मलयालम फिल्म एंड टी.वी. एक्ट्रेस सम्युका वर्मा, ब्र.कु. राधा एवं ब्र.कु. वसन।



जबलपुर-श्रीधाम। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् नरसिंहपुर के विधायक जालम सिंह पटेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीना।



पुणे-पिंपरी। ब्रह्माकुमारीज एवं जाणीव फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित चैतन्य नवदुर्गा झाँकी एवं नवरात्रि मेले के दौरान समूह चित्र में उपस्थित हैं सांसद श्रीरंग बारने, ब्र.कु. सुरेखा, पूनम कापसे व अन्य।



अंबिकापुर-छ.ग.। शिक्षक दिवस के कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए कृषि महाविद्यालय के अधिष्ठाता डॉ. सी.आर.गुप्ता., के.आर. टेक्निकल कॉलेज की प्राचार्या वर्णाली घोस, शिक्षक संघ के अध्यक्ष देवेन्द्र दुबे, पार्वती इंस्टीट्यूट ऑफ एज्युकेशन के चेयरमैन प्रमोद तिवारी, श्री साई बाबा आदर्श महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. राजेश श्रीवास्तव, ब्र.कु. विद्या तथा अन्य।



भाटापारा-छ.ग.। चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए प्रसिद्ध व्यवसायी एवं गुरुकुल स्कूल के डायरेक्टर रामरतन मूंढरा एवं शोभा मूंढरा, शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. गजेन्द्र महिलांग, जिला पंचायत सदस्य सीमा शर्मा तथा ब्र.कु. मंजू।



नवी मुम्बई-वार्शी। अनुव्रत समिति मुम्बई, उपसमिति नवी मुम्बई द्वारा आयोजित 'सर्व धर्म सम्मेलन' के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. शीला, आचार्य महाश्रमण की विदुषी साध्वी श्री मधुबालाजी, मौलाना शहजाद खान साहेब, फादर अब्राहम जोसफ, निरंकार सिंह जी तथा अन्य।



बड़ौदा-कारेलीबाग। वी.आई.पी. स्नेह मिलन कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. भारत भूषण, पानीपत। साथ में हैं ब्र.कु. चन्दन, ब्र.कु. राज बहन तथा ब्र.कु. अरुण बहन।

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 कहूँगी 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 दुःखी 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 दुःखी 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 दुःखी 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।

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 सैनैरियों 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 पोजीशन, 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:-

डिल:- 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 ढूँढ़ना है..... मैं हूँ ही शक्तिशाली..... पवित्र शुद्ध आत्मा.....इनडिपेन्डेंट ऑफ एवरी थिंग..... अराउण्ड मी..... एक्सोल्यूट एण्ड कम्पलीट.....एण्ड आई क्रियेट दिस थॉट..... द वायब्रेशन्स स्प्रेड.....एवरीवन अराउण्ड मी.....। - क्रमशः



ब्र.कु. शिवानी

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 वजन 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, मैग्नीज़, मैग्नीशियम और सेलेनियम होता है। मैग्नीज़ 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। ज्यादा लाभ इन्हें कच्चा खाने में है।

ये हैं न्यूट्रिएंट्स

फॉलेट.....	11.0
डाइटरी फ़ायबर.....	7.0
पोटैशियम.....	6.0
मैग्नीज़.....	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 तेज 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।

पहचाने 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। अतः अंतर्मन अपनी तृप्ति का दूसरा साधन ढूँढ़ 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 चारों 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 क्लू हैं। जिसको देखने के बाद हमारे अंदर के सारे फोल्डर्स और फाइल्स खुल जाते हैं। अतः 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

