ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 17 अंक-12 सितम्बर-II, 2016 (पाक्षिक) माउण्ट आबू 8.00

25 अगस्त 'विश्व बंधुत्व' पर दादी की स्मृतियों की झलक

- दादी प्रकाशमणि के नौवें स्मृति दिवस पर मिनी मैराथन का आयोजन
- ब्रह्माकुमारी संस्थान विश्व में बनता जा रहा शांति का केन्द्र- डांगी
- लोगों के जीवन में महत्वपूर्ण बदलाव दादी के मार्गदर्शन का प्रभाव - दादी

शांतिवन। ब्रह्माकुमारी संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि की नौवीं पुण्य तिथि पर श्रद्धांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर कांग्रेस प्रदेश महासचिव नीरज डांगी ने कहा कि आज मनुष्य कितना भी बड़ा क्यों ना हो जाए, लेकिन उसके जीवन में शांति और सुकून अति आवश्यक है। ब्रह्माकुमारी संस्थान पूरे विश्व में शांति का केन्द्र बनता जा रहा है। इसलिए सभी लोगों को जाति धर्म से ऊपर उठते हुए इसे जीवन में अपनाने का प्रयास करना चाहिए।

संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि आज इतने बड़े लोगों का हुजूम जो उमड़ा है, यह सिद्ध करता है कि दादी लोगों के दिलों में राज करती थी। उनके मार्गदर्शन में लोगों के जीवन में महत्वपूर्ण बदलाव आया। इस अवसर पर राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग आयोग भारत सरकार के राष्ट्रीय अध्यक्ष न्यायमूर्ति वी ईश्वरैय्या, संस्थान के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय, आबूरोड तहसीलदार मनसुख डामोर व शांतिवन के मुख्य अभियंता ब्र.कु. भरत ने भी अपने विचार व्यक्त किये। इस मौके पर थानाधिकारी भंवरलाल, कांग्रेस कमेटी के नगर अध्यक्ष अमित जोशी, प्रदेश सचिव इंदर सिंह देवड़ा, मनोज शर्मा, भवनीश बारोट, सब रजिस्ट्राट अर्जुन दान और कमला पंजवानी मौजूद थे।

प्रकाश स्तम्भ पर देश भर से आये पंद्रह हज़ार भाई बहनें दादी प्रकाशमणि जी को अपनी स्नेहांजलि अर्पित करते हुए। प्रकाश स्तंभ पर दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. मोहिनी, ब्र.कु. मुन्नी, ईशु दादी, ब्र.कु. निर्वैर, ब्र.कु. अमीरचंद, ब्र.कु. भूपाल तथा अन्य वरिष्ठ भाई बहनें दादी को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए।

मैराथन विजेताओं को किया गया पुरस्कृत

कार्यक्रम में 21 अगस्त को आबूरोड में आयोजित राष्ट्रीय मिनी मैराथन में प्रथम विजेता को एज्युकेशनल टैब, द्वितीय विजेता को साइकिल तथा तृतीय विजेता को लगेज बैग देकर पुरस्कृत किया गया। दस किमी दौड़ में प्रथम विजेता माउंट आबू के विजय लोबानिया, द्वितीय सुनिल लोबानिया, तृतीय अरविंद मोकासी, महिलाओं में गांधीनगर अहमदाबाद की चिंदरी विजयी हुई। द्वितीय सपना कुमारी तथा तृतीय उर्मिला विजयी हुईं। वहीं पाँच किमी में आकाश प्रथम, राकेश द्वतीय तथा विक्रम तृतीय विजेता रहे। लड़कियों में प्रथम अमीशा, द्वितीय जशोदा तथा तृतीय संतोष कुमारी विजयी हुई।

दिल्ली। भारत के राष्ट्रपति महामहिम प्रणब मुखर्जी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ ब्रह्माकुमारीज़ की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी, ब्र.कु. आशा तथा ब्र.कु. नीलू।

दिल्ली। भारत के माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. आशा।

मिनी मैराथन में दौड़े 2000 युवा

देशभर के युवाओं ने लिया भाग

- बाल संरक्षण आयोग अध्यक्ष मनन चतुर्वेदी ने झंडी दिखाकर किया मैराथन का शुभारंभ
- कहा- सद्भावना और विश्व बंधुत्व के लिए ऐसे आयोजनों की परम आवश्यकता
- आज का युवा नये समाज के निर्माण हेतु इतना जागरुक है, इसका प्रमाण इस मैराथन में मिला

शांतिवन। ब्रह्माकुमारी संस्था के शांतिवन परिसर से बाल संरक्षण आयोग अध्यक्ष मनन चतुर्वेदी ने झंडी दिखाकर मिनी मैराथन की शुरुआत की। इस मौके पर मनन चतुर्वेदी ने कहा कि आधुनिक युग में ऐसे आयोजनों की आवश्यकता है ताकि सद्भावना और विश्व बंधुत्व की समाप्त होती व्यवस्था स्थापित रहे। युवा ही समाज का निर्माता है, इसमें साथ की भागीदारी एकता के सूत्र में पिरोती है। उन्होंने कहा कि बारिश की स्थिति में भी इतनी बड़ी संख्या में बच्चों से लेकर युवाओं का इसमें भाग लेना इस बात का प्रमाण है कि आज के युवा नए समाज और विश्व बंधुत्व के लिए कितने जागरुक हैं। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि ने पूरे विश्व में इसका बीज बोया है।

विशिष्ट अतिथि जिला प्रमुख पायल परसरामपुरिया ने कहा कि आबूरोड से आज का यह संदेश पूरे प्रदेश समेत देशभर में जाएगा, जिससे लोगों में शांति और शक्ति का संचार होगा।

मैराथन दौड़ का शुभारंभ करते हुए मनन चतुर्वेदी, पायल परसरामपुरिया, लुंबाराम चौधरी, सुरेश कोठारी, ब्र.कु. मुन्नी, ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. भरत तथा अन्य। दौड़ में भाग लेने वाले देश भर से आये युवा।

कार्यक्रम प्रबंधिका ब्र.कु. मुन्नी ने पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि के स्मरण सुनाये और कहा कि दादी का संकल्प था कि पूरा विश्व एकता के सूत्र में होना चाहिए। कार्यक्रम में भाजपा जिलाध्यक्ष लुंबाराम चौधरी, यू.आई.टी. चेयरमैन सुरेश कोठारी, ब्रह्माकुमारी संस्थान के मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा, प्रबंधक ब्र.कु. भूपाल, शांतिवन के मुख्य अभियंता ब्र.कु. भरत, माउण्ट आबू पालिका चेयरमैन सुरेश थिंगर, सदर थानाधिकारी भंवरलाल, मोहन सिंघल तथा शहर के गणमान्य नागरिक एवं संस्थान के अन्य भाई बहनें भी उपस्थित थे।

धावकों का हुआ स्वागत

धावकों के उत्साह को बढ़ाने के लिए लायंस क्लब अरावली, लायंस क्लब आबूरोड, लायंस क्लब शहर, महावीर इंटरनेशनल, रोट्री क्लब समेत कई सामाजिक संस्थाओं के लोगों ने जगह-जगह स्वागत किया। इसके साथ ही ग्लूकोज़ तथा पानी की पूरी व्यवस्था थी। कार्यक्रम में ब्र.कु. भानू, रामसुख मिश्रा, देव, कृष्णा, सचिन, अनूप, मोहन, ब्र.कु. कोमल समेत कई लोग मौजूद थे। इस दौड़ का जीवंत प्रसारण ब्रह्माकुमारीज़ के रेडियो मधुबन ने किया।

मन को उन्नत करने की तकनीक

- ब्र. कु. गंगाधर

जिस प्रकार स्वयं का अति मूल्यांकन करना एक अपराध बोध है, उसी तरह स्वयं का अवमूल्यांकन करना भी एक अक्षम्य अपराध बोध है। जीवन जीने की कला बाज़ार में नहीं बिकती या किसी शिविर में दिये गये निर्देश सिद्धान्त से भी फलित नहीं होती। आप अपने आपको जितना जानते हैं, पहचानते हैं, उससे ज़्यादा और भला कौन आपको जान सकता है! आजकल समाज में इस तरह की आवाज़ सुनाई पड़ती है।

'मैं पैसे से कंगाल हो गया हूँ'
'मेरे पास अब पैसे आने का कोई रास्ता नहीं बचा'
'कर्ज से मुक्त होने के सभी दरवाज़े बंद हैं'
'मैं निरर्थक हूँ। मेरे पास जीने की कोई वजह नहीं है'
मैंने शायद निर्धन रहने के लिए ही जन्म लिया है!

लोगों को ऐसे विचार करने की आदत हो गई है। स्वयं को तुच्छ मानना, स्वयं को धिक्कारना और स्वयं ही स्वयं की निंदा करना, यह सब जीवन को दु:ख में धकेलने की मानसिक स्थितियाँ हैं।

हम सभी घटनाओं के प्रभाव से चलने वाले मनुष्य बन गये हैं। कोई भी हमें दु:खी कर सकता है। कोई घटना हमारे जीवन का आनंद छीन लेती है। इस वजह से हम ऐसी मान्यताओं के शिकार हो जाते हैं कि अब जीवन जीने जैसा रहा नहीं। हकीकत में आपका जीवन बिगाड़ा किसने? स्वयं आपने ही न! बिना सोचे कदम उठाना, उतावलेपन में झूठे निर्णय लेना, अमर्यादापूर्वक गुस्सा, विकल्प खोजने के तरीकों का अभाव, व्यर्थ खर्च करना, जीवन में शांति के बदले सुखों की लालसा को ज़्यादा महत्व देना, असंयमित वाणी, असफलता का सामना करने की गलत विधि और स्वयं में अविश्वास, ऐसे अनेक कारण जो स्वयं खुद में निर्मित किये हुए शत्रु हैं। जिस प्रकार स्वयं का अति मूल्यांकन करना भी एक अपराध बोध है, उसी तरह स्वयं का अवमूल्यांकन करना भी एक अक्षम्य अपराध बोध है। जीवन जीने की कला बाज़ार में नहीं बिकती, या किसी शिविर में दिये गये निर्देश सिद्धान्त से फलित नहीं होती। आप अपने आपको जितना जानते हैं, पहचानते हैं, उससे ज़्यादा और भला कौन आपको जान सकता है?

परीक्षा में अपेक्षा के अनुरूप रिज़ल्ट नहीं आया या अपने पसंदीदा कॉलेज में एडमिशन नहीं मिला, इसलिए आप ना-काबिल हो गये! व्यापार में एक साल कम मुनाफा या नुकसान हुआ तो आप बिन-काबिलियत के व्यवसायी हो गये! अगर जीवन को बिगाड़ने का भयानक तत्व है, तो वो है आपकी हताशा-निराशा और जीवन के प्रति आपका नकारात्मक दृष्टिकोण।

आप योग्य हैं, आप समृद्ध हैं और विजयी होने के लिए जन्म लिया है, इसलिए असफलता के बादल हट जाने वाले हैं, ऐसे ख्यालों के साथ प्रयत्नशील व संघर्ष करते रहो।

भगवान ने मनुष्य को दो आँखें दी हैं, लेकिन तीसरी आँख का विकास तथा उसे उत्कृष्ट बनाने का अबाधित अधिकार भी दिया है। तीसरी आँख यानि योग्य निर्णय करने की विचार शक्ति। तीसरी आँख यानि अपराजय और आत्मविश्वास, तीसरी आँख यानि मन को प्रसन्न रखने की कला।

मनुष्य का अहंकार और कर्त्तव्य की उपेक्षा भी अंतत: उनके पतन का कारण बन जाती है। यहाँ पर टोल्सटॉय की 'दो घोड़े' शीर्षक की कहानी को ध्यान से समझना होगा– दो घोड़े अपने ऊपर लदी घास की गड्डियाँ लेकर चल रहे थे। आगे चल रहा घोड़ा ठीक तरह से चल रहा था, पीछे वाला घोड़ा आलसी था। यह देख घोड़े के मालिक ने पीछे वाले घोड़े पर लदी हुई घास की गठरी उठाकर आगे वाले घोड़े पर लाद दी। इसलिए पीछे वाला घोड़ा हल्कापन महसूस करने लगा और सहजता से चलने लगा। पीछे वाले घोड़े ने आगे वाले घोड़े से कहा: ''आप जितना ज़्यादा मेहनत करेंगे, उतना ही ज़्यादा कष्ट उठाने को मिलेगा।''

- शेष पेज 8 पर

ब्रह्मा बाबा को कॉपी कर निराकारी, निर्विकारी, निरहंकारी बनो

शुरू शुरू में बाबा ओम की ध्वनि लगाता था, परन्तु हम कहते हैं ओम् शान्ति। फिर एक गीत बना –

दुनिया है पराई, परायों से क्या प्रीत....

हमारी प्रीत इस पराई दुनिया से नहीं है। पर दुनिया को यह पता चले कि हमारा बाबा कौन है! यह हमारी भावना है। दुनिया में कोई हमारी दिल नहीं लगती है, क्या है इस दुनिया में?

