

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक- 18

दिसम्बर-११

(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.00

ब्रह्माकुमारीज की 80वीं वर्षगांठ पर सम्बलपुर शाखा द्वारा एक विशाल जन समागम

सशक्त भारत नवनिर्माण आध्यात्मिक महोत्सव



विशाल आध्यात्मिक महोत्सव के दौरान राजयोगिनी दादी जानकी के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए राज्यपाल द्रौपदी मुर्मू, ब्र.कु. पार्वती, विधायिका डॉ. रासेश्वरी, प्रसन्ना आचार्य, डॉ. श्रीमंत साहू, ब्र.कु. कमलेश दीदी तथा अन्य।

सम्बलपुर-ओडिशा। जीवन में सुख और शांति की प्राप्ति के लिए ओम शांति के महामंत्र को समझना ज़रूरी है। यह महामंत्र हमें 'मैं कौन और मेरा कौन' का सत्य परिचय और अनुभव कराता है। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज की 80वीं वर्षगांठ पर पी.एच. डी. मैदान में आयोजित एक विशाल आध्यात्मिक महोत्सव में ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने विशाल सभा को

सम्बोधित करते हुए व्यक्त किये। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि झारखण्ड की राज्यपाल महोदया श्रीमती द्रौपदी मुर्मू ने अपने सम्बोधन में सभी के सम्मुख अपने जीवन की सुखद आध्यात्मिक यात्रा की अभिव्यक्ति की। उन्होंने सभी को यह बताया कि कैसे राजयोग के अभ्यास से उन्हें जीवन की सच्ची समझ मिली। उन्होंने वर्तमान परिस्थिति में ईश्वरीय ज्ञान तथा सहज राजयोग के महत्व को सभी के

समक्ष रखा।

ब्रह्माकुमारीज की सब ज़ोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. पार्वती ने दादीजी तथा हंसा बहन का स्वागत तथा धन्यवाद करते हुए कहा कि आज ये सम्बलपुर धरती दादीजी की पावन उपस्थिति से धन्य धन्य हो गई। साथ ही उन्होंने सम्बलपुर तथा पूरे पश्चिम ओडिशा में ईश्वरीय सेवाओं की सफल यात्रा को सभी के सामने व्यक्त किया। मुम्बई से आये प्रो. ई. वी. स्वामीनाथन ने

'वाह ज़िन्दगी वाह' विषय पर अपने प्रेरणादायक बोल से सभी को उत्साहित किया। माउण्ट आबू से आये मधुमेह विशेषज्ञ डॉ. श्रीमंत साहू ने 'स्वस्थ जीवन के दस सुनहरे नियम' विषय पर सभी को जागृति दिलाई। मुम्बई से आई ब्र.कु. श्रया ने 'खुशनुमा जीवन' के बारे में बताते हुए कहा कि जीवन की हर परिस्थिति में जितना ज़्यादा हम पॉज़ीटिव रहेंगे, उतना हम खुश रहेंगे। विधायिका बहन डॉ. रासेश्वरी

पाणिग्रही ने सम्बलपुर के सभी निवासियों की तरफ से दादीजी का स्वागत किया। लोकसभा सदस्य प्रसन्ना आचार्य ने भी दादीजी का धन्यवाद करते हुए सम्बलपुरवासियों को शुभकामनायें दीं। ब्रह्माकुमारीज कटक सब ज़ोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. कमलेश दीदी ने भी अपनी शुभकामनायें दीं। पूणे से आये हुए नटरंग अकादमी, सम्बलपुर के उकिया ग्रुप तथा

कटक से शैलभामा ग्रुप के सभी कलाकारों ने बहुत ही आकर्षक सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ दीं। कार्यक्रम के मध्य एक यादगार पुस्तक 'ज्ञान झरना' का विमोचन दादी जानकी, राज्यपाल श्रीमती द्रौपदी मुर्मू तथा सभी अतिथियों द्वारा किया गया। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. विशाल तथा ब्र.कु. दीपा ने किया। इस कार्यक्रम में ओडिशा तथा देश के विभिन्न स्थानों के पचास हज़ार से अधिक भाई बहनें शरीक हुए।

अलौकिक समर्पण समारोह

सम्बलपुर-ओडिशा। नवनिर्मित 'पावन सरोवर रिट्रीट सेंटर' में 'अनुभूति धाम' व 'आनंद भवन' के उद्घाटन एवं 44 टीचर बहनों के समर्पण समारोह तथा 50 कुमार भाइयों के सम्मान समारोह में ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी की उपस्थिति ने सभी में उमंग-उत्साह की लहर फैला दी। दादी ने रिबन काटकर भवन का उद्घाटन किया। तत्पश्चात् समर्पण समारोह में उन्होंने समर्पित होने वाली सभी टीचर बहनों को अपनी वरदानी दृष्टि से भरपूर किया।

इस अवसर पर पूरे ओडिशा से करीब 10,000 भाई-बहनें उपस्थित थे, जिसमें विशेष

समर्पित होने वाली बहनों के सम्बंधी शामिल थे। समर्पित होने वाली बहनों के माता पिता

ने अपनी कन्याओं का हाथ दादीजी के हाथों में अर्पित किया तथा बहनों ने प्रतिज्ञा पत्र पढ़ कर,

- 'पावन सरोवर रिट्रीट सेंटर' का उद्घाटन
- 44 कन्याओं ने आजीवन ईश्वरीय सेवार्थ किया खुद को समर्पित

जीवन भर एक परमात्मा दूसरा न कोई का व्रत पक्का किया। इस अवसर पर संध्याकाल में विशेष

पावन सरोवर का परिसर रंग-बिरंगी बत्तियों से सजा था तथा भारत के विभिन्न प्रान्तों से आये हुए कलाकारों के संगीत एवं नृत्य की गूंज से गूंज रहा था। ये वातावरण अलौकिकता की छटा बिखेर रहा था। दादीजी के साथ साथ ब्र.कु. कमलेश दीदी, ब्र.कु. कुलदीप दीदी, ब्र.कु. नीलम बहन, ब्र.कु. लीना बहन तथा माउण्ट आबू से आये ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, डॉ. श्रीमंत, मुम्बई से आये प्रो. स्वामीनाथन तथा अन्य वरिष्ठ भाई-बहनों ने भी अपनी शुभ कामनाएं दीं।



ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी के समक्ष 44 पवित्र कन्याओं ने आजीवन ईश्वरीय सेवार्थ खुद को समर्पित करने का लिया संकल्प।

जीने का आधार 1% या 99% ...!!!

एक प्रोफेसर अपनी क्लास में आते ही बोले:- 'चलिए, आज आप सभी का सरप्राइज टेस्ट हो जाए!'