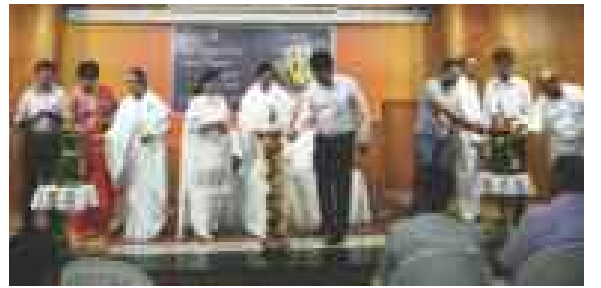
रचनात्मकता को नष्ट कर देती हैं।

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 दुःखदायी लगेंगी।



विलासपुर-छ.ग.। चैतन्य देवियों की झाँकी में ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में उपस्थित हैं ब्र.कु. स्वाति, ब्र.कु. संतोषी, सांसद लखनलाल साहू तथा अन्य। सभा में विशाल संख्या में उपस्थित जन समूह।



मुम्बई-बोरीवली। एच.आर. मैनेजर्स तथा बिजनेस लीडर प्रोफेशनल्स के लिए आयोजित 'द साइलेन्ट शिफ्ट फ्रॉम प्रेशर टू प्लेज़र टू प्रॉफिट' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. दिव्यप्रभा, ब्र.कु. ई.वी. गिरीश, ब्र.कु. कविता तथा गणमान्य अतिथिगण।



हिम्मत नगर-गुज.। "श्रेष्ठ प्रशासन जागृति अभियान" का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए मेयर नीला पटेल, ब्र.कु. चन्द्रिका तथा अभियान यात्री।



भंडूरी-गुज.। चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बिल्डर दिलीप सिंह सिसोदिया, बिल्डर ठाकरशी भाई जावीया, अजमेरा सिमेन्ट के सवसाणी साहेब, ब्र.कु. रूपा तथा अन्य।



कोरवा-छ.ग.। 'नशे की शान, जीवन परेशान' विषय के अंतर्गत "नशा मुक्ति अभियान" के कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. रुक्मिणी तथा अतिथिगण।



सुरत-उत्तरन। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में उपस्थित हैं प्रसिद्ध बिल्डर बिपिन पटेल, सामाजिक कार्यकर्ता गीता बरादौर, ब्र.कु. दक्षा, ब्र.कु. शांता, ब्र.कु. ऋषि तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-8-2016

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

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 भेजें ताकि हमें पहेली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।

ऊपर से नीचे

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

बायें से दायें

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

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।



गढ़ बोरियाद-छोटा उदेपुर(गुज.)। ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में विधायक धीरूभाई भीला, ब्र.कु. मोनिका, ब्र.कु. सुधा तथा अन्य।



कोरबा-उरगा(छ.ग.)। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में उपस्थित हैं ग्रामीण युवा संगठन के अध्यक्ष हरीश साहू, बी.डी.सी. अनिल यादव, ब्र.कु. जितेश्वरी तथा अन्य।



अमरावती-महा.। डेंटल कॉलेज एंड हॉस्पिटल में डॉक्टर्स को 'कम्यूनिकेशन स्किल्स' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अनुज।



सतना-म.प्र.। सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा करने के पश्चात् समूह चित्र में श्रीमति गीता द्विवेदी, ब्र.कु. सत्या, ब्र.कु. राज, ब्र.कु. इन्द्रप्रताप व अन्य।



भिलाई नगर-छ.ग.। नारी सम्मान 'विविधा' कार्यक्रम में उपस्थित हैं बायें से श्रीमती रमशीला साहू, महिला एवं बाल विकास मंत्री, गीता ताई, महिला समन्वय समिति, डॉ. रमन सिंह, माननीय मुख्यमंत्री, प्रेम प्रकाश पाण्डेय, उच्च शिक्षा मंत्री, ब्र.कु. आशा तथा शताब्दी पाण्डेय, बाल आयोग।



राजकोट-अवधपुरी। नवरात्रि पर आयोजित दुर्गा पूजा कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए डिप्युटी मेयर जैमन उपाध्याय, कॉर्पोरेटर अश्विन भाई मोलिया, मुकेश भाई रडाड़िया, ब्र.कु. रेखा तथा अन्य।

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। दुःख और अशांति यहाँ से भाग जाएगी।**