उनको पैसा, पोजीशन चाहिए। हम पैसा क्या करेंगे? सीधा यज्ञ में सफल करेंगे। हमने कभी भी कोई कबाट (अलमारी) में पैसा नहीं रखा है। हमको क्या करने का है? मैं कौन, मेरा कौन? जब मैं कहती हूँ ना, तो अन्दर से चेक करना है - ज़रा-सा देह-अभिमान तो नहीं है? क्योंकि निराकारी, निर्विकारी, निरहंकारी तीनों बातें इस संगम पर बहुत वैल्युबूल हैं।

शिवबाबा ज्ञान का सागर, शान्ति का सागर, प्रेम का सागर कैसा है उसने साकार में प्रवेश हो करके हमको अनुभव कराया इसलिए कहते बाबा बहुत अच्छा है। बाबा तुम्हें देखता ही रहूँ... यह अच्छा है क्योंकि संगमयुग है, शिवबाबा ने ब्रह्मा तन में आकरके यह जो शब्द सिखाये निराकारी, निर्विकारी, निरहंकारी। तो पहले निराकारी स्थिति में रहना पड़ेगा, खुशी होती है। तो एक बारी साकार बाबा को मैंने कहा बाबा हमारी दिल कहती है, हम सब एक दो को देखकर के लाइट बनें, माइट खींचे, और जो हमारे से कार्य-व्यवहार बाबा कराता है, वह इशारे से होता रहे।

ज्ञान, योग, धारणा, सेवा इन 4 सबजेक्ट में से पहला कौन-सा है! ज्ञान या योग? या धारणा या सेवा? चारो इकट्ठे तो नहीं होंगे ना। चारो ही बातें अच्छी लगती हैं। बाबा आया है ले जाने के लिये, क्योंकि यह दुनिया है पराई, मेरी नहीं है इसलिए मैं इस दुनिया में रहना नहीं चाहती हूँ। यह गुप्त मेहनत करनी है कि कोई देहधारी याद न आये? शिव भोलानाथ है पर ब्रह्माबाबा कम नहीं है, वन्डरफुल है, मैं उनको कॉपी करना चाहती हूँ। ब्रह्मा बाबा को कॉपी करें, एलाऊ है ना। चोरी तो नहीं है! ब्रह्मा बाबा बहुत अच्छा है। यह मुझे बड़ी सुन्दर सीन लगती थी। बाबा को जानना मानना और उसकी जो श्रीमत है, बड़ी अच्छी है, उस पर चलना। वो दिन बड़े प्यारे थे जब शिवबाबा साथ हमारे थे। आप में से कौन हैं, जिसने दिल से कहा है हम न्यारे और बाबा के प्यारे हैं। तब तो ख्वाब में भी नहीं था, इतने सभी भाई बहनें निकलेंगे, बड़े होंगे। इतना बड़ा भण्डारा होगा। शान्तिवन में पता नहीं कितने लोग रहते हैं पर शान्ति बहुत है।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

बाबा की मुरली पर मनन-चिंतन, मंथन ईज़ी है ना। मुरली पढ़ी वा सुनी तो बड़ी अच्छी लगती है फिर बाबा की मुरली के चिंतन में जाओ तो बाबा और अच्छा लगता है। अभी हमारा ट्रेवलिंग करने का पार्ट पूरा हुआ। अभी शान्तिवन में बैठे विश्व में शान्ति फैलानी है। आप सब क्या कर रहे हो? भले सेवा करो ना, आप नहीं करेंगे तो कौन करेगा! हम भी करेंगे, मैं इतना नहीं करती हूँ, जितना पहले करती थी। पर बाबा मेरा, मैं बाबा की ऐसे भान आता है ना! भक्तिमार्ग में अमरकथा, सत्यनारायण की कथा सुनते पढ़ते थे, अभी ज्ञानमार्ग में घर जाने की तैयारी है। अच्छा लगता है।

ड्रामा अनुसार बाबा ने अव्यक्त हो करके विश्व की सेवा कराने के निमित्त बनाया है। यह हमारी सूरत त्याग तपस्या की मूरत हो, कोई भी मेरा नहीं है व्यक्ति चाहे वैभव इसलिए बाबा हमारा है।

स्वयं सन्तुष्ट रह सर्व को सन्तुष्ट करो

दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

समर्पित टीचर्स बहनों के साथ दादी गुल्ज़ार जी की रूह-रिहान

सभी सन्तुष्ट हैं या थोड़ा बहुत असन्तुष्ट हैं? सब सन्तुष्ट हैं, जब कोई सन्तुष्ट नहीं होता है तो कोई भी बात होगी तो कहेंगे ऐसे तो होता ही है। कोई भी असन्तुष्टता का संकल्प होगा तो उसमें समय तो व्यर्थ जाता है, मन से समझते भी हैं ये कोई लाइफ नहीं है, लाइफ तो वही है जिसमें सन्तुष्टता है। जब रहना भी यहाँ है, सब कुछ करना भी है तो फिर क्यों न सन्तुष्ट रहें। पसन्द है आपको कि सबके बीच में रहकर भी एकमत होकर रहें? अगर किसी बात को समझने में कोई फ़र्क है तो आपस में मन का मिलाप नहीं हो सकता। जिस लाइफ में सन्तुष्टता नहीं उसमें खुशी नहीं हो सकती। एक होता है रीति प्रमाण चलना और दूसरा है मन से चलना, समझ तो सबको है ना! लेकिन हमें वही करना है जो बाबा कहता है। जो समझते हैं, थोड़ा भारी हूँ, हल्कापन अनुभव नहीं होता वो हाथ उठाओ। सब ठीक है या कुछ होना चाहिए? आपस में ऐसा चलो जैसा बाबा चाहते हैं, इसे कहते हैं चलना। ज्ञान अच्छा लगता है लेकिन किसी के स्वभाव-संस्कार के कारण सन्तुष्ट नहीं हैं। ज्ञान का पहला गुण ही है सन्तुष्टता, सन्तुष्टता का अनुभव सबको होना चाहिए। सभी के साथ चलने में आपस में प्यार हो, जिस प्रमाण नियम बने हैं, उस रूप में सन्तुष्टता हो। मूल बात यही है कि सभी सन्तुष्ट रहो। कुछ न कुछ कमज़ोरी तो होती है, अगर सन्तुष्ट नहीं रहते तो चेहरे से पता पड़ जाता है, मन की बात चेहरे पर आ जाती है। अपने लिए समझते हो हम ठीक चल रहे हैं? समय अनुसार पुरुषार्थ में एडीशन् तो करनी ही है। हमको ही बनना है, हिम्मत रखनी है परिवर्तन करने की, अपने स्वभाव में परिवर्तन करना ही है, एक दो के भिन्न-भिन्न स्वभाव-संस्कार देखते हुए भी प्यार से चलना है। कई बार ऐसा समय भी आता है जो सुनना पड़ता है लेकिन हमें अपना संस्कार बदलना है। कई बातों में तो ठीक हैं लेकिन कुछ बातों में स्वयं में परिवर्तन लाना है। अपने अन्दर इतनी योग की शक्ति भरो, जो आप स्वयं भी सन्तुष्ट रहो और आपसे दूसरे भी सन्तुष्ट रहें। अगर बड़े कुछ कहते हैं तो स्वयं में चेक करो कि मुझे कहाँ बदलना है। कई तो अपनी कमी को जानते भी हैं लेकिन कुछ समझते हैं कि मैं तो ठीक हूँ, समझो आप राइट हो लेकिन बड़े नहीं समझते और आपकी बात नहीं मानी जाती फिर भी संकल्प तो चलते हैं।

आजकल दुनिया के हिसाब से भी देखा जाए, बाहर से तो कुछ नहीं बोलते लेकिन अन्दर से संकल्प तो चलते हैं। सभी को सोचना चाहिए कि जैसे बाबा कहते हैं, न्यारे और प्यारे होकर चलो ऐसे चलते हैं? मानो अगर कोई कहता है कि आपमें ये कमी है तो उसे अटेन्शन देकर ठीक कर दो, बाहर से बोलने की ज़रूरत नहीं है, कई तो अपनी गलती मानते ही नहीं हैं। समझो किसी सेन्टर पर अगर खिटपिट चलती है तो उसकी उन्नति भी कम होगी। अगर कोई मजबूरी है जो आप कह नहीं सकती लेकिन अपने को ठीक करना ज़रूरी है, इससे भी उन्नति नहीं होगी। साक्षी होकर अपने को चेक करो, जो भी साथ में रहते हैं, उनका भी पता तो पड़ता है कि कौन क्या है लेकिन पहले स्वयं का परिवर्तन कर फिर औरों को ठीक करना भी हमारा फर्ज़ है। अन्दर से सब समझते हैं कि हम क्या हैं लेकिन आदत से मजबूर हैं। संगठन में चलने में, रहने में, बोलने में बाबा जो हमसे चाहता है, उस पर अटेन्शन तो देना ही है। हर कार्य करो लेकिन आपस में संस्कार मिलाकर चलो। परिवर्तन तो सभी चाहते हैं इसलिए पहले अपने आपसे बातें करो कि मुझे क्या करना है। विनाश का फाइनल पेपर पूछकर नहीं आएगा, सब अचानक होना है। सब अगर अपने-अपने को ठीक कर दें तो सब ठीक हो जाएगा, आखिर संग के रंग में कब तक आते रहेंगे। अभी समय बहुत नाज़ुक है, कमज़ोरी हमारे संकल्प में होती है और कहते हैं कि सब चलता है लेकिन इससे नुक़सान बहुत होता है।

अहमदाबाद। गुजराज के नवनिर्वाचित मुख्यमंत्री विजयभाई रुपाणी को रक्षासूत्र बांधने से पूर्व गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु.सरला। साथ हैं ब्र.कु. अमर, ब्र.कु. कैलाश तथा ब्र.कु. तारा।

विजयवाड़ा-आ.प्र.। मुख्यमंत्री माननीय एन. चन्द्रबाबू नायडू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शांता।

रायपुर-छ.ग.। मुख्यमंत्री माननीय डॉ. रमन सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला। साथ हैं ब्र.कु. सविता और ब्र.कु. भावना।

अमृतवेला में बरसता अमृत...

शास्त्रविदित है और ऋषि-मुनियों के अनुभवों के आधार से तथा महर्षि पतंजलि योग सूत्र से कुछ बातें स्वयं सिद्ध हैं कि वे हमेशा तरोताज़ा, स्वस्थ तथा निरोगी काया कैसे प्राप्त करते थे। ऋषि-मुनि प्राय: ब्रह्ममुहूर्त में उठते, यम-नियम, आसन-प्राणायाम आदि क्रियाओं को पूर्ण करते तथा परमात्मा का ध्यान लगाते थे। आज भी वो पद्धति पूरी तरह से जीवित है। यदि पूर्वजों का इतिहास देखा जाए तथा आज की पीढ़ी से तुलना की जाए, तो भी पता चलता है कि वो हमसे कितने बेहतर थे, निरोगी थे, समृद्ध थे, शक्तिशाली थे। इसके पीछे का विज्ञान सिर्फ यही है ' सुबह उठकर प्रकृति के साथ सामंजस्य करना'। प्रकृति उन्हें सबकुछ प्रदान कर देती थी और साथ-साथ उन्हें ब्रह्माण्ड की शक्तियों का सहयोग प्राकृतिक रूप से प्राप्त होता था। लेकिन आज का परिदृश्य बदला हुआ है, परिणामत: आज हमारा स्वास्थ्य उनकी तुलना में कमतर है। यदि हम ब्रह्ममुहूर्त या अमृतवेले के महत्व को समझ लें तो अपने जीवन में एक नई उम्मीद और एक नई आशा के साथ उमंग-उत्साह भर सकते हैं।

अमृतवेला अर्धरात्रि दो बजे से सुबह पाँच बजे तक का समय होता है। या कह सकते हैं कि रात्रि दो से पौने पाँच तक का समय अमृतवेले की शुभ घड़ी है। वेदों और पुराणों में तीन से पाँच तक के समय को ब्रह्ममुहूर्त का समय कहा जाता है। इस समय के लिए एक मान्यता है कि देवी-देवताएँ धरती पर विचरण करते हैं, लेकिन वे अपने आशीर्वाद और कृपा उन्हीं को देते जो जागृत अवस्था में होते हैं।

इस समय ज़्यादातर आत्माएँ सोई हुई होती हैं, वातावरण शांत व पवित्र होता है। आत्माओं के व्यर्थ व नेगेटिव संकल्प, स्थूल विषयों की चर्चा आदि भी नहीं के बराबर होती हैं। ऐसे समय में रास्ता एकदम साफ होता है। परमात्मा की किरणें अबाध गति से हमारे ऊपर पड़ती हैं।

विधि

सबसे पहले सुबह उठकर अच्छी तरह से ब्रश करें, थोड़ा ठण्डा पानी पियें और अच्छी तरह से आँख मुँह धायें और यदि हो सके तो स्नान भी कर लें। बैठने के लिए यदि खुली हवा मिले तो और अच्छा है। यदि संभव हो तो आप उस कमरे में लाल प्रकाश की हल्की लाइट जला दें तो एक वातावरण बनता है, क्योंकि लाल रंग की वेब लेंथ ज़्यादा होती है। अपने मन के विचारों को शांत कर अपने बारे में अच्छे विचारों को उत्पन्न करना शुरु करें। सबसे पहले अपने को ज्योतिबिन्दु आत्मा समझ एक अच्छे संकल्प से अपने परमपिता परमात्मा जो कि निराकार ज्योतिबिन्दु स्वरूप हैं उनके ऊपर ध्यान टिकायें। धीरे-धीरे आप देखेंगे कि आपका मन शांत होने लगेगा, परमात्मा की किरणें आपमें समाहित होने लगेंगी और आपकी बुद्धि उस प्रकाश पर टिक जायेगी।

इससे आप दूसरों की सेवा भी कर सकते हैं

कई बार स्थूल चीज़ों से हम दूसरों को खुश करने की कोशिश करते हैं, लेकिन वे सदा असंतुष्ट ही रहते हैं, क्योंकि उन्हें सूक्ष्म शक्तियों की आवश्यकता होती है जिसकी पूर्ति वे स्थूल चीज़ें लेकर करना चाहते हैं जो कि असंभव है। जब हम किसी के मन को परमात्मा की शक्तियों से भरपूर करते तो उसकी लालशा स्थूल चीज़ों से हट जाती और वो अपने आपको शक्तिशाली महसूस करने लग जाता।

इसके लिए आपको करना यह है कि जब अमृतवेले आप परमात्मा के साथ योग लगा रहे होंगे उस समय परमात्मा के साथ आप बातचीत कर सकते हैं। परमात्मा से जो शक्ति आपको प्राप्त हो रही है वो ऑटोमेटिकली ही चारो ओर फैलने लग जाती है। जो आपको मिल रहा है, वो सबको स्वत: ही मिलना शुरू हो जाता है, जो आपके संकल्प हैं वो सबके संकल्पों के साथ जुड़ जायेंगे। यदि आप किसी को विशेष रूप से देना चाहते हैं या मदद करना चाहते हैं, तो उस आत्मा को मन से अपने सामने लायें और उन्हीं संकल्पों को क्रियेट करें, जैसे इन्हें सुख शांति और स्वास्थ्य प्राप्त हो। उस समय सारी आत्मायें लगभग अशरीरी होती हैं। वो आपके संकल्पों को भली भांति कैच कर सकती हैं।

अलग-अलग धर्मों में भी अमृतवेले को प्रभावशाली बताया गया है, जैसे सिक्ख धर्म में प्रात: तीन से छ: बजे तक का समय प्रभावशाली एवं ऊर्जावान बताया गया है। वहीं बुद्ध धर्म में सुबह के समय मेडिटेशन करने की बात कही जाती है। इस्लाम धर्म में भी पहले प्रार्थना 'फज्र' सूरज निकलने से पहले की जाती है। हिन्दू धर्म में ब्रह्ममुहूर्त में उठकर पूजा करने का विशेष महत्व है।

अमृतवेले को कैसे बनायें शक्तिशाली?