सुनते ही घबराहट फैल गई स्टूडेंट्स में! कुछ किताबों के पन्ने पलटने लगे तो कुछ लगे पढ़ने सर के दिए नोट्स। 'ये सब कुछ काम नहीं आएगा। - प्रोफेसर साहब मुस्कराते हुए बोले। क्वेश्चन पेपर.....रख रहा हूँ आपके सामने, जब सारे पेपर बट जाएं तभी आप उसे पलट कर देखें।'

बांट दिए गए पेपर्स सभी स्टूडेंट्स को। 'ठीक है! अब आप पेपर देख सकते हैं।' - बोले प्रोफेसर साहब। अगले ही क्षण सभी क्वेश्चन पेपर को निहार रहे थे, लेकिन यह क्या...कोई प्रश्न था ही नहीं उस पेपर में! था तो व्हाइट पेपर पर केवल एक ब्लैक स्पॉट। 'यह क्या सर? इसमें तो क्वेश्चनस हैं ही नहीं!' एक छात्र खड़ा होकर बोला।

'जो भी है आपके सामने है। आपको बस इसी को एक्सप्लेन करना है। लेकिन ध्यान रहे, इसके लिए आपके पास केवल 10 मिनट ही हैं। और आपका वक्त शुरू होता है अब...।' चुटकी बजाते मुस्कराते हुए बोले प्रोफेसर।

कोई चारा न था उन हैरान स्टूडेंट्स के पास। वे जुट गए उस अजीब से प्रश्न का उत्तर लिखने में। 10 मिनट बीतते ही प्रोफेसर साहब ने फिर से बजाई चुटकी। टाईम खत्म हुआ। और लगे आन्सर शीट्स इकट्ठा करने। स्टूडेंट्स अभी भी हैरान परेशान। प्रोफेसर साहब ने सभी आन्सर शीट्स चेक की। सभी ने ब्लैक स्पॉट को अपनी तरह से समझाने की कोशिश की थी, लेकिन किसी ने भी उस स्पॉट के चारों ओर मौजूद व्हाइट स्पेस के बारे में लिखने की ज़हमत ही नहीं उठाई।

प्रोफेसर साहब गंभीर होते हुए बोले, 'इस टेस्ट का आपके एकाडेमिक्स से कोई लेना-देना नहीं है, ना ही मैं इसके कोई मार्क्स देने वाला हूँ। इस टेस्ट के पीछे मेरा एक ही मकसद है...मैं आपको जीवन की एक अद्भुत सच्चाई बताना चाहता हूँ। देखिये! यह पेपर शीट 99% व्हाइट है, ...लेकिन आप में से किसी ने भी इसके बारे में नहीं लिखा और अपना 100% जवाब केवल उस एक चीज़ को एक्सप्लेन करने में लगा दिया जो मात्र 1% है...। यही बात हमारी लाइफ में भी देखने को मिलती है। प्रॉब्लम्स हमारे जीवन का एक छोटा सा हिस्सा होती हैं, लेकिन हम अपना पूरा ध्यान इन्हीं पर लगा देते हैं...। कोई दिन रात अपने 'लुक्स' (बाह्य सुंदरता) को लेकर परेशान रहता है, तो कोई अपने करियर को लेकर चिंता में डूबा रहता है, तो कोई पैसों का रोना रोता रहता है, तो कोई दूसरे की छोटी सी गलती को अपने दिमाग में रखे रखता है। क्यों नहीं हम अपनी ब्लेसिंग्स या प्राप्तियों को गिनकर खुश होते हैं...! क्यों नहीं हम पेट भर खाने के लिए उस सर्व शक्तिवान परमात्मा को थैंक्स कहते हैं...! क्यों नहीं हम अपनी प्यारी सी फैमिली के लिए शुक्रगुजार होते हैं...! क्यों नहीं हम लाइफ की उन 99% चीज़ों की तरफ ध्यान देते जो सचमुच हमारे जीवन को अच्छा बनाती हैं...! क्यों नहीं हम अपने मित्रों-सम्बन्धियों की गलतियों को नज़रअंदाज़ कर अपने रिश्ते को टूटने से बचाते हैं...!' स्टूडेंट्स प्रोफेसर साहब की दी गई इस सीख से गदगद थे।

आइये, आज से ही हम लाइफ की प्रॉब्लम्स को ज़्यादा गम्भीरता से लेना छोड़ें, मित्रों/सम्बन्धियों की गलतियों को भूलें और जीवन की छोटी-छोटी खुशियों को एन्जॉय करना सीखें। तभी हम ज़िन्दगी को सही मायने में जी पायेंगे...।



- डॉ. कु. गंगाधर

हम न्यारे हैं तो उसको प्यार करने के लिए फ्री हैं

ओम शांति शब्द ने ही हरेक को अपना बनाके रखा है। किसकी भी बुद्धि बाहर नहीं जा सकती है। बाबा की हाज़िरी में मुझे भी हाज़िर होना है, यही बुद्धि में रहता है। एक बाबा इतने बच्चों को अपना बनाके फिर कहता है तुम मुस्कराते रहो, कोई मुश्किलाते नहीं। हरेक आत्मा अपने-अपने शरीर में अपना-अपना पार्ट बजा रही है। मैं आत्मा हूँ, मेरा परमात्मा है, यह बात सदा स्मृति में, वृत्ति, दृष्टि में नैचुरल हो। आत्मा कहाँ है? इसी देह और दुनिया में रहते हुए भी एक दो से अलग हैं। दो भी एक जैसे नहीं हैं। कितना अच्छा सहज राजयोग है, राजाई है। राजाई पद पाने के लिए हमने भी भगवान से यह वायदा किया है कि हम राजाई लेके ही छोड़ेंगे।

हमारे बुलावे पर खींचकर वो इस समय पर ऊपर से यहाँ आया है और अभी हमको ऊपर खींच रहा है, जो हमारे कारण ऊपर से

आया है। कौन आया... मेरा परदेशी... बहुत ऊँचा उसका नाम है, ऊँचा उसका ठांव है और हम पीछे से जहाँ तू रहता है वहाँ हम आयेगे। पंछी और परदेशी दोनों किसी के मीत नहीं हैं, हम परदेशी हैं। कौन है जो कहे मैंने माया को एक बारी ऐसी आँख दिखाई है नॉट एलाऊ... तो बिचारी नहीं आती है। हम अपने अचल-अडोल स्थिति के तख्त पर बैठ जायें। तो इस तख्त पर माया आ नहीं सकती है। तो हर एक अपने ऊपर ध्यान दे। अडोल-अचल रहने का जो तख्त मिला है, यह बड़ा अच्छा है। कोई भी देह या देह के सम्बन्धी याद न आयें। भले कहाँ भी हों, पर मेरे पास यह आवाज़ कारणों का, दुःख का सुनाई पड़ता है। ये इज़ी राजयोग,



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

सहज राजयोग है, थोड़ा सुनाने समझाने के लिए आवाज़ में आना पड़ता है। संगम के समय की यह बड़ी वैल्यूबल लाइफ है, इसमें ही मन मेरे में लगा दो। मनमनाभव, भगवानुवाच, भगवान डायरेक्ट कहे मन मेरे में लगाओ। मुझे सिर्फ टेन्शन फ्री रहना अच्छा लगता है, बाबा ने एक बारी मुझे कहा, टेन्शन के आगे ए लगा दो तो अटेन्शन हो जायेगा। तब से अटेन्शन देकर चल रही हूँ। कहाँ-कहाँ से प्लेन से आते हैं, पर मुझे तो प्लेन बुद्धि लेके आती है। अनुभवी ही जाने इस सुख को। यह समझने के लिए कोई पढ़ा लिखा नहीं चाहिए और ना ही कोई डायरी पेन की ज़रूरत है। ऊपर उड़ने के लिए प्लेन यहाँ खड़ी है। रॉयल पर्सन को प्लेन में जाना नहीं पड़ता है। प्लेन उनके पास आता है, जैसे बाबा कहता है तुम सिर्फ हाँ कहो, मुझे चलना है तो बस, बाबा ले जायेगा।