तीसरी एक जन्मजात योग्यता है सभी में स्वयं को बाँडी से डिटेच करने की क्योंकि बिना डिटेच किये कोई सो भी नहीं सकता है। इस योग में भी हम अपने को शरीर से विडॉ कर रहे 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 विडॉ 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 स्वतः 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 शुरू 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 ब्रह्मतत्त्व 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 मग्न 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 थॉट्स को समाप्त करने के लिए पॉज़ीटिव थॉट्स करने होंगे, तब हमारा जीवन स्वाभाविक रूप से योगी जीवन बन जाएगा। 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 मुस्कराइए, 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

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।**

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। ●



इन्दौर-श्री साईं गंगोत्री विहार। चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए विधायक सुदर्शन गुप्ता, पार्षद दीपक जैन, महेश्वर समाज के अध्यक्ष कल्याण मल जी, ब्रह्म समाज के अध्यक्ष योगेन्द्र मेहता, ब.कु. हेमा, ब.कु. सीमा, ब.कु. अनीता, ब.कु. छाया तथा अतिथिगण।



वलसाड-गुज.। 'श्रेष्ठ प्रशासन जागृति अभियान' के समापन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नगर पालिका प्रमुख परवीन बहन, दमन सरपंच सविता बहन, ब.कु. रोहित, ब.कु. कांता तथा अभियान यात्री।



बड़ौदा-अटलादरा। नवरात्रि चैतन्य झाँकी एवं विजय दशमी कार्यक्रम का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में जयुरभाई पटेल, बिल्डर, हर्षदभाई पटेल, पवन गुप बिल्डर, विपिनभाई पटेल, बी.पी.सी. चैयरमैन, हसमुखभाई पटेल, अजंता फरासखाना, माताश्री रामावतार सोमानी, डायरेक्टर, डालमिया सीमेंट कंपनी, के.एस. छाबरा, स्थापक, आनंद चैरिटेबल ट्रस्ट तथा ब.कु. अरुणा।



चंद्रपुर-महा.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा एफ.ई.एस. गर्ल्स महाविद्यालय में आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए महिला शिक्षण प्रसारक मंडल के अध्यक्ष विजय मोगरे, महाविद्यालय के सचिव पुरुषोत्तम सातपूते, ब.कु. कुसुम, ब.कु. कुंदा, ब.कु. दीपक तथा अन्य।



छोटा उदेपुर-गुज.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में एडिशनल कलेक्टर ए.जे. पटेल, ब.कु. मोनिका, ब.कु. गीता तथा अन्य।



पाचोरा-महा.। गोदेगाव पाठशाला के "नई वास्तू" उद्घाटन कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब.कु. वर्षा। साथ में हैं ब.कु. मीरा, ब.कु. पुष्पा, ब.कु. सुनीता, ब.कु. शोभा व अन्य।

शक्ति संचय का स्रोत है मौन

- ब.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 पड़ेगी, 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. अंतःकरण 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 गूँज 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 बढ़े से बड़ा शत्रु भी

नतमस्तक हो जाता है।

अतः जब आपको महसूस हो कि परिस्थितियाँ 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 श्वास 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 श्वास के प्रति सचेत होने पर वर्तमान की ओर लौटता है। श्वास वर्तमान का यथार्थ है। इसलिए श्वास 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 स्रोत से जुड़े रहने के कारण आप स्फूर्ति से भर उठते हैं।

मौन साधना का प्रयोग -

1. जहाँ 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। ●

भगवान ने बताये संसार से प्रयाण के दो मार्ग



आणंद-गुज.। 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ अभियान' के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. गीता। साथ में हैं सभी अभियान यात्री व अन्य।



अरेरा कॉलोनी-भोपाल(म.प्र.)। नवरात्रि कार्यक्रम में चैतन्य देवियों को आरती करते हुए परिहार जी, डिविजनल कमांडेंट, होम गार्ड्स। साथ हैं ब्र.कु. रानी तथा अन्य।