1. जब आप उठें सुबह तो आप सोचें कि मैं परमधाम से अवतरित हुई हूँ।
2. मैं आत्मा हूँ ना कि शरीर।
3. परमात्मा ने मुझे एक विशेष वरदान दिया है, मैं आराम से सुबह उठ सकती हूँ, बैठ सकती हूँ, योग लगा सकती हूँ।
4. मैं आत्मा अपने आपको बहुत प्यार करती हूँ, क्योंकि मैं परमात्मा की प्यारी हूँ।
5. कोई खुशी की बात जो आपको सबसे ज़्यादा सुख प्रदान करती है वो याद करें।
6. सारा दिन विचार सागर मंथन में बुद्धि को चलायें। इन बातों से ही हमारी बुद्धि खुली रहेगी और नींद भाग जायेगी।
7. सोने से पहले सारे दिन का समाचार परमात्मा को अवश्य देना है। इससे आप हल्के होकर सोयेंगे और नींद भी अच्छी आयेगी।
8 अपने आपको सुबह से शाम तक एक अच्छे स्वमान में रखें, अर्थात् परमात्मा द्वारा दी गई शक्ति के आधार से स्वमान निश्चित करें तो बुद्धि में तीव्रता आ जायेगी और आप निर्विघ्न रूप से अमृतवेला कर पायेंगे।

-ब्र.कु. निधि,कानपुर

राजकोट-गुज.। कर्नाटक के गवर्नर विजुभाई वाला को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय वरदान कार्ड देते हुए ब्र.कु. भारती।

नागपुर-महा.। असम के नवनियुक्त राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रजनी।

रायपुर-छ.ग.। छत्तीसगढ़ के राज्यपाल बलराम दास टण्डन को रक्षासूत्र बांधते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला। साथ हैं ब्र.कु. सविता।

गोवा-पणजी। रक्षाबंधन के अवसर पर गोवा की राज्यपाल मृदुला सिन्हा से मुलाकात व ज्ञानचर्चा के दौरान चित्र में उनके साथ ब्र.कु. शोभा तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

मंगोलिया। इंडियन एम्बेसी में एम्बेसडर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. हेलन,मलेशिया।

गोवा-पणजी। गोवा के मुख्यमंत्री माननीय लक्ष्मीकांत पारसेकर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शोभा।

नवसारी-गुज.। गुजरात के डिप्युटी चीफ मिनिस्टर नितिन पटेल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता।

मुम्बई-पालघर। डिप्युटी कलेक्टर डॉ. स्नेहल कनीचे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. हेमा।

कामठी-महा.। कृषि विस्तार अधिकारी नगलगोजे साहब को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रेमलता।

मुम्बई-गोरई। राजस्थानी सिनेमा और टेलीविज़न की अभिनेत्री नीलू वाघेला और उनके पति राजस्थानी और भोजपुरी सिनेमा के अभिनेता अरविंद वाघेला को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. पारुल तथा अन्य।

मुम्बई-नेपियन सी रोड। रक्षासूत्र बांधने के बाद चित्र में अमर सन्स इंडस्ट्री के मालिक श्यामजी भाई वोहरा, ब्र.कु. रुक्मणि तथा ब्र.कु. राघव जी भाई।

स्विच ऑफ नहीं करें, बल्कि अपने उद्देश्य को बदल दें

-गतांक से आगे...

प्रश्नः- अमेजिंग कि अभी तक जो पूरी तरह से निर्भरता थी कि जो-जो हो रहा है, उसके आगे हम बेबस थे, हमारे सामने कोई रास्ता ही नहीं था। लेकिन कहीं न कहीं जो एक एक उद्वेग आई है कि हाँ, मैं अपने जीवन को खुद बना सकती हूँ।

जहाँ हम ज्ञान की बात करते हैं तो गहराई में जाकर हम इन चीज़ों को समझ पा रहे हैं। कौन-सी ऐसी बातें हैं जो हमें नये बिलीफ सिस्टम बनाने नहीं देती है और उसके लिए हमें क्या कुछ करना है?

उत्तरः- हमने ये देखा कि हमारा जो स्ट्रेस है, तनाव है जिसको आज दिन तक हम समझते कि बाहर से आ रहा है, अब पता चला कि यह हमारी अपनी क्रियेशन है। अब वो तो समझ में आ गया, लेकिन अब अपना ध्यान कैसे रखें? पहले तो आप धैर्य रखना सीखो और फिर उसको व्यावहारिकता में प्रयोग भी करो।

अंदर में सारा दिन संकल्पों का जो शोर चलता है, उसको ध्यान में रखकर करना है। और उसके लिए अगर अंदर नहीं हो रहा है तो पहले मन से शुरू करें। हमने देखा कि अगर हम अभ्यास करें कि - 'कम बोलें, मीठा बोलें, धीरे बोलें और कभी-कभी मौन भी रखें'।

हमने देखा कि बहुत सारी बातें हैं जो हमने पकड़कर रखी हुई हैं। परिस्थिति जो हुई, लोगों ने कुछ कहा या मेरी अपनी आसक्ति या मेरा अपना बिलीफ कि मेरे साथ गलत हुआ, इस प्रकार के थॉट से मैं पीड़ित व्यक्ति जैसा अनुभव करता हूँ। पकड़कर रखने से किसी और का नुकसान नहीं होता, मैं ही दर्द में रहती हूँ। मेरे साथ लोगों ने बुरा किया, अधिकांश लोगों की यही फीलिंग होती है। बात को पकड़कर रखते हैं। ये हमारे लिए बहुत ही नुकसानदायक होता है। इससे बचने का एक साधारण सा तरीका है, साइलेंस में बैठें, इस बात को लें, बात के दर्द में फिर से न चले जायें, साक्षी दृष्टा होकर उस सीन को देखें, समझें कि दर्द हम क्रियेट कर रहे थे। और अब इसे छोड़ दें।

ब्र. कु. शिवानी

कई बार कई भाई-बहनें कहते कि यह इतना सरल नहीं है। आप एक बार करो, दो बार करो, दस बार करो अंत में तो वो चला ही जायेगा।

प्रश्नः- ये हो नहीं रहा है, बार-बार परिस्थिति भी आ जाती है।

उत्तरः- वो परिस्थिति तब तक फिर से आयेगी, जब तक मैंने वो बात अंदर पकड़कर रखी हुई है। हमने पहले भी कहा था कि जो अतीत का अनुभव है वो फिर से वर्तमान में क्यों आता है? क्योंकि हम फिर से वही सोचना शुरू कर देते हैं। हम फिर वही एनर्जी बाहर भेजते हैं, वही फिर मेरे साथ हो जाता है।

मान लो जो परिस्थिति बाहर से आ रही है वो कुछ और है, अगर मैं अपने दुःख को भूल गयी तो अब क्या होगा, भले वही वाली परिस्थिति हो, लेकिन हम दुःखी नहीं होंगे।

मान लो आप यहां बैठकर कुछ भला-बुरा कह रहे हैं। मुझ पर इसका प्रभाव क्यों हो रहा है? क्योंकि मैं दुःखी हो रही हूँ। लेकिन जिस दिन मुझपर उसका प्रभाव होना बंद हो जायेगा तो उस दिन वो परिस्थिति मेरे लिए कुछ भी नहीं होगी।

प्रश्नः- ऐसा हो सकता है अंदर से स्विच ऑफ हो जाये?

उत्तरः- स्विच ऑफ नहीं बल्कि हम अपने उद्देश्य को ही बदल देते हैं। अगर हम स्विच ऑफ करेंगे तो माना मैंने अपने अंदर कुछ ब्लॉक कर लिया, दुनिया से अलग कर लिया। अगर मैं सोचना और अनुभव करना बंद कर दूं तो यह सही नहीं होगा।

आप दो तरह की थॉट्स और संवदेना क्रियेट कर सकते हैं या तो दुःख की या फिर करुणा की। इस उदाहरण में अगर आप देखें कि मैं यहां बैठी हूँ और मैं देख रही हूँ कि आप व्याकुल हो रहे हो। मुझे समझ में आ रहा है, इनकी कुछ चीज़ें बाहर निकलकर आ रही हैं। एक है गुस्सा होना, एक है नफरत करना, एक है दर्द में चले जाना, मुझसे ऐसे बात कर रहें हैं और एक है आपने दर्द को क्रियेट नहीं किया तो फिर सेकेंड में किसके बारे में सोचने लगेंगे, इससे क्या होता है।

क्योंकि मैं ही तो दर्द में चली गई तो जैसे ही मैं दर्द में चली गई तो मुझे एक ही चीज़ दिखाई देती है मेरा दुःख और दर्द। ये बात नहीं है कि मेरे आस-पास कौन-कौन लोग हैं।

जब खुद का दर्द धीरे-धीरे खत्म हो जायेगा तो स्थिरता की एनर्जी होगी - स्विच ऑफ नहीं होगी। स्विच ऑफ से मेरा मतलब है कि मेरा आपके साथ सम्बन्ध खत्म, मैं आपके साथ कुछ भी नहीं कर सकती। तो दर्द की जगह प्यार क्रियेट करो। हम कहते हैं आई लव यू... आई रियली...रियली...लव यू।

एक फॉर्मूला जो हमें याद रखना है, एक समय पर सिर्फ एक एनर्जी हो सकती है, वो कौन-सी वाली है, वो हमें अंदर खुद पता चलता है कि ये अच्छी-अच्छी वाली है। - क्रमशः

स्वास्थ्य

जानें लीवर कैंसर के विभिन्न लक्षण...

लीवर कैंसर को शुरुआती स्टेज में पकड़ लेना चाहिए, वरना बाद में इलाज बहुत मुश्किल हो जाता है। आइये अब जानते हैं लीवर कैंसर के लक्षणों के बारे में...

पेट में गांठ होना :- पेट में यदि आपको गांठ महसूस हो रही हो तो यह लीवर कैंसर का प्रमुख लक्षण हो सकता है। इसलिए यदि आपको पेट में हाथ लगाने पर या हाथ को फेरने पर गांठ लगे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

पीलिया :- शरीर के अंगों और आँखों के रंग में पीलापन आना पीलिया रोग का मुख्य लक्षण होता है। लेकिन कई मामले में ऐसा भी सामने आया है कि जिस इंसान को पीलिया की समस्या हो गई हो, उसे भी लीवर कैंसर का खतरा अधिक हो सकता है। इसलिए पीलिया को समान्य न समझें।

पेट में दर्द होनाः- लीवर व पेट आपस में जुड़े होते हैं। यदि पेट के सीधी और ऊपरी तरफ आपको दर्द महसूस हो, ये भी लीवर की समस्या का मुख्य कारण हो सकता है।

थकान लगना :- यदि शरीर कम काम करने के बाद जल्दी थक जाता है, या ऐसा लगे कि आपको किसी ने बहुत काम दे दिया हो और अब शरीर थक गया हो तो वह भी एक लक्षण है लीवर कैंसर का। इसलिए आप अपनी जाँच कराने में देर ना करें।

पेट की सूजन :- पेट की सूजन भी एक मुख्य लक्षण हो सकता है लीवर कैंसर का। जब भी आपको लगे कि पेट में सूजन हो रही है तो तुरंत बिना देर किए डॉक्टर को दिखाएं।

भूख कम होना :- भूख न लगने की स्थिति यह बताती है कि इंसान का लीवर सही तरह से काम नहीं कर पा रहा है। यदि आपको लंबे समय से भूख कम लग रही हो तो ज़रूर डॉक्टर से अपना चेकप कराएँ।

बुखार आना :- लीवर कैंसर के शुरुआती लक्षणों में यदि इंसान को पेट दर्द के साथ बुखार की समस्या लंबे समय से बनी हो तो यह एक खतरनाक संकेत होता है। ऐसे में आप डॉक्टर को दोनों चीज़ों के बारे में ज़रूर बताएँ।

ख़्यालों के आईने में...