सुनने के साथ अनुभव भी करो

साकार और अव्यक्त दोनों ही सेवा के प्लेन में चले जाते हैं। तो मुरलियों का महत्व तो है ही, लेकिन जैसे एक ही टाइम हम चक्कर लगा रहे हैं। तो हमारे को मुरली सुनने की विधि आनी चाहिए। सिर्फ प्वाइंट्स शिवबाबा की मुरलियां चल रही हैं, सुन रहे हैं, यह नहीं। लेकिन वास्तव में मुरली सुनने की जो विधि है उसी है, चाहे पहले साकार ब्रह्मा द्वारा चलाई, अभी अव्यक्त ब्रह्मा द्वारा चला रहे हैं, माध्यम चाहे कोई भी हो, लेकिन है तो शिवबाबा की ही मुरली। उसमें भी साकार ब्रह्मा द्वारा जो मुरलियां चली हैं उन मुरलियों में फुल नॉलेज है, फुल नॉलेज की हमारे संस्कार कैसे थे, हम कैसे हमारी चार सब्जेक्ट है - ज्ञान, रुहाब में थे, ये हमें अनुभव करते योग, धारणा, सेवा। तो साकार ब्रह्मा द्वारा चली हुई मुरलियों में आपको ये चारो ही सब्जेक्ट मिलेंगे। ज्ञान की प्वाइंट्स भी मिलेंगी, योग के बारे में भी बाबा हर मुरली में कुछ न कुछ ज़रूर समझाते हैं। धारणा की



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

भी बात होती है और सेवा की विधि भी सुनाते हैं। चारो ही सब्जेक्ट कवर करते हैं। बाबा ने ज्ञान की जो प्वाइंट्स दी हैं वो अमूल्य रत्न हैं। तो जो साकार ब्रह्मा बाबा द्वारा मुरलियां चली हैं उसका महत्व ही यह है कि एक मुरली में आपको चार सब्जेक्ट मिलेंगे। वेराइटी मिलेगी। साकार मुरली सुनने में बहुत मज़ा आता है। मुरली सुनने के टाइम आप यह लक्ष्य रखो कि जो प्वाइंट बाबा सुना रहा है, मानो बाबा ने ज्ञान की प्वाइंट शुरू की, ज्ञान की प्वाइंट सुनाते-सुनाते बाबा धारणा की प्वाइंट में चले जाते हैं, फिर धारणा के प्वाइंट के बाद

सेवा के प्लेन में चले जाते हैं। तो जैसे एक ही टाइम हम चक्कर लगा रहे हैं। तो हमारे को मुरली सुनने की विधि आनी चाहिए। सिर्फ प्वाइंट्स सुन रहे हैं, यह नहीं। लेकिन वास्तव में मुरली सुनने की जो विधि है उसी है, चाहे पहले साकार ब्रह्मा द्वारा चलाई, अभी अव्यक्त ब्रह्मा द्वारा चला रहे हैं, माध्यम चाहे कोई भी हो, लेकिन है तो शिवबाबा की ही मुरली। उसमें भी साकार ब्रह्मा द्वारा जो मुरलियां चली हैं उन मुरलियों में फुल नॉलेज है, फुल नॉलेज की हमारे संस्कार कैसे थे, हम कैसे हमारी चार सब्जेक्ट है - ज्ञान, रुहाब में थे, ये हमें अनुभव करते योग, धारणा, सेवा। तो साकार ब्रह्मा द्वारा चली हुई मुरलियों में आपको ये चारो ही सब्जेक्ट मिलेंगे। ज्ञान की प्वाइंट्स भी मिलेंगी, योग के बारे में भी बाबा हर मुरली में कुछ न कुछ ज़रूर समझाते हैं। धारणा की

भी गीत भरा हुआ होता है तो हम जो भी लाइन सुनना चाहते हैं, सुन सकते हैं। तो हमारी आत्मा का टेपरिकॉर्ड जो है, उसमें आप जो बजाना चाहो वह बज सकता है ना! इसीलिए जिस समय बाबा कोई ज्ञान की बात सुनाते हैं उस समय सिर्फ सुनो नहीं, वहाँ पहुँच जाओ अर्थात् उस स्वरूप का अनुभव करो। कभी बाबा कहते हैं परमधाम में शिवबाबा के साथ तुम आत्माएं निराकार थी, बिन्दू थी तो परमधाम पहुँच जाओ। बाबा कह रहा है परमधाम और आप वहाँ अनुभव कर रहे हो। आत्मा परमधाम में एकदम बिन्दू स्टार मुआफिक थी, सूक्ष्म थी तो रखो कि जो प्वाइंट बाबा सुना रहा है, मानो बाबा ने ज्ञान की प्वाइंट शुरू की, ज्ञान की प्वाइंट सुनाते-सुनाते बाबा धारणा की प्वाइंट में चले जाते हैं, फिर धारणा के प्वाइंट के बाद

परमात्म ज्ञान से राइट-रॉन्ग की समझ

यह बेहद की युनिवर्सिटी है, जिस युनिवर्सिटी में पढ़ाने वाला प्रोफेसर सुप्रीम टीचर परमात्मा है। भले ये प्यारे सुप्रीम फादर का घर भी है, दृष्टि से देखता उसे भी रियलाइज़ परन्तु साथ-साथ युनिवर्सिटी भी है। तो आप सभी इस समय गॉडली स्टूडेंट बन कर सुप्रीम टीचर द्वारा नई ज्ञान-योग की पढ़ाई पढ़ रहे हो। इस पढ़ाई से लाइफ के लिए सच्ची राह मिल जाती है। जिस राह से रूह को राहत मिलती है। ये नॉलेज हमें राइट और रॉन्ग की बुद्धि देती है। दिव्य बुद्धि अर्थात् जो राइट और रॉन्ग की जजमेंट करे। आज मनुष्य की बुद्धि राइट और रॉन्ग की जजमेन्ट करने में असमर्थ है। अपनी-अपनी मत से एक कहेगा ये राइट, दूसरा कहेगा ये राइट.....अपनी-अपनी मत से राइट को रॉन्ग और रॉन्ग को राइट कर देते हैं। लेकिन ये नॉलेज जो वास्तविक सत्य है, उसी सत्यता का फौरन



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

जजमेन्ट देती है। कैसा भी कर्म करते हैं, कैसी भी चाल-चलन कोई चले, राइट-रॉन्ग की जजमेन्ट मिलती है। इसलिये ये नॉलेज हमको हर एक जैसे हंस खीर और नीर दोनों को अलग कर लेता। रत्न चुग लेता है, कंकड़ छोड़ देता है। तो यह नॉलेज हमको हंस बनाती है। राइट रॉन्ग की यथार्थ पहचान देती है। दृष्टि-वृत्ति में हमको हंस बनाती है। राइट रॉन्ग की क्लीयर होने से ही स्मृति पावरफुल हो जाती है- ये दो सब्जेक्ट (ज्ञान और योग) जीवन के मूल आधार हैं। है कि ये जिस दृष्टि से देखता है वह रूहानियत से देखता है, प्रेम से देखता है, सद्भावना से देखता है या इसकी दृष्टि-वृत्ति कैसी है? यदि अपवित्रता की दृष्टि है, तो भी अन्दररियलाइज़ होगी, तो भी उसकी दृष्टि से मालूम