रीवा-म.प्र.। जे.पी. नगर छिजवार में आयोजित सात दिवसीय राजयोग शिविर में मंचासीन हैं आरोग्य भारती संस्थान के अध्यक्ष डॉ. सरोज सोनी, ब्र.कु. निर्मला, ब्र.कु. निरंजन, डॉ. शेषमणि शुक्ला व अन्य।



वाजीपुरा-गुज.। स्कूल में 'एवरी चाइल्ड इज यूनिक-एन इंस्ट्रोसेक्श' प्रोग्राम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रीति। साथ हैं प्रिन्सीपल संगीता बहन व अन्य।



बड़ौदा-अलकापुरी। 'श्रेष्ठ प्रशासन जागृति अभियान' कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए आनंद आश्रम के संस्थापक के.एस. छाबरा। साथ में हैं ब्र.कु. रोहित, ब्र.कु. डॉ. निरंजना, ब्र.कु. ख्याति एवं ब्र.कु. नरेन्द्र पटेल।



राजकोट-गुज.। नवरात्रि पर आयोजित चैतन्य देवियों को झाँकी का उद्घाटन करते हुए तृप्ति जोशी, सोशल लीडर तथा गिरधर जोशी, प्रिन्सीपल, चाणक्य स्कूल।

- 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 चारों 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 पुनः ये स्पष्ट करते हैं कि हे अर्जुन! मैं उसी अविनाशी सबसे परे ते परे लोक में, जिसको परमधाम कहा जाता है वहाँ 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।

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 पुनः उसको उस स्वरूप में जोड़ो।

- क्रमशः

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

जीवन में विजयलक्ष्मी प्रेरणा प्राप्त करने के लिए पाँच बिन्दु:-

1. अपने भीतर छुपे हुए दिव्य-शक्ति में श्रद्धा रख आत्मबल को मजबूत बनायें।
2. कार्य की कठिनाता 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, अंततः मेरी सफलता और प्रसन्नता के लिए ही होगा।



बड़ौदा-मंगलवाड़ी। योग रूम का उद्घाटन करने के पश्चात् सिन्धु कोऑपरेटिव बैंक के चेयरपर्सन शंकर भाई चेतवानी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरिता। साथ हैं ब्र.कु. सुलोचना तथा अन्य।

ख्यालों 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

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 नहीं करूँगा व हमेशा धैर्य से काम करूँगा। 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। अतः ज़रूरी है कि हम अपने कीमती समय को बर्बाद न करें और अपनी मंज़िल तक पहुँचने के लिए धैर्य से काम लें।

pees fieene -

पिकासो स्मेन 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 दूँगा। लेकिन उस महिला ने ज़िद पकड़ ली कि मुझे अभी एक पेंटिंग बना के दो, बाद में पता नहीं आपसे मिल पाऊँगी 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 सेकण्ड 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 निःशब्द 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।

DevegYeJe

भावपूर्ण श्रद्धासुमन



दिवंगत गन्धर्व द्विवेदी

सतना-म.प्र.। गन्धर्व द्विवेदी सन् 2011 से बॉलीवुड में एक्टिंग में आए और मॉन्टी कॉरलो एम.एम.सी. में इंजीनियर के पद पर थे। वे 19 अक्टूबर 2014 को अव्यक्त हुए और बापदादा की गोद ली। उनका जन्म 18-03-1984 को हुआ था। वे अपने परिवार के एकमात्र चिराग थे। पूरा परिवार माता-पिता, भाई बहन सभी ईश्वरीय परिवार के सहयोगी हैं। माँ 20 वर्षों से ज्ञान में चल रही हैं। चि. गन्धर्व द्विवेदी के द्वितीय पुण्य तिथि अक्टूबर 19-2016 माता बी.के. गीता द्विवेदी, पिता एडिशनल चीफ इंजीनियर जी.के. द्विवेदी, दीदी इंजीनियर गीतिका द्विवेदी और समस्त लौकिक अलौकिक परिवार की ओर से भावपूर्ण श्रद्धा सुमन अर्पित करते हैं। आज उनकी स्मृति में गंधर्व प्रभु उपवन के नाम से गीता पाठशाला चल रही है।