भुज-कच्छ। धारासभ्य एवं पूर्व राज्यमंत्री ताराचन्द छेड़ा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रक्षा।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

हम कभी बैठकर ये सोचते हैं कि जिन चीज़ों की मांग हम दूसरों से करते हैं, अपनी पीड़ा को दूसरों से कहते तथा उनसे थोड़ी-बहुत सहानुभूति प्राप्त करते। अब वो व्यक्ति न हमेशा रहेगा और ना उससे हमेशा आपको सहानुभूति प्राप्त होगी। हमारे पास कई ऐसे चीज़ों का भंडार है जो हमें नहीं पता, लेकिन ऐसी अंजान शक्तियों को पहचानना आसान नहीं है। उसके लिए हमें मन की गहराई में जाना होगा, उसे समझना होगा, तभी हम इन अदृश्य शक्तियों का उपयोग अपने मन को ठीक करने, दूसरों की सेवा करने, दूसरों को मन की शांति प्रदान करने हेतु कर सकते हैं। आपके मन में अद्भुत शक्ति है, इसपर हम एक नई श्रृंखला की शुरुआत कर रहे हैं जिसमें आपको आपके मन में उठने वाले अनेकानेक प्रश्नों का हल मिलेगा तथा उससे आपका मानसिक विकास भी संभव होगा।

मन एक शक्ति ज़रूर है, लेकिन यह शक्ति कहाँ से उत्पन्न होती है, इसका उद्गम स्थान कहाँ है आदि बहुत ऐसे गूढ़ विषयों को हम सबसे पहले स्पष्ट करना चाहेंगे, उसके पश्चात् ही आप मन की चमत्कारिक शक्तियों को समझ पायेंगे। तो आज सबसे पहले हम देखते हैं कि मन क्या है। मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक तथा दर्शनशास्त्री सभी के विचारों को यदि हम सुनें तो हम पाते हैं कि मन एक ऊर्जा है, एक शक्ति है, जिसके आधार से शरीर की अन्य गतिविधियाँ चलती हैं। लेकिन इस ऊर्जा की उत्पत्ति कहाँ से होती है, इसे जानना अति आवश्यक है।

मन हमारे आत्मिक शक्ति या जिसे होम्योपैथी में वाइटल फोर्स कहते हैं का एक अभिन्न अंग है। मन हमारे विचारों और संकल्पों का एक संगठित रूप है जो समय प्रति समय हमारे शरीर को प्रभावित करता है। लेकिन ये विचार क्या हैं, कैसे उत्पन्न होते हैं, इसकी उत्पत्ति का कारण क्या है, ये सब भी हमारे मन के विषय के साथ जुड़ा हुआ है।

आत्मा शरीर को चलाने वाली एक शक्ति का नाम है। जिसे मेटा-फिज़िकल एनर्जी, प्राण, रूह, अजनाचक्र, आज्ञाचक्र, हायरसेल्फ, जीव आदि शब्दों से भी हम जोड़ते हैं। इसके विभिन्न नामों के आधार से भी लोग प्रायः भ्रम में रहते हैं कि कोई ये अलग नाम तो नहीं है! लेकिन आत्मा को ही इन सारे नामों से लोग जानते हैं। आज की आधुनिक भाषा में हम इसे सोल या सेल्फ भी कहते हैं। हम सभी आत्मा ही हैं जो

शरीर को चलाती है। आत्मा के लिए ही हम सभी एक शब्द इस्तेमाल करते हैं, आत्मविश्वास (सेल्फ कॉन्फिडेन्स), ना कि कहते हैं शरीर विश्वास(बॉडी कॉन्फिडेंस)। जब आप अपना परिचय देते हैं तो हमेशा एक शब्द का इस्तेमाल करते हैं, वो है 'मेरा'। जैसे मेरा घर, मेरा नाम, मेरा परिवार, मेरा बिज़नेस, मेरा पैसा, सबसे पहले तो मेरा शरीर आदि आदि। जब हम 'मेरा' शब्द कहते हैं तो उससे एक बात तो सिद्ध है कि जो मेरा है वो मैं नहीं हूँ, क्योंकि घर, नाम, बिज़नेस, पैसा आदि अस्थायी हैं जो समय प्रति समय बदलते रहते हैं। एक शब्द में कहें तो कह सकते हैं कि ये सारी चीज़ें नश्वर हैं, जो आज हैं लेकिन कल नहीं होंगे। इसीलिए हमारा परिचय अधूरा होता है। आप जब किसी के बारे में बताते हैं तो भी आप कहते कि वो बहुत अच्छी आत्मा है, लेकिन जब पूछा जाता कि वे दिखने में कैसे हैं, तब आप उनके शरीर का वर्णन करते हैं। मतलब जब आप दिखने वाली बात करते हैं तो शरीर का वर्णन करते हैं, जब आप नेचर की बात करते हैं कि वो कैसे हैं तो आप आत्मा की बात करते हैं। कई बार हम बात-बात में भी कहते हैं कि आदमी दिखने में तो बहुत अच्छा लग रहा है, लेकिन अंदर से ठीक नहीं है। इसका अर्थ ये हुआ कि आप जाने-अनजाने आत्मा की ही बात कर रहे हैं। इसीलिए हमारा परिचय तो ये होना चाहिए कि शरीर को चलानी वाली मैं अर्थात् आत्मा। शरीर आत्मा का एक वस्त्र, जिसके आधार से आत्मा अपने आप को सबके सामने प्रत्यक्ष करती है। आत्मा जिस माध्यम से सबके सामने अपने आपको ले आती है उसे हम इन्द्रियाँ कहते हैं। इन्हीं इन्द्रियों के आधार से जो हमारे अंदर संकल्प उत्पन्न होते हैं या विचार आते हैं उसे हम मन कहते हैं। तो हमने समझा कि मन आत्मा की एक शक्ति है जिसमें विचार या संकल्प उत्पन्न होते हैं।

बैंगलुरु। गृह राज्यमंत्री जी.परमेश्वर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पद्मा,सब ज़ोन प्रभारी।

कोलार-कर्नाटक। स्वास्थ्य राज्यमंत्री रमेश कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सर्वमंगला।

मंदसौर-म.प्र.। विधायक यशपाल सिंह सिसोदिया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. समिता।

इन्दौर-प्रेम नगर। विधायक जीतू पटवारी को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शीतल।

नरसिंगपुर-म.प्र.। स्थानीय कलेक्टर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रीति।

राजकोट-कोटडा सांगानी। रक्षाबंधन के दिन सेवाकेन्द्र में आने पर तालुका पुलिस पी.एस.आई जयराज सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया भेंट करते हुए ब्र.कु. तृप्ति।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-4

1	2			■	■	■	■	3	4
■		■	■	5		6	7	■	
8		■	■		■	9		10	■
	■	11			■		■	12	13
14	15		■	■	16	■	■	17	
■	18		■	19		■	20		
21		■	■	22		23	■	■	■
	■	24			■	25	26		27
	■		■	■	28			■	
29			■	■	■	30		■	

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. जिसका अर्श से रिश्ता न हो (3)
4. अहंकार, अहं (2)
5. साधना करने वाला (3)
6. धर्म का अर्थ (3)
7. रक्त नलिका, तंतु (2)
8. रीति, रस्म, परंपरा (3)
10. रावण, दस सिर वाला (4)
11. नौकर, दास (3)
13. नर्क, दोज़क (3)
15. नया, नूतन, नव (3)
16. किचड़ा, गन्दगी (3)
19. खतरनाक, हिंसक, प्रहार करने वाला (3)
21. रति का पति, इच्छाओं के देवता (4)
23. बाबा अभी आदि....देवी देवता धर्म की स्थापना करते हैं (4)
24. गहन चिंतन, विचार (3)
26. तिरस्कार पूर्ण बात, धिक्कार (3)
27. ....पुष्प समान पवित्र जीवन, नीरज (3)

बायें से दायें

1. ईर्ष्या, घृणा, द्वेष (4)
3. ....से बस दो घड़ी, प्यार (2)
5. सचेत, सजग (4)
8. नाता, सम्बन्ध (2)
9. खाद्य सामग्री, अनाज (3)
11. होशियार, चालबाज़ (3)
12. नाम, मान ....से परे जाना है, सोहरत (2)
14. पिता, सीताजी के पिता (3)
17. पुरुष, आदमी (2)
18. बहादुर, साहसी (2)
19. तट, किनारा (2)
20. सोना, स्वर्ण, गेहूँ (3)
21. कर्ण, श्रवणेन्द्रिय (2)
22. रहम, करुणा, दया (3)
24. हँसी, परिहास (3)
25. जो लायक न हो, अयोग्य (4)
28. युक्ति, तरीका, विधि (3)
29. ऐ....वासी तुम्हें बच्चे बुलाते हैं, मुल्क (3)
30. झुका हुआ, नम्र, विनीत (2)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।

काठमाण्डू। नेपाल के पूर्व राष्ट्रपति माननीय रामवरण यादव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. किरण।

दिल्ली। वित्तमंत्री अरुण जेटली को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रमा।

दिल्ली। परिवहन मंत्री नितिन गडकरी को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय वरदान कार्ड देते हुए ब्र.कु. सविता। साथ हैं ब्र.कु.सुनीता तथा ब्र.कु. शुभ करण।

मऊ-म.प्र.। सांसद हरिनारायण राजभर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विमला।

आष्टा-भोपाल(म.प्र.)। जज निवेश जायसवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कुसुम।

ग्वालियर-म.प्र.। राकेश जाडन,चेयरमैन,स्पेशल एरिया, डेवलपमेंट अथॉरिटी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राधा।

इन्दौर-म.प्र.। कमिश्नर संजय दूबे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दीपाली।

इन्दौर-कालानी नगर। रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. बहनें एवं बी.एस.एफ. के जवान।

सफल होने के लिए अपनी वृत्ति को शुद्ध बनाना

कर्मों की फिलॉसफी है कि आज आपने किसी की ग्लानी की तो कल कोई आपकी दोगुनी ग्लानी करता है। क्योंकि ये गलत बातें इतनी तेज़ गति से फैलती हैं जैसे कोई विशेष बीमारी के जर्म्स (जीवाणु) बहुत जल्दी फैलते हैं। आपने जिसकी ग्लानी की, वो जर्म्स भी वहाँ तक पहुँचते ज़रूर हैं। आपने एक ग्लानी की होगी, और वो आपको गलत सिद्ध करने के लिए आपकी दस ग्लानी करेंगे, तो रिज़ल्ट क्या हुई? कर्मों की गति क्या हुई? लौटकर कहाँ आई?

एक विद्यार्थी घर आकर अपने पिता से गुस्से में चिल्लाते हुए कहता है कि, नहीं जाना है मुझे स्कूल में, ना ही मुझे पढ़ना है! ना जाने मैंने कौन से पाप किये हैं जो मेरे साथ ही ऐसा होता है! ऐसे-ऐसे वो बोलते जा रहा है और चिल्ला रहा है। पिता जी उसकी हरकत और बोलने के ढंग को देखकर आश्चर्यचकित हो जाते हैं और कहते हैं, बेटा क्या हुआ...? शांति से मुझे सारी बात बताओ...। थोड़ी देर के बाद बच्चा धीरे-धीरे पिताजी को सारी बात कहता है... मैं स्कूल में जाता हूँ, मैं किसी को कुछ भी नहीं कहता, मैं अपनी पढ़ाई पर ही ध्यान देने की कोशिश करता हूँ, लेकिन मुझे लोग चिढ़ाते हैं... मेरे साथ गलत व्यवहार करते हैं, गलत बोलते हैं, अब तो मैं तंग आ गया हूँ। मैं स्कूल जाकर ही क्या करूंगा! बताइये पापा, आप ही बताइये...?

पिताजी समझदार थे, उन्होंने अपने बेटे की हरकत देखकर थोड़ी देर... रुककर शांति से बच्चे को कहा कि पढ़ाई पर ध्यान दो, ना कि दूसरे क्या कहते हैं...।

ऐसे किस्से अपने आस-पास रहने वाले पड़ोस में, अपने दफ्तर में या बिज़नेस करने वालों के साथ घटित होता कानों में सुनाई देता है। एक जगह 'पावर ऑफ सक्सेस' विषय पर कॉर्पोरेट जगत के ट्रेनर ने कहा कि आप ईमानदारी से व्यवसाय करेंगे तो कभी भी असफल नहीं हो सकते, ना ही दु:खी और ना ही अशांत होंगे। ट्रेनर कहता है, एक बार एक व्यक्ति फ्रूट खरीदने बाज़ार गया, फ्रूटवाले से कहा कि मुझे दो किलो सेब दे दीजिए। फ्रूट वाला कहता है, भाई साहब! आज मेरे पास अच्छे फ्रूट नहीं हैं, आप एक मिनट रुकिए, मैं एक ताज़े फ्रूट की पेटी लाकर आपको ताज़े फल देता हूँ। वो तुरंत ले आया और अच्छे फल निकालकर उसे दिया। वो व्यक्ति जब घर आया तो उसने ये बात अपनी पत्नी और सारे परिवार के साथ शेयर किया, उसने कहा कि आज भी ऐसे ईमानदार लोग हैं जो उचित दाम लेकर अच्छी चीज़ देते हैं। ये बात फिर उसकी पत्नी ने अपने पड़ोसियों से कही कि उसी फ्रूट वाले के पास जाना, वो ईमानदार है, वो कभी भी गलत चीज़ नहीं देता, ना ही ज़्यादा दाम लेता है। ऐसे ही बात फैलते-फैलते सारे गाँव में फैल गई और सभी लोग उस फ्रूटवाले के पास से ही फ्रूट खरीदने लगे। फ्रूट वाले का व्यवसाय बढ़ता गया।

इससे यह बात भलीभांति समझ में आती है कि आज भी ईमानदारी, वफादारी और सच्चे दिल से किया गया कर्म हमें शांति, खुशी और सक्सेस देता है।

आज हम कई बार मनुष्य को देखते हैं, अगर हम मनुष्य के मन की स्थिति को समझने की कोशिश करें तो हम पायेंगे कि ज़्यादा शक्ति, बल्कि सत्तर से अस्सी प्रतिशत शक्ति वो दूसरों के बारे में सोचने में खर्च करता है और अपने बारे में, अपनी योग्यता के बारे में तथा अपने कार्य के प्रति बिल्कुल ही कम सोचता है। परिणाम स्वरूप जैसा वो सोचता है वैसा ही वो पाता है। मान लीजिए आप किसी की बुराई व गलत बात चित्त के साथ वर्णन करते हैं- यह व्यर्थ वर्णन ऐसा है जैसे कोई गुंबज में आवाज़ करता है तो वो उसका अपना ही आवाज़ और ही बड़े रूप में बदल उसके पास ही आता है। आपने कभी गोल गुंबज के बने हुए हॉल में जाकर ये आवाज़ करके देखा होगा। तो अगर किसी की बुराई करने के, गलत कही गलती को फैलाने के संस्कार हैं, जिसको हम आदत कहते हैं, आज आप किसी की ग्लानी करते हो और अपने को बड़े समझदार, गलती से दूर समझकर वर्णन करते हो, लेकिन यह पक्का नियम है अथवा कर्मों की फिलॉसफी है कि आज आपने किसी की ग्लानी की तो कल कोई आपकी दोगुनी ग्लानी करता है। क्योंकि ये गलत बातें इतनी तेज़ गति से फैलती हैं जैसे कोई विशेष बीमारी के जर्म्स(जीवाणु) बहुत जल्दी फैलते हैं। आपने जिसकी ग्लानी की, वो जर्म्स भी वहाँ तक पहुँचते ज़रूर हैं। आपने एक ग्लानी की होगी, और वो आपको गलत सिद्ध करने के लिए आपकी दस ग्लानी करेंगे, तो रिज़ल्ट क्या हुई? कर्मों की गति क्या हुई? लौटकर कहाँ आई?