हो जाएगा कि ये किस दृष्टि से मुझे देखता है। तो ये नॉलेज वृत्ति को भी रियलाइज़ कराती और कौन किस प्यारे सुप्रीम फादर का घर भी है, दृष्टि से देखता उसे भी रियलाइज़ कराती है। हमको नॉलेज मिली है कि तुम आत्मा इस मस्तक पर मणि की तरह चमकती हुई बिन्दू हो। तुम उस मणि अर्थात् बिन्दू को ही देखो और उस बिन्दू में कितने विशेष गुण हैं, कितनी उसमें रूहानियत की शक्ति है, वही देखो। क्योंकि कोई भी बात पहले बुद्धि में आती फिर वृत्ति में चली जाती है। तो वह वृत्ति फिर दृष्टि से काम करेगी। तो यह वृत्ति और दृष्टि दूसरों को कितना प्रेम देती, रिसपेक्ट देती, दूसरों के प्रति कितनी सद्भावना है, यह सब नॉलेज से रियलाइज़ हो जाता है। यदि अन्दर से कुछ और भावना हो और बाहर से दिखावटी भावना हो - तो भी फील होगा। दिल से हम किसको कितना लव देते हैं या कॉमन रूप से लव रखते हैं - इन दोनों का अन्तर यह नॉलेज ही स्पष्ट करती है। इसलिए ये नॉलेज हमको हर एक बात में निर्णय शक्ति देती है। तो आत्मिक स्मृति और परमात्म स्मृति का यही आधार है। क्योंकि बुद्धि के क्लीयर होने से ही स्मृति पावरफुल हो जाती है- ये दो सब्जेक्ट (ज्ञान और योग) जीवन के मूल आधार हैं। जितना-जितना इसकी गहराई में जाते हैं, स्टडी करते हैं, कॉन्शियसनेस में रहते हैं, उतना दैवी गुणों की धारणा होती है, सूक्ष्म संस्कार परिवर्तन होते हैं क्योंकि रियलाइज़ेशन की शक्ति आ जाती है। अतः सबसे पहले यह नॉलेज खुद को बहुत फायदा देती है।

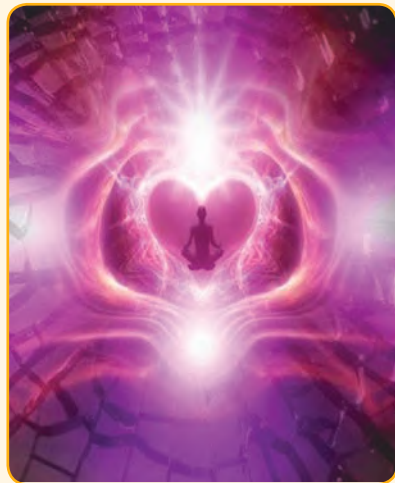
प्रेम ही आत्मा का अमिट गुण

- ब्र.कु. शिल्पा,महा.

प्रेम मनुष्य का स्वाभाविक एवं अमिट गुण है। कोई भी मनुष्य आत्मा किसी भी काल में 'प्रेम' के बिना नहीं होती। हाँ, उसका प्रेम पहले शुद्ध होता है, और बाद में विकृत हो जाता है। प्रेम जब देह केन्द्रित होता है, अथवा वासना भोग का रूप ले लेता है, तब उसे 'काम' कहा जाता है; जब वह दैहिक सम्बन्ध में अनुगारात्मक होता है तो उसे मोह कहा जाता है; वह किन्हीं भक्ष्य पदार्थों या धन आदि के प्रति लालसा का रूप ले लेता है तो उसे 'लोभ' कहा जाता है; और जब अन्य देहधारियों तथा पदार्थों से न होकर अपने आप ही से होता है, तब उसे 'स्वार्थ' कहा जाता है। अतः प्रेम तो पतित व्यक्ति में भी होता है, परंतु उस अवस्था में प्रेम की विकृति होने से वह 'विकार' कहलाता है। वास्तव में विकार स्वतंत्र रूप से कुछ नहीं है, बल्कि वो प्रेम की ही विकृति का, या उससे उपजने वाले परिणाम का दूसरा नाम है।

काम, मोह, लोभ और स्वार्थ के बारे में तो स्पष्ट हो गया कि वो प्यार की विकृति के ही विभिन्न नाम हैं। परंतु देखा जाए तो क्रोध, हिंसा, द्वेष, अभिमान आदि विकार भी प्रेम की ही विकृति के परिणाम हैं या उस विकृति की उपज हैं। क्योंकि क्रोध मनुष्य को तभी आता है जब उसकी काम-वासना, उसकी लोभ वृत्ति, उसकी मोह ममता या उसकी स्वार्थ भावना तृप्त नहीं होती। क्रोध स्वतंत्र रूप से कोई विकार नहीं है, बल्कि काम, मोह, लोभ आदि की पूर्ति न होने का परिणाम है।

ऐसी ही स्थिति ईर्ष्या, द्वेष और घृणा की है। ये कोई स्वतंत्र रूप से विकार नहीं है, बल्कि जब मनुष्य की कोई काम वासना, मोह ममता, लोभ वृत्ति या स्वार्थ भावना की पूर्ति में बाधा उपस्थित करता है तो उसके प्रति दूसरे को ईर्ष्या, द्वेष आदि भाव पैदा होते हैं और उन्हीं में वह अवगुण भी दूढ़ने लगता है तथा उन्हीं की निंदा करता है तथा उन्हीं से वैर-विरोध-वैमनस्य करता है। इसी प्रकार अभिमान भी



स्वतंत्र रूप में कोई विकार नहीं है। बल्कि जब मनुष्य की लोभ, लोभादि वृत्तियाँ किसी मात्रा में पुष्ट अथवा तृप्त होती हैं तभी उसको अभिमान होता है। तब वह अपने को बहुत बड़ा मानने लग जाता है।

अगर देखा जाए तो सतयुग के आरंभ से लेकर कलयुग के अंत तक का इतिहास एक लव स्टोरी (प्रेम कहानी) है। सतयुग और

त्रेतायुग में प्रेम शुद्ध रूप में होता है। शुद्ध प्रेम के कारण सतयुग की सृष्टि सुखमय है। शुद्ध प्रेम न हो तो सतयुग और कलयुग में कोई अंतर ही नहीं रह जायेगा। त्रेतायुग में प्रेम की शुद्धि की कलायें कुछ कम हो जाती हैं और द्वापरयुग से प्रेम का विकृत रूप होना शुरू होता है।

प्रेम की शुद्धि का दूसरा नाम है 'पवित्रता'। अतः प्रेम की शुद्धि ही दूसरे शब्दों में पवित्रता या निर्विकारिता है और प्रेम की अशुद्धि ही विकार अथवा अपवित्रता है। शुद्ध प्रेम से सभी गुण मानव के जीवन में एक साथ धारण होने लगते हैं और अशुद्ध प्रेम से उसमें अवगुण अथवा आसुरी गुण एक साथ आने लगते हैं। क्योंकि जब किसी के प्रति प्रेम हो तो उसके अवगुण दिखाई नहीं देते और उसके प्रति हम मधुरता, सहनशीलता, त्याग आदि का व्यवहार करते हैं, और जब प्रेम मोह का रूप धारण कर लेता है, तब सहनशीलता, मधुरता, संतोष आदि का अभाव होकर असहिष्णुता, असंतोष और कटुता आदि दुर्गुण पनपते हैं।

अतः इस दृष्टि से देखा जाये तो इस संसार में सभी समस्याओं का मूल 'प्रेम की विकृति' ही है। तब तो आज जब हम कहते हैं कि संसार में प्रेम नहीं रहा, तो वास्तव में हमारे कहने का भाव यही होता है कि पवित्र प्रेम नहीं रहा। क्योंकि काम, मोह, लोभ आदि के रूप में व्यक्तियों तथा पदार्थों के प्रति अपवित्र प्रेम तो होता ही है। सिर्फ शुद्ध प्रेम नहीं होता।