खिलचीपुर-म.प्र.। मदर टेरेसा कॉन्वेंट स्कूल के प्रिन्सीपल फादर सजी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नीलम। साथ हैं प्रदीप गुप्ता।



गोकाक-बेळगावी। वडेरहट्टी के अम्बादर्शन पीठ के कार्यक्रम में ब्र.कु. मृत्युंजय, कार्यकारी सचिव, शिक्षा प्रभाग, माउण्ट आबू को ‘शांति रत्न अवार्ड’ से सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में श्री नारायण शरणरू स्वामीजी, अम्बादर्शन पीठ, ब्र.कु. अम्बिका, डॉ. राजशेखर, के.एल.ई. हॉस्पिटल तथा अन्य।



भोपाल-म.प्र.। ‘सात दिवसीय लाइफ स्किल एज्युकेशन कैम्प’ का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए भोपाल ज़ोन प्रभारी ब्र.कु. अवधेश, ब्र.कु. दीपेन व अन्य।



अमरावती-महाराष्ट्र। तक्षशिला कॉलेज में ‘व्यक्तित्व विकास कार्यक्रम’ के पश्चात् प्रोफेसर के साथ समूह चित्र में ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. अनुज, ब्र.कु. प्रमोद तथा अन्य।



कृष्णा नगर-सतना(म.प्र.)। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् उपस्थित हैं नगर पंचायत अध्यक्ष सुधा उमेश प्रताप सिंह, ब्र.कु. मीना तथा अन्य।



शिरोल-महाराष्ट्र। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करते हुए सबसे मंत्र सेल्फ डेवलपमेंट एंड करियर एकेडमी के ट्रेनर एडवोकेट श्रीकांत मालकर, सर्कल ऑफिसर पंडित काले, प्रसिद्ध इंजीनियर तथा पूर्व रोड्री अध्यक्ष युवराज जाधव, ग्राम पंचायत सदस्य सुषमा गुरव, उज्ज्वला पाटील, ब्र.कु. मनीषा तथा अन्य।



चन्द्रपुर। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. दीपक।

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 ढूँढ़ने 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 ज्यादा ताकत है या रामनाथ में ज्यादा 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

ग्रंथों के सार में जाएं

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

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 इन्द्रियाँ



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,

हैं, उन्हीं के द्वारा सारे विघ्न और समस्याएँ 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 इन्द्रियों 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 ढूँढ़ना 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 टुथ'। 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 वैसे। इन्द्रियाँ 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 रोग नहीं पड़ेगा। ●

उपलब्ध पुस्तकें



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। प्रातः 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



मन की बातें

- ब्र.कु. सूर्य

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 रहें 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।

देखिए 'अपना DTH' में फ्री 24 घंटे 'पीस ऑफ़ 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/Off, Mode = All/FTA

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104777111/7014140133

मन को जानिए...मालिक बनिए...

- ब्र.कु. विश्वनाथ

‘मन’ हमारे अंतःकरण का बड़ा ही महत्वपूर्ण घटक है। अंतःकरण 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 क्रमशः 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

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। अर्थात् मन शरीर रूपी रथ को चलाने वाला सारथी है। इन्द्रियां अपने-अपने विषय भोगों में रस लेने की आदी होती हैं। अतः ये रूचि 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 कमजोर है, तो इन्द्रियां रूपी घोड़े अपने आनंद के लिए दौड़ते रहते हैं और इस प्रकार इन्द्रियों की कार्यक्षमताओं का दुरुपयोग होने लगता है। किन्तु यदि मन सबल और सक्षम है तो वह

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 दूढ़ने लगता है। और यदि विवेक से कार्य लेता है कि कॉलेज की पढ़ाई के बाद जीवन सुधर जाएगा। अभी



ओम शान्ति 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।



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 प्रायः अंतर्द्वंद्वों से घिरा रहता है।

मन का दूसरा स्वभाव इन्द्रियों के विषयों का भोग करना और उनका आनंद प्राप्त करना है। इसी कारण मन प्रायः 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 नियंत्रण 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