फ्रूटवाले के शुभ भावना से किये हुए एक छोटे से कर्म ने उस व्यक्ति के हृदय में ऐसी जगह बनाई जो फैलते-फैलते सारे गाँव में फैल गई। वो एक सफल व्यवसायी भी बना और उसे चैन की नींद भी मिली। सच्चाई और सफाई से सामने वाले का भी हित ध्यान में रखकर कर्म करेंगे तो कभी भी असफल होने का खामियाज़ा नहीं भुगतना पड़ेगा।

कई बार हम कहते हैं, हमने किसी को कहा नहीं, लेकिन वे कह रहे थे तो हमने भी हाँ में हाँ कर दिया, हमने बोला नहीं, हमारे शास्त्रों में भी ये वर्णन है कि बुरा काम किया नहीं, लेकिन देखा भी, साथ भी दिया तो यह पाप है। 'हाँ' में 'हाँ' मिलाना, यह भी कर्मों की गति के प्रमाण पाप का भागी बनना है। ये छोटे-छोटे सूक्ष्म पाप आपको गंतव्य लक्ष्य तक पहुँचने में बाधा पहुँचाते हैं।

सफल होने के लिए अपनी वृत्ति को शुद्ध बनाना और दूसरों के प्रति कल्याणकारी भावना के साथ किया गया कर्म आपका ही सौ गुणा दुआओं के रूप में कल्याण कर आपको आपकी मंज़िल तक पहुँचाने में सहायक होता है। अब हमें अपनी वृत्ति को साफ और स्वच्छ करने के लिए अपने साथ अपनी मनोस्थिति पर वॉच करते हुए देखना होगा कि... हमारे मन में उत्पन्न होने वाले विचार किस तरह के हैं और कैसी क्वालिटी के हैं। तो विचार करें कि जो मन में चलने वाले विचारों की श्रृंखला है वो मेरे सफल होने में सहायक होगी? इसके लिए हमें रोज़ अपने साथ बैठकर विचारों को ऑबज़र्व करके अनावश्यक विचारों को निकालकर वृत्ति को साफ करना होगा। ●

- ब्र.कु. मोनिका,शांतिवन

कहीं ये अमूल्य घड़ियाँ... यूँ ही न बीत जायें...

- राजयोगी ब्र.कु.सूर्य,माउण्ट आबू

इन कोमल कलियों का बलिदान देखकर किसका मन प्रेरणा व उत्साह से नहीं भरेगा! जो फूल अभी खिले भी नहीं हैं, जिनमें अभी सुगंध भरनी बाकी है, वे चले हैं इस वीरान में पुष्प उगाने, वे चले हैं इस दुर्गन्ध भरी वसुन्धरा पर पवित्रता की सरिता बहाने... क्यों न गौरव होगा उनके जन्म देने वालों को भी और क्यों न गर्व होगा उसको भी, जिसका इशारा मिलते ही इन्होंने ये बलिदानी कदम उठाया! ये कलियां महकते पुष्प बन जाएं, ये कलियां विश्व की प्रेरक बन जाएं, ये कलियां निर्बलों व निर्धनों का सहारा बन जाएं... इनको बस ऐसी ही शुभ-भावनाओं की ज़रूरत है।

इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय में हज़ारों आत्माएं अपने जीवन रूपी पुष्प को शिव पर अर्पित कर चुकी हैं। ये महान विभूतियां कलियुग में रहते हुए भी कलियुग से बहुत दूर निकल आई हैं और पुन: लौटने का किसी का भी कोई इरादा नहीं है। तो क्यों न इस जीवन को दिव्यता से भर दें ताकि संसार हममें ही प्रभु का दर्शन कर सके। तो हमें अन्तर्मुखी होकर देखना है कि ये ईश्वरीय मौजों का काल कैसे बीत रहा है। कहीं ये अनमोल घड़ियाँ यूँ ही तो नहीं बीत रहीं... कहीं ये वरदानी समय संघर्षों में ही तो नहीं बीत रहा... कहीं ये अविनाशी कमाई की घड़ियाँ हमारे हाथ से खाली ही तो नहीं जा रहीं... ऐसा तो नहीं कि कहीं हमें एहसास भी न हो और ये सुनहरा काल यूँ ही बीत जाए।

मनुष्य की सबसे प्यारी वस्तु ये जीवन है, जबकि इसे ही सेवाओं के लिए स्वाहा कर दिया, फिर भला इस जीवन को दिव्य बनाने के लिए हम एक बार दिल से मेहनत क्यों न करें! जबकि भगवान ने हमारा सारा बोझ ही हर लिया, हमें अपनी छत्रछाया में ले लिया, अपने प्यार में समा लिया और अपना उत्तराधिकारी बना लिया तो देरी किस बात की! तो आओ हम सभी मिलकर संकल्प करें कि जब तक अपने लक्ष्य को नहीं पा लेंगे, हम तपस्वी जीवन व्यतीत करेंगे, वैभवों से दूर रहेंगे और मुड़कर कभी भी पीछे नहीं देखेंगे। जीवन का बलिदान करने वालों, ज़रा याद करो अपने उस अतीत को जब तुमने अपनी इस अमूल्य निधि - 'जीवन' को ईश्वर को बलिदान करने का संकल्प किया था। क्या-क्या उमंगें थीं तुम्हारे दिल में! क्या कुछ करने के साहस के साथ कदम आगे बढ़ाये थे! जीवन के किस लक्ष्य को पाने के लिए नि:संकोच होकर और विघ्नों को लात मारकर यह कुर्बानी की थी!

अपने साहस और आत्म विश्वास को भूलो नहीं। तुम्हारा ये साहस तुम्हारा सहायक बनेगा। समस्याएं और विघ्न तुम्हारे साहस व आत्मविश्वास को समाप्त न करें। जहां साहस व आत्मविश्वास है, वहां कठिनाई व समस्याएं स्वत: ही आत्म-समर्पण कर देती हैं। याद करो उस समय को जब ये

घड़ियाँ बीत जायेंगी... भगवान का नूतन युग रचने का कार्य सम्पन्न हो जायेगा... कोई विजय रत्न बन जायेंगे और कोई अष्ट रत्न... कोई आत्मा को सर्व रसों से भर लेंगे, किसी की तिजोरियाँ सब खज़ानों से भर जायेंगी तो कोई हाथ मलते ही रह जायेंगे कि ओह... हमने भाग्य निर्माण के इस काल में क्या-क्या किया! हम तेरे मेरे की माला में ही उलझे रहे.. हमने मान-शान के पीछे ही जीवन लगा दिया.. हम न सुख दे सके, न सुख ले सके। परन्तु तब समय बीत चुका होगा और हम तब अपने को उन मनुष्यों से अच्छा नहीं समझेंगे जिन्होंने इस धरा पर आये हुए प्रभु को नहीं पहचाना।

योगयुक्त होकर विचार करो, जिस पर तुमने स्वयं को बलिदान किया है, उसने प्रत्यक्ष रूप में तुम्हें क्या दिया है? उसने अपनी असीम शक्तियों को तुमसे जोड़ दिया है... उसने तुम्हें अपनी शीतल छाया में विश्राम दिया है, तुम्हें अपने नयनों का नूर बना लिया है... तुम पर उसकी नज़र है, और तुम्हें मालूम है कि वह तुमसे क्या चाहता है? उसकी तुमसे श्रेष्ठ कामना है कि -

- ये मेरे चेतन चिराग जग को रोशन करें।
- ये मेरे नयनों के नूर जग के नूर बनें।
- मेरे ये पावन वत्स इस धरा पर उसी तरह चमकें जैसे नभ में सूर्य और चंद्रमा चमकते हैं।
- मेरी इन बलिदानी भुजाओं में तेज हो, दिव्यता हो, प्रकाश हो ताकि मेरे भक्त मेरी छवि इस धरा पर देख सकें।
- मेरे ये लाल, रूहों के सहारे बनें, मानव की डगमगाती किश्ती के किनारे बनें। मेरे ये वत्स विश्व की अमूल्य निधि बनें।
- मेरे ये वत्स जग की शोभा बनें, रोतों के लिए मुस्कान बनें, चिंताओं के लिए चिंगारी बनें, अबलाओं की शक्ति बनें और अपकारियों का दिव्य विवेक बनें और इस वीरान विश्व में हरियाली लायें।
- मेरे ये वत्स अति शक्तिशाली, अडोल अचल बनें, विघ्नों को ललकारने वाले बनें और माया के साम्राज्य को समाप्त कर दें।

तो हे जग को सुगन्धित करने वाले चेतन पुष्पों, बाबा की कामनाओं को पूर्ण करो... सबके प्रेरक बन जाओ... जो लोग तुम पर विश्वास नहीं करते, उन्हें भी अपने दिव्य विवेक का चमत्कार दिखाओ। जो तुम्हें रूखी दृष्टि देते हैं, उन्हें तुम सुख भरी दृष्टि के महत्व का आभास कराओ। जो तुम्हें कमज़ोर समझते हैं, जो तुममें संशय करते हैं, उन्हें तुम सफलता की चेतन प्रतिभा बनकर दिखाओ। तुम अपने कदम इतनी तेज़ गति से आगे बढ़ाओ कि वर्षों से चलने वाले यात्री पीछे रह जाएं और उन्हें भी तीव्र गति बनाने का उमंग प्राप्त हो। ●

गोवा। विधायक रोहण खाँते को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. वनीता।

भुज-कच्छ। जिला युवा भाजपा प्रमुख राहुल गोर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रक्षा। साथ हैं. ब्र.कु. मीना।

पालनपुर-गुज.। स्वामीनारायण गुरुकुल के संचालक रंगस्वामी जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. भारती।

बेतुल-म.प्र.। कलेक्टर ज्ञानेश्वर पाटिल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मालती।

लोधिका-गुज.। पुलिस स्टेशन में राणा सर व उनकी टीम को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. हिना व अन्य।

इन्दौर-सुदामा नगर सेक्टर डी.। नगर पुलिस अधीक्षक एवं अन्नपूर्णा क्षेत्र के सी.एस.पी. सुनील पाटीदार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दामिनी।

पुणे-मीरा सोसायटी। रक्षाबंधन के अवसर पर चन्द्रकान्त एन. दलवी,आई.ए.एस.,कमिश्नर फॉर को-ऑपरेटिव्स,महा. के सेवाकेन्द्र आगमन पर उन्हें रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नलिनी।

वलसाड-गुज.। रेलवे एरिया मैनेजर विनीत भाई को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रंजन। साथ हैं ब्र.कु. रोहित।

ग्वालियर-म.प्र.। नरेन्द्र सिंह तोमर,यूनियन मिनिस्टर ऑफ रूरल डेवलपमेंट एंड पंचायती राज को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. प्रहलाद तथा अन्य।

बैंगलुरु। एच.के. पाटील,मिनिस्टर फॉर रूरल डेवलपमेंट एंड पंचायत राज,कर्नाटक को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ ब्रह्माकुमारी बहनें।

बिलासपुर। छत्तीसगढ़ के फूड मिनिस्टर पुन्नू लाल मोहाले को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सविता।

मुम्बई-घाटकोपर। गुरुनाथ मिठबावकर,फिल्म इंडस्ट्रीयलिस्ट को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नलिनी।

सावनेर-महा.। पुलिस इंस्पेक्टर दीपक वानखेड़े को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रियंका।

कन्हान-नागपुर(महा.)। पुलिस स्टेशन के स्टाफ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कविता। साथ हैं अन्य भाई बहनें।

अध्यात्म माना अध्ययन द्वारा आत्म उन्नति को प्राप्त करना

गतांक से आगे...

आठवें अध्याय में अक्षर ब्रह्मयोग अर्थात् भगवान योग-विज्ञान पर बल देते हैं। वे इस रहस्य का उद्घाटन करते हैं कि व्यक्ति के मृत्यु के पूर्व जो अवस्था होती है, वैसी उनकी गति होती है। `अंत मते सो गति' कहा जाता है तो उसकी गति भी वैसी होती है। वह हमें ब्रह्मा का दिन और ब्रह्मा की रात्रि का ज्ञान देने के साथ-साथ व्यक्त और अव्यक्त का अंतर भी स्पष्ट करते हैं तथा इस भौतिक जगत से जाने के दो मार्ग के विषय में स्पष्ट करते हैं।

पहले श्लोक से लेकर सातवें श्लोक तक अर्जुन के साथ प्रश्न और उसके उत्तर दिए गये हैं। बहुत महत्वपूर्ण प्रश्न है, जो हम सभी के भी हो सकते हैं।

आठवें श्लोक से सोलहवें श्लोक तक योगयुक्त होकर ध्यान की यथार्थ प्रक्रिया पुनः स्पष्ट की गई है।

सत्रहवें श्लोक से लेकर बाईसवें श्लोक तक ब्रह्मा का दिन तथा ब्रह्मा की रात्रि तथा ब्रह्मा के धाम का वर्णन स्पष्ट किया गया है।

तेइसवें श्लोक से अट्ठाईसवें श्लोक तक शुक्ल मार्ग और कृष्ण मार्ग का विषय है। इस संसार से जाने के दो मार्ग स्पष्ट किए गये हैं। तब भगवान के सामने अपने घुटने को टेकते हुए समर्पित भाव से अर्जुन प्रश्न पूछता है - हे पुरुषोत्तम (सभी आत्माओं में श्रेष्ठ, पुरुषों में उत्तम, परम आत्मा) ब्रह्म क्या है? अध्यात्म क्या है? सकाम कर्म क्या है? ये भौतिक जगत क्या है? देवता क्या हैं? यज्ञ का अधिष्ठाता कौन है और वे मनुष्य शरीर में कैसे होते हैं? मृत्यु के समय आत्म संयम द्वारा आपको कैसे जाना जा सकता है? इन सात महत्वपूर्ण प्रश्नों का जवाब भगवान देते हैं:-

अर्जुन पहला सवाल पूछता है कि ब्रह्म क्या है? तो कहा जो अक्षय है, अविनाशी और दिव्य तत्व है। जिसका विधान कभी नहीं बदलता, वह ब्रह्म महतत्व है। जिसका विधान सदा का है।

ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

फिर दूसरा प्रश्न पूछता है कि अध्यात्म क्या है?

इसके जवाब में भगवान कहते हैं जो अध्ययन द्वारा आत्मा के आधिपत्य में स्थित होकर अपने आपको `स्व' के भाव में स्थित करता है और माया के आधिपत्य से निकलकर उन्नति को प्राप्त करता है, वही है अध्यात्म। साधारण शब्दों में कहें, तो अध्यात्म माना अध्ययन द्वारा आत्म उन्नति को प्राप्त करना। आत्मा के आधिपत्य में स्थित होना माना अधिकार के स्वरूप में स्थित होना। जहाँ अपनी सर्व कर्मेन्द्रियों के ऊपर अपना अधिकार हो और ऐसे अधिकारी स्वरूप में जो स्थित होता है, वही आत्म उन्नति कर सकता है। जिसने माया के आधिपत्य को स्वीकार किया हुआ है अर्थात् माया के अधीन है - काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष, छल-कपट, आलस्य और भय के आधिपत्य को स्वीकार किया हुआ है, वह आत्म उन्नति नहीं कर पाता। तो अध्यात्म माना अध्ययन द्वारा अभ्यास। अध्ययन किस चीज़ का? योगाभ्यास करते हुए आत्म आधिपत्य में स्थित हो करके, माया के आधिपत्य से निकल करके आत्म उन्नति का मार्ग अपनाना है, अध्यात्म।

फिर तीसरा सवाल पूछता है कि सकाम कर्म क्या है?

पंच महाभूतों से उत्पन्न देह के अभिमान या विकारों से परे रहकर जो सकारात्मक कर्म करते हैं वह सुकर्म या श्रेष्ठ कर्म है। सकाम कर्म अर्थात् दुनिया में जो पुण्य का कर्म करता है वही सकाम कर्म है।

अर्जुन फिर चौथा प्रश्न पूछता है कि भौतिक जगत क्या है?

भगवान ने कहा कि पंचमहातत्व से बना ये संसार जिसमें प्रकृति नित्य परिवर्तनशील है, यह भौतिक जगत है।

अर्जुन फिर पाँचवां प्रश्न पूछता है कि यज्ञ का अधिष्ठाता कौन है? यज्ञ का संपूर्ण स्वरूप हमने पिछले अध्याय में देखा था कि यज्ञ माना जो आत्मशुद्धिकरण की प्रक्रिया वही यथार्थ यज्ञ। तो ऐसे यज्ञ का अधिष्ठाता कौन है?

भगवान ने उत्तर देते हुए कहा कि देहधारियों में श्रेष्ठ, यज्ञ का अधिष्ठाता मैं ही हूँ। भगवान खुद के लिए कहते हैं कि जहाँ परिवर्तन होता है, आत्म शुद्धिकरण होकर मनुष्य से देवता स्वरूप में परिवर्तित। इसलिए कहा जाता है - ``नर से श्री नारायण, नारी से श्री लक्ष्मी समान बनना' अब नर से श्री नारायण, नारी से श्री लक्ष्मी समान कैसे बनें?

आत्म शुद्धिकरण की जो प्रक्रिया है उसमें वो परिवर्तित हो जाते हैं। इस परिवर्तन के अधिष्ठाता स्वयं परमात्मा हैं। कहने का भावार्थ वह मार्ग परमात्मा ही स्पष्ट करते हैं। - क्रमशः

मन को उन्नत ... - पेज 2 का शेष...

घोड़े का मालिक जब एक धर्मशाला तक पहुँचा तो उसने विचार किया: यदि एक घोड़ा इतना सामान उठा सकता है तो फिर मुझे दोनों घोड़े रखने की क्या ज़रूरत है? दोनों घोड़े को खिलाने का खर्च मैं क्यों उठाऊँ! इसलिए अच्छा तो यह होगा कि आगे वाले घोड़े को अच्छे से अच्छा खिला-पिलाकर उससे अच्छा काम लूँ और पीछे वाले निकम्मे घोड़े की खाल उतारकर उसे बेच दूँ तो पैसे भी मिलेंगे'' और उसने दूसरे घोड़े के साथ ऐसा ही व्यवहार किया।

कामचोरी, आलसीपना करके मनुष्य ऐसा समझता है कि स्वयं बनाई चाल में वो खरा उतरा, लेकिन इस तरह की कामचोरी हकीकत में स्वयं के पैर पर कुल्हाड़ी मारने के बराबर है। समृद्ध जीवन और सुख-शांति के लिए अपने व्यक्तित्व का इस तरह विकास करें कि - जहाँ कहीं भी आप कार्य कर रहे हों, वहाँ आपकी अनिवार्यता सिद्ध हो। आपका विकल्प आपके कार्य स्थल का मालिक नहीं खोज सकता हो तो वो आपको जाने नहीं देगा और आपका मान-सम्मान बढ़ जायेगा। आप सदा मन में ये बात दोहराते रहो कि मैं श्रेष्ठ और योग्य हूँ और श्रेष्ठता को प्राप्त करने तथा उसका आह्वान करने की भावना रखूंगा।

शरीर को जैसे स्वच्छ रखने के लिए स्नान करना अच्छा लगता है, ऐसे ही अपने मन को स्वच्छ रखने के लिए तरोताज़ा विचारों से स्नान कराना अति आवश्यक है। झूठे-पुराने ख्याल, पुरानी मान्यतायें, संकीर्ण और व्यर्थ विचार आपके द्वारा ही निर्मित हैं। ऐसे विचार नवीनता का स्थान रखने के लिए अवसर प्रदान ही नहीं करते।

हम जिसके भी कारण पीछे रह गये, उसके बारे में परचिंतन कर, उसके प्रति ईर्ष्या, निंदा, अशुभ करने के ख्याल करके अपने मन को दूषित करते रहते हैं। इसके बजाय आत्मचिंतन कर दूसरों के सुख में अपना सुख देख राज़ी होंगे तो ही दिव्य शक्ति आपको आगे बढ़ाने के लिए सारी शक्ति झोंक देगी।

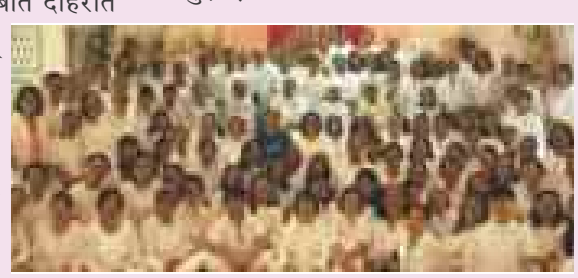
आप गरीब हैं, आर्थिक देनदारी की स्थिति में हैं, आप अयोग्य हैं, अगर इन सभी बातों को आप यूँ ही गाते रहेंगे तो जीवन भर यह सब कमी-कमज़ोरी और व्यर्थ बातें आपका पीछा छोड़ेंगी नहीं।

आपका स्वप्न छोटा और कमज़ोर होगा तो आप उसे ही प्राप्त करेंगे!

एक आदमी व्यापार को बढ़ाने का सोचता था। वो ''समृद्धि कैसे विकसित करें'' विषयक शिविर में आया। उसने कहा कि मुझे एक लाख डॉलर कमाना है। उसके सकारात्मक विचार फलीभूत हुए। थोड़े दिन में ही उसे चाइनीज़ पोर्सिलेन के व्यवसाय में लगाने के लिए पैसे मिल गये। आज वो घर बैठकर आराम से व्यवसाय करता है।

समृद्ध होने के लिए मानसिकता को उन्नत बनाने के कुछ टिप्स:-

1. ईश्वर ने मुझे अपार शक्ति दी है, जिसे कार्य में लगाने में मैं बहानेबाज़ी व कंजूसी नहीं करूंगा। ऐसी सकारात्मक और श्रदापूर्ण सोच रखूंगा।
2. मैं स्वयं को तुच्छ और नगण्य मानने के बजाय श्रेष्ठता के विचार को महत्व दूंगा।
3. गरीबी-निर्धनता जैसे कमज़ोर और घातक विचारों को मन से सदा के लिए निकाल दूंगा।
4. मन में सदा श्रेष्ठ और नये विचारों को जगह दूंगा।
5. मैं जहाँ कहीं भी कार्य पर रहूंगा, वहाँ निष्ठा, कार्यकुशलता और श्रेष्ठता देने का नज़रिया रखूंगा।
6. ईर्ष्या, द्वेष आदि से दूसरे के अहित की इच्छा रखने के बजाय उनके प्रति हित की इच्छा रखूंगा जिससे मेरा भी अच्छा होगा। ऐसा विश्वास अपने आप में बनाये रखूंगा।



फिलीपींस-टागाटे। नेशनल रिट्रीट तथा रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. भाई बहनों के साथ ब्र.कु. जयन्ती व ब्र.कु. रजनी।

सेक्रामेण्टो-कैलिफोर्निया। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान चित्र में ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. हंसा , मारिया नेमेथ,कम्यूनिटी लीडर व अन्य।

कथा सरिता

कहाँ है व्यर्थ..?

एक ऋषि के पास एक युवक ज्ञान प्राप्ति के लिए गया। ज्ञान प्राप्ति के बाद शिष्य ने गुरु दक्षिणा देने का आग्रह किया। इसपर गुरु जी ने युवक से कहा कि वह दक्षिणा में उन्हें वह चीज़ दे जो बिल्कुल व्यर्थ है। शिष्य आज्ञा लेकर व्यर्थ चीज़ की खोज में निकल पड़ा।

रास्ते में उसे मिट्टी दिखी तो उसे उससे ज़्यादा व्यर्थ कुछ नहीं लगा। उसने मिट्टी की ओर हाथ बढ़ाया तो मिट्टी बोल पड़ी, ``तुम मुझे व्यर्थ समझ रहे हो! तुम्हें पता नहीं है कि इस दुनिया का सारा वैभव मेरे ही गर्भ से प्रकट होता है। ये विविध वनस्पतियाँ, ये रूप, रस और गंध सब कहाँ से आते हैं?''

शिष्य आगे बढ़ गया, थोड़ी दूर पर उसे एक पत्थर मिला। शिष्य ने सोचा, इसे ही ले चलूँ। जैसे ही उसने उसे उठाने के लिए हाथ बढ़ाया, तो पत्थर बोला, तुम इतने ज्ञानी होकर भी मुझे बेकार मान रहे हो! तुम अपने भवन और अट्टालिकाएं किससे बनाते हो? तुम्हारे मंदिरों में किसे गढ़कर देव प्रतिमाएँ स्थापित की जाती हैं? मेरे इतने उपयोग के बाद भी तुम मुझे व्यर्थ मान रहे हो।

यह सुनकर शिष्य निरुत्तर हो गया और वहाँ से भी चल दिया। इसके बाद कई और ऐसी चीज़ें उसने गुरु जी के लिए लेनी चाही लेकिन उसे हर जगह काम की चीज़ें ही नज़र आई। उसने सोचा कि जब मिट्टी और पत्थर इतने उपयोगी हैं तो आखिर व्यर्थ क्या हो सकता है? उसके मन से आवाज़ आई कि सृष्टि का हर पदार्थ अपने आप में उपयोगी है। वस्तुतः व्यर्थ और तुच्छ वह है, जो दूसरों को व्यर्थ और तुच्छ समझता है। व्यक्ति के भीतर का अहंकार ही एक ऐसा तत्व है, जिसका कहीं कोई उपयोग नहीं। वह गुरु के पास वापस लौट आया और उनके पैरों में गिर पड़ा। वह गुरु दक्षिणा में अपना अहंकार देने आया था।

बेहोश से होश

एक समय की बात है, एक सेठ और सेठानी रोज़ सत्संग में जाते थे। सेठजी ने घर पर एक पिंजरे में तोता पाला हुआ था। तोता कहता है सेठजी फिर तो कोई ज्ञान की बात मुझे भी बताओ। तब सेठजी कहते हैं कि ज्ञान भी कोई घर बैठे मिलता है, इसके लिए तो सत्संग में जाना पड़ता है। तोता कहता है, कोई बात नहीं सेठजी, आप मेरा एक काम करना। सत्संग जाओ तब संत महात्मा से एक बात पूछना कि मैं आज़ाद कब होऊंगा।

सेठजी सत्संग खत्म होने के बाद संत से पूछते हैं कि महाराज, हमारे घर जो तोता है उसने पूछा है कि वो आज़ाद कब होगा? संत को ऐसा सुनते ही पता नहीं क्या होता है और वे बेहोश होकर गिर जाते हैं। सेठजी संत की हालत देखकर चुप-चाप वहाँ से निकल जाते हैं।

घर आते ही तोता सेठजी से पूछता है कि सेठजी, संत ने क्या कहा। सेठजी कहते हैं कि तेरी किस्मत ही खराब है, तेरी आज़ादी का पूछते ही वे बेहोश हो गए। तोता कहता है, कोई बात नहीं सेठजी मैं सब समझ गया।

दूसरे दिन सेठजी सत्संग में जाने लगते हैं, तब तोता पिंजरे में जानबूझ कर बेहोश होकर गिर जाता है। सेठजी उसे मरा हुआ मानकर जैसे ही उसे पिंजरे से बाहर निकालते हैं तो वो उड़ जाता है। सत्संग जाते ही संत सेठजी से पूछते हैं कि कल आप उस तोते के बारे में पूछ रहे थे ना, अब वो कहाँ है? सेठजी कहते हैं, हाँ महाराज, आज सुबह-सुबह वो जानबूझ कर बेहोश हो गया। मुझे लगा कि वो मर गया है, इसलिए मैंने उसे जैसे ही बाहर निकाला तो वो उड़ गया। तब संत ने सेठजी से कहा कि देखो, तुम इतने समय से सत्संग सुनकर भी आज तक सांसारिक मोह-माया के पिंजरे में फंसे हुए हो और उस तोते को देखो, बिना सत्संग में आये मेरा एक इशारा समझकर आज़ाद हो गया।

दोस्तों, इस कहानी से तात्पर्य ये है कि हम सत्संग में तो जाते हैं, ज्ञान की बातें करते या सुनते भी हैं, पर हमारा मन हमेशा सांसारिक बातों में ही उलझा रहता है। सत्संग में भी हम सिर्फ उन बातों को पसंद करते हैं जिसमें हमारा स्वार्थ सिद्ध होता है। जबकि सत्संग में जाकर हमें सत्य को स्वीकार कर सभी बातों को महत्व देना चाहिये और जिस असत्य, झूठ और अहंकार को हम धारण किये हुए हैं, उसे साहस के साथ मन से उतार कर सत्य को स्वीकार करना चाहिए।

कौन रहता खुश...?

एक कौआ था, जो अपनी ज़िन्दगी से बहुत खुश और संतुष्ट था। एक बार वह एक तालाब पर पानी पीने रुका। वहाँ पर उसने सफेद रंग के पक्षी हंस को देखा। उसने सोचा, मैं बहुत काला और हंस इतना सुंदर, इसलिए शायद हंस इस दुनिया का सबसे खुश पक्षी होगा!

कौआ हंस के पास गया और बोला, तुम दुनिया के सबसे खुश प्राणी हो।

हंस बोला- मैं भी यही सोचा करता था कि मैं दुनिया का सबसे खुश पक्षी हूँ, जब तक मैंने ताते को नहीं देखा था। तोते को देखने के बाद मुझे लगता है कि तोता ही दुनिया का सबसे खुश पक्षी है, क्योंकि तोते के दो खूबसूरत रंग होते हैं, इसलिए वही दुनिया का सबसे खुश पक्षी होना चाहिए।

कौआ तोते के पास गया और बोला - तुम ही इस दुनिया के सबसे खुश पक्षी हो।

तोता ने कहा - मैं पहले बहुत खुश था और सोचा करता था कि मैं ही दुनिया का सबसे खूबसूरत पक्षी हूँ। लेकिन जब से मैंने मोर को देखा है, मुझे लगता है कि वो ही दुनिया का सबसे खुश पक्षी है, क्योंकि उसके कई तरह के रंग हैं और वह मुझसे भी खूबसूरत है।

कौआ चिड़ियाघर में मोर के पास गया और देखा कि सैकड़ों लोग मोर को देखने के लिए आए हैं। कौआ मोर के पास गया और बोला - तुम दुनिया के सबसे सुंदर पक्षी हो और हज़ारों लोग तुम्हें देखने के लिए आते हैं, इसलिए तुम ही दुनिया के सबसे खुश पक्षी हो।

मोर ने कहा - मैं हमेशा सोचता था कि मैं दुनिया का सबसे खूबसूरत और खुश पक्षी हूँ, लेकिन मेरी खूबसूरती के कारण मुझे यहाँ पिंजरे में कैद कर लिया गया है। मैं खुश नहीं हूँ और अब यह चाहता हूँ कि काश मैं भी कौआ होता तो मैं आज आसमान में आज़ाद उड़ता। चिड़ियाघर में आने के बाद मुझे यही लगता है कि कौआ ही सबसे खुश पक्षी होता है।

हम लोगों की ज़िन्दगी भी कुछ ऐसी ही हो गई है। हम अपनी तुलना दूसरों से करते रहते हैं और दूसरों को देखकर हमें लगता है कि वो शायद हमसे अधिक खुश हैं। इस कारण हम दुःखी हो जाते हैं। हम उनका आनंद नहीं उठा पाते जो हमारे पास पहले से ही हैं और उन वस्तुओं के पीछे भागने लगते हैं जो हमारे पास नहीं हैं। इसी चक्कर में समय निकलता जाता है और बाद में आकर हम सोचते हैं कि पहले हम अधिक खुश थे। दुनिया में हर व्यक्ति के पास अन्य व्यक्ति से कुछ वस्तुएँ अधिक और कुछ कम होंगी, इसलिए दुनिया में सबसे खुश वही जो अपने आप से संतुष्ट है।

पॉन्डिचेरी-तमिलनाडु। मुख्यमंत्री माननीय वी. नारायण स्वामी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बीना।

होसुर-आ.प्र.। बालकृष्णा रेड्डी,नव निर्वाचित एनिमल हस्बैंडरी डिपार्टमेंट मिनिस्टर,तमिलनाडु को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुचित्रा।

भद्र-कर्नाटक। प्रो. जोगन शंकर,वाइस चांसलर,कुवेम्पू यूनिवर्सिटी,शंकराघट्टा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. वेदवती।

किनवट-नांदेड़(महा.)। सहा. जिलाधिकारी राजेन्द्र भारूड, आई.ए.एस. को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. रेखा तथा अन्य भाई बहनें।

बेलागवी। हिंदलगा सेंट्रल जेल में असिस्टेंट जेल सुपरीन्टेंडेंट बी.वी. मुलीमनी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अम्बिका।

भिलाई-म.प्र.। रक्षाबंधन के कार्यक्रम में भाई बहनों को रक्षाबंधन के आध्यात्मिक रहस्य के बारे में बताते हुए ब्र.कु. आशा।

मालिया हाटीना-गुज.। रेलवे स्टेशन के कर्मचारियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. मीता तथा ब्र.कु. गीता।

''सम्राट बनायेगा,.. महान त्याग''

आप सभी ने एक बहुत पराक्रमी मगध सम्राट चन्द्रगुप्त मौर्य के बारे में सुना होगा। इतनी बड़ी पदवी को प्राप्त करने के पीछे यदि किसी का हाथ था, तो उनके गुरु, महान विदूषक, ज्ञानी, आचार्य चाणक्य का। जिनके अंदर वो था, जो एक साधारण इंसान कल्पना भी नहीं कर सकता था। वे ब्रह्मचारी थे, इसके मूल्य को भी भलीभांति समझते थे। इसलिए उनके मार्गदर्शन ने एक साधारण बालक को महान सम्राट चन्द्रगुप्त मौर्य बनाया।

एक बार की एक घटना है, जब चन्द्रगुप्त मौर्य को आचार्य चाणक्य ने एक कार्य सौंपा था, जिसके लिए उनके गुप्तचर निरंतर उनके पीछे पीछे थे, कि उस कार्य में इतना विलंब क्यों! क्योंकि चन्द्रगुप्त हर कार्य को अति-शीघ्र व सम्पूर्णता के साथ समाप्त करते थे। आचार्य चाणक्य ने देखा, चन्द्रगुप्त बिल्कुल हताश, उदास, निराश, ऐसे ही बैठे थे।

उनके समीप जाकर चाणक्य ने पूछा कि, क्या बात है, आप इतने उदास क्यों हैं? चन्द्रगुप्त का कहना था, उनका मन, किसी कार्य में आजकल नहीं लगता, बस यूं ही कुछ करने का मन नहीं करता। कारण पूछने पर चन्द्रगुप्त कुछ बता नहीं रहे थे।

फिर आचार्य चाणक्य ने दूसरी विधि से उन्हें समझाना शुरु किया और कहा कि, बालक को 5 साल तक कड़े अनुशासन में रखना चाहिए, 5 से 10 साल तक भरपूर प्यार देना चाहिए, पुनः 10 से 15 साल तक एक शिक्षक की भांति पढ़ाना चाहिए, 15 साल के बाद उसके साथ मित्रवत व्यवहार करना चाहिए। अब तुम हमारे मित्र हो, अब बताओ क्या बात है? उन्होंने मनोवैज्ञानिक तरीके से पूछना शुरु किया, तो भी चन्द्रगुप्त मौन थे। चन्द्रगुप्त जब कुछ नहीं बता रहे थे तो आचार्य चाणक्य ने कहा, मैंने तुम्हें गणित का ज्ञान दिया, भूगोल का ज्ञान दिया, लेकिन मन में उठने वाले उद्वेगों (उलझनों, संकल्पों, द्वन्द्वों) को शांत करने का ज्ञान नहीं दिया।

उसके बाद चन्द्रगुप्त मौर्य के अंदर चैतन्यता आती है। फिर वो कहते हैं, आचार्य! क्या आकर्षण ज़रूरी नहीं है? आपको हम स्पष्ट करना चाहेंगे कि चन्द्रगुप्त को धनानंद की पुत्री दुर्धरा से प्यार हो गया था, वह पराकाष्ठा पर था। फिर इसके उत्तर में आचार्य चाणक्य ने कहा, आत्मिक ज्ञान से बड़ा कोई आनंद नहीं, कामुकता से बड़ी कोई व्याधि नहीं, आकर्षण से बड़ा कोई शत्रु नहीं! फिर उन्होंने कहा, निश्चित रूप से यह साधारण व्यक्ति के लिए सामान्य बात है, लेकिन जिन्हें महान बनना है, उनके लिए आत्मघाती है। जिन व्यक्तियों के मन पर प्रेम, आसक्ति व आकर्षण ने डेरा जमा रखा हो, वह व्यक्ति अपनी शक्ति, अधिकार व सत्ता का पूर्ण रूप से पालन करने में असमर्थ हो जाता है। वह अपने पूर्व बिताये पलों व मोह में रहता है। वह सदैव असुरक्षा की कुंठा से पीड़ित भी रहता है।

> **आत्मिक ज्ञान से बड़ा कोई आनंद नहीं, कामुकता से बड़ी कोई व्याधि नहीं, आकर्षण से बड़ा कोई शत्रु नहीं! यह निश्चित रूप से साधारण व्यक्ति के लिए सामान्य बात है, लेकिन जिन्हें महान बनना है, उनके लिए आत्मघाती है। जिन व्यक्तियों के मन पर प्रेम, आसक्ति व आकर्षण ने डेरा जमा रखा हो, वह व्यक्ति अपनी शक्ति, अधिकार व सत्ता का पूर्ण रूप से पालन करने में असमर्थ हो जाता है। वह अपने पूर्व बिताये पलों व मोह में रहता है। वह सदैव असुरक्षा की कुंठा से पीड़ित भी रहता है।**

उन्होंने आगे यह भी कहा कि, प्रेम, आसक्ति(मोह), कामुकता, आकर्षण किसी किसान, किसी व्यापारी या किसी सैनिक या सामान्य जनता के हित हेतु साधारण बात हो सकती है, क्योंकि ये सभी इसे प्राकृतिक (नैचुरल) मानते हैं। लेकिन जिन्हें अखण्ड भारत का निर्माण करना है, इतने बड़े लक्ष्य के साथ कोई व्यक्ति जी रहा है, उसके लिए प्रेम, आसक्ति व कामुकता पतन की तरफ ले जाती है। फिर चन्द्रगुप्त का ये भी कहना था, इसके लिए मुझे इतना त्याग करना पड़ेगा तो मैं कभी भी ना करूँ, क्योंकि जब व्यक्ति प्रेम, आसक्ति में फंसा होता है, उसके मुख से सदा यही बातें निकलती हैं। वह बहानेबाज़ी करेगा, काम नहीं करेगा, हर कार्य से मुख मोड़ लेगा। आचार्य चाणक्य ने कहा कि तुम चाहते हो कि साधारण मूल्य चुकाकर अखण्ड भारत पर शासन चला सकोगे! अरे मूर्ख! अखण्ड भारत, अद्वेत भारत का निर्माण एक ऐसी शैय्या है, जिस पर तरह-तरह के आत्मानुशासन रूपी कांटे बिछे हैं। इस पर लेटने के लिए वज्र सा हृदय चाहिए। साधारण व्यक्ति तो इसकी कल्पना भी नहीं कर सकता है।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

इतना कड़ा अभ्यास और परिश्रम चाहिए। ऐसे व्यक्ति के लिए कोई भी आकर्षण विध्वंसकारी होता है। आप जान लीजिए, इस दुनिया में निष्कलंक पौरुष सा सुंदर कुछ भी नहीं।

उपरोक्त कहानी द्वापर के बाद की है, जिसमें चाणक्य ने चन्द्रगुप्त को मगध सम्राट बनाने हेतु ये सारी बातें कहीं। अब आप अपने को लीजिए, जिन्हें पूरे विश्व पर राज्य करना है, उसके लिए कितना बड़ा त्याग चाहिए! परमात्मा 80 सालों से इसी प्रयास में लगा है कि ये आकर्षण, कामुकता की व्याधि आपको राज्य भाग से वंचित न कर दे!

मोहग्रस्त इंसान निर्णय हमेशा एकतरफा ही लेता है। वह कुछ भी नया करने की कभी नहीं सोचता। तो हे वत्सों, उठो, अब ये दृढ़ प्रतिज्ञा करो कि यदि आपको पूरी दुनिया का इष्ट बनना है तो उसके लिए बहुत बड़ा त्याग चाहिए। यदि नहीं तो सम्राट भी नहीं।

उपलब्ध पुस्तकें

देखिए 'अपना ऊऊ' 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 की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न - मैं एक कुमार हूँ। मुझे जल्दी ही तनाव आ जाता है। मुझे अब ज्ञान लेने के बाद यह स्थिति अच्छी नहीं लगती। मैं खुशनुमा जीवन जीना चाहता हूँ...कृपया सहज उपाय बताएं?

उत्तर- छोटी-छोटी बातों में तनाव होना- यह कमज़ोर मन की निशानी है। आप योग-अभ्यास द्वारा स्वयं को पावरफुल बनाओ। कुछ टिप्स आपके लिए लिख रहा हूँ, उन्हें यूज़ करो। हर बात को सहज रूप से लो। जीवन में हमें उन बातों को स्वीकार कर लेना चाहिए, जिन्हें हम बदल नहीं सकते। उन्हें स्वीकार करके चित्त को शान्त करो।

हर बात में तुरंत रिएक्ट (प्रतिक्रिया) न करो। आपको थोड़ा सा धैर्य चित्त बनने की आवश्यकता है। अब आपने ज्ञान लिया है, स्वयं में ज्ञान का बल भरो। ज्ञान सुनना एक बात है और स्वयं में ज्ञान का बल भरना महत्वपूर्ण बात है। ज्ञान का बल ज्ञान-चिन्तन से आता है और ज्ञान-चिन्तन होता है ज्ञान-सिमरण से।

एक बात पक्की कर दो कि दूसरे लोग वैसा ही नहीं करेंगे, जैसा हम चाहते हैं।

प्रश्न- मेरा ही दूसरा भी प्रश्न है कि मैं सदा खुशनुमा जीवन जीना चाहता हूँ, परन्तु कोई न कोई बात मेरी खुशी छीन लेती है। मैं रोज़ सोचता हूँ कि आज बहुत खुश रहूँगा, परन्तु मेरी कोई न कोई कामना मुझे उदास कर ही देती है।

उत्तर- लक्ष्य आपका सुंदर है। कामनाओं को तो कम करना ही पड़ेगा। परन्तु जीवन में कामनाएं भी रहती अवश्य हैं। इसमें आप यह धारणा अपनाओ। `` श्रेष्ठ कामना अवश्य रखनी है, परन्तु फल जैसा भी हो, उसे स्वीकार कर लेना है और पुनः उत्तम परिणाम पाने के लिए प्रयास करना है।'' यह धारणा आपको सदा उमंग-उत्साह में रखेगी।

हमें खुश स्वयं रहना है। अपनी खुशी न तो धन-दौलत में ढूंढ़नी है, न मित्रों में। न साधनों में ढूंढ़नी है न बाह्य सुख-सुविधाओं में। खुश रहने को अपनी नेचर बना लेना है। आपने देखा होगा कि कई लोग सबकुछ होते हुए भी खुश नहीं रहते और दूसरे कई साधारण लोग अति प्रसन्न रहते हैं। आप अपने विचारों को सुंदर बनाओ तो खुशी आपके पीछे-पीछे चलेगी। प्रतिदिन सवेरे उठते ही तीन संकल्प पाँच बार खुले मन से किया करें। मैं पद्मापद्म भाग्यशाली हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ और मैं बहुत खुशनसीब हूँ। मेरे जैसा खुश और कोई नहीं। प्रातः ये करने से आपका अन्तर्मन इन्हें स्वीकार कर लेगा और आप सदा खुश रहेंगे। बाकी अपनी नेचर बना लो कि छोटी-छोटी बातों को अपने अंदर जाने ही नहीं देना है।

प्रश्न- मैं एक कुमार हूँ। मैंने अभी अभी ज्ञान लिया है, परन्तु इससे पहले मैने अपना जीवन कुसंग में बर्बाद कर लिया है। मुझमें अच्छी पवित्रता नहीं है, मेरे चेहरे पर तेज नहीं है। न मैं सवेरे उठ पाता हूँ और न मेरा योग लगता है, मैं पछताता रहता हूँ कि काश किसी ने मुझे युवाकाल में गाइड किया होता। अब मैं सफल जीवन जीना चाहता हूँ, मुझे कोई ऐसी विधि चाहिए जो मैं कर सकूं।

उत्तर- युवकों को यदि कोई गाइड करे भी तो कुसंग के कुचक्र में फँसे युवक उसका मज़ाक उड़ाते हैं। तब तो वे अपने माँ-बाप की भी नहीं सुनते। उनके मित्र ही उन्हें अपने हितैषी लगते हैं। खैर ये तो कलियुग की छाया है। आप ज्ञान-मार्ग पर आ गये, यह आपका श्रेष्ठ भाग्य है, अब स्वयं परम सद्गुरू भगवान आपको गाइड कर रहा है। बस दृढ़ संकल्प कर लो कि मुझे पास्ट को भूलकर वर्तमान को सुंदर बनाना है। मैं कुछ साधनाओं की बातें लिख रहा हूँ, दृढ़ता पूर्वक तीन मास तक उन्हें करो। हमें विश्वास है आप एक सुनहरे भविष्य में प्रवेश कर लेंगे।

प्रतिदिन दस बार यह संकल्प करो कि मैं देव कुल की महानात्मा हूँ और कुछ क्षणों के लिए अपने देव-स्वरूप को देखो। मैं विजयी रत्न हूँ। कल्प-कल्प मैंने माया को जीता है, अब भी मेरी जीत निश्चित है। सारे दिन में दस बार यह संकल्प करो।

सारे दिन में पाँच बार बाप-दादा का आह्वान करो और फील करो कि बापदादा का हाथ मेरे सिर पर है। दिन में कम से कम पाँच बार पानी को चार्ज करके पियो। पानी को दृष्टि देकर सात बार संकल्प करो कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

कलोल-गुज.। रक्षाबंधन के कार्यक्रम में ऑटो रिक्शा ड्राईवर तथा सफाई कर्मचारियों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कीर्ति, ब्र.कु. अरुणा तथा ब्र.कु. हिना।

मुम्बई-विक्रोली। रक्षाबंधन के कार्यक्रम में किन्नर भाई बहनों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. निलिमा।

अकलूज-महा.। रक्षाबंधन कार्यक्रम में शरीक हुए कु. स्वरूपारानी मोहीते पाटील, सरपंच सौ. राजवंदिनी माने पाटील, पिंगले जी, ब्र.कु. नंदा, ब्र.कु. शिवकन्या तथा अन्य।

शुजालपुर सिटी-म.प्र.। उपजेल में राखी बांधने के बाद समूह चित्र में जेलर महेश शर्मा, ब्र.कु. वीणा व सभी कैदी भाई।

दोंडाईचा-महा.। शिंदखेडा के विधायक जयकुमार रावल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. लिला। साथ हैं ब्र.कु. वंदना व ब्र.कु. भालचंद्र।

वाघोली-महा.। जिला परिषद सदस्य रामदास दाभाड़े को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. अनिता।

सिद्दपुर-गुज.। जेल में कैदी भाइयों को राखी बांधते हुए ब्र.कु. विजय बहन। साथ हैं ब्र.कु. नीपा व ब्र.कु. वसंत।

इन्दौर-च्वाइस पैलेस कॉलोनी। मोइरा सरिया कंपनी के जी.एम. ओमप्रकाश मालविया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अर्चना।

पुणे-रविवार पेठ। गिरीष बापट,अन्न और औषध प्रशासन,कैबिनेट मंत्री,महा. राज्य,पालकमंत्री,पुणे जिला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रोहिणी।

मुम्बई-मलाड। ज्ञानमूर्ति शर्मा,एडवोकेट,कॉर्पोरेटर,प्रभाग समिति अध्यक्ष को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कुंती।

अलिबाग-महा.। रायगड जिला कारागृह के जेलर सचिन चिकणे, तुरुंग अधिकारी सचिन गुरव तथा कैदी भाइयों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. भारती।

चरोदा-छ.ग.। मनीष बापत,सीनियर डी.ई.ई.,एस.ई.सी.आर.,इलेक्ट्रिक को राखी बांधने के बाद उनके साथ ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. रवि तथा स्टाफ।

विजयपुर-कर्नाटक। जल सम्पदा सचिव बी.एल. पाटिल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरोजा।

इन्दौर-द्वारिकापुरी। थाना प्रभारी राजीव त्रिपाठी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दामिनी।

इन्दौर-राजेन्द्र नगर। रेलवे स्टेशन मास्टर प्रशांत पारकर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रक्षा।

खरसिया-छ.ग.। गिरिधर गुप्ता,भाजपा महामंत्री छत्तीसगढ़ प्रदेश को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नंदिनी।

ग्वालियर-म.प्र.। पुलिस ट्रेनिंग सेंटर में `सेल्फ अवेयरनेस एंड सेल्फ मोटिवेशन तथा रक्षाबंधन' कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं एस.पी., ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. आदर्श, ब्र.कु. मधु व अन्य।

रीवा-म.प्र.। अवधेश प्रतापसिंह विश्व विद्यालय रीवा के विशाल सभागार में कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. निर्मला, प्रो. बी.बी. अग्रवाल,विभागाध्यक्ष,वाणिज्य संकाय तथा प्रो. आई.बी. पटेल। सभा में अध्यापकगण, स्टाफ तथा विद्यार्थी।

छत्तरपुर-म.प्र.। कमांडेंट करण जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रीना।

खरगोन-म.प्र.। कसरावद के विधायक सचिन यादव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. भावना।

हिम्मतनगर-गुज.। विरक्तानंद स्वामी जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ऊषा।

मैनपुर-छ.ग.। पुलिस अधीक्षक तुकाराम काम्बले को राखी बांधने के पूर्व आत्मस्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. सुमन। साथ हैं ब्र.कु. धनेश्वरी।

नीमच-म.प्र.। जेल अधीक्षक आर.पी. वसुनिया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सविता। साथ ही अन्य अधिकारियों तथा कैदी भाइयों को भी राखी बांधी गई।

अहमदाबाद-इंडिया कॉलोनी। गुजरात के वाहन व्यवहार मंत्री वल्लभ भाई काकडीया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. भानु।

बैंगलुरु। एच.के. पाटिल,मिनिस्टर फॉर रूरल डेवलपमेंट एंड पंचायत राज को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बहन।

चन्द्रपुर-महा.। राज्य के यूनियन होम मिनिस्टर हंसराज अहीर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कुंदा। साथ हैं ब्र.कु. दीपक।

गांधीनगर-गुज.। नागरिक बैंक के मैनेजर प्रवीणभाई पटेल को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता।

शहडोल-म.प्र.। उपजेल बुर्धर में कैदी भाइयों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रीता। साथ हैं ब्र.कु. सरिता तथा अन्य।

खरगोन-म.प्र.। निमाड़ रेंज के डी.आई.जी. गिरधर पाण्डे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मनीषा।

संगमनेर-महा.। पुलिस स्टेशन में राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में डी.वाय.एस.पी. देवेर साहब, पी.आई ओमासे जी, पी.एस.आई. सरोदे जी, ब्र.कु. भारती तथा अन्य।

काठमाण्डू। नेपाल की राष्ट्रपति महामहिम श्रीमति विद्या देवी भंडारी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राज,डायरेक्टर, ब्रह्माकुमारीज़,नेपाल।

दिल्ली। भारत के गृहमंत्री माननीय राजनाथ सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. आशा। साथ हैं ब्र.कु. राज बहन व अन्य।

राजयोग मेडिटेशन से बेहतर होगा स्वास्थ्य

'मन तन आरोग्य' विषय पर त्रिदिवसीय नेशनल कॉन्फ्रेन्स का माउंट आबू में सफल आयोजन

ज्ञानसरोवर। त्रिदिवसीय अखिल भारतीय सम्मेलन में, अध्यात्म में बीमारियों को समाप्त करने और सामना करने की ताकत है, ऐसा भारत सरकार के स्वास्थ्य मंत्रालय के अतिरिक्त सचिव डॉ. ए.के. पांडा ने `माइंड बॉडी मेडिसिन' विषय पर आयोजित सम्मेलन में कहा। यह आयोजन ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल प्रभाग द्वारा हुआ।

उन्होंने कहा कि जानलेवा बीमारियों से बचाव के लिए हर व्यक्ति को स्वास्थ्य के प्रति गंभीरतापूर्वक सतर्क रहने की ज़रूरत है।

ज्ञानसरोवर की निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि अधिकांश बीमारियाँ मानसिक नकारात्मकताओं की वजह से पनप रही हैं। उससे निजात पाने के लिए राजयोग मेडिटेशन एक कारगर दवा है। रिश्तों में बढ़ती दूरियों को समाप्त करने के लिए आंतरिक मूल्यों पर गहराई से मंथन करना चाहिए। जिसके लिए सहज राजयोग को अपने जीवनचर्या में अपनाना अति आवश्यक है।

शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष एवं ब्रह्माकुमारीज़ के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय ने उन्होंने डॉक्टर्स को अपने व्यवसाय में राजयोग मेडिटेशन अपनाने की अपील की।

अवेकनिंग विद ब्रह्माकुमारीज़ कार्यक्रम विशेषज्ञ एवं जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि पारिवारिक व सामाजिक कार्यक्रम की अध्यक्षता व सभी डॉक्टर्स का आह्वान करते हुए कहा कि आध्यात्मिकता को जीवन में स्थान देने से ही सुस्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। उन्होंने कहा कि आप अपने-अपने स्थान पर मेडटेशन के द्वारा परामर्श दिये जाने को भी स्थान दें।

चिकित्सा प्रभाग के अध्यक्ष डॉ. अशोक मेहता ने कहा कि अध्यात्म अभाव से बढ़ती मन की अस्थिरता के चलते शारीरिक व्याधियों के गंभीर परिणाम सामने आ रहे हैं। अधिकतर व्याधियाँ कमज़ोर मानसिकता से बढ़ रही हैं। ऐसे में इस तरह का आयोजन व्यक्ति को आध्यात्मिकता के लिए प्रेरित करता है तथा उनकी जीवनशैली में बदलाव के ज़रिए होने वाली बीमारियों से निजात पाने के लिए यह कारगर कदम है। उन्होंने आगे कहा कि आज हम देख रहे हैं कि हम भले ही चिकित्सा क्षेत्र में आगे बढ़े, नये नये आविष्कार के ज़रिए बीमारियों को दूर करने का कुशल प्रयास भी किया, लेकिन अव्यवस्थित मन के कारण उत्पन्न होने वाली बीमारियों से छुटकारा दिलाने में असमर्थ रहे, इसके लिए राजयोग मेडिटेशन ही अचूक रामबाण है।

ख्यातिप्राप्त मनोविशेषज्ञ डॉ. गिरीश पटेल,मुम्बई ने कहा कि समर्थ संकल्पों से ही मन शक्तिशाली बनता है। व्यर्थ व नकारात्मक संकल्पों से ही अधिकतर व्याधियाँ जन्म लेती हैं। इसलिए अध्यात्म को किसी भी कीमत पर नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए।

ग्लोबल हॉस्पिटल,माउण्ट आबू के अधीक्षक डॉ. प्रताप मिड्ढा ने इस अवसर पर कहा कि स्वास्थ्य रूपी अनमोल पूंजी को सहेजने के लिए सर्वप्रथम चिकित्सक को अध्यात्म की गहराई को समझना होगा। क्योंकि इसका सीधा प्रभाव मरीजों को स्वस्थ करने में दिखाई देगा। यहाँ माउंट आबू में ग्लोबल अस्पताल का एक उद्देश्य ही यही है कि चिकित्सा जगत से जुड़े सभी लोगों को इससे अवगत कराया जाए और उन्हें इसका लाभ मिले। उन्होंने कहा कि साइंस और स्पीरिच्युलिटी के समन्वय के बेहतर उदाहरण के रूप में ग्लोबल अस्पताल कई वर्षों से इस दिशा में काम कर रहा है, जिसका सकारात्मक परिणाम सामने आ रहा है। चिकित्सा प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल ने आये हुए सभी प्रतिनिधियों का हार्दिक स्वागत किया तथा मेडिकल प्रभाग की सह सचिव डॉ. निरंजना,वडोदरा ने राजयोग मेडिटेशन कराया।

भारत के सभी प्रांतों से करीब ग्यारह सौ चिकित्सकों ने लिया लाभ

- राजयोग मेडिटेशन एक कारगर दवा
- दिनचर्या में सहज राजयोग मेडिटेशन अति आवश्यक
- पारिवारिक व सामाजिक रिश्तों के लिए भी बेहतर औषधि राजयोग
- व्याधियाँ कमज़ोर मानसिकता का परिणाम, इनका निदान केवल अध्यात्म
- समर्थ संकल्पों से बनेगा मन शक्तिशाली
- साइंस और अध्यात्म का समन्वय ग्लोबल हॉस्पिटल का उद्देश्य

सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. निरंजना, ब्र.कु. मृत्युंजय, डॉ. अशोक मेहता, डॉ. गिरीश पटेल, डॉ. निर्मला, ब्र.कु. शिवानी, डॉ. ए.के. पांडा, डॉ. प्रताप मिड्ढा व डॉ. बनारसी लाल। सभा में देश भर से आये सभी चिकित्सक।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088,
Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info
सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 190 रुपये, तीन वर्ष 570 रुपये, आजीवन 4500 रुपये । विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 3rd Sep 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।