बुदनी-होशंगाबाद(म.प्र.)। माननीय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. सुनिता। साथ हैं ब्र.कु. तुलसा।



वाजीपुरा-गुज.। ईश्वरीय चर्चा करने के पश्चात् कांग्रेस उपाध्यक्ष राहुल गांधी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति तथा अन्य।



वीरगंज-नेपाल। 'शान्ति, खुशी एवं स्वास्थ्य के लिए परमात्म ज्ञान' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए महानगरपालिका उपमेयर शान्ति कार्की, ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. किरण, न्यायाधीश प्रकाश खरेल, पूर्व सांसद बलवीर चौधरी, ब्र.कु.राम सिंह, ब्र.कु.रवीना, जिलाधिकारी दुर्गादत्त पौडेल तथा अन्य।



रायपुर-चौबे कॉलोनी(छ.ग.)। मासिक व्याख्यानमाला कार्यक्रम 'ज्ञानांजलि' का उद्घाटन करते हुए क्षेत्रीय निर्देशिका ब्र.कु. कमला दीदी, राज्यपाल के सचिव अशोक अग्रवाल, ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. भावना।



मुजफ्फरनगर-उ.प्र.। चौधरी छोटाराम स्नातकोत्तर महाविद्यालय में 'जीवन की सफलता के लिए आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएं' कार्यक्रम के समापन पर महाविद्यालय के प्रधानाचार्य नरेश मलिक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला,माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. जयन्ती, ब्र.कु. अरविन्द तथा अन्य।



किल्ला पारडी-गुज.। 'खुशी समय की मांग' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए योगा केन्द्र के आचार्य बालू भाई लाड, किशोर भाई गांधी, प्रो. ई.वी. गिरीश, ब्र.कु.पारुल, ब्र.कु. वीनू व अन्य।

सीढ़ी एक, उतरना भी और चढ़ना भी...!

- ब्र.कु. कविता,पानीपत

मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः।

बंधाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम्।

अर्थात् मन ही मनुष्यों के बंधन और मोक्ष का कारण है। जो मन विषयों में आसक्त होगा वह बंधन का तथा जो विषयों से पराडगमुख होगा वह मोक्ष का कारण होगा।

यह सूत्र तो मूल्यवान है, लेकिन नासमझों के हाथ में पड़ कर मूल्यवान से मूल्यवान चीज़ दो कौड़ी की हो जाती है। कोहिनूर भी पत्थर हो जाता है। उपनिषद के ये अमृत वचन जिनके हाथों में पड़े उन्होंने ज़हर कर दिया। सारी बात ही उल्टी हो गई। कुछ का कुछ हो गया। यह पूरा देश उसी पीड़ा को झेल रहा है।

उपनिषद तो बुद्ध पुरुषों के प्राणों से निकले हुए स्वर हैं। यह तो जब वीणा बजी है अनहद की, तब ऐसा अपूर्व संगीत पैदा हुआ है। लेकिन फिर पंडित जब व्याख्या करते हैं तो कमल को कीचड़ में घसीट डालते हैं। कमल यूँ तो कीचड़ से ही पैदा होता है, लेकिन कमल कीचड़ ही नहीं है, कीचड़ का अतिक्रमण है।

कीचड़ के भीतर जो कीचड़ नहीं है उसकी अभिव्यक्ति है। लेकिन फिर उसे कीचड़ में लथाड़ देना सुन्दर को असुन्दर कर देना है, सत्य को असत्य कर देना है। आज व्याख्याओं ने सत्यों को उभारा नहीं है, निखारा नहीं है, उन पर धार न दी, व्याख्याओं के कारण सत्य की तलवार चमकी नहीं, उस पर और धूल



जमी, और जंग जमी।

ऐसा ही इस सूत्र के साथ भी हुआ। इस सूत्र का मौलिक अर्थ बहुत सरल और सीधा है, व्याख्या की जैसे कोई ज़रूरत ही नहीं है। मनुष्य शब्द भी जैसे इस बात को इंगित करता है कि मन ही सब कुछ है। मनुष्य शब्द ही मन से बना है। यूँ तो दुनिया में मनुष्य के लिए

अलग-अलग भाषाओं में बहुत से शब्द हैं। जैसे उर्दू में आदमी। वह भी प्यारा शब्द है। मगर वह कीचड़ की खबर देता है, कमल की नहीं। आदमी शब्द बनता है मिट्टी से। जो मिट्टी से बनाया गया, ऐसा आदमी का अर्थ है।

यहूदियों में, ईसाइयों में, मुसलमानों में यह कहानी है कि परमात्मा ने मिट्टी का पुतला बनाया और उसमें सांसें फूँक दीं। ऐसे पहले आदमी का, आदम का जन्म हुआ। आदम का अर्थ है: मिट्टी का पुतला। सच है यह बात, लेकिन बहुत अधूरी-अधूरी। यह केवल मनुष्य का बाहरी रूप है। निश्चित ही मिट्टी है आदमी, लेकिन मिट्टी से ज़्यादा भी है। मनुष्य 'मन' है।

अंग्रेजी का शब्द 'मैन' मन का ही रूपांतरण है। वह मनुष्य का ही भिन्न रूप है। दोनों का उद्गम एक ही सूत्र से हुआ है: मन से।

मन का अर्थ होता है मनन की प्रक्रिया, मनन की क्षमता, सोच-विचार की संभावना। मिट्टी तो क्या खाक सोचेगी! मिट्टी तो सोचना भी चाहे तो क्या सोचेगी! कौन है जो मनुष्य के भीतर सोचता और विचारता है? कौन है जो मनुष्य के भीतर मनन करता है? वह चैतन्य है, आत्मा है। इसलिए मन सिर्फ मिट्टी से

- शेष पेज 7 पर...

स्वास्थ्य

पियें चाय, कैंसर भगायें

पपीते के पत्तों की चाय किसी भी स्टेज के कैंसर को सिर्फ 60 से 90 दिनों में कर देगी जड़ से खत्म।

अभी तक हम लोगों ने पपीते के पत्तों का बहुत ही सीमित तरीके से उपयोग किया होगा, बहरहाल प्लेटलेट्स के कम हो जाने पर या त्वचा सम्बन्धी या कोई और छोटा मोटा प्रयोग, मगर आज जो हम आपको बताने जा रहे हैं, ये वाकई आपको चौंका देगा, आप सिर्फ 5 हफ्तों में कैंसर जैसे भयंकर रोग को जड़ से खत्म कर सकते हैं।

ये प्रकृति की शक्ति है और बलबीर सिंह शेखावत जी की स्टडी है जो वर्तमान में एक सरकारी फार्मासिस्ट के रूप में अपनी सेवाएँ राजस्थान के सीकर जिले में दे रहे हैं। ये नित नवीन जानकारी कई प्रकार के वैज्ञानिक शोधों से मिली है कि पपीते के सभी भागों जैसे फल, तना, बीज, पत्तियाँ, जड़ सभी के अन्दर कैंसर की कोशिका को नष्ट करने और उसके वृद्धि को रोकने का गुण पाया जाता है।

युनिवर्सिटी ऑफ फ्लोरिडा

(2010) और इंटरनेशनल डॉक्टर्स एंड रिसर्चर्स फ्रॉम यू. एस. व जापान में हुए शोधों से पपीते के पत्तों में कैंसर कोशिका को नष्ट करने और उसकी वृद्धि को रोकने की क्षमता पाई गई है।

नाम डांग, एम.डी., पी.एच.डी. जो कि एक शोधकर्ता हैं के अनुसार पपीते की पत्तियाँ डायरेक्ट कैंसर को खत्म कर सकती हैं। उनके अनुसार पपीते कि पत्तियाँ लगभग 10 प्रकार के कैंसर को खत्म कर सकती हैं जिनमें मुख्य हैं... लिवर कैंसर, लना (फेफड़ा) कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, पैन्क्रियाटिक (अग्नाशय) कैंसर एवं सर्विक्स (गर्भाशय ग्रीवा) कैंसर। इसमें जितनी ज़्यादा मात्रा पपीते के पत्तियों की बढ़ाई गयी है, उतना ही अच्छा परिणाम मिला है। अगर पपीते की पत्तियाँ कैंसर को खत्म ना भी करें, तो भी ये कैंसर के प्रोग्रेस को ज़रूर रोक देती हैं। तो आइये जानें पपीते की पत्तियाँ कैंसर को कैसे खत्म करती हैं?