इन्द्रियों रूपी घोड़ों की लगाम कसे रखता है। उन्हें इधर-उधर भागने नहीं देता और इस प्रकार इन्द्रियों की शक्तियों का दुरुपयोग 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। प्रातःकाल में जागकर तैयार होना पड़ेगा। व्यायाम करना पड़ेगा। समय से अध्ययन करना पड़ेगा। घूमने-

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 करेंगी 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 दुःखी 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।

अतः 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। •



उज्जैन-म.प्र.। ज्ञानवर्षा नवरात्रि आध्यात्मिक प्रवचन माला' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए अशोक भार्गव, अपर आयुक्त, दीवाकर नातू, अध्यक्ष, सिंहस्थ प्राधिकरण, एस.वी. सिन्हा, पी.एफ. कमिश्नर, शर्मा जी, प्राचार्य, महाराजा कॉलेज, ब्र.कु. उषा तथा ब्र.कु. पूनम।



तुमसर-महा.। चैतन्य देवियों की झाँकी का शुभारम्भ करते हुए नगर अध्यक्ष, ब्र.कु. शक्ति व अन्य।



दावनगिरी-कर्नाटक। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् समूह चित्र में उपस्थित हैं श्रीमति मुरिगम्मा, रिटायर्ड हाई स्कूल हेड मिस्ट्रेस, श्रीमति नागरत्नम्मा, फेमस ज्वैलर, श्रीमति शोभा, फेमस ज्वैलर, श्रीमति सुनंदा, सोशल वर्कर, ब्र.कु. लीला तथा अन्य।



जीरापुर-राजगढ़(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय वृद्ध दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्वतंत्रता सेनानी उदितनारायण सक्सेना, लायन्स क्लब अध्यक्ष गोपाल विजयवर्गीय, रिटायर्ड जज के. के. गुप्ता, प्रिन्सीपल बाबूलाल भार्गव, अरविन्द सक्सेना, ब्र.कु. मधु व अन्य।



मोशी-महा.। खुले जिला कारागृह में 'कर्म फिलॉसफी' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में कारागृह के अधीक्षक, ब्र.कु. सीता, ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. अनुज तथा अन्य।



कुसमी-छ.ग.। सी.आर.पी.एफ. के जवानों को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में उपस्थित हैं ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. संजुलता 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. वृजमोहन, 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 ब्रह्माकुमारी 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 आवश्यकता है।

‘हमारे सभी त्रैलोक्य 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 पुनः 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 ब्रह्माकुमारी संस्था के संयुक्त सेक्रेटरी जनरल ब्र.कु. वृजमोहन।**

‘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 काफी 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’ - **ब्रह्माकुमारी संस्था 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

गुरुग्राम-ओ.आर.सी.। ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर में शिपिंग एविएशन एण्ड टूरिज्म से जुड़े लोगों के लिए दो दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन हुआ। आये हुए विशेष अतिथि तथा ब्रह्माकुमारी संस्था 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 ब्रह्माकुमारी संस्था 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. वृजमोहन, 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। वास्तविक यात्रा तो आत्मा की है, जो अनंतकाल से चल रही है।

जितना हम आत्मा के मूल स्वरूप की यात्रा करते हैं, उतना जीवन स्वतः 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’ - **ब्रह्माकुमारी संस्था के संयुक्त सचिव ब्र.कु. वृजमोहन।**

‘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

अपने देश व अपनी संस्कृति को बढ़ावा दें
- **सोनी**

आत्मा के मूल स्वरूप की यात्रा का नाम ही योग है
- **ब्र.कु. वृजमोहन**

कार्यक्रम में शिपिंग, एविएशन और पर्यटन के क्षेत्र से जुड़े दो सौ से भी अधिक लोगों ने शिरकत की।

का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. कमलेश ने किया।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारी संस्था, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 5, आवू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- omshantimedia@bktivv.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, आवू 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 ब्रह्माकुमारी संस्था मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।