ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18 अंक- 14 अक्टूबर -II (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.00

ईश्वरीय ज्ञान एवं योग द्वारा भारत का नवनिर्माण - दादी

✷ योग स्वस्थ रहने का एक नायाब तरीका - मोदी

✷ देने की भावना ही सुख की कुंजी - शिवानी

✷ राजयोग एवं आध्यात्मिकता से समरसता, सद्भाव और भाईचारा - स्वामी चिदानन्द

प्रधानमंत्री का संदेश

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय विगत सात दशकों से मानवता की सेवा में तत्पर है और प्राचीन

आध्यात्मिक ज्ञान भारत एवं विश्व के लोगों के बीच फैला रही है। इस संस्थान में समर्पित रूप से लाखों की संख्या में लोग ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी की संकल्पना को साकार कर रहे हैं। मैं इन्द्रा गांधी स्टेडियम में राष्ट्रीय स्तर पर हो रहे इस प्राचीन राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं स्वच्छ भारत अभियान से बहुत प्रसन्न हूँ। योग स्वस्थ रहने का एक नायाब तरीका है। योग स्वस्थ एवं निरोगी रहने का एक पासपोर्ट है। मैं वैश्विक स्तर पर इस बात को देखकर बहुत प्रसन्न हूँ कि लोग योग की तरफ बड़े उमंग से आगे बढ़ रहे हैं। जीवन के हर पहलू में योग को शामिल कर रहे हैं। मैं हृदय से इस आयोजन के लिए संस्थान को बधाई देता हूँ और सफलता की कामना करता हूँ।

-श्री नरेन्द्र मोदी

दिल्ली। ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी 'स्वस्थ एवं सुखी भारत' विषय पर आयोजित महासम्मेलन को सम्बोधित करते हुए। साथ में मंचासीन हैं दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. बृजमोहन, स्वामी चिदानन्द सरस्वती, सांसद मनोज तिवारी, ब्र.कु.अमीरचंद, ब्र.कु. मृत्युंजय तथा अन्य।

दिल्ली। ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि अतीत की बातें और व्यर्थ चिन्तन ही हमारी मानसिक शान्ति और आंतरिक शक्तियों को कमज़ोर करती हैं। उन्होंने ईश्वरीय ज्ञान एवं योग के आधार से जीवन में सुख, शान्ति, आंतरिक शक्ति, स्वास्थ्य एवं समृद्धि प्राप्त करने का सभी से आह्वान किया। दादी ने राजयोग के सामूहिक अभ्यास द्वारा भारत को विश्व के लिए एक पथ प्रदर्शक बनाने का संकल्प दिया। विवेकानंद योग संस्थान के अध्यक्ष योगगुरू डॉ.एच.आर. नागेन्द्र ने कहा कि स्वास्थ्य का मतलब केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं बल्कि मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य है। भौतिकता के ज्ञान भंडार से आगे जाकर प्राण, मन, बुद्धि, संस्कार, चेतनता, भगवान को वास्तविक रूप में जानकर मन पर नियंत्रण करने का नाम ही राजयोग है। मधुमेह नियंत्रण में ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा हमें सहयोग मिला है और कैंसर नियंत्रण कार्यक्रम में भी सहयोग की अपेक्षा है। परमार्थ निकेतन आश्रम, हरिद्वार के स्थापक स्वामी चिदानन्द सरस्वती ने कहा कि भारत पुन:निर्माण अर्थ यह कार्यक्रम आयोजित किया गया है और यह कार्य आठ दशक पूर्व ही ब्रह्माकुमारी संस्था की स्थापना के साथ शुरू हो गया है। राजयोग एवं आध्यात्मिक ज्ञान से सबके जीवन में शान्ति, सद्भाव और भाईचारा आता है। सभी मीडिया चैनलों को ब्रेकिंग न्यूज़ की जगह इस सच्ची शान्ति के कुम्भ की मेकिंग न्यूज़ बनानी चाहिए क्योंकि यह प्रधानमंत्री का 'मेक इन इंडिया' सपना साकार करने का कार्य है। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि स्वर्णिम भारत के निर्माण के लिए पवित्रता महत्वपूर्ण है तथा यह सुख एवं शान्ति की जननी है। यदि हर व्यक्ति यह प्रण करे कि मुझे सतयुग लाना है तो परमात्मा की शक्ति हर पल उनके साथ है। हम सभी के अंदर इतनी क्षमता है कि हम स्वयं के साथ दूसरों की बुराइयों को भी खत्म कर सकते हैं। हमारी सोच सिर्फ देने और देने के लिए ही होनी चाहिए तभी सच्चे सुख की प्राप्ति हो सकती है। ब्रह्माकुमारी संस्था के मुख्य वक्ता ब्र.कु. बृजमोहन ने कहा कि मानसिक स्वच्छता का आधार आध्यात्मिक ज्ञान एवं राजयोग का नियमित अभ्यास है। संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि जब हमारे अंदर दिव्य गुण जागृत हो जायेंगे, सर्व के प्रति शुभ चिन्तन, व्यवहार में पवित्रता एवं सत्यता आ जायेगी तब यही भारत स्वर्ग बन जाएगा। इस अवसर पर दिल्ली के भाजपा प्रदेश अध्यक्ष एवं सांसद मनोज तिवारी ने दादियों का स्वागत किया व उनसे आशीर्वाद प्राप्त किया। अमेठी विश्वविद्यालय के अध्यक्ष डॉ. सल्वामूर्ति, योगगुरू एच.आर. नागेन्द्र, स्वामी चिदानंद सरस्वती आदि गणमान्य एवं प्रतिष्ठित व्यक्तियों ने दादियों का सम्मान किया। भारत के विभिन्न राज्यों से आईं ब्रह्माकुमारीज़ की क्षेत्रीय संचालिकाओं ने जनसमूह को सामूहिक राजयोग का अभ्यास कराकर गहन शान्ति एवं आंतरिक शक्तियों का अनुभव कराया। जैसे कि शांति का सागर स्वयं इस धरा पर उतर आया हो। यह दृश्य देखते ही बनता था।

नई दिल्ली। 'स्वस्थ एवं सुखी भारत' विषय पर आयोजित महासम्मेलन के पश्चात् राजयोग में रुचि लेने वाले विशाल जनसमूह का अभिवादन स्वीकार करते हुए दादी जानकी एवं दादी रतनमोहिनी।

आनंद में रहने के सुनहरे पाँच सूत्र...

तीन दोस्त लम्बी यात्रा का आनंद लेने के लिए निकलते हैं। दो मित्र कार में बैठते हैं और एक मित्र मोटर साइकिल पर सवार होता है।

वे शहर के बाहर निकलकर खूब मौज मस्ती के साथ तेज़ गति से अपने अपने वाहनों को चलाने का आनंद ले रहे होते हैं। एक्सीडेंट होने की परवाह नहीं। पुलिस का भी डर नहीं। वे अपनी मस्ती में मशगूल हैं। दोनों वाहन अमर्यादित गति व खतरे का संकेत दे रही है।

ऐसे में रास्ता पार करती गाय कार के साथ टकराती है और कार पलट जाती है। अंदर बैठे दोनों युवक गम्भीर रूप से घायल हो जाते हैं। मोटर साइकिल वाला मित्र भी ये दृश्य देख संतुलन खो बैठता है और मोटर साइकिल डिवाइडर पर चढ़कर खाई में गिरकर पटकती है। उसे भी हाथ पैरों में गम्भीर चोट लग जाती है।

- ब्र.कु. गंगाधर

लोग इकट्ठे हो जाते हैं और चोटिल हुए लड़कों से पूछते हैं : 'कहाँ जाने निकले थे? दूसरे गाँव? बैग जैसा तो कुछ साथ में दिखता नहीं है।'

कार में बैठे दो मित्र में से एक होश में था। उसने कहा: 'कहीं भी नहीं। स्पीड का मौज लेने, सिर्फ आनंद की खातिर हम निकले थे।'

वहाँ भीड़ में खड़े लोगों ने कहा: 'युवाओं की यही मुसीबत है। उनको सब आता है, लेकिन स्वयं को सम्भालना नहीं आता। जोखिम वाले आनंद के पीछे मशगूल बनने के लिए पहले सौ बार विचार कर लेना चाहिए।'

लोग इन तीनों को अस्पताल पहुँचाते हैं। पुलिस केस होता है।

रोमियो एंड जुलियट में शैक्सपीयर ने आनंद के पीछे पागल बने युवाओं को चेतावनी के स्वर में कहा है : 'तीव्र आनंद का अंत भी तीव्रता से होता है। समझ और संयम की लकीर को पार करने से 'वायलेंट' के लिए धुआँ-फुआँ करने को तैयार हो जाते हैं, इसलिए मान लेना चाहिए कि उसका अंत भी दु:ख ही होगा।'

मनुष्य जीवन को आनंद का अवसर मानता है। उसे खुश रहना है। मनोवेदना और दु:ख दर्द को भूलना है, हताशा से उभरना है और निराशा को अलविदा कहना है। परिणामस्वरूप वो हथकंडे अपनाकर आनंद के लिए कुछ भी जोखिम उठाने को तैयार हो जाता है। आनंद, एक पवित्र वस्तु है, लेकिन उसमें संयम का सुमेल ना हो तो वो आफत के गहरे बादल से घिरने लगता है। विवेक शून्य मनुष्य आनंद को प्राप्त नहीं कर सकता। आनंद को भोगने के बदले आनंद ही मनुष्य का भोग ले लेता है। आनंद वस्तुओं में नहीं होता, लेकिन वस्तु को परखने की मनुष्य की दृष्टि में होता है। इसीलिए हे मनुष्य...आनंद के क्षेत्र अलग-अलग होते हैं। हकीकत में सच्चा आनंद, आप जो भी करते हो वो निष्ठा और समर्पण के साथ करते हैं उसमें होता है। आजकल मनुष्य का अकेलापन बढ़ता जाता है, इसलिए वो आनंद को बाँट नहीं सकता। दूसरे को आमंत्रित कर अपने धन, वैभव, सम्पत्ति एवं सत्ता का प्रदर्शन करता है। इससे ही अहंकार को पुष्ट कर संतुष्टता प्राप्त करता है, लेकिन आत्म-प्रफुल्लित नहीं होता।

कच्चे आम और पके आम में जितना अंतर है, उतना ही अंतर बाह्य क्षणिक आनंद और प्रसन्नता के बीच है। ऐमेडो ब्रेगीजे ने व्यंग्य में कहा है कि आनंद एक ऐसा फल है, जिसे अमेरिकन कच्चा ही खा जाते हैं।

मनुष्य आनंद को ढूंढ़ता है। लेकिन आनंद ऐसे मनुष्य को ढूंढ़ता है, जो आनंद में जीना जानता हो और पचा पाता हो। मनुष्य बाहर से खुश रहने के लिए आनंद को ढूंढ़ता है, लेकिन अंदर से अशान्त हो और सच्ची मस्ती से अलिप्त हो तो वो आनंदित रह नहीं सकता! आनंद की सर्वोच्च स्थिति यानि प्रसन्नता, जहाँ सुख-दु:ख की अनुभूति भी नगण्य बन जाती है। पहुँचे हुए महान व्यक्ति व संत पीड़ा को भी ईश्वरदत्त आनंद मानते हैं। एक शेर है - 'शमा और परवाने की हालत से यह ज़ाहिर हुआ, ज़िंदगी का लुत्फ आनंद में कुछ जल-जल के मर जाने में है।'

मनुष्य आनंद को दूसरों की नज़र से निहारता है, इसीलिए दूसरों के जैसा आनंद खुद को मिले उसकी चिंता में खुद के आनंद को गँवा बैठता है। खलील जिब्रान ने एक प्रसंग में लिखा है 'नील नदी के किनारे शान्त लहरों के समय एक जरख नाम का प्राणी और

- शेष पेज 7 पर...

भगवान की श्रीमत को फॉलो करने वाले बनते भाग्यवान

वर्तमान समय दुनिया में चारो ओर मनुष्य चिंताओं में हैं, उन सबकी चिंताएं मिटानी हैं। उसके लिए शुभ चिन्तन में रहना है और सारे विश्व का शुभ चिन्तक बनना है, यह बड़ा कोर्स है। बाप समान बनने के लिए शुभचिन्तन है। मेरा बाबा कैसा है, हमको देख दुनिया की आँखें खुल जाये, यह कौन हैं? जैसे सूर्य की किरणें मिल रही हैं, ऐसे हमें भी मास्टर ज्ञान सूर्य और ज्ञान सागर बनना है। जैसे सागर को देखो तो आसमान और सागर इकट्ठे दिखाई पड़ते हैं, वण्डरफुल!

बाबा हमेशा तीन बातें कहते थे, बच्चे मधुबन आते हैं एक तो रिफ्रेश होने के लिए, दूसरा बैटरी चार्ज करने के लिए, जिसकी बैटरी डिस्चार्ज हो जाती है, वो चलते-चलते खड़े हो जाते हैं। उन्हें अगर किसी का सहयोग मिलता है तो शक्ति आ जाती है। तीसरा मधुबन में आते हैं बादल भरने के लिए, बादल बन करके जाए वर्षा करेंगे। साकार बाबा की कई बातें हर पल हर घड़ी स्मृति में आती हैं, और कुछ याद नहीं आता। बाबा के चरित्र और बोल, बाबा की दृष्टि, बाबा की भावना थी कि सबका भला हो। मुझे यह गीत बहुत अच्छा लगता था दु:खियों का दु:ख दूर करने वाले तेरा दु:ख दूर करेगा राम...यह प्रैक्टिकल देखा और हर पल यही अनुभव है।

हमारा सब न्यारा है, वण्डरफुल है। पहले देहभान से न्यारा होकर देखो तो पता पड़ेगा कि हम सब एक दो से न्यारे हैं। हम कहें दोनों एक जैसे हों, नहीं हो सकता है, इम्पॉसिबुल है, परन्तु भाग्यवान हैं, सौभाग्यवान हैं, पदमापदम भाग्यवान हैं, जो बाबा के महावाक्यों को कदम-कदम पर फॉलो करते हैं। बाबा कहते सी फादर फॉलो फादर। बाबा के यह महावाक्य वरदान के रूप में काम करते हैं, तब तो आज सपूत बन सबूत दे रहे हैं।

तो सिर्फ इन आँखों से किसी को नहीं देखो तब यह आँखें बहुत अच्छा काम करेंगी। तब ओनली सी फादर ,फॉलो फादर कहेंगे। तो और कुछ नहीं करना है, कहना भी नहीं है, सोचना भी नहीं है। कर्तापन के भान से परे रहना है। मैंने कुछ नहीं किया है सिर्फ फॉलो किया है। मान-अपमान की इच्छा से परे अभोक्ता, ऐसी स्थिति बनानी है। बाबा की मदद भी तभी खींच सकते हैं जब समय की वैल्यु है। संकल्प, समय, स्वयं, सहयोग, सच्चाई उसमें भी खास सच्चाई से संकल्प में कोई ऐसी बात आई नहीं है जो मुझे सोचना व कहना पड़े कि इनका संस्कार ऐसा है। यही बात बोलेगा, यही करेगा.....गई इज्जत। मैं अकर्ता हूँ, जो बाबा को कराना है, ड्रामा एक्यूरेट है, यज्ञ रचता बाबा है, बाबा का यज्ञ है। बाबा की सेवा में मददगार बनने वालों को रिटर्न बाबा दे रहा है, हमको सिर्फ शुभ चिंतक रहना है। हम यह नहीं कह सकते हैं कि यह देखो क्या करता है, ऐसे अंगुली नहीं उठानी है, यह हमारी ड्युटी नहीं है, हमारी ड्युटी है, अगर देवता बनना है तो पहले सूक्ष्मवतन वाले फरिश्ता बनकर रहना है। देवता तो नम्बरवार पुरूषार्थ अनुसार बनेंगे। बनाने वाला बाबा बैठा है, बनाना उसका काम है, बनना मेरा काम है। जो ड्रामा में होगा, तो भावी पहले या भगवान पहले या भाग्य पहले? मैंने कहा जो भाग्य में होगा....यह नहीं कहना है, भाग्य बनाना है कल्प-कल्प के लिए।

दादी जानकी,मुख्य प्रशासिका

जो राइट है वही करना है, वह छोड़ना नहीं है, यही किसी भी सिचुएशन का सोल्यूशन है। कोई कारण नहीं बताना है, कारण कोई है नहीं। तो चेक करके चेंज कर लो। जो करना है अब कर लो, कल किसने देखा...यह मंत्र है। जो बाबा कहे, जैसे कहे, वैसे मुझे करना है। हिम्मते बच्चे मददे बाप। सच्चाई, प्रेम, विश्वास से करते चलो तो अन्त मते सो गते अच्छी होगी, यह गैरंटी है।

स्वयं की शुद्धता से सधता परमात्म सानिध्य

दादी हृदयमोहिनी,
अति. मुख्य प्रशासिका

बाबा कहते हैं कि ब्राह्मण जीवन में अशुद्धता को पूर्णत: खत्म करना है, यही हमारा लक्ष्य भी है। लेकिन फिर भी अशुद्ध संकल्प आ जाते हैं। तो वो अशुद्ध संकल्प तब आते हैं जब मार्जिन हो। हमने कभी अशुद्ध देखा ही नहीं है, अशुद्ध का अनुभव ही नहीं है और साथ-साथ बाबा का वरदान भी है। बचपन से हम बाबा के पास आ गये। शुद्ध का अनुभव ज़्यादा है इसलिए वह खींचता है। बाकी ऐसे नहीं है कि कोई कमी ही नहीं है। पुरूषार्थ तो रहता ही है। बाकी अशुद्ध तब आता है जब बुद्धि फ्री होती है। जिन्होंने शुरू से लेकर बाबा की पढ़ाई पर, श्रीमत पर पूरा अटेन्शन दिया है, बुद्धि को बिज़ी रखा है उनके पास अशुद्ध संकल्प आ ही नहीं सकते। बुद्धि को बिज़ी रखो तो माया वा व्यर्थ संकल्प विकल्प आ नहीं सकते। जो बाबा ने सुनाया है उसकी गहराई में जाओ, अन्तर्मुखी होकर उस पर मनन करो। इधर उधर की बातों में इन्ट्रेस्ट न हो, संग से सम्भाल करो। अपना टीचर स्वयं बनकर अपने आपको रोज़ होमवर्क दो, तो व्यर्थ वा अशुद्ध संकल्पों से बचे रहेंगे। बाबा तो हमारा टीचर है ही, लेकिन बाबा ने जो पढ़ाया है उसको अपने जीवन में उतारना अर्थात् अपना टीचर आप बनना, अपनी चेकिंग आप करना। जो अपने आपका टीचर बनता है वह सदा बिज़ी होने के कारण दूसरी सब बातों से फ्री हो जाता है। पुरुषार्थ के मार्ग पर निर्विघ्न आगे बढ़ते रहने के लिए हर पल बाबा के इशारों को कैच करते रहना बहुत ही आवश्यक है। लेकिन बाबा के इशारे कैच करने के लिए हमारी बुद्धि बहुत क्लीयर होनी चाहिए। अगर हमारी बुद्धि में और-और बातें होंगी तो हम इशारों को कैच नहीं कर सकेंगे। बाबा की प्रेरणायें वा संकल्प कैच करने के लिए पहले अपनी बुद्धि को बिल्कुल साफ स्वच्छ रखना है। जो शिक्षा बाबा हमको देता है या बाबा ने जो मर्यादायें बताई हैं, श्रीमत और मर्यादायें दोनों ही जीवन में आवश्यक हैं। श्रीमत अर्थात् डायरेक्शन और मर्यादायें हमारे जीवन का एक संयम-नियम हैं। मर्यादायें ही हमारे सेफ्टी की लकीर हैं। अगर हम सुबह से रात तक मर्यादा और श्रीमत के प्रमाण चलें तो बुद्धि क्ली यर रहेगी, खाली रहेगी। फिर हम स्पष्ट बाबा के श्रेष्ठ संकल्प कैच कर सकेंगे। अगर बुद्धि बिज़ी होगी या बुद्धि में व्यर्थ संकल्पों का किचड़ा होगा तो जहाँ व्यर्थ है वहाँ समर्थ कैच नहीं कर सकेंगे। भल बुद्धि में परचिंतन न भी हो, लेकिन अपनी ही प्रवृत्ति में नहाने धोने आदि में ही बिज़ी रहते हैं, बाबा से बुद्धियोग लगाने की फुर्सत नहीं है तो भी हम बाबा की प्रेरणाओं को कैच नहीं कर सकेंगे। इसके लिए बुद्धि खाली और स्वच्छ चाहिए। बाकी संबंध के लिए तो बाबा ने बता ही दिया है कि हर समय बाबा से भिन्न-भिन्न संबंधों का अनुभव करते रहो। बाबा के इशारों को कैच करने में भी कइयों को यह संशय होता है कि यह बाबा की प्रेरणा है या मनमत। तो यह संशय तब होता है जब हमारी बुद्धि पहले से ही संकल्पों में बिज़ी रहती है। समझो हमें कोई बात बाबा से रूहरिहान में पूछनी है तो पहले हमारे ही संकल्प चलते हैं - हाँ बाबा यही कहेगा, बाबा का यही होगा, यह जो संकल्प होता है तो बाबा का भी वही कैच करते हैं। अगर बुद्धि हमारी फ्री है, बाबा से ही रूहरिहान में जवाब लेना है तो पहले बुद्धि में अपने संकल्प मिक्स नहीं चाहिए। अपने मिक्स होंगे तो गड़बड़ हो सकती है। अपने संकल्पों को ही बाबा का समझ लेंगे। अगर मैं बाबा की दी हुई श्रीमत से, अपने संकल्प से किसी बात को हल कर सकती हूँ तो कोई हर्ज़ा नहीं है। लेकिन जहाँ समझते बाबा से ही पूछकर करना है तो उसके लिए अपनी बुद्धि फ्री रखो। अगर अपनी मत मिक्स होगी तो करते समय भी संकल्प आयेगा कि यह मेरा है या बाबा का है। उस समय भी दुविधा होगी। बाबा की क्लीयर मत होगी तो दुविधा नहीं होगी। बीज अच्छा है तो फल अवश्य निकलेगा। जिस समय उसे आप प्रैक्टिकल में लायेंगे उस समय हल्कापन और खुशी होगी। मूंझ नहीं होगी। जैसे बाबा की मुझे टचिंग हुई, हाँ यह करो। मैंने संकल्प किया बाबा मैं यह काम करूँ या न करूँ तो बाबा जो हाँ या ना का रेस्पॉन्स देगा उससे हमारी बुद्धि की हलचल खत्म हो जायेगी। हाँ या ना की दुविधा तब तक है, जब तक मेरे संकल्प मिक्स हैं। तीसरी बात - जिस समय वह काम करेंगे, काम का फल यथार्थ निकलेगा, उससे पता पड़ेगा यह बाबा की टचिंग थी, मेरी नहीं।

पवित्रता, सुख, शान्ति का जनक है अध्यात्म - पाटिल

ज्ञानसरोवर। राष्ट्रीय स्वाभिमान आंदोलन के राष्ट्रीय मंत्री बसवराज पाटिल ने ब्रह्माकुमारी संस्था के आध्यात्मिक अनुसंधान सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए कहा कि मूल्य व आध्यात्मिक ज्ञान से मनुष्य के चिन्तन, चेतना व संस्कारों का परिष्कार होता है। अध्यात्म पवित्रता, सुख, शान्ति का जनक है, इसलिए वर्तमान में मूल्यों को स्थापित करने में इसकी अति आवश्यकता है।

कोलकाता साइ क्लोट्रॉन सेंटर वैज्ञानिक व सैद्धांतिक भौतिकी अधिकारी डॉ. जजाति केसरी नायक ने कहा कि भारतीय पुरातन संस्कृति की पुनर्स्थापना के लिए परमपिता शिव परमात्मा द्वारा स्थापित ब्रह्माकुमारी संगठन के साथ सभी वर्गों के लोगों को इस महान कर्त्तव्य में शामिल होना चाहिए।

कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. अम्बिका, बसवराज पाटिल, ब्र.कु. मृत्युंजय, वैज्ञानिक विशाल काशीनाथ, डॉ. बालासाहेब कुलकर्णी तथा अन्य।

अनुसंधान सेवा प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. अम्बिका ने कहा कि राजयोग से विचारों का शुद्धिकरण होता है, मन की एकाग्रता बढ़ती है। जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का निर्माण होता है। इसलिए राजयोग अपनी जीवनचर्या में शामिल करने से स्थाई सुख, शान्ति की अनुभूति की जा सकती है।

इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस मुम्बई के पूर्व निदेशक डॉ. बालासाहेब कुलकर्णी ने कहा कि अध्यात्म के ज़रिए जिस गति से ब्रह्माकुमारी संस्था ईश्वरीय कर्त्तव्य को विश्व भर में पहुंचाकर आत्माओं की ज्योति जगा रही है, नि:संदेह ही इस धरा पर वैकुण्ठ आने में देरी नहीं लगेगी। हर मानव को इस पुनीत कार्य में भाग लेकर पुण्य अर्जित करना चाहिए।

पुणे खगोल विज्ञान अनुसंधान केन्द्र के वैज्ञानिक विशाल काशीनाथ ने कहा कि आध्यात्मिक ऊर्जा को आचरण में लाने से ही संसार की दिशा व दशा सुधरेगी।

स्वामी विवेकानंद इंस्टीट्यूट ओडिशा के निदेशक डॉ.शक्ति प्रसाद दास ने कहा कि आत्मा और परमात्मा के ज्ञान को स्पष्ट रूप से स्वीकार करने के लिए मन, बुद्धि की स्वच्छता आवश्यक है।

कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी संस्था के कार्यकारी सचिव ब्र.कु.मृत्युंजय, विज्ञान और तकनीकी प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु.मोहन सिंघल, प्रो.डॉ.शंकर शाह ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

यूँ बनायें मधुर सम्बन्ध...

- ब्र.कु. मोनिका,शांतिवन

यदि मनुष्य अपने जीवन में गुण चिन्तन, धैर्य, मैत्रीभाव और संतोष को विशेष रूप से अपनाये तो उसके सम्बन्धों में सरसता, मधुरता रह सकती है।

दोष दर्शन नहीं बल्कि गुण-दर्शन

एक मनुष्य का दूसरे मनुष्य से मनमुटाव प्राय: तभी पैदा होता है जब उसकी दृष्टि दूसरों के अवगुणों पर जाती है। उसमें दोष दर्शन करके वह उत्तेजित हो उठता है और घृणा से अभिभूत हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप, उसके मन की प्रसन्नता नष्ट हो जाती है और भावनायें उद्विग्न हो जाती हैं। क्षुब्ध मन्सा वाले ऐसे मनुष्य की बोलचाल कटु, तीक्ष्ण एवं वैर-पूर्ण और व्यवहार स्नेह-रिक्त होता है। अत: सम्बन्धों को दृढ़ करने के लिए आवश्यक है कि हम एक-दूसरे के गुणों को देखें और परस्पर गुणों का ही वर्णन करें।

इस विषय में मनुष्य को यह समझना चाहिए कि वर्तमान समय सभी की तमोप्रधान अवस्था तो है ही, अत: दोष तो सभी में भरे पड़े हैं - किसी में एक दोष है तो अन्य किसी में दूसरा। निर्दोष देवता तो कोई है ही नहीं। अत: जबकि हम यह जानते ही हैं कि आज का हरेक मानव अवगुणों का पुतला है तो बार-बार उनके अवगुणों का चिन्तन एवं बखान का क्या प्रयोजन? सिद्धांत यह है कि मनुष्य जैसा चिन्तन करता है वैसा ही वह स्वयं बन जाता है; तो क्या हमें भी पर-दोषों का चिन्तन करके स्वयं भी वैसा ही बनना है? क्या स्वयं हममें पहले से ही अवगुण कम हैं? दो दिन का जीवन है, क्या इसमें भी स्नेह देने और लेने के बजाय हम घृणा का ही लेन-देन करते हुए प्राण छोड़ना चाहते हैं? दूसरों के अवगुणों रूपी अग्नि से अपने मन को जलाना तो अपनी ही बुद्धिहीनता है। महानता तो इसमें है कि हम दूसरे से भी प्रेम-पूर्ण व्यवहार द्वारा उनके अवगुणों को निकालें।

दूसरी ओर हमें यह समझना चाहिए कि संसार में ऐसा तो कोई एक भी मनुष्य नहीं है जिसमें कोई भी गुण न हो। अत: हमें हरेक व्यक्ति के गुणों की ओर ही दृष्टि डालनी चाहिए क्योंकि गुण-दर्शन से ही मनुष्य के मन में गुण-युक्त संस्कार बनते हैं और प्रसन्नता का उद्रेक होता है तथा जीवन में उल्लास भी बना रहता है।

धैर्य

इसके अतिरिक्त आप देखेंगे कि बहुत बार धैर्य खो बैठने से भी मनुष्य अपने सम्बन्ध बिगाड़ बैठता है। धैर्य के अभाव में वह उट-पटांग बोल देता है और गलत-सलत कदम उठा लेता है कि बाद में पछताने पर भी सुधार होना मुश्किल हो जाता है। यदि मनुष्य धैर्य को बनाये रखे तो वह कभी भावावेश में दूसरे की मान-हानि या तन-हानि करने पर उतारू नहीं होगा। अत: धैर्य एक बहुत ही उच्च मानवीय गुण है जो मानसिक सन्तुलन के लिए अनमोल औषधि है।

मैत्री-भाव

मनुष्य दूसरों का गुण-चिन्तन तभी करता है और उनके प्रति धैर्य-पूर्ण व्यवहार तभी बरतता है जब उनके प्रति उसका मैत्री-भाव बना रहता है। अत: मूल बात तो यह है कि मनुष्य को चाहिए कि दूसरों को अपना भाई मानकर, सभी को एक परमपिता परमात्मा की संतान मानकर, उनसे प्रेम एवं सद्भावना से व्यवहार करे। किसी मनुष्य का यदि कोई भाई बीमार हो, यहाँ तक कि पागल भी हो, तो भी वह उसकी चिकित्सा, सेवा तथा सहायता करता है। इसी प्रकार, यदि मनुष्य अन्य मनुष्यों को भ्रातृवत समझे तो निश्चित ही वह उनसे मैत्री-भाव से व्यवहार करेगा, उनके प्रति सहिष्णुता एवं गुणदृष्टि को भी अपनायेगा।

सन्तोष

प्रकृति के जो पदार्थ हैं, उनके प्रति मनुष्य का यह दृष्टिकोण होना चाहिए कि वह उनके उपार्जन के लिए कोशिश तो पूरी करे परन्तु जो-कुछ भी प्राप्त हो, उससे सन्तुष्ट रहे तथा उसे अपने कर्मों का फल मानकर उन्हीं से गुज़ारा चलाये। तृष्णा सदा मनुष्य के मन में विषमता लाती है, अत: तृष्णा नहीं होनी चाहिए। न्यायोचित, आवश्यकतानुसार एवं सामर्थ्यानुसार पुरूषार्थ ही होना चाहिए। अशान्ति दूर करने के लिए सन्तोष ही सबसे अधिक उपयोगी औषधि है।

ऊपर हमने मनुष्य के सम्बन्धों में विषमता का उल्लेख किया है, वास्तव में उसका मूल कारण सबसे पहले परमात्मा से मानव-मन का सम्बन्ध-विच्छेद है। जब से आत्मा का सम्बन्ध उस परमपिता परमात्मा से टूटा है, तब से ही मनुष्य के अन्य मानवी सम्बन्धों में प्रेम, मैत्री आदि का अभाव हुआ है। अत: मनुष्य में मैत्री-भाव अथवा भ्रातृत्व-भाव तथा उससे पैदा होने वाले सद्गुण -धैर्य, सन्तोष, गुण-चिन्तन आदि स्वत:ही आ जायेंगे यदि वह प्रभु का गुण-चिन्तन करे, उससे नाता फिर से जोड़े। अत: योग ही मानसिक तनाव को दूर कर मानव-मन को शान्ति प्रदान करने का, समाज की समस्याओं को दूर करने का पारस्परिक सम्बन्धों में स्नेह, सहयोग, त्याग और सहिष्णुता लाने का एक मात्र तरीका है जिसे सभी को अपनाना चाहिए क्योंकि 'योग' का अर्थ ही है - मानव का प्रभु से सम्बन्ध जोड़ना तथा मानव का मानव से सहयोग देने की कला को कार्य में लगाना।

लॉस एंजेलिस। रक्षाबंधन के कार्यक्रम में भाई बहनों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति,दुबई। साथ हैं ब्र.कु. गीता।

पटना-बिहार। प्रसिद्ध फिल्म अभिनेता एवं सांसद शत्रुघ्न सिन्हा को माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. संगीता व ब्र.कु. रविंद्र।

मंगोलिया। ब्र.कु. सुधा,मॉस्को के मंगोलिया के उलानबातर आगमन पर उनका मंगोलियन रीति से भव्य स्वागत करते हुए वहाँ के भाई बहनें।

बड़ौत-उ.प्र.। विधायक के.पी. मलिक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मोहिनी। साथ हैं डॉ. दिलावर तथा ब्र.कु. प्रवेश।

पोखरा-नेपाल। विश्व हिन्दु महासंघ जिला समिति कास्की द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. परनीता। साथ हैं नेपाल केशरी डॉ मणिभद्र महाराज तथा अन्य धर्म प्रतिनिधि।

नगर-भरतपुर(राज.)। राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी के स्मृति दिवस पर श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए डॉ दिनेश पटेल, भारत गैस के कैप्टन लक्ष्मी नारायण, ब्र.कु.हीरा, ब्र.कु.संध्या तथा अन्य।

न्यू यॉर्क। एस्सेंट फार्मास्युटिकल्स इनकॉर्पोरेशन के उद्घाटन अवसर पर डॉ. बी.पी.एस. रेड्डी,सी.एम.डी.,हेटेरो ग्रुप ऑफ कम्पनीज़ इन इंडिया एंड एस्सेंट फार्मास्युटिकल्सइनयू.एस.ए.कोईश्वरीयसौगातभेंटकरतेहुएब्र.कु.मृत्युंजय,माउण्ट आबू, ब्र.कु. पुष्पा,दिल्ली, ब्र.कु. कला तथा ब्र.कु. शिविका,माउण्ट आबू।

देवास-म.प्र.। योगभट्ठी कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. रुपेश,माउण्ट आबू, महापौर सुभाष शर्मा, ज्ञान शक्ति पीठ स्कूल के प्रिन्सीपल प्रेमनाथ तिवारी, ब्र.कु. प्रेमलता तथा अन्य।

गोरखपुर-उ.प्र.। जन्माष्टमी के अवसर पर चैतन्य झाँकी की आरती करते हुए मेयर बहन सत्या पाण्डेय। साथ हैं ब्र.कु. दुर्गा तथा अन्य।

नरोली-गुज.। नये भवन के भूमि पूजन की विधि सम्पन्न करते हुए ब्र.कु. सरला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. रंजन, सरपंच प्रीति बहन, ब्र.कु. कान्ता, ब्र.कु. रोहित तथा अन्य।

गया-सिविल लाइंस। जन्माष्टमी के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. एस. एन. प्रसाद, डॉ. वसीम शाह तथा ब्र.कु. शीला।

फाजिलनगर-उ.प्र.। समता इंटर कॉलेज में 'राजयोग के द्वारा स्मरण शक्ति का विकास' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् समूह चित्र में विद्यार्थियों के साथ ब्र.कु. सूरज, प्रधानाचार्य रामाशंकर यादव तथा शिक्षकगण।

हमारा रोल, दर्द से निकालना, ना कि दर्द देना

- गतांक से आगे...

प्रश्न:- हालातों के बीच में गुस्से को कहीं न कहीं मैं सही मान लेती हूँ।

उत्तर:- क्योंकि मैं महसूस करती हूँ कि उन्होंने मेरे साथ गलत किया। इसलिए मेरा गुस्सा करना जायज़ है। मान लो मेरी अपेक्षायें उनसे पूरी नहीं हुईं, लेकिन जो हुआ उसे कोई भी सही नहीं कहेगा। जब सारा दिन हमें एक-दूसरे के साथ रहना है, एक-दूसरे से परस्पर कार्य करना है, तो किस एनर्जी के साथ हम परस्पर कार्य करते हैं। इसमें भी हमें यह देखना है कि हमने अपने अंदर क्या भरके रखा हुआ है, क्योंकि जो भरकर रखेंगे वही बाहर आयेगा। और ऐसा कोई एक व्यक्ति के साथ नहीं है, कई लोगों के साथ ऐसी छोटी-मोटी बातें हैं जिसे हम पकड़कर रखते हैं और हम समझते हैं कि यह सही है। कुछ परिवार में ऐसा कुछ हुआ जिसके कारण उनके जीवन में समस्या आ गयी, कोई परिस्थिति आ गयी जिसके कारण उनके बीच की दूरी बढ़ गयी। अब मान लो वो परिस्थिति खत्म हो गयी, हम वापिस आ गये हैं, हम इकट्ठे काम कर रहे हैं या इकट्ठे घर पर रह रहे हैं लेकिन वो एनर्जी, उस एनर्जी को अभी तक पकड़ी हुई है तो इसे क्या कहेंगे? संबंधों में चीटिंग करना।

प्रश्न:- मान लो कोई परिस्थिति आ गयी, जिसको हमने पार कर लिया है, उसके बाद हम उस चीज़ को ढूंढ़ने की कोशिश करते हैं जिसके कारण ये परिस्थिति आयी?

उत्तर:- हम सिर्फ वो विश्लेषण भी क्यों कर रहे हैं, आप फिर से ऐसा मत करना। हम कहते हैं कि बीती हुई बातों से सीखने की कोशिश कर रहे हैं तो कई बार लोग पूछते हैं कि उनसे जो गलती हुई मैं फिर जाकर उनसे बात करूं, मैं उनके साथ बातें करूं तो इसके पीछे हमारा उद्देश्य क्या होता है? यही ना कि उनको बताना कि उन्होंने कितनी बड़ी गलती की है, आप गलत हैं मैं सही हूँ। उनको एहसास कराना ही हम अपनी ज़िम्मेवारी और रोल मान लेते हैं, यह हमारे लिए बहुत बड़ा प्रश्न चिन्ह है। अगर उन्हें वो समझ में आ गया तो मैं यह आशा करती हूँ कि वो मेरे साथ फिर से वो गलती नहीं करेंगे। वो सारी सीख किसके लिए हो रही है, बीती हुई घटना का पूरा रिवीज़न किसके लिए हो रहा है? सिर्फ उनको समझाने के लिए।

-ब्र.कु.शिवानी,जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

यह सही है, लेकिन हम किस एनर्जी और उद्देश्य के साथ बैठते हैं। हम जब भी बैठते हैं ना बात करने के लिए तब सब-कॉन्शियसली हमारा जो एनर्जी लेवल है वो ये होता है कि मैं दूसरे को समझा दूं कि तुम गलत हो। इट्स ओ.के. कि उन्होंने गलत समझकर नहीं किया था। उन्होंने अपनी समझ से उस समय सही ही किया था। हम अधिकार पूर्वक कहते हैं, लेकिन बातचीत का उद्देश्य क्या होना चाहिए? आप मुझे सही सलाह दो कि मुझे क्या करना चाहिए। कोई परिस्थिति में मान लो कि एक निर्णय गलत हुआ, निर्णय गलत हो सकता है लेकिन व्यक्ति नहीं। हम जो यह एनर्जी भेजते हैं कि आप गलत हो, तो ये एनर्जी हमारे संबंधों में कड़वाहट लाती है। जब हम हर ऐसी परिस्थिति के बाद छोटी-छोटी बातों में कि बच्चों को ज़्यादा मार्क्स नहीं मिले, तब पति-पत्नी आपस में एक दूसरे के ऊपर दोषारोपण करते हैं। क्या ऐसा होना चाहिए? नहीं। यह कोई प्रतियोगिता नहीं है, जो हम यह सिद्ध करें कि तुम गलत थे, मैं सही था। हमें कभी भी इसके लिए ज़िद्द नहीं करनी चाहिए। पहले ही जिससे वो गलती होती है वो अपने आपको कितना दोषी महसूस करता है। वास्तव में हमारा रोल क्या होना चाहिए, हमें अपने व्यवहार से उनको सुख देना चाहिए। जिससे कि वो उस गलती से, उस दर्द से बाहर निकल सके, लेकिन हम तो और भी ज़्यादा उसको डांटते हैं। - क्रमश:

स्वास्थ्य — श्वास पर अटेंशन, तो दूर हो टेंशन

- जब किसी चलती हुई फिल्म की गति धीमी होती है तो हम हरेक चित्र को अलग अलग से देख पाते हैं। उसका जो भी भाग जोड़ना वा काटना हो तो उसे सहज ही काट व जोड़ सकते हैं।
- क्रिकेट के खेल में किसी बॉल के फेंकने पर कोई झगड़ा खड़ा हो जाये तो उसे धीमी गति में देखते हैं, जिससे सही पता लग जाता है कि बॉल गलत है या नहीं।
- ऐसे ही श्वास की गति धीमी होती है तो हम जीवन के हरेक पहलू को स्पष्टता से देख पाते हैं। धीरे-धीरे श्वास लेने से हमारी आंतरिक बुद्धि को बल मिलता है, जिससे जीवन के कठिन पलों में हम सही निर्णय ले सकते हैं।
- धीरे-धीरे और लम्बी श्वास लेने से ऑक्सीज़न तथा जीवनी विद्युत शरीर की हरेक कोशिका को पहुंचती है, जिससे सभी कोशिकायें शक्ति संपन्न बनती हैं और मनुष्य निरोगी और उत्साही बनता है ।
- श्वास लेते समय मन में खुशी का भाव या कोई और सकारात्मक संकल्प रखना चाहिये, इससे हम तनाव मुक्त रहेंगे तथा हरेक रोग हमेशा के लिये ठीक हो जायेगा। क्योंकि वास्तव में संकल्प ही वह शक्ति है जिससे शरीर प्रभावित होता है।
- गहरी श्वास लेने से पेट, लिवर तथा हृदय की मालिश होती रहती है।
- धीरे-धीरे श्वास लेने से पीनियल ग्रंथि जिसमें आत्मा रहती है, वह भी पुष्ट होती है। उसको बल मिलता है।
- यदि हम श्वास पर कार्य कर सकें तो वर्तमान से जुड़ सकते हैं। हमें जो पुरानी बाते हैं वह सहज ही भूल जायेंगी। हम प्रकाश और अंतरिक्ष से भी ऊँचा जा सकते हैं।

- जो श्वास पर नियंत्रण करना सीख जाता है वह खुश मिज़ाज, शक्ति सम्पन्न, साहस तथा उत्साह से भरपूर रहता है।
- चेहरे की झुर्रियाँ ख़त्म हो जाती हैं, क्योंकि लम्बा श्वास लेने से सबसे पहले जीवनी विद्युत चेहरे को ही मिलती है।
- दुनिया में जो प्राणायाम सिखाते हैं, वह सिर्फ श्वास की विभिन्न विधियाँ हैं, जिससे बीमारियाँ बार-बार आ जाती हैं। अध्यात्म यह सिखाता है कि अगर हम प्राणायाम के समय अपने मन में संकल्प भी शुद्ध चलायें और यह भी पता हो कि कौन से संकल्प चलायें, तब हमें अभूतपूर्व परिणाम मिलेंगे। बीमारियाँ सदाकाल के लिये ख़त्म हो जायेंगी।
- आप सोते हुए, चलते हुए, पढ़ते हुए, योग लगाते हुए, खाली पेट या खाना खाने के बाद कभी भी, हर पल ये अभ्यास कर सकते हैं। अगर कभी असहज लगे तो कुछ देर ये अभ्यास रोक दें, फिर करें। असहज इसलिये लगता है क्योंकि शरीर को इसका अभ्यास नहीं है।

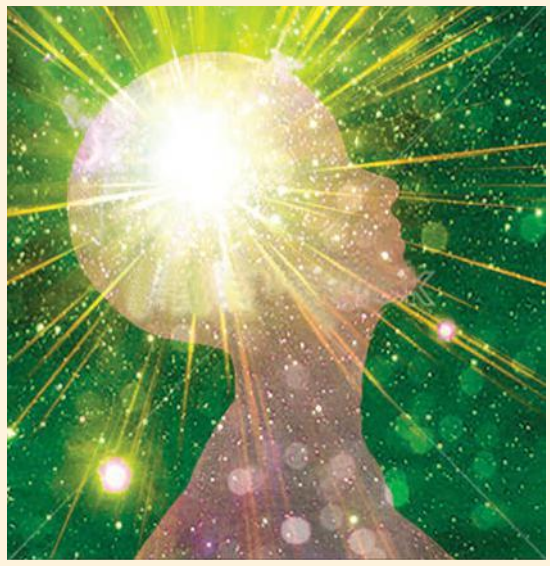
पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

मन की असीम शक्तियों का इस्तेमाल करना बहुत आसान है, लेकिन उसे इतना कठिन बनाकर उनसे हम लड़ रहे हैं। जो भी विचार शान्ति के आप अपने जीवन में गम्भीरता से अपनाते जाते हो, वो आपकी शक्ति बनती जाती है। बस करना क्या है, उसे अपनाना है, बस याद दिलाना है...!

***

बहुत सारे अंकों में हम आपसे यही कहते आ रहे हैं कि आप जो चाहें, वो कर सकते हैं। लेकिन उसे कुछ भाग में आपको बाँटना पड़ेगा। जैसे यदि आपको अपने शरीर को कन्ट्रोल करना है, तो उसके लिए आपको डाइट चार्ट पर ध्यान देना होगा ना! किस समय पर खाना है, क्या नहीं खाना है, आदि चीज़ों पर ध्यान देना पड़ता है। लेकिन आज हमारा ध्यान इतनी जगहों पर है कि उसे करना भूल जाते हैं। करना है, एक दिन किया, फिर भूल गए, फिर किया, फिर भूल गए, यही प्रक्रिया चलती रहती है। तो अब कैसे करना है। उसे हमें देखना है।

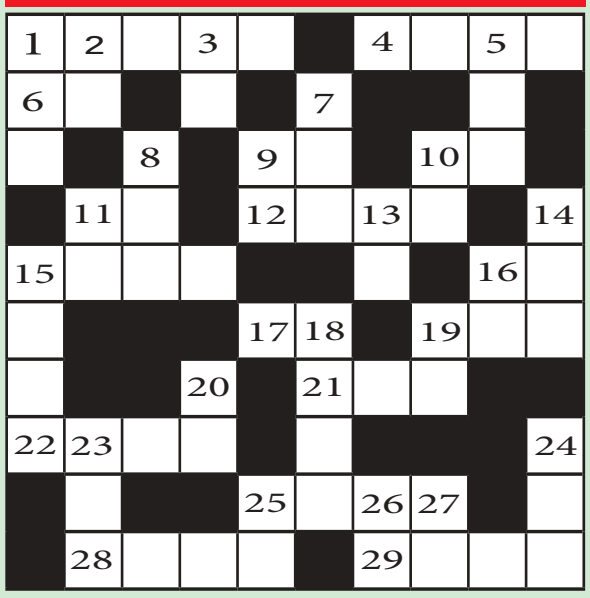
जैसे आपको अपने को स्लिम करना है, या फिट रखना है, तो आप इसे अभ्यास में ऐसे करेंगे। एक मिनट शांत बैठ कीजिए, उसके बाद, बार-बार इस बात को रिपीट करें, इसमें कितनी बार, गिनती नहीं करना है, बस करना है। 1 मिनट से 5 मिनट तक। फिर 15 मिनट का एक अलार्म सेट करो, फिर से उसे दोहराने का। ऐसे फिर आधे घंटे बाद का अलार्म सेट करना, फिर



दोहराएं। ऐसे फिर 1 घंटे बाद 5 मिनट दोहराएं।

जब आप यह करेंगे तो मुश्किल से 2 या 3 दिन में आपका मन ट्यून हो जायेगा। तब उसे कुछ दिन में याद रहने लग जायेगा कि मुझे फिट रहना है। आज होता क्या है, मन में इतनी बातें अनावश्यक चल रही हैं, जिसका हमारे जीवन से कुछ भी लेना-देना नहीं है। फिर भी उसमें उलझ कर हम भूलते जाते हैं। 4 दिन बाद फिर से वही रुटीन शुरू हो जाता है। आप इसके लिए कोई बैन्ड पहनना चाहें, तो वो भी घण्टे के हिसाब से हो सकता है। कहने का अर्थ है कि जो अब हमें करना है, उसे दिन में इतनी बार दोहराना है कि वो बात पक्की हो जाये। फिर आपको वह चीज़ नैचुरल याद रहने लग जायेगी। आपका मन उतना ही खाना स्वीकार करायेगा जितनी उसे आवश्यक्ता है। बड़ा ही आसान है, बस एक संकल्प की देर है। नहीं तो इतने हज़ार कमिटमेंट जो हमने कर रखे हैं, वो पूरा इसलिए नहीं होता क्योंकि हम कर नहीं पाते। बस वह फाइल बन कर रखी रह जाती है। बस इस विधि को ट्यून में अपनाना होगा। सब कुछ आसान हो जायेगा। समझा आपने! आज तक यही तो करते आए हैं, इससे ये होगा, इससे ये होगा, लेकिन करेंगे तब ना।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-2 (2017-2018)



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

1. नशा, गणना कार्य (3)
2. तराजू, तौल करने का यन्त्र (2)
3. प्रमुख, खास, प्रधान (2)
5. चिन्ह, प्रतीक (3)
7. भक्त, पुजारी (3)
8. अजीब, अद्भुत (3)
9. साथी, दोस्त, सहेली (2)
10. नदी समुद्र का दूसरा किनारा (2)
11. साधना करने वाला, साधक, सन्यासी (2)
13. ब्राह्मण जीवन का मुख्य दुश्मन (2)
14. कूड़ा, करकट (3)
15. इस दुनिया में जीते जी....बनना है (4)
16. नशा, दुलार, नखरा (2)
18. .....से स्वर्ग की स्थापना नहीं हो सकती, इसके लिए योगबल चाहिए (4)
19. राम जी की पत्नी, सीता (2)
20. देवता, सुर, दैवीगुणों वाला (2)
23. समझौता, संधि, राजीनामा (3)
24. सुयोग, मेल, मिलना (3)
25. द्वार, दरवाज़ा (2)
26. दहाई का अंक, रावण के....शीश थे (2)
27. आदत, कु संस्कार (2)

बायें से दायें

1. ऊँट पक्षी, जो उड़ नहीं सकता ऐसा पंछी (5)
4. जाग....जाग नवयुग आया (4)
6. ब्राह्मणों की...नहीं बन सकती, हार (2)
9.....तारे कुसंग बोरे (2)
10. जल, नीर, अम्बु (2)
11. सज्जा, सामान, गाने के साथ बजने वाला बाजा (2)
12. गीत लिखने वाला (4)
15. हम बच्चों की परमानेन्ट एड्रेस (4)
16. नृत्य, नाचना (2)
17. भगवान को बहुत प्यार से हम बच्चे....कहते हैं (2)
19. वंशावली , कुल (3)
21. हालत, चेहरे की बनावट (3)
22. श्री कृष्ण का एक नाम (4)
25. दुबन, कीचड़, पंक (4)
28. औजार, अस्त्र-शस्त्र (4)
29. स्वर्ग का पहला युग (4)

- ब्र.कु. राजेश,शांतिवन।

ईटानगर-अरुणाचल प्रदेश। माननीय मुख्यमंत्री पेमा खांडू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जुनू। साथ हैं ब्र.कु. प्रो. डॉ. जयदेव साहू।

रामकोला-उ.प्र.। विधायक रामानन्द बौद्ध जी को माउंट आबू आने का निमन्त्रण देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका देते हुए ब्र.कु. सुनीता।

आस्का-ओडिशा। दादी प्रकाशमणि जी के स्मृति दिवस पर श्रद्धांजलि अर्पित करने के पश्चात् उपस्थित हैं सन्तोष कुमार सुबुधि,प्रिन्सीपल,आस्का साइंस कॉलेज, सुमति मिश्रा,रिटा. लेक्चरर,आस्का साइंस कॉलेज, राघव परिदा,पूर्व रिटेल स्टेट मिनिस्टर, ब्र.कु. प्रवाती तथा अन्य।

मेहम-हरियाणा। बार एसोसिएशन में एडवोकेट्स को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. सुमन।

राउरकेला-ओडिशा। उल्कलमणि गोपुबंधु इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग में 'सेव ह्युमैनिटी बाई क्लीन द माइंड एंड ग्रीन द अर्थ' कार्यक्रम के अंतर्गत पौधा रोपण करते हुए राउरकेला स्पेशल जेल के जेलर निराकार पढ़ी। साथ हैं कॉलेज के प्रिन्सीपल पी.सी. रथ, ब्र.कु. जयश्री,कोयल नगर राउरकेला तथा विद्यार्थीगण।

गया-ए.पी. कॉलोनी। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के कार्यक्रम में जन्माष्टमी का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए ब्र.कु. सुनीता।

अजमेर-राज.। आज़ाद पार्क में जन्माष्टमी झांकी के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित हैं शिक्षा राज्य मंत्री वासुदेव देवनानी, आई.जी. मालिनी अग्रवाल, महापौर धर्मेन्द्र गहलोत, ब्र.कु. शांता, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. अंकिता तथा अन्य।

श्यामनगर-कोलकाता। जन्माष्टमी के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सुंदर झांकी के साथ श्यामल गुप्ता,पूर्व हाई कोर्ट जज तथा ब्र.कु. कमला।

दिल्ली-ओम विहार। 'तनाव मुक्त जीवन' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में निगम पार्षद श्रीमति आभा चौहान, पूर्व काउंसलर जे.पी. शर्मा, ब्र.कु. विमला तथा अन्य।

उदयपुर-राज.। सेवाकेन्द्र पर ब्लड डोनेशन कैम्प के पश्चात् ब्लड डोनेट करने वाले भाई बहनों एवं मेडिकल के सदस्यों के साथ ब्र.कु. रीटा तथा अन्य।

सिमराही बाज़ार-बिहार। स्नेह मिलन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. रंजू, डॉ. जटाधर पाण्डे, सेंट्रल बैंक मैनेजर सचिन कुमार सिंह, प्रसिद्ध व्यवसायी रघुबीर भगत, मुखिया विजय चौधरी, विश्व हिन्दु परिषद के जिलाध्यक्ष अनिल कुमार महतो, सचिव मधु देवी, ब्र.कु. बबिता, ब्र.कु. जानकी, ब्र.कु. किशोर तथा अन्य।

पटना-बिहार। भवानी टोला गांव में आयोजित 'राजयोग द्वारा खुशनुमा जीवन जीने की कला' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. संगीता। साथ हैं पंचायत के मुखिया नर्मदेश्वर जी, ब्र.कु. सुजाता, ब्र.कु. मीरा, ब्र.कु. अंजू, ब्र.कु. अनिता तथा ब्र.कु. ज्योति।

प्रवृत्ति को परवृत्ति बनाएं....

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

आजकल हमारी प्रवृत्ति ऐसी हो गयी है जहाँ चारो ओर तम का प्रभाव हमें प्रभावित करता है। एक ओर तो बाहर का प्रभाव है ही, लेकिन भीतर से भी दु:खदायी वृत्ति हमारे जीवन को अशांत किये हुए है। अगर दु:ख का कारण ढूंढ़ने जायें तो पायेंगे कि उसका कारण है दूषित वृत्ति। मनुष्य के पुरूषार्थ की पहली ही महत्वपूर्ण चीज़ है, उसकी वृत्ति। परमात्मा कहते हैं कि आपका है प्रवृत्ति मार्ग। द्वापर के कालचक्र से जो हमारी प्रवृत्ति चली आयी है, वो अशुद्ध थी। सतयुग में जो प्रवृत्ति होगी वो शुद्ध होगी, वह दैवी प्रवृत्ति होगी। कलियुग में हमारी प्रवृत्ति आसुरी बन गयी है, इसलिए परिवर्तन हमारी प्रवृत्ति का होना है। सतयुग तभी आयेगा, जब हमारी वृत्ति बदलेगी अर्थात् हमारी वृत्ति सतोप्रधान बनेगी। द्वापर तभी आयेगा जब हमारी वृत्ति रजोगुणी होगी। इसका मतलब ये हुआ कि अब जो हमारा पुरूषार्थ है, वो मुख्य रूप से वृत्ति परिवर्तन का है। इसी को हम कहते हैं स्वपरिवर्तन अर्थात् सेल्फ ट्रांसफॉर्मेशन।

हमें जीवन में परिवर्तन लाना है। हमें कैसे मालूम पड़ेगा कि हमारे में परिवर्तन हुआ है या नहीं? दूसरों के बारे में भी कैसे पता चलेगा कि उनमें परिवर्तन हो रहा है या नहीं? जैसे डॉक्टर लोग थर्मामीटर लगा कर देखते हैं कि इसका टैम्परेचर कितना है, यह ज़िन्दा है या मर गया है, ये देखने के लिए कुछ चिन्ह देखते हैं। ऐसे ही हमारा पुरूषार्थ जो है वो परिवर्तन के लिए है, सतोप्रधान बनने के लिए है, मनुष्य से देवता बनने के लिए है। हमारा योग भी मन की वृत्ति को बदलने के लिए है। मन को एक परमात्मा में लगा कर, प्यार से विभोर करना, इसी का नाम योग है। जो दिव्य गुण हम धारण करते हैं, वो भी वृत्ति को दैवी बनाने के लिए करते हैं। जो ज्ञान हम सीखते हैं, वह हमें यही बताता है कि हमारी वृत्ति प्रदूषित हो गयी है, अब हमें उसको ठीक करना है और उसका साधन है आत्मा के स्वरूप में स्थित होना। लक्ष्य हमारा है वृत्ति परिवर्तन करने का।

वृत्ति के परिवर्तन में क्या-क्या आना चाहिए? वृत्ति को शुद्ध बनाने के लिए, पवित्र बनाने के लिए किन-किन बातों को हमें जीवन में लाना है? विशेष रूप से छह बातें हैं जिन्हें हमें वृत्ति में लाना है।

पहली बात है, वृत्ति में रूहानियत और रूहाब। **दूसरा है,** रहमदिल। हमारी वृत्ति रहमदिल हो। जैसे परमात्मा रहमदिल है ना। सारी दुनिया कहती है, गॉड इज़ मर्सीफुल। सभी धर्म वाले यही कहते हैं कि हे प्रभु! हम पर रहम करो। परमात्मा सब पर रहम करता है। ऐसा नहीं, मनुष्य सब पर रहम करता है। वह किसी पर रहम करेगा, किसी से द्वेष रखेगा। परन्तु परमात्मा सब पर रहम करता है। हम सभी अपराधी हैं जन्म-जन्मान्तर के, बहुत पाप किये हैं, नियम-मर्यादायें तोड़ी हैं, अवज्ञाएं की हैं। इस सृष्टि को जो चलाने के नियम

हैं उनको तोड़ा है, सारी सृष्टि को खराब कर दिया है। अपने जीवन को भी बिगाड़ लिया है। फिर भी परमात्मा रहम करने के लिए फिर आया है। वे कहते हैं, बच्चे, तुम बहुत दु:खी हो गये हो, चलो तुमको ले चलूँ घर। कोई मनुष्य होता है, अगर उसका बेटा खराब हो जाये, तो कहेगा चले जाओ यहाँ से, आज के बाद मुझे शक्ल नहीं दिखाना। मैं तुम्हें देखना नहीं चाहता, आज से तू मेरे लिए मर चुका है। वह उसे अपने घर से फारकती दे देता है। लेकिन परमात्मा कहते हैं कि प्यारे बच्चे, मीठे बच्चे। मैं तुम्हें ले चलूंगा, अगर तुम नहीं भी चलना चाहोगे तो भी तुम्हें ले जाऊंगा। ऐसे हमारे में भी सर्व के प्रति रहमदिल और रूहाब होना चाहिए।

तीसरी बात है, स्नेह। हरेक के प्रति स्नेह। जिसको परमात्मा कहते हैं मीठा बोलो, शुभ बोलो। जब तक हमें किसी व्यक्ति के प्रति स्नेह नहीं होगा, तो उससे हम कैसे मीठा बोलेंगे, शुभ बोलेंगे। गुस्से वाला आदमी, नफरत वाला आदमी मीठा कैसे बोल सकेगा? कभी नहीं। स्वाभाविक रूप से मीठा वो बोलेगा जिसके मन में स्नेह होगा। माँ बच्चे को कहती है, राजा, यहाँ आजा; यह खा ले, यह पी ले। ऐसे क्यों कहती है? बच्चे से प्यार है, इसीलिए ऐसे कहती है। हमारी वृत्ति में स्नेह हो। स्नेह को साथ रखने से बहुत सी बुराइयाँ, क्रोध, नफरत, बदले की भावना आदि समाप्त हो जाती हैं।

चौथी बात है, सेवा भाव। हम तो विश्व सेवक हैं, सेवा करना ही हमारा कर्त्तव्य है। महान पुरूष में हम ये वृत्ति देख सकते हैं। परमात्मा ने हमें सेवा का तरीका बताया है, अवसर दिया है, क्या सेवा करो, लक्ष्य दिया है। अब हम समझते हैं कि हम भी कुछ हैं। सेवा भाव, सेवक भाव रखकर अब सेवा नहीं की तो कब करेंगे? हमारी वृत्ति में सेवाभाव हो।

पाँचवी बात है, कल्याणकारी वृत्ति हो। हमें हरेक का कल्याण करना है। परमात्मा को 'शिव' क्यों कहते हैं? क्योंकि उसकी वृत्ति सदा कल्याणकारी है, वह 'सदा शिव' है। सदा शिव माना कभी किसी का अकल्याण सोचता ही नहीं। जबकि हम अपना फायदा करने के लिए दूसरों को कोई नुकसान होता हो, तो भी चला लेते हैं। समझते हैं कि पहले अपना काम होना चाहिए। दूसरों का उसमें भला हो या नुकसान हो कोई हर्जा नहीं। जहाँ यह बात आ जाती है वहाँ कल्याणकारी वृत्ति नहीं होती। इसलिए हमारी सदा कल्याणकारी वृत्ति हो।

छठवीं बात है, वृत्ति में निमित्त भाव हो। मैं तो निमित्त हूँ, कराने वाला परमात्मा है। ये छह भाव हमारी वृत्ति में हों। जैसे किसी पुस्तक में विशेष सूचि होती है ना कि इसमें कितने अध्याय हैं और किस-किस विषय पर हैं, इसी प्रकार हमारी वृत्ति में क्या-क्या भरा हो, समाया हो....यह वह सूचि है। यह पैरामीटर हमारे सामने सदा रहे। तभी हम सतोप्रधान बन पायेंगे। यही तो हमारा लक्ष्य है।

असंसोल-प.बंगाल। रेलवे स्टेशन पर स्वच्छता अभियान के अंतर्गत रेलवे आर.पी.एफ. स्टाफ के साथ सफाई करते हुए स्टेशन प्रबंधक राकेश कुमार सिंह, आर.पी.एफ. सीनियर कमांडर डॉ. ए.एन. झा, ब्र.कु. सुनीता तथा ब्रह्माकुमारीज़ के सदस्य।

भादरा-राज.। कार्यक्रम में ब्र.कु. दिनेश,टोली विभाग, शांतिवन तथा ब्र.कु. विजय बहन,श्रीगंगानगर का स्वागत करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चन्द्रकान्ता।

सिडनी-ऑस्ट्रेलिया। **'द फ्यूचर ऑफ पॉवर'** कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में पीटर ऑरेल,ईकोलॉजिस्ट, माइकल हार्मर,चेयरमैन,हार्मर वर्कप्लेस लॉयर्स, प्रो. किम कुनियो, बियांका पेस,चेयरमैन,मिनिस्ट्री ऑफ पीस, पीटर मानिसकेल्को,आर्टिस्टिक स्टोन फाउण्डर, महेश त्रिवेदी,प्रेसीडेंट,ट्रियू ब्लेसिंग्स इंस्टीट्यूट, जगदीश दुवा,साईकोलॉजिस्ट, अनुज लूम्बा,बिज़नेस एनालिस्ट, एलेक्ज़ेंडर यूल्ले,एजुकेटर, नीरू चड्ढा,साईकोलॉजिस्ट, ब्र.कु. मोरनी चेन, चार्ली हॉग,नेशनल कोऑर्डिनेटर,बी.के.ए., निज़ार जुमा,इंडस्ट्रियलिस्ट,केन्या, कोन्ने डेज़होल्ड,ऑनर,डेज़होल्ड गैलरी, एलेक्ज़ेंडर लुसकोम्बे,मैनेजर,डिपार्टमेंट ऑफ ट्रेड एंड इनवेस्टमेंट, ब्र.कु. प्रवीण त्रिवेदी, निकेता कोसाडा,इनवेस्टमेंट बैंकर, पर्सी नाइट,एसोसिएट लेक्चरर,युनिवर्सिटी ऑफ सिडनी, विक्टर पार्टन,ऑस्ट्रेलियन लीडरशिप फाउण्डर, कैरोल यंग,ईकोस्टेप्स डायरेक्टर, प्रो. कालविंडर शिल्ड्स, महेश एन्जेटी,एम. डी.,साई मार्केटिंग काउंसिल, आशीष कुमार लुम्बा,पी.एच.डी. स्टूडेंट, प्रीति कंसल,फाउण्डर,आगाज़ चैरिटेबल फाउण्डेशन तथा अन्य प्रतिष्ठित लोग।

रिश्तों और धन में ज़्यादा महत्वपूर्ण..?

- ब्र.कु. नेहा,मुम्बई

प्रेम आत्मा की प्यास और हृदय की एकमात्र चाहना है। यदि प्रेम नहीं मिलेगा तो जीवन हरा भरा नहीं रह सकेगा, और अवश्य ही मुरझा जायेगा चाहे बाहर से उसे धन संपत्ति, यश और वैभव के भंडार सें ही क्यों न भर दिया जाए।

'धन' स्वस्थ और संपन्न जीवन जीने के लिए जीवन में बहुत महत्वपूर्ण स्रोत है। तथापि इसकी तुलना रिश्तों, प्रेम और देखभाल से नहीं की जा सकती। दोनों का अपना अलग अलग महत्व और लाभ है।

यह मानव के मस्तिष्क पर निर्भर करता है कि वह धन को किस तरीके से लेता है। कुछ लोग इसे केवल अपनी भौतिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए ही प्रयोग करते हैं और वह इसे कभी भी दिल से नहीं लेते।

धन के अभाव में मनुष्य को बहुत सारे कष्टों का सामना करना पड़ता है। धन हमें सभी आवश्यक चीज़ों को खरीदने के योग्य बनाता है और पूरे जीवन भर हमारी मदद करता है। लेकिन हम धन और प्यार की तुलना नहीं कर सकते, क्योंकि एक सफल जीवन जीने के लिए हमें धन और प्यार दोनों की अलग-अलग आवश्यकता है।

धन समाज में व्यक्ति के मान सम्मान में वृद्धि करता है और उसकी एक अच्छी छवि का निर्माण करता है। धन की आवश्यकता सभी को होती है चाहे वह गरीब हो या अमीर, शहरी क्षेत्र का हो या ग्रामीण क्षेत्र का।

रिश्तों में अपनेपन की भावना की खातिर ही व्यक्ति एक दूसरे पर मर मिटने तक को तैयार हो जाते हैं। व्यक्ति को भौतिक, भावनात्मक, मानसिक व आर्थिक सहयोग की आवश्कता होती है जो रिश्तेदारों से ही मिल पाता है। रिश्तेदारों से व्यक्ति अक्सर अपने मन की वह सब बातें करते हैं जिन्हें वे अन्य व्यक्तियों से नहीं कर सकते। रिश्तेदार व परिवार व्यक्ति के बुरे समय में साथ खड़े होते हैं। ऐसे में एक अकेले व्यक्ति की पीड़ा पूरे परिवार और रिश्तेदारों की पीड़ा

बन जाती है। वह एकजुट होकर मुसीबत में लड़ते हैं और मुसीबत को दूर भगा कर कामयाबी पाते हैं।

मनुष्य जीवन रिश्तों से जुड़ा हुआ है। रिश्तों के कारण ही मनुष्य जीवन में आगे बढ़ने की, सफलता पाने की, शिक्षित होने की, कार्य करने की इच्छा रखता है। रिश्तों व परिवार में ही अध्यात्म व शांति, प्रेम, सामंजस्य, धैर्य, ईमानदारी आदि सभी मूल्यों व गुणों का विकास होता है।

रिश्ते मन को प्रसन्न रखने, शांति प्रदान करने, बेहतर निर्णय लेने और जीवन की समग्र गुणवत्ता बनाए रखने में सहायक होते हैं।

जब व्यक्ति खरीदारी करता है तो उसे अच्छा लगता है और वह ऐसा महसूस करता है कि मानो उसके आसपास का माहौल खुशनुमा हो गया है। वह सोचता है कि उसके पास पैसा है तो ताकत और रुतबा दोनों है, परंतु यह उसकी भूल होती है।

ज़िंदगी में पैसा ही सब कुछ नहीं होता। पैसों से हर चीज़ नहीं खरीदी जा सकती। चाहे इंसान के पास बहुत कुछ हो तो भी उसकी ज़िंदगी उसकी संपत्ति की बदौलत नहीं होती। सही मायने में जीवन में संतुष्टि तब मिलती है जब हम अपनी भावनात्मक व आध्यात्मिक ज़रूरतें पूरी करते हैं, जो कि रिश्तों से ही पूरी होती हैं।

धन को इकट्ठा करने से हमारा भविष्य सुरक्षित नहीं होता है क्योंकि धन कभी भी चुराया जा सकता है। यह हमें बीमारियों और मौत से बचा नहीं सकता है। सच्ची सुरक्षा परिवार व परमेश्वर के साथ ही मिलती है।

पैसों से परिवार की एकता खरीदना नामुमकिन है। अगर आप परिवार में एकता हासिल करना चाहते हैं तो ज़रूरी है कि आप उनके साथ समय बिताएं, प्यार और अपनापन दिखाएं।

यदि जीवन में कभी ऐसा क्षण आये कि रिश्तों और धन दोनों में से किसी एक का चुनाव करना पड़े तो हमें रिश्तों को ही महत्व देना चाहिये।

आनंद में रहने के... - पेज 2 का शेष

मगरमच्छ एक दूसरे को मिले। जरख ने मगर को पूछा: 'बताइये जनाब, आजकल दिन कैसे व्यतीत हो रहे हैं?' मगरमच्छ ने जवाब दिया: 'बहुत खराब दिन बीत रहे हैं। पीड़ा और दु:ख से मेरा हृदय रो रहा है! मैं रो रहा हूँ, ये देख लोग कहते हैं कि ये तो मगरमच्छ के आँसू हैं। ये बात मुझे इतनी बड़ी वेदना पहुँचाती है कि मैं कह नहीं सकता!' ये सुनकर जरख ने कहा: 'तू दु:ख के रोने का गीत गाता है, लेकिन एक पल के लिए भी मेरी पीड़ा का विचार करके देखा? मैं इस दुनिया की सुंदरता, चमत्कार और आश्चर्यों को देख खुश होता हूँ लेकिन मैं भी निंदा का शिकार बनता हूँ। अरे! ये तो जरख के लिए हास्य है!'

सारांश यही है कि खुश रहना चाहते हो, आनंद का लुत्फ उठाना चाहते हो तो दूसरों के अभिप्राय की दरकार न रखें। हमारी सबसे बड़ी भूल ये है कि हम आनंद में रहने के बदले दूसरों को उस बात की प्रतीति कराने की इच्छा रखते हैं कि हम आनंद में हैं।

सच्चे अर्थ में आनंद में रहने के लिए पाँच कदम...

1. आनंद को प्राप्त करने के लिए दूसरे के पिछलग्गू न बनें। आनंद को बाहर ढूंढ़ने के बजाय अंदर ढूंढ़ें।
2. आपके भाग्य में आया कर्म ही आपके लिए आनंद का अवसर है। इसलिए कर्म को पूरी निष्ठा पूर्वक अदा करें।
3. आनंद में रहना हो तो दूसरों की टीका-टिप्पणी, निन्दा-स्तुति से व्यथित न होना। आनंद को अपने अंदर सम्भाल कर रखें।
4. ज़िन्दगी में कभी भी पराजय को स्वीकार न करना। आने वाले कल को उजले अवसर के रूप में देखें और इस सम्भावना की श्रद्धा को अपना सहारा बनायें।
5. आपके जीवन की परिस्थितियों की तुलना दूसरों के आनंदित जीवन के साथ करने के बजाय, मेरी खुशी और गम मुझे मुबारक की भावना को प्रखर बनायें रखें।

वाराणसी-श्रीराम नगर कॉलोनी। मानव संसाधन राज्यमंत्री डॉ. महेन्द्र नाथ पाण्डेय को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्रह्माकुमारी बहन।

जगन्नाथपुरी-ओडिशा। सेवाकेन्द्र की 40वीं वर्षगांठ व दादी प्रकाशमणि के स्मृति दिवस पर दीप प्रज्वलित करते हुए प्रोफेसर हरेकृष्ण सतपथी,पूर्व वाइस चांसलर,तिरूपति नेशनल संस्कृत यूनिवर्सिटी,आ.प्र., मधुसुदन दास,सब कलेक्टर एंड एस.डी.एम., लिंगराज मिश्रा,डेप्युटी कमांडेन्ट,होम गार्ड, ब्र.कु.निरूपमा तथा अन्य।

बयाना-भरतपुर(राज.)। राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी के स्मृति दिवस पर श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए विकास अधिकारी समय सिंह गुर्जर, बी.सी.एम.ओ. पुरनमल मीणा, ब्र.कु.कनक तथा अन्य।

गंगोह-उ.प्र.। लायन्स कल्ब के अध्यक्ष अरविन्द पाल कपूर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.संतोष।

चितौड़गढ़-राज.। व्यसन मुक्ति केन्द्र में राजयोग मेडिटेशन कराने के पश्चात् ब्र.कु. गंगाधर,माउण्ट आबू, ब्र.कु. अनुज,दिल्ली, ब्र.कु. मधु तथा अन्य।

फाजिल नगर-उ.प्र.। बाढ़ पीड़ितों के लिए खाद्य पदार्थ एवं अन्य राहत सामग्री भेजते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भारती। साथ हैं ब्र.कु. रिंकू, ब्र.कु. सावित्री, ब्र.कु. सूरज तथा अन्य।

दिल्ली-हरिनगर। 'स्वच्छ एवं स्वस्थ समाज जन जागृति अभियान' के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए केन्द्रीय सामाजिक न्याय एवं सशक्तिकरण मंत्री तंवर चन्द गहलोत, स्वास्थ्य उद्योग एवं शहरी विकास राज्यमंत्री सत्येन्द्र जैन, ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. अमीरचंद तथा ब्र.कु. शुक्ला दीदी।

सासाराम-बिहार। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए विधायक अशोक सिंह, ब्र.कु.बबिता, ब्र.कु. कुसुम तथा अन्य।

कलायत-हरियाणा। जन्माष्टमी के कार्यक्रम में बी.जे.पी. के स्टेट वाइस प्रेसीडेंट धर्मपाल शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.रेखा व ब्र.कु. सपना।

ऋषिकेश-उत्तराखण्ड। जन्माष्टमी कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. आरती। साथ हैं डिग्री कॉलेज के प्रिन्सीपल पी.एस. महेश्वरी तथा त्रिवेणी लायन्स क्लब के प्रेसीडेंट अजय गोयल।

अबोहर-पंजाब। जन्माष्टमी पर आयोजित सुंदर कार्यक्रम के पश्चात् झाँकी के प्रतिभागी बच्चों के साथ ब्र.कु. पुष्पलता दीदी, ब्र.कु. दर्शना बहन तथा अन्य।

कपूरथला-पंजाब। जन्माष्टमी एवं स्वतंत्रता दिवस के कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु.लक्ष्मी तथा अन्य भाई बहनें।

सिर्फ दृढ़ता ही नहीं, आध्यात्मिकता भी आवश्यक

- गतांक से आगे...

पाँचवें प्रकार के संस्कार हैं - दृढ़ता के संस्कार, विल पॉवर के संस्कार। व्यक्ति एक बार अपने मन के अंदर कोई बात ठान लेता है, तो उसको कोई नहीं रोक सकता है। वह इस प्रकार से आगे बढ़ने लगता है कि ये चारों प्रकार के संस्कार निष्क्रिय हो जाते हैं। इसलिए दृढ़ता की शक्ति को जागृत करना होगा। लेकिन कैसे करें? तो उसके लिए चाहिएपॉज़ीटिव एनर्जी। किसी भी शक्ति को जागृत करने के लिए एनर्जी चाहिए। सकारात्मक चिंतन की एनर्जी होती है। क्योंकि विचारों में इतनी शक्ति है कि इंसान जो चाहे कर सकता है, बन सकता है - ये विचारों की शक्ति है। इस प्रकार से जितना सकारात्मक विचारों का निर्माण मनुष्य करता है उतनी उसकी दृढ़ता की शक्ति जागृत होगी और दृढ़ता की शक्ति को जगाने के बाद वो आत्मा पर ही सीधा फोकस होती है। आत्मा पर फोकस होने से आत्मा की भीतर की क्षमता को बाहर ले आती है। उसके बाद आध्यात्मिक ज्ञान उसे दिशा प्रदान करता है। दृढ़ता की शक्ति से आत्मा की शक्ति को उजागर तो कर लिया लेकिन उसके बाद आध्यात्मिक ज्ञान, यह उसे दिशा प्रदान करती है कि कहाँ उसको चैनलाईज़ करना है। जब उसको आध्यात्मिकता के द्वारा दिशा प्राप्त होती है, तब वो व्यक्ति महानता के शिखर पर पहुँचता है।

जिस प्रकार स्वामी विवेकानंद सामान्य बालक नरेंद्र थे। लेकिन जब उनकी दृढ़ता की शक्ति को जागृत किया गया और आध्यात्मिकता के माध्यम से उनको दिशा मिली, तो वही नरेंद्र स्वामी विवेकानंद बन गए। इस तरह से उनका सम्पूर्ण व्यक्तित्व परिवर्तन हो गया। व्यक्तित्व के परिवर्तन से जितनी ऊँचाइयों को प्राप्त करना चाहें कर सकते हैं। लेकिन अगर आध्यात्मिक ज्ञान नहीं है, तो क्या होता है? व्यक्ति की दृढ़ता तो जागृत होती है और कई बार कई लोगों के अंदर ज़िद्द आ जाती है। उस जिद्द के कारण वो अपनी शक्तियों को उजागर तो कर लेते हैं। लेकिन दिशा हीनता के कारण वही व्यक्ति हिटलर या आतंकवादी भी बन जाता है। मरने-मारने की दृढ़ता उसके अंदर है, लेकिन वो शक्ति गलत दिशा में चैनलाईज़ हो गयी है। तो आज जिस तरह समाज के अंदर या विश्व के अंदर परिवर्तन नजर आने लगा है, यह परिवर्तन नकारात्मक शक्तियों को उजागर करता है। उनको भी उजागर करने के लिए निगेटिव विचारधारा बार-बार दी जाती है। जिससे उसका मानसिक स्वरूप जो है, वही बन जाता है।

-ब्र.कु.ऊषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

वही मानसिकता उसकी विकसित हो जाती है। ये पाँच प्रकार के संस्कार हर आत्मा में होने के कारण एक आत्मा न मिले दूसरे से। क्योंकि जैसे जिसके संस्कार होते हैं वैसा ही उसका स्वभाव होता है। जैसा जिसका नेचर होता है वैसे ही उसके फीचर्स होते हैं। आज दुनिया के अंदर करोड़ों मनुष्य हैं, लेकिन एक के फीचर्स न मिलें दूसरे से, एक का नेचर न मिले दूसरे से, एक के संस्कार न मिले दूसरे से, एक का कर्म न मिले दूसरे से, इसलिए हर इंसान भिन्न है। हर आत्मा अजर, अमर, अविनाशी है, पर अपने शाश्वत् स्वरूप में हर आत्मा भिन्न है।

ये नहीं कि एक बहुत बड़ी आत्मा थी। उसके टुकड़े हो गये और सभी संसार में आ गए और फिर अंत में जाकर के वो सारे टुकड़े एक हो जायेंगे। आत्मा जब अजर, अमर, अविनाशी है, तो उसका शाश्वत् स्वरूप सदाकाल के लिए है ही है। वो चैतन्य शक्ति है। एनर्जी के लिए दुनिया में भी कहा जाता है कि ऊर्जा का न निर्माण किया जाता है और न ही नष्ट किया जा सकता है। आत्मा जो स्पीरिचुअल एनर्जी है उसका भी न क्रियेशन और न डिस्ट्रक्शन किया जा सकता है। इसलिए वो समाने वाली बात भी नहीं है। हर आत्मा का अपना-अपना अस्तित्व है। इस संसार के अंदर सदाकाल के लिए है। जब वह इस संसार से जाती है, परमधाम में, व्यक्त से अव्यक्त होती है, तो भी वहाँ पर भी उनका एक शाश्वत् स्वरूप रहता ही है। हर आत्मा भिन्न है, इसलिए एक आत्मा न मिले दूसरे से। - क्रमशः

ख्यालों के आईने में...

"सफलता" की पोशाक
कभी तैयार नहीं मिलती,
इसे बनाने के लिए
"मेहनत" का हुनर चाहिए.!

अनुमान गलत हो सकता है पर
अनुभव कभी गलत नहीं होता।
क्योंकि अनुमान हमारे मन की
कल्पना है, और अनुभव हमारे
जीवन की सीख।।

कभी भी लोगों की टीका टिप्पणी
से घबराना नहीं चाहिए,
क्योंकि खेल में दर्शक ही शोर
मचाते हैं खिलाड़ी नहीं...!

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें
आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय- ओमशान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए

सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088,
Email- omshantimedia@bkivv.org,
Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, आजीवन 4500 रुपये ।

विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम से मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

कथा सरिता

उठाओ ही नहीं

एक संत से एक युवक ने पूछा: 'गुरुदेव, हमेशा खुश रहने का नुस्खा अगर हो तो दीजिए।'

संत बोले: 'बिल्कुल है, आज तुमको वह राज़ बताता हूँ।' संत उस युवक को अपने साथ सैर को ले चले, अच्छी बातें करते रहे, युवक बड़ा आनंदित था।

एक स्थान पर ठहर कर संत ने उस युवक को एक बड़ा पत्थर देकर कहा: 'इसे उठाए साथ चलो।' पत्थर को उठाकर वह युवक संत के साथ-साथ चलने लगा।

कुछ समय तक तो आराम से चला..लेकिन थोड़ी देर में ही उसके हाथ में दर्द होने लगा.. पर दर्द सहन करता चुपचाप चलता रहा। संत पहले की तरह मधुर उपदेश देते चल रहे थे.. पर अब युवक का धैर्य जवाब दे गया। उस युवक ने कहा: 'गुरूजी, आपके प्रवचन मुझे प्रिय नहीं लग रहे अब.. मेरा हाथ दर्द से फटा जा रहा है।' पत्थर रखने का संकेत मिला तो उस युवक ने पत्थर को फेंका..और आनंद से भरकर गहरी साँसे लेने लगा।

संत ने कहा: 'यही है खुश रहने का राज़.. मेरे प्रवचन तुम्हें तभी आनंदित करते रहे जब तुम बोझ से मुक्त थे, परंतु पत्थर के बोझ ने उस आनंद को तुमसे छीन लिया। जैसे पत्थर को ज़्यादा देर उठाये रखेंगे तो दर्द बढ़ता जायेगा.. उसी तरह हम दु:खों या किसी की कही कड़वी बात के बोझ को जितनी देर तक उठाये रखेंगे उतना ही दु:ख होगा। अगर खुश रहना चाहते हो तो दु:ख रूपी पत्थर को जल्दी से जल्दी नीचे रखना सीख लो और हो सके तो उसे उठाओ ही नहीं।'

'सब्र का फल'

एक गरीब युवक अपनी गरीबी से परेशान होकर अपना जीवन समाप्त करने नदी पर गया, वहां एक साधू ने उसे ऐसा करने से रोक दिया। साधू ने युवक की परेशानी को सुन कर कहा कि मेरे पास एक विद्या है, जिससे ऐसा एक जादुई घड़ा बन जायेगा कि जो भी तुम इस घड़े से मांगोगे या इच्छा रखोगे, ये जादुई घड़ा उसे पूरी कर देगा, पर जिस दिन ये घड़ा फूट गया, उसी समय जो कुछ भी इस घड़े ने दिया है, वह सब गायब हो जायेगा। अगर तुम मेरी 2 साल तक सेवा करो, तो ये घड़ा मैं तुम्हें दे सकता हूँ, और अगर 5 साल तक तुम मेरी सेवा करो, तो मैं ये घड़ा बनाने की विद्या तुम्हें सिखा दूंगा।

बोलो तुम क्या चाहते हो?

युवक ने कहा, महाराज मैं तो 2 साल ही आपकी सेवा करना चाहूंगा, मुझे तो जल्द से जल्द, बस ये घड़ा ही चाहिए। मैं इसे बहुत संभाल कर रखूंगा, कभी फूटने ही नहीं दूंगा। इस तरह 2 साल सेवा करने के बाद युवक ने वो जादुई घड़ा प्राप्त कर लिया और अपने घर पहुँच गया। उसने घड़े से अपनी हर इच्छा पूरी करवानी शुरू कर दी। महल बनवाया, नौकर चाकर मांगे, सभी को अपनी शान-शौकत दिखाने लगा, सभी को बुला-बुला कर दावतें देने लगा और बहुत ही विलासिता का जीवन जीने लगा। उसने शराब भी पीनी शुरू कर दी और एक दिन नशे में, घड़ा सर पर रख नाचने लगा और ठोकर लगने से घड़ा गिर गया और फूट गया। घड़ा फूटते ही सबकुछ गायब हो गया। अब युवक सोचने लगा कि काश मैंने जल्दबाज़ी न की होती और घड़ा बनाने की विद्या सीख ली होती, तो आज मैं फिर से कंगाल न होता।

ईश्वर हमें हमेशा 2 रास्ते पर रखता है, एक आसान, जल्दी वाला और दूसरा थोड़े लम्बे समय वाला, पर गहरे ज्ञान वाला। ये हमें चुनना होता है कि हम किस रास्ते पर चलें। कोई भी काम जल्दी में करना अच्छा नहीं होता, बल्कि उसके विषय में गहरा ज्ञान आपको अनुभवी बनाता है..।

कहाँ है भगवान?

एक आदमी हमेशा की तरह नाई की दुकान पर बाल कटवाने गया। बाल कटाते वक़्त अक्सर देश-दुनिया की बातें हुआ करती थीं। आज भी वे सिनेमा, राजनीति और खेल जगत आदि के बारे में बात कर रहे थे कि अचानक भगवान् के अस्तित्व को लेकर बात होने लगी।

नाई ने कहा, 'देखिये भैया, आपकी तरह मैं भगवान् के अस्तित्व में यकीन नहीं रखता।'

'तुम ऐसा क्यों कहते हो?' -आदमी ने पूछा।

'ये समझना बहुत आसान है, बस गली में जाइए और आप समझ जायेंगे कि भगवान् नहीं है। आप ही बताइए कि अगर भगवान् होते तो क्या इतने लोग बीमार होते? इतने बच्चे अनाथ होते? अगर भगवान् होते तो किसी को कोई दर्द कोई तकलीफ नहीं होती, नाई ने बोलना जारी रखा। मैं ऐसे भगवान के बारे में नहीं सोच सकता जो इन सब चीज़ों को होने दे। आप ही बताइए कहाँ है भगवान?'

आदमी एक क्षण के लिए रुका, कुछ सोचा, पर बहस ना बढ़े, इसलिए चुप ही रहा।

नाई ने अपना काम ख़त्म किया और आदमी कुछ सोचते हुए दुकान से बाहर निकला और कुछ दूर जाकर खड़ा हो गया। कुछ देर इंतज़ार करने के बाद उसे एक लम्बी दाढ़ी-मूछ वाला अधेड़ व्यक्ति उस तरफ आता दिखाई पड़ा, उसे देखकर लगता था मानो वो कितने दिनों से नहाया-धोया ना हो। आदमी तुरंत नाई कि दुकान में वापस घुस गया और बोला, 'जानते हो इस दुनिया में नाई नहीं होते!'

'भला कैसे नहीं होते हैं! नाई ने सवाल किया, मैं साक्षात तुम्हारे सामने हूँ!'

आदमी ने कहा, 'वो नहीं होते हैं, वरना किसी की भी लम्बी दाढ़ी-मूछ नहीं होती, पर वो देखो सामने, उस आदमी की कितनी लम्बी दाढ़ी-मूछ है !

'अरे नहीं भाई साहब, नाई होते हैं, लेकिन बहुत से लोग हमारे पास नहीं आते।' -नाई बोला।

'बिल्कुल सही। आदमी ने नाई को रोकते हुए कहा, यही तो बात है, भगवान भी हैं पर लोग उनको जानने का प्रयास ही नहीं करते हैं, और न ही उनके सानिध्य में आने की सोचते हैं। बस इधर-उधर भटकते रहते हैं, इसीलिए दुनिया में इतना दु:ख-दर्द है। जिस प्रकार दाढ़ी-मूछ और बाल कटवाने नाई के पास जाना ही होगा, उसी तरह अपने दु:खों से मुक्त होने के लिए हमें भी ईश्वर के सानिध्य में जाना होगा ना।

फरीदाबाद से.35। करतार सिंह भंदना,पूर्व कोऑपरेटिव मिनिस्टर,हरियाणा से ज्ञानचर्चा के पश्चात् उनके साथ चित्र में ब्र.कु. सपना, ब्र.कु. शिल्पी तथा अन्य।

मुंगरा बादशाहपुर-उ.प्र.। पूर्व सांस्कृतिक राज्यमंत्री सुभाष पाण्डेय को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनीता। साथ हैं ब्र.कु. दीपा।

हाथरस-उ.प्र.। अनूप यादव,निदेशक,दिव्यांग सशक्तिकरण को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु.शान्ता तथा अन्य।

मोतिहारी-बिहार। ब्रह्माकुमारीज़ मुख्यालय द्वारा बाढ़ पीड़ितों को राहत सामग्री तथा आवश्यक सुविधा प्रदान करते हुए संस्थान के सदस्य।

बीरगंज-नेपाल। जन्माष्टमी कार्यक्रम के उद्घाटन पश्चात् चित्र में प्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्ता मधु राणा एवं उषा शाह, बीरगंज नर्सिंग कैम्पस की चीफ मुना राणा तथा ब्र.कु. बहनें।

बाँदा-उ.प्र.। जिला कारागार में कारागार अधीक्षक को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं ब्र.कु. शालिनी।

कोलम्बिया-बोगोटा। 'एन्थुसिएस्म फॉर एवर' विषय पर त्रि-दिवसीय रिट्रीट के पश्चात् समूह चित्र में वहाँ के भाई बहनों के साथ ब्र.कु.भारत भूषण।

चुनार-उ.प्र.। रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में थाना प्रभारी एस.ओ. विजय कुमार सिंह, एस.आई. नरेन्द्र सिंह, एस.आई. प्रवीण कुमार राय, ब्र. कु. कुसुम तथा अन्य।

मनुष्य तो आखिर मनुष्य ही है; उसे सब कुछ पाना भी है, उसे कुछ करना भी नहीं है। क्या हमारा ऐसा होगा, या मैं यह हो जाऊंगा। अरे ऐसा भी होगा, और आप हो भी जाओगे लेकिन, उसके लिए कुछ करो तो सही। हम कुछ से कुछ आगे बनना चाहते हैं, तो बहुत कुछ बदल जायेगा, यदि हमने आंतरिक स्थिरता या लचीलेपन को अपनाया..

लचीलेपन से बाह्यता प्रखर

- ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

आप देखिये, यदि कोई व्यक्ति अपने शरीर पर बैठे मच्छर को मारता है, तो वह भी अन्दर से हिंसात्मक हो सकता है, कारण कि उसका मन इतना अशान्त होगा अन्दर से कि उसकी प्रवृत्ति में यह बात भर गयी है कि मच्छर काटने से व्यक्ति को यह बीमारियां हो सकती हैं, इसलिए वो उसे मार डालता है। आपके अन्दर इन बातों को लेकर अनेक प्रश्न उठ रहे होंगे। भाई मच्छर है तो मारना ही है, लेकिन ऐसा नहीं है। आप उसे दूसरे हाथ से हटा भी तो सकते हैं, लेकिन चूंकि प्रवृत्ति में यह बात है, तो वह हिंसा के रूप में बाहर आ ही जाती है। यह तो मच्छर का एक उदाहरण है। ऐसी बहुत सारी बातें हैं जिनके साथ हम लड़ रहे होते हैं, उसका कारण सिर्फ एक है, वो है आंतरिक लचक, आंतरिक तरलता, आंतरिक फ्लेक्सीबिलिटी का ना होना।

इसके लिए हमें एक छोटा सा परिवर्तन करना है कि अपने अंदर लचीलापन लाना है। उसके लिए अन्दर के मूल संस्कारों की जानकारी अति आवश्यक है। आपको पता ही है कि शान्त मन से ही जीवन अच्छा चलता है। फिर रिजिडिटी के साथ जीने से बाह्य चीज़ों पर भी उसका उतना ही प्रभाव पड़ता है। हमारी प्रवृत्ति उन चीज़ों से इतनी प्रभावित है कि जो मान्यताएं विश्व में परम्परागत तरीके से चली आ रही हैं, उन्हीं के आधार से ही तो कार्य होते आ रहे हैं। दुनिया की कोई भी मान्यता यदि ठीक होती तो उसके प्रभाव में आने के बाद हमें सुख मिलता। लेकिन कहीं न कहीं मन तो खाता है ना! मैंने यह काम आवेश में आकर किया। नहीं करना चाहिए था। यही कारण है कि किसी भी कर्म में हमें खुशी नहीं मिलती है। विचार करना है, मनन करना है, सोचना है, आंतरिक लचीलापन केवल शान्ति, प्रेम, पवित्रता आदि संस्कारों से ही संभव है, ना कि क्रोध, ईर्ष्या, नफरत आदि संस्कारों से।

समझने, और उसे कर गुज़रने में अंतर इसीलिए हो जाता है कि कुछ भी हमारे अंदर ठीक से जाता नहीं है, उसे बार-बार याद दिलाना, फीड करना अति आवश्यक है। नहीं तो वही प्रवृत्तियां, वैसे ही संस्कारों को जन्म देंगी। जीवन वैसे का वैसा।

राजयोग मेडिटेशन ही एक ऐसा विचार है, जो सब कुछ बदल सकता है। आंतरिक लचीलेपन को डेवलप कर बाह्य एकाग्रता को बढ़ा सकता या प्रखर बना सकता है।

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दे

मन की बात

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्नः- हमारे सेंटर में सात दिन का कोर्स करने बहुत लोग आते हैं, परन्तु ज्ञान में आगे बढ़ते नहीं। हमें लगता है कि हमारी मेहनत व्यर्थ जाती है, हम क्या करें जो कोर्स करने वाले शिव बाबा के बच्चे बन जाएं?

उत्तरः- प्रभु मिलन का भाग्य केवल पुण्यात्माओं को ही प्राप्त होता है। आपकी ये शुभभावना तो प्रशन्सनीय है कि सभी शिव बाबा से अपना अधिकार ले लें, परन्तु कोटों में कोई ही इस भाग्य का अधिकारी बनता है। सात दिन में दिया गया ज्ञान, उनकी बुद्धि में कुछ न कुछ रहता अवश्य है। परन्तु बात जब पवित्रता की धारणा की आती है तो आत्माएं पीछे हट जाती हैं। मैं यहाँ कुछ बातें कोर्स कराने वालों को कहना चाहता हूँ, आप इनपर ध्यान दें। आप विचार करें कि हमारे पास लोग ज्ञान लेने क्यों आते हैं? उनके पास अशांति है, तनाव है या उनके जीवन में बहुत समस्याएं हैं, वे कुछ पाना चाहते हैं, वे समाधान चाहते हैं। कइयों को उनका दुःख आपके पास लाता है, वे सुख की अनुभूति चाहते हैं। इसलिए हम उन्हें वही ज्ञान दें जिनसे उनकी समस्याओं का समाधान हो, जिससे उन्हें अनुभूति हो और उनकी आंतरिक शक्तियां बढ़ें। वही पुराना कोर्स रिपीट करने से अब सफलता नहीं मिलेगी, हमें कोर्स का नवीनीकरण करना चाहिए। जैसे-जैसे समय बदल रहा है, वैसे-वैसे हमारे ज्ञान देने के तरीके भी बदलने चाहिए। दूसरी बात - ज्ञान देने वालों की स्थिति पर सफलता का आधार है। स्वयं को जितनी अच्छी अनुभूति होगी, उतना ही अच्छा अनुभव हम दूसरों को करा सकेंगे। यदि हम केवल रटा रटाया कोर्स करा रहे हैं तो सफलता कम होगी। हमारी पवित्रता व योग-बल कोर्स करने वालों को बाबा की ओर आकर्षित करेंगे। जब आप आत्मा का ज्ञान दें तो एक घण्टा ज्ञान न देकर उन्हें अनुभूति पर लायें। स्वयं आत्माभिमानी होने का अच्छा अभ्यास करें व उन्हें भी आत्मिक दृष्टि से देखकर ज्ञान दें। ज्ञान देने से पहले तीन मिनट योग करें व स्वयं को स्वमान में स्थित करें कि मैं इनकी पूर्वज हूँ व इष्ट देवी हूँ, ये भी देव कुल की महान आत्मा है। आज तक देखा गया है कि जिनका योगाभ्यास चार घण्टे प्रतिदिन है, वे जिन्हें भी ज्ञान देते हैं, वे बाबा के बच्चे बन ही जाते हैं।

प्रश्नः- आप कहते हैं कि हमारे प्रत्येक संकल्प में रचनात्मक शक्ति है। परन्तु हम कभी-कभी देखते हैं कि श्रेष्ठ संकल्प करने के बावजूद भी हमें वैसा ही परिणाम नहीं मिलता। इसका कारण व निवारण क्या है?

उत्तरः- यह सम्पूर्ण सत्य है कि जो संकल्प हम बार-बार करते हैं, उसका हम निर्माण करते हैं, यह बात बहुतों के अनुभवों में आ रही है, परन्तु कहीं-कहीं हमारे पूर्व के पापकर्मों से निकली निगेटिव एनर्जी इतनी प्रभावकारी होती है कि वो श्रेष्ठ संकल्पों की एनर्जी को नष्ट कर देती है। अतः हमें योग-अभ्यास से अपनी आंतरिक शक्ति को बहुत बढ़ाना चाहिए ताकि पॉज़ीटिव एनर्जी निगेटिव एनर्जी को प्रभावकारी न होने दे।

प्रश्नः- हम संकल्प शक्ति का कोई सुंदर अनुभव सुनना चाहते हैं?

उत्तरः- गुड़गांव का एक इंजीनियर किसी कम्पनी में कार्यरत था। ये घटना नज़दीक की ही है। वे उसे पैंतीस हज़ार रूपये प्रति माह दे रहे थे। उसने जॉब चेंज करने की सोची और एक दूसरी कम्पनी में आवेदन किया। जब वह इन्टरव्यू देने गया तो इस स्वमान में स्थित होकर गया कि मैं इस डायरेक्टर का पूर्वज हूँ। परिणाम क्या हुआ? जैसे ही वह डायरेक्टर के कक्ष में गया तो उसे देखते ही डायरेक्टर ने कहा कि मैं तो आपको जानता हूँ और कोई सहज प्रश्न पूछकर ही कहा कि कल से आप आइये और पचपन हज़ार रुपये प्रति माह उसकी तनख्वाह भी निश्चित कर दी। जैसी स्मृति में हम रहते हैं वैसा ही हमें दूसरे देखते हैं।

Contact e-mail
bksurya8@yahoo.com

देसुरी-राज.। विकास अधिकारी विक्रमसिंह राजपुरोहित को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कविता।

सादड़ी-राज.। थानेदार साहब को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुचिता।

भुवनेश्वर-ओडिशा। वोकेशनल रीहैबिलीटेशन सेंटर के डेप्युटी डायरेक्टर डॉ. राम शरण को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.दुर्गेश नंदनी।

टुण्डला-उ.प्र.। विधानसभा प्रवक्ता उदयवीर सिंह पुनिया को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शालू।

एंगर कहीं डेंजर न बन जाये...!

-गतांक से आगे...

क्रोध को अंग्रेजी में कहते हैं - एंगर। एंगर कब डेंजर में बदल जाये पता ही नहीं चलता। क्रोध का दौरा जब पड़ता है, व्यक्ति के मुख की आकृति इतनी भयंकर हो जाती है कि उसके मित्र तक सहम जाते हैं। लाल आँखें, टेढ़ी भृकुटी, फूले हुए नथुने, काँपते होंठ, भिंचे दाँत, मुँह से उगलते अंगार- क्रोधी व्यक्ति को देखते ही लगता है, मानो किसी ज्वालामुखी का दर्शन हो रहा हो।

★ **क्रोध क्या है?** क्रोध भयावह है, क्रोध भयंकर है, क्रोध बहरा है, क्रोध गूंगा है, क्रोध विकलांग है। क्रोध की फुफ़कार अहं पर चोट लगने से उठती है। क्रोध करना पागलपन है, जिससे श्रेष्ठ संकल्पों का विनाश होता है। क्रोध में विवेक नष्ट हो जाता है।

★ कहावत है कि जिस घर में क्रोध होता है उस घर में पानी के घड़े भी सूख जाते हैं। परंतु वास्तव में पानी तो क्या, क्रोधी मनुष्य का खून भी सूख जाता है। अत: मनुष्य को क्रोध नहीं करना चाहिए, बल्कि क्रोध का निरोध करना चाहिये।

अब हम जानते हैं कि क्रोध के बारे में क्या-क्या मान्यतायें प्रचलित हैं और इससे निजात किस प्रकार पाया जा सकता है...

★ **क्रोध का परिणाम:-** हज़ारों घर उजड़ते हैं, लाखों लोग जेल की रोटियाँ खाते हैं, अनेक दिलों में दरारें पड़ जाती हैं।

क्रोध के बारे महानुभावों का कहना

'क्रोध से मूढ़ता उत्पन्न होती है, मूढ़ता से स्मृति भ्रांत हो जाती है, स्मृति भ्रांत हो जाने से बुद्धि का नाश हो जाता है और बुद्धि नष्ट होने पर प्राणी स्वयं नष्ट हो जाता है।'

- श्रीमद्भगवद् गीता

'क्रोध करने का मतलब है, दूसरों की गलतियों की सज़ा स्वयं को देना। जब क्रोध आए तो उसके परिणाम पर विचार करो।'

- कन्फ्यूशियस

'जो मन की पीड़ा को स्पष्ट रूप में नहीं कह सकता, उसी को क्रोध अधिक आता है।'

- रवीन्द्रनाथ ठाकुर

'ईर्ष्या और क्रोध से जीवन क्षय होता है।'

- बाइबिल

'क्रोध को जीतने में मौन सबसे अधिक सहायक है। - महात्मा गांधी

'मूर्ख मनुष्य क्रोध को ज़ोर-शोर से प्रकट करता है, किंतु बुद्धिमान मनुष्य शांति से उसे वश में करता है।' - बाइबिल

'क्रोध मूर्खता से प्रारम्भ और पश्चाताप पर खत्म होता है।' -पाईथागोरस

'सुबह से शाम तक काम करके आदमी उतना नहीं थकता जितना क्रोध या चिंता से पल भर में थक जाता है।' - जेम्स एलन

'क्रोध मूर्खों के हृदय में ही बसता है।

- अल्बर्ट आइंस्टीन

'क्रोध वह तेज़ाब है जो किसी भी चीज़ पर डाले जाने से ज़्यादा उस पात्र को अधिक हानि पहुंचा सकता है जिसमें वह रखा हुआ है।'

- मार्क ट्वेन

क्रोध को शांत करने के कुछ महत्वपूर्ण सूत्र:-

1. बातों को सहज रूप में लेना सीखें

कई बार हम छोटी-छोटी बातों को स्वयं पर हावी होने देते हैं। ज़रा-सी बात पर ही क्रोधित हो उठते हैं। जैसे यदि स्नान करने गए और गीजर में गर्म पानी नहीं मिला, कपड़े वक्त पर प्रेस नहीं हुए, खाने में स्वादानुसार मसाले नहीं मिले- बस, आ गया गुस्सा! चढ़ गई भौहें ! कह डाले दो-चार अपशब्द। पर यहीं अगर हमने थोड़ा विवेक, थोड़ा धैर्य और थोड़ी-सी एडजस्टमेंट से काम लिया होता, तो दृश्य बदल सकता था।

2. स्वाध्याय करें

जब भी आपको क्रोध आये तो एकांत में बैठकर चिंतन करो। विचार करो कि आपको क्रोध क्यों आया? उन परिस्थितियों को पुन: याद करो। आपको अवश्य ही अपने किये पर पश्चाताप होगा कि व्यर्थ ही में अपने आपे से बाहर हो गया। जब हम एक-दो बार स्वाध्याय कर पश्चाताप करेंगे, तो पुन: वैसी परिस्थिति आने पर तुरंत सावधान हो जाएंगे। क्रोधावेग में नहीं बहेंगे।

3. प्रतिक्रिया में विलम्ब करें

क्रोध को समाप्त, कम या नियंत्रित करने का एक अच्छा उपाय यह भी है कि प्रतिक्रिया के बीच के समय को जितना हो सके टालें। यदि ऐसा संभव नहीं तो विषय को बदलने की कोशिश करें, परन्तु उसी समय प्रतिक्रिया करने की भूल न करें। सेनेका के अनुसार- 'क्रोध की सर्वोत्तम औषधि है विलम्ब।'

क्रोध आता है तो 1 ग्लास पानी पी लें या अंदर (मन में) 25 बार ॐ शांति, ॐ शान्ति बोलते रहें या 1 मिनट के लिये अपने इष्ट देव को याद कर लें, तो क्रोध तुरन्त ही शांत हो जाता है और परमानेंट क्रोध हमसे निकल जाये उसके लिये हम मेडिटेशन का उपयोग करें।

4. सात्विक भोजन करें

इस सन्दर्भ में हुए अनुसंधानों द्वारा अब यह स्पष्ट हो गया है कि सात्विक भोजन करने वालों की तुलना में तामसिक भोजन करने वालों को अधिक गुस्सा आता है। तामसिक भोजन करने वाले 'short tempered' होते हैं। तभी भारतीय चिंतकों ने कहा- 'जैसा खाए अन्न, वैसा होवे मन।'

देवताओं की हर इंद्रिय के साथ कमल शब्द का प्रयोग होता है। जैसे - हस्त-कमल, कमल-नयन, चरण-कमल। तो क्या हमें कमल की जगह कांटे जैसा स्वभाव वाला बनना उचित है? क्रोध तो आसुरी लक्षण है। अत: यदि हम क्रोध करते रहेंगे तो देवता कैसे बनेंगे?

क्रोध-नियंत्रण के लिए कुछ अन्य सुझाव

1. यदि आत्मा को याद रहे कि मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ....शांति के सागर परमपिता परमात्मा की संतान हूँ तो क्रोध नहीं आयेगा।

2. बहुत से मानव कहते हैं कि क्रोध के बिना काम नहीं होता है, लेकिन यह सही नहीं है। प्यार और स्नेह से तो और भी अच्छी रीति होता है। इंसान यदि अभिमान छोड़ दे तो उसके कार्य भी हो जायेंगे और क्रोध से भी बच जायेंगे।

3. दृढ़ प्रतिज्ञा कर लें कि मुझे किसी भी परिस्थिति में गुस्सा नहीं करना है। यदि गुस्सा आये तो थोड़ा-सा धैर्य धारण करें। जिससे गुस्सा खिसक जायेगा, क्रोध का तापमान कम हो जयेगा।

4. गहरी-गहरी साँसें लीजिये 8-10 बार।

5. राम-बाण औषधि- क्रोध को पूरी तरह नियंत्रित करने की अचूक औषधि है ब्रह्मज्ञान। ब्रह्मज्ञान अर्थात ईश्वरीय ज्ञान।

6. क्रोध का अगर निवारण करना है तो हमेशा पवित्रता के ऊपर अटेंशन रखना होगा। हमेशा चेक करना है कि कोई भी इम्पयोर थॉट तो नहीं चलता है मन में? किसी के बारे में नेगेटिव सोचना, झूठ बोलना, दूसरों की उन्नति देखकर मन में हिंसा पैदा करना, दूसरों को आगे बढ़ने नहीं देना, परचिन्तन, परदर्शन, यह सभी इम्प्योर थॉट्स हैं, इसलिए क्रोध जल्दी आ जाता है। अगर इसपर हम जीत पा सकते हैं तो क्रोध ऑटोमेटिकली चला जायेगा।

7. पक्का कर दें कि मैं सहनशीलता की देवी या देवता हूँ।

8. गुणों को देखें - संसार में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं है जिसमें एक भी गुण न हो। अत: किसी की कमज़ोरियों के बारे में सोच-सोच कर बेचैन व क्रोधित होने के बजाए उसकी विशेषताओं के बारे में सकारात्मक सोचकर हल्के हो जाइये।

9. निन्दा कसौटी है - यह सदैव हमारी शुद्धता की जाँच करती है कि हम आंतरिक दिव्यताओं पर कितने खरे उतरते हैं। अत: निंदक को अपना मित्र समझें, उसपर गुस्सा ना करें।

10. योग - आत्मा के मूल गुणों को, परमात्मा से आत्मिक स्थिति में रहकर योग करने से इमर्ज कर सकते हैं। यह अंतर्मन की यात्रा है, इससे जीवन का पूरा आनंद व आंतरिक शांति का अनुभव कर सकते हैं। इससे क्रोध से शीघ्र छुटकारा मिल जाता है।

11. स्वमान- मैं शांति का पुंज हूँ। इसका दिनभर अभ्यास करने से क्रोध पर आसानी से विजय प्राप्त की जा सकती है। मुख से क्रोध वश कटु वाणी बोलकर आप अपने मुख को विषैला न करें, ये मुख अच्छे वाक्य बोलने एवं दुआयें देने के लिए हैं, और आपका हाथ दूसरों को मारने के लिए नहीं, बल्कि उन्हें आशीर्वाद देने के लिए है।

अत: अब एकता और शांति लाने के लिए या क्रोध का ताप उतारने के लिए मनुष्य को बीज रूप परमात्मा और सतयुगी देवताओं की स्मृति में रहना चाहिए।

तोशाम-हरियाणा। जन्माष्टमी कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए उप विभागीय न्यायिक मजिस्ट्रेट सौरव गुप्ता एवं उनकी धर्मपत्नी, चतुर्भुज गोयल,प्रधान,अग्रवाल समाज, समाजसेवी सत्यनारायण, कृष्ण गोयल तथा ब्र.कु.मंजू ।

लहेरियासराय-बिहार। जन्माष्टमी के शुभ अवसर पर विधायक संजय सरावगी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.आरती।

भैरहवा-नेपाल। विभिन्न राजनीनिक पार्टियों के लिए आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में कम्युनिष्ट पार्टी माओवादी केन्द्र के नगर अध्यक्ष चोपलाल आचार्य, नगर इंचार्ज अनुप बराल, सचिव डार्विन मगर, नेता फैज़ अहमद खान, केशव कुँवर एवं अन्य क्षेत्रिय प्रमुखों के साथ ब्र.कु.शान्ति तथा ब्र.कु. भूपेन्द्र अधिकारी।

बरनाला-पंजाब। जन्माष्टमी के अवसर पर प्रतिभागी बच्चों के साथ चित्र में बैंक मैनेजर सम्पूर्ण शर्मा, ब्र.कु. बृज बहन, ब्र.कु. सुदर्शन बहन, ब्र.कु.पुष्प तथा ब्र.कु.सोमा।

फाज़िल्का-पंजाब। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर चैतन्य झाँकी का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. प्रिया तथा ब्र.कु. शालिनी।

रावतभाटा-राज.। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी मेले में आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के उद्घाटन अवसर पर वीणा दशोरा,प्रधान,पंचायत समिति,भैंसरोड गढ़ तथा लीला शर्मा,पूर्व जिला प्रमुख,चित्तौड़गढ़ को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु।

बारूद के ढ़ेर पर बैठी दुनिया को बचाने में सक्षम है मीडिया

✷ त्रिदिवसीय मीडिया महासम्मेलन में देश के विभिन्न प्रान्तों से हज़ारों मीडियाकर्मी हुए शरीक

✷ टॉक शो एवं डायलॉग सेशन का भी हुआ आयोजन

शांतिवन। 'आध्यात्मिक प्रज्ञा एवं राजयोग द्वारा शांति तथा आनंद की प्राप्ति में मीडिया की भूमिका' विषय पर आयोजित महासम्मेलन में मुख्यवक्ता सोसायटी ऑफ मीडिया इनीशियेटिव फॉर वैल्यूज के राष्ट्रीय संयोजक प्रो.कमल दीक्षित ने कहा कि बारूद के ढ़ेर पर बैठी दुनिया को तबाही से बचाने का दम मीडिया में है। ज़रूरत इस बात की है कि हम चिन्तन करें और समाज को सही दिशा में ले जाने का नेक नीयती से प्रयास करें। उन्होंने कहा कि योग व आयुर्वेद तो सदियों पुराने हैं लेकिन बाबा रामदेव के अभियान को जब मीडिया ने जन-जन तक पहुँचाया तो ये हर घर में पहुंच गये। मीडिया विश्व परिवर्तन का पहरूआ बन सकता है यदि ये अपनी शक्ति पहचाने

दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय, एम.बी. जयराम, ब्र.कु. आत्मप्रकाश, राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, प्रो. दीक्षित, ब्र.कु. करुणा, एस. नरेन्द्र, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. शीलू, अजीत पाठक, राजीव त्यागी तथा ब्र.कु. शांतनू।

और इसका सदुपयोग करे। प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु.करुणा ने कहा कि सत्यम शिवम सुंदरम का बोध कराने वाली ब्रह्माकुमारी संस्था का ज्ञान मीडिया के माध्यम से प्रत्येक मनुष्य तक पहुंचायें और भारत की प्राचीन व समृद्ध संस्कृति को सामने लाते हुए स्वर्णिम भारत बनाने में सहयोग करें। संस्था के शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु.मृत्युंजय ने ब्रेकिंग न्यूज़ को मेकिंग न्यूज़ में परिवर्तित करने का आह्वान करते हुए कहा कि मीडिया अपराध एवं प्रदूषण मुक्त समाज की संरचना में अहम भूमिका निभा सकता है। चार पूर्व प्रधानमंत्रियों के सूचना सलाहकार रहे एस.नरेन्द्र ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था विश्व शांति का संदेश पूर्ण निष्ठा व लगन से प्रसारित कर रही है। मीडिया का धर्म है कि परोक्ष में झाँकते हुए स्वयं को सशक्त बनाये। ब्रह्माकुमारी संस्थान् के महासचिव ब्र.कु.निर्वैर ने कहा कि दुनिया में नकारात्मकता व हिंसा के बढ़ते प्रभाव का कारण यह है कि अधिकतर लोगों की सोच सकारात्मक नहीं रही। मीडिया मात्र सूचना देने तक सीमित न रहकर समाज को सुधारने और लोगों को सही जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करे। पब्लिक रिलेशन्स काउंसिल ऑफ इंडिया के मुख्य प्रेरक एम.बी.जयराम ने मीडिया को निहित स्वार्थों के प्रभाव से बचने पर ज़ोर देते हुए कहा कि नैतिक मूल्यों से समझौता नहीं करना चाहिए। सकारात्मक चिन्तन व लेखन के लिए शान्त मन, संतुलित सोच व सही दृष्टिकोण अपनाना ज़रूरी है। मदरहुड विश्वविद्यालय रूड़की के प्रो-उपकुलपति डॉ.राजीव त्यागी ने कवितामय सम्बोधन में इस बात पर चिन्ता जताई कि मानवीय संवेदनायें तेज़ी से दम तोड़ रही हैं। इस स्थिति को बदलने पर मीडिया को गंभीरता से विचार करना चाहिए। भारतीय जनसंपर्क संस्था के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ.अजीत पाठक ने कहा कि विश्व की सबसे पुरानी संस्कृति से जुड़ना और सबसे बड़े लोकतंत्र भारत के मीडिया के सामने विश्वास पुनर्स्थापित करना सबसे बड़ी चुनौति है। ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा आयोजित सम्मेलनों का लक्ष्य प्राप्त करने के लिए यह ज़रूरी है कि मीडियाकर्मी आत्म चिन्तन, मंथन करें और अच्छी बातों को बखूबी प्रस्तुत करें ताकि लोगों को सही मार्ग पर चलने की प्रेरणा मिले। साथ ही सम्मेलन में शिवशक्ति नृत्यशाला बैंगलुरू के कलाकारों ने सुंदर स्वागत नृत्य एवं विभिन्न प्रस्तुतियों के माध्यम से सभी को भाव विभोर कर दिया।

तनाव से बचने के लिए भावनाओं पर नियंत्रण रखना सीखना होगा : कमाण्डर शिव सिंह

रायपुर-छ.ग.। शान्ति सरोवर में आयोजित एक दिवसीय सेमिनार में चुनौतियों का सामना करने के लिए स्वसशक्तिकरण विषय पर राजधानी के आई. टी. बी. पी., सी.आर.पी.एफ. और ट्रैफिक पुलिस के उपस्थित जवानों को सम्बोधित करते हुए रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन नई दिल्ली के संयुक्त संचालक एवं कमाण्डर शिव सिंह ने कहा कि सेना में भर्ती होने से लेकर सम्पूर्ण सेवाकाल के दौरान बहुत से प्रशिक्षण दिए जाते हैं। किन्तु कभी भी भावनाओं पर नियंत्रण करने का प्रशिक्षण नहीं दिया जाता है। भावनाओं पर नियंत्रण करना सीख जाने से तनाव जैसी बहुत सारी समस्या स्वत: ही खत्म हो जाती है।

उन्होंने कहा कि सीमा सुरक्षा बल में तनाव के कारणों पर शोध करने पर पाया गया कि पर्याप्त नींद की कमी होने से तनाव बढ़ रहा है। नींद कम होने से सुबह उठने पर तरोताज़ा महसूस नहीं करते हैं। श्री शिव सिंह ने बतलाया कि संचार क्रान्ति के युग में मोबाइल और टेलीविज़न के कारण मनोबल कमज़ोर हो रहा है। दिनभर निगेटिव बातें सुन-सुनकर मानसिक शक्ति कमज़ोर हो जाती है। इससे बीमारियाँ बढ़

दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सविता, कमाण्डर शिव सिंह, ब्र.कु. कमला दीदी, पूर्व पुलिस महानिरीक्षक आनंद तिवारी तथा गृह सचिव अरुण देव गौतम।

रही हैं। ऐसे में तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए मेडिटेशन को जीवनशैली में स्थान देना अति आवश्यक हो गया है।

गृह सचिव अरुण देव गौतम ने कहा कि तनाव के लिए किसी भी परिस्थिति के प्रति हमारा नज़रिया या दृष्टिकोण ज़िम्मेदार होता है। नज़रिया बदलने से समस्या खत्म हो जाएगी। उन्होंने कहा कि चुनौतियों का सामना करने के लिए पुलिस कर्मियों का मानसिक सशक्तिकरण अत्यन्त ज़रूरी है। सकारात्मक सोच से समाज में पुलिस की छवि को सुधारने में मदद मिल सकेगी। उन्होंने कहा कि मन पेण्डुलम की तरह है। उसे स्थिर करना सीख जाओ तो शान्ति की अनुभूति कर सकेंगे। इसके लिए मेडिटेशन को नियमित रूप से अपनाना अत्यन्त कारगर कदम है।

सुरक्षा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका एवं क्षेत्रीय निदेशिका ब्रह्माकुमारी कमला दीदी ने कहा कि समाज में नकारात्मकता के प्रभाव को कम करने के लिए अपने उत्तरदायित्व को सुचारू रूप से वहन करना होगा। यदि वह प्रशिक्षित और मुस्तैद होंगे तो इससे अधिक अच्छी तरह से वह जनता की सुरक्षा कर सकेंगे। उन्होंने कहा कि सशक्तिकरण से आशय मन को शक्तिशाली बनाना है। सेमिनार को पूर्व पुलिस महानिरीक्षक (प्रशिक्षण) आनन्द तिवारी ने भी सम्बोधित किया। संचालन ब्रह्माकुमारी सविता ने किया। कार्यक्रम के दौरान सभी को राजयोग मेडिटेशन कराया गया।

सभा में कार्यक्रम का लाभ लेते राजधानी के आई. टी. बी. पी., सी.आर.पी. एफ. और ट्रैफिक पुलिस के जवान।

आम जन से संवाद पर दिया ज़ोर

ज्ञानसरोवर। ब्रह्माकुमारीज़ के राजनीतिक सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित राजनीतिक सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए उत्तर प्रदेश गन्ना विकास,चीनी मिलों व औद्योगिक विकास राज्यमंत्री सुरेश राणा ने कहा कि समाज के हर वर्ग का व्यक्ति अपने परिवार का हिस्सा है, ऐसी मानसिकता को अपना परिवार मानकर चलें तो सरकारी योजनाओं से जनता पूरी तरह लाभांवित हो सकती है। तेलंगाना के पूर्व विधायक गंगाराम सौदागर ने कहा कि धर्म, जाति-पाति, रंग, ऊँच-नीच आदि भेदभावों से ऊपर उठने वाले ही देश का कल्याण करने में सक्षम हैं। प्रभाग अध्यक्ष

सम्मेलन के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. सपना, ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. ऊषा, राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. बृजमोहन तथा प्रो. सीता सिन्हा।

से ही नि:स्वार्थ सेवा को मूर्तरूप दिया जाना संभव होता है। जनता की समस्याओं के समाधान के लिए नेताओं को सीधे जनता से जुड़े रहना चाहिए। संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि राजनीतिक क्षेत्र की सेवाओं में सफलता के लिए वसुधैव कुटुम्बकम की भावना का होना आवश्यक है।

बिहार समाज कल्याण बोर्ड अध्यक्ष प्रो. सीता सिन्हा ने कहा कि प्रशासन व राजनेता जनता ब्र.कु. बृजमोहन आनंद ने कहा कि जनसेवा कार्यों में अपना नि:स्वार्थ योगदान देने वाले नेता ही जनता के दिलों की आशाएं पूर्ण कर सकते हैं।

प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. लक्ष्मी ने कहा कि सेवा भावना के साथ जनअपेक्षाओं को पूर्ण करना राजनेताओं की प्राथमिकता होनी चाहिए। प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. ऊषा तथा राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. सपना ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

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 Oct 2017
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।