● पपीता कैंसर रोधी अणु Th1 cytokines के उत्पादन को बढ़ाता है, जोकि इम्यून सिस्टम को शक्ति प्रदान करता है, जिससे कैंसर कोशिका को खत्म किया जाता है।

● पपीते की पत्तियों में पपैन नामक एक प्रोटीन को तोड़ने वाला (proteolytic) एंजाइम पाया जाता है जो कैंसर कोशिका पर मौजूद प्रोटीन के आवरण को तोड़ देता है, जिससे कैंसर कोशिका का शरीर में बचा रहना मुश्किल हो जाता है।

पपैन खून में जाकर macrophages को उत्तेजित करता है जो

इम्यून सिस्टम को उत्तेजित करके कैंसर कोशिका को नष्ट करना शुरू करती है। कीमोथेरेपी/रेडियोथेरेपी और पपीते की पत्तियों के द्वारा ट्रीटमेंट में ये फर्क है कि कीमोथेरेपी में इम्यून सिस्टम को दबाया जाता है, जबकि पपीता इम्यून सिस्टम को उत्तेजित करता है। कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी में नॉर्मल कोशिका भी प्रभावित होती है, जबकि पपीता सिर्फ कैंसर कोशिका को नष्ट करता है। सबसे बड़ी बात कि कैंसर के इलाज में पपीते का कोई साइड इफेक्ट (दुष्प्रभाव) नहीं है।

कैंसर में पपीते के सेवन की विधि :

कैंसर में सबसे बढ़िया है पपीते की चाय। दिन में 3 से 4 बार

पपीते की चाय बनायें, ये आपके लिए बहुत फायदेमंद होने वाली है। अब आइये जान लेते हैं पपीते की चाय बनाने की विधि।

● 5 से 7 पपीते के पत्तों को पहले धूप में अच्छी तरह सुखा लें, फिर उसको छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ लें। आप 500 ml पानी में कुछ पपीते

के सूखे हुए पत्ते डाल कर अच्छी तरह उबालें। इतना उबालें कि ये आधा रह जाए। इसको आप 125 ml करके दिन में दो बार पिएं। अगर ज़्यादा बनाया है तो इसको आप दिन में 3 से 4 बार पियें। बाकी बचे हुए लिक्विड को फ्रीज में स्टोर कर दें और ज़रूरत पड़ने पर इस्तेमाल कर लें। ध्यान रहे कि इसको दोबारा गर्म ना करें।

● पपीते के 7 ताजे पत्ते लें, इनको अच्छे से हाथ से मसल लें। अभी इसको 1 लीटर पानी में डालकर उबालें, जब यह 250 ml रह जाए तो इसको छान कर 125 ml करके दो बार में अर्थात् सुबह और शाम को पी लें। यही प्रयोग आप दिन में 3 से 4 बार भी कर सकते हैं।

पपीते के पत्तों का जितना अधिक प्रयोग आप करेंगे, उतना ही जल्दी आपको असर मिलेगा। ये चाय पीने के आधे से एक घंटे पहले या बाद में आपको कुछ भी खाना पीना नहीं है।

कब तक करें ये प्रयोग:

वैसे तो ये प्रयोग आपको 5 हफ्तों में अपना रिज़ल्ट दिखा देगा, फिर भी हम आपको इसे 3 महीने तक इस्तेमाल करने का निर्देश देंगे। और ये प्रयोग जिन लोगों का अनुभूत किया हुआ है, उन लोगों ने उन लोगों को भी सही किया है, जिनकी कैंसर में तीसरी और चौथी स्टेज थी।



हमें खुद को क्षमा करना है

- गतांक से आगे...

प्रश्न:- ये तो छोटी-छोटी चीज़ें हैं जिनको हम स्वीकार करते जाते हैं। तनाव की बातों को अपने अंदर रखे हुए हम पूरा का पूरा जीवन निकाल देते हैं लेकिन जो नफरत है वो कई बार इतने घातक रूप से सामने आता है और जब हम अपने-आपको इससे दुःखी समझकर, और कई बार तो हम कहते हैं कि हमारे अपनों ने ही मुझे दुःखी बनाया। किसी बड़े लेवल पर कोई प्राकृतिक आपदा या कोई ऐसा क्राइम हो जाता है तब जिससे उसे पूरे समाज के प्रति या उस व्यक्ति के प्रति और अपने प्रति घृणा का भाव उत्पन्न हो जाता है।

उत्तर:- लेकिन इसमें भी यह बहुत ही चुनौतिपूर्ण परिस्थिति है क्योंकि हमें कुछ ई.मेल भी ऐसे आते हैं कि किसी ने मेरे साथ बहुत बड़ा इस तरह का पाप किया है, मैं कैसे खुश रह सकती हूँ। मतलब वो अपना भाग्य खुद ही लिख देते कि इसके बाद जीवन में खुश रहना मेरे लिए संभव नहीं है। मैं समझ सकती हूँ कि जो हुआ वह सही नहीं हुआ, लेकिन अब आगे के लिए इस कड़वाहट और दर्द को मैं कैसे ले जाऊंगी। अब इसमें ये होता कि पहले तो दुःखी होने वाली जो फीलिंग है इससे कई बार मुझे अपने-आपसे नफरत हो जाती है कि मैं ही गंदी हूँ, मैं ही गलत हूँ। मेरे साथ उन्होंने ऐसा किया कैसे! किसी ने गलत इतना किया तो आपकी सहन करने की शक्ति तो पहले ही खत्म हो जाती है। तो पहले अपने-आपको समझाना पड़ेगा कि इसमें मेरी कोई गलती नहीं थी। यहां पर हम अपनी इमेज ऐसी क्रियेट कर लेते हैं कि हम अपने-

आपको ही कहने लगते हैं कि मैं अच्छी नहीं हूँ, इससे तो आप अपने लिए नफरत क्रियेट करते ही हैं और दूसरों के लिए भी करते हैं और अंदर ही अंदर उसे इकट्ठा भी



- ब.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

करते जाते हैं। इतनी बड़ी बात के बाद भी एक ही समाधान है 'क्षमा करो और उसे भूल जाओ'। उनको नहीं, उनको हम क्षमा नहीं कर सकते, क्योंकि वो उनकी अपनी यात्रा है, लेकिन हमें अपने-आपको क्षमा करना पड़ेगा, अपने-आपको हल्का करना पड़ेगा। उस बात को तो मुझे खत्म करना ही पड़ेगा। ऐसा नहीं कि हमने एक बार बोला और हो गया। इसके लिए कुछ समय चाहिए।

जब हम ये समझ लेते हैं कि इसमें मेरी कोई गलती नहीं थी, गलती किसी और ने की, लेकिन अब मैं अपने साथ और गलत होने नहीं दूंगी। एक विशेष बात के लिए अब मैं अपने ऊपर, किसी और ने मेरे ऊपर घाव लगाया लेकिन जो रोज़-रोज़ का घाव मैं अपने ऊपर लगा रही हूँ, इससे हमारा यह अनुभव अगले दिन पर स्वतः ही चला जाता है। क्योंकि जब तक वो बात दिल में है, मेरा टेप रिवाइंड होता जाता है। - क्रमशः



बलिया-उ.प्र.। ददरी मेला में आयोजित 'आध्यात्मिक चरित्र निर्माण चित्र प्रदर्शनी' का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए नगर विधायक आनन्द स्वरूप शुक्ल, ब.कु. उमा, ब.कु. कुसुम, ब.कु. जागृति तथा अन्य।



राजगढ़-म.प्र.। 'ज्ञानोदय' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए आबकारी अधिकारी एम.एस. पंवार, हिन्दु चेतना मंच की संयोजिका राधा विजयवर्गीय, ब.कु. मधु, ब.कु. लक्ष्मी, ब.कु. सीमा तथा ब.कु. अरविन्द।



भुरटाना-हरियाणा। 'सुखी जीवन जीने की कला' कार्यक्रम में अधिवक्ता गुलशन काठपालिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. अनीता तथा ब.कु. मंजू।



अलारपुर-ओडिशा। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ब.कु. डॉ. प्रकाश पात्र, ब.कु. डॉ. पी.सी.साहू, ब.कु. डॉ. वी.आर. राजू, ब.कु. डॉ. श्रीमंत साहू, ब.कु. सुरेन्द्र, माउण्ट आबू तथा ब.कु. तपस्विनी।



फाजिलनगर-उ.प्र.। शिक्षकों के स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. भारती, ब.कु. संजय, ब.कु. सूरज, नवजीवन इंटर कॉलेज के प्रधानाचार्य बीरेन्द्र सिंह, प्रमोद गुप्ता, यशपाल सिंह एवं अन्य शिक्षकगण।



वरठी-महाराष्ट्र। नवनिर्वाचित ग्राम पंचायत सरपंच श्वेता अरविन्द येळणे, पूर्व सरपंच मिरासे व सदस्यों का सेवाकेन्द्र में सम्मान करने के बाद समूह चित्र में ब.कु. उषा व अन्य।

पहचाने मन की अद्भुत शक्ति को

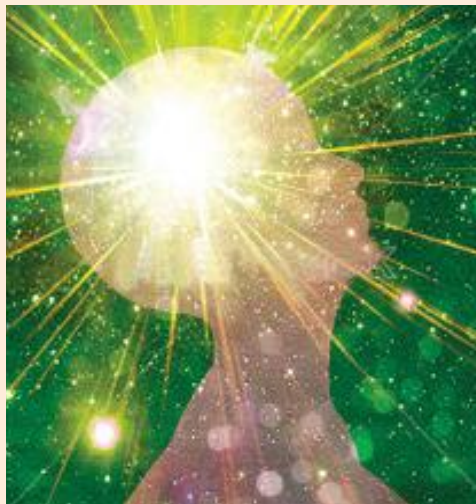
मन तो बहुत ही संजीदा है, जो इतना अलर्ट है हर वक्त कि हम उस हद तक पहुँच भी नहीं सकते। फिर भी कुछ विचारों से मन को ट्रेनिंग देकर उसे कुछ ऐसे कल्पनाओं से ओतप्रोत कर दें कि यह सबकुछ क्रमबद्ध तरीके से कर सकें। ट्रेनिंग को थोड़ा आराम से समझना होगा...

आँख खुलते ही, मन को उन चित्रों से सजाया है; जोकि बिल्कुल हमारा पहला बिलीफ है, जो गलत था, उसे सही बिलीफ के साथ तोड़ना है, वह कि मैं आत्मा हूँ, जब यह परिवर्तन शुरू में होगा, तो वह आपको एक सुंदर फीलिंग के साथ उठायेगा। यह संकल्प इतना शक्तिशाली है कि सारा दिन आपका मन इतना हल्का रहना शुरू कर देगा कि आप सोच भी नहीं सकते।

आप सारा दिन इन संकल्पों से खुशी महसूस कर सकेंगे। दुनिया में भी इन बातों को एक उदाहरण से समझ सकते हैं कि यदि किसी को याद रहे कि मैं कौन हूँ, तो उसे उसका नशा रहता है, यह पहली स्थिति है परिवर्तन की।

दूसरा विचार इसके बाद आपको याद दिलाता है कि मैं किसका हूँ, अर्थात् मैं यहाँ

सबसे ज्यादा किससे प्राप्तियाँ करता हूँ। वह है परमात्मा, क्योंकि दुःख में हम सभी उसी से मिलते हैं, उससे हम अपने मन की बातें करते हैं। आपको बार-बार परमात्मा से मिले ग्रैटीट्यूड या कृपा को अपने को फील कराना है। उसने हमें हर वक्त प्यार किया है, हर मोमेंट सहारा दिया है, यह कहते हुए उठना है। जितनी बार आपने इसे दोहराया, आप समझो परमात्मा की कृपा के और उससे मिलने वाले ग्रैटीट्यूड को पाने



के अधिकारी आप बन गये। जब भी आप ऐसे संकल्पों से दिन की शुरुआत करेंगे, तो आप उन लोगों में शामिल हो जायेंगे, जो स्वयं को बहुत भाग्यशाली महसूस करेंगे और परमात्मा के समान सभी के ऊपर रहम कर पायेंगे। चाहे कितनी भी पापात्मा हो, अति अपकारी आत्मा हो, उससे भी घृणा

नहीं, नफरत नहीं होगी, आप सभी से प्यार कर पायेंगे। लेकिन जब आप इन संकल्पों से सुबह-सुबह शुरुआत करेंगे तो।

आपको बस इन्द्रियों को जीतना है, माइंड के युद्ध को जीतना है। आपको पता हो कि इन्द्रियों के आधार से जो संकल्प आपके दिमाग में आते हैं, उन संकल्पों से उन्नति नहीं होगी। जैसे-जैसे आपकी समझ का स्तर बढ़ेगा, तो आपकी मनोवृत्ति से सब कुछ ठीक हो जायेगा। माइंड का आप सौ-प्रतिशत इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे दुनिया की छोटी-मोटी समस्याएं अपने आप ठीक हो जायेंगी, क्योंकि जो कुछ भी आपको दुःख देता है, वह है अपनी रीयल पहचान को खोकर, उन चीजों के साथ सुख लेना जो कि जाने वाली हैं। यही है असली माइंड गेम। आपको यह भी पता है कि जिन चीजों से हम कभी भी परेशान होते हैं, तो उसका सिर्फ एक ही मात्र कारण होता है, वह है देह, देह के सम्बन्धी, जिनके बारे में हम किए गए संकल्पों से दुःखी होते जाते हैं और मन कमजोर होता जाता है। इसलिए हमें सबसे पहला संकल्प यही लेना है कि हम हैं कुछ, और कर कुछ और रहे हैं, यही जीवन में दुःख और मन के अति कमजोर होने का मुख्य कारण है। इसलिए जागो और जगाओ....।



भुवनेश्वर-ओडिशा। माननीय मुख्यमंत्री नवीन पटनायक को उनके जन्मदिन के अवसर पर बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता।



श्रीनगर-उत्तराखण्ड। 'तनाव मुक्ति शिविर' के पश्चात् केदारनाथ के विधायक मनोज रावत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु.ऊषा, माउण्ट आबू।



वार्शी-महाराष्ट्र। 'वाल्मीकी ऋषि' प्रेरणादायी व्याख्यान कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. पंचम, नगरपालिका नगराध्यक्ष आसिफभाई तांबोळी, ब्र.कु. सोमप्रभा, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. रामभूल तथा अन्य।



भुवनेश्वर-ओडिशा। 'डिवाइन रिट्रीट सेंटर' के प्रथम वार्षिकोत्सव व संदेशी दादी के स्मृति दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सी.एस. मिश्रा, मेम्बर ऑफ फिनान्स कमिशन, म.प्र. सरकार, डॉ. श्रीमंत साहू, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. लीना, ब्र.कु. कल्पतरु, ब्र.कु. कुलदीप, ब्र.कु. मंजू एवं अन्य।



विजयवाड़ा-आ.प्र.। होटल फॉय्यून मुरली पार्क में 'सेल्फ गवर्नेंस फॉर गुड गवर्नेंस' कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. आशा दीदी, ओ.आर.सी. गुरुग्राम। साथ हैं रमन कुमार, ज्वाइंट कमिश्नर ऑफ पुलिस, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शांता दीदी तथा कार्यक्रम संयोजिका ब्र.कु. पद्मजा।



अमेठी-उ.प्र.। एस.एच.ओ. को आध्यात्मिक प्रदर्शनी समझाने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका देते हुए ब्र.कु. सुमित्रा।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-5 (2017-2018)

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	

ऊपर से नीचे

- राजयोग का अभ्यास करने वाला (4)
- जंगल, कानन (2)
- राम के चरित्र की पुस्तक (4)
- नुकसान की भरपाई (3)
- युद्ध, लड़ाई (2)
- गंडक, जंतर (3)
- कटि, शरीर का मध्य भाग (3)
- पराजित, असफल (2)
- अविवाहित, ब्रह्मचारी (3)

- उचित, जायज, धर्मानुकूल (3)
- कालों का काल.... (4)
- फिसलना, रपटना (4)
- राजा की निशानी है - ताज तख्त.... (3)
- भाग्य, तकदीर (अंग्रेजी में) (2)
- अलबेले रहेंगे तो माया बिल्ली.... कर लेगी, निगल जाना (2)
- अव्यास, भोगने वाला (2)

बायें से दायें

- आसुरी राज्य, माया(रावण) का राज्य (5)
- अस्त्र, शस्त्र, औजार (4)
- लोग, व्यक्ति (2)
- घाटा, नागा, नुकसान (2)
- मौजूद, उपस्थित (3)
- सर्वश्रेष्ठ पुरुष भक्त (3)
- सर्वशास्त्रों के माँ-बाप (2)
- उड़ के चले जायें, मैं का बहुवचन (2)
- फागी, कुहासा (3)

- नौकर, पैसों से काम करने वाला (4)
- हार, बाप के गले की.... में परो जाना है (2)
- बड़ी दादी जी का मुख्य गुण, सहजता (4)
- कत्ल करने वाला, अपराधी (3)
- प्रत्येक, शिवबाबा का एक नाम (2)
- तीव्र इच्छा, लालसा (3)
- गुप्त रूप से, छिपे-छिपे (4)
- योग करने वाला (2)

- ब्र.कु. राजेश, शांतिवन।



शांतिवन। शिवमणि भवन के 7वें वार्षिकोत्सव पर ब्र.कु. ओमकार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारीज के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर तथा ग्लोबल हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. प्रताप मिश्रा।



नांगल डैम-पंजाब। 'लेट्स बी ऑनलाइन विद गॉड' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु.उषा,माउण्ट आबू, माता सर्वदागिरी जी, हर्ष मल्होत्रा,डी.जी.एम. एन.एफ.एल., अशोक पुरी,अध्यक्ष,म्युनिसिपल काउंसिल, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. रश्मि तथा ब्र.कु. नीना।



वोरीवली-मुम्बई। एल.आई.सी. कॉर्पोरेशन-मैनेजमेंट डेवलपमेंट सेंटर में मैनेजर्स के लिए 'सोल्यूशन फोकस्ड अप्रोच' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में कैनेडा की ब्र.कु. जुडी, ब्र.कु.बिन्दू तथा अन्य।



ग्वालियर-म.प्र.। स्पार्क विंग द्वारा आयोजित सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए स्पार्क विंग की अध्यक्षा ब्र.कु. अम्बिका, ब्र.कु. श्रीकांत,माउण्ट आबू, ब्र.कु. मुकुल,पुणे, मोटिवेशनल ट्रेनर ब्र.कु. छाया व अन्य।



आनंदपुरी कॉलोनी-हाथरस(उ.प्र.)। ईश्वरीय सेवाओं से अवगत करने के पश्चात् जिला विद्यालय निरीक्षक को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका देते हुए ब्र.कु.शान्ता तथा ब्र.कु.दुर्गेश।



इन्दौर-पलासिया। देशराज जैन,डीन,महात्मा गांधी डेंटल हॉस्पिटल,इंदौर को कॉन्फ्रेंस में आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु.नारायण, ब्र.कु.किरण व ब्र.कु.रानी।



योग ही साधन सफलता का



- ब्र.कु. विश्वनाथ

आजकल एकाग्रता को विचलित करने वाले कई उपकरण बाज़ार में उपलब्ध हैं। पहले तो हमें एक फोन करना होता था या रेडियो सुनना होता था या टीवी देखना होता था, तो हम गंतव्य जगह पर बैठकर ही सुन सकते थे व देख सकते थे। परंतु आज के विकास के दौर में ये सबकुछ हमारी मुट्ठी में आया... सुनना, देखना, विचार व्यक्त करना या अपनी भावनाओं को प्रदर्शित करना, सबकुछ तो हमारे हाथों में है। ऐसे में दूसरी तरफ अगर देखें तो समयांतर में मेडिटेशन या योग जैसी पद्धतियों की ओर आकर्षित होते भी दिखाई दे रहे हैं। ये सब सुविधाएं या साधन होते हुए भी हमारे मन में अशांति बढ़ती जा रही है। परिणामस्वरूप एकाग्रता की कमी के कारण हम सफलता से कहीं दूर होते चले जा रहे हैं। आजकल योग को हम देखें तो इस ओर सबका ध्यान गया है, परंतु योग को हमने वास्तविकता से ज़्यादा अंगमर्दन की प्रक्रिया तक ही सीमित कर लिया है। इसलिए जो शांति व सुकून हमें चाहिए, उससे हम कोसों दूर ही होते जा रहे हैं।

योग के संदर्भ में यदि हम देखें, तो भारतीय योग शक्ति ने समग्र विश्व को आश्चर्यचकित कर दिया है। स्वामी विवेकानंद, रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानंद जैसे समर्थ योगियों ने पश्चिमी जगत में भारतीय योग की पहचान बनाई है। इन सब योगियों में से स्वामी रामकृष्ण ऐसे योगी हैं, जिनके योग शक्ति पर पश्चिम के वैज्ञानिकों द्वारा गहरा अभ्यास किया गया। 1960 के दशक में हृदय की धड़कनें, ब्लड प्रेशर और शरीर की उष्णतामान पर स्वामी जी की योग शक्ति का असर दिखाई देता था। उनके योग के संबंध में कुछ संदर्भ की हम यहाँ बात करते हैं...

उन्होंने कहा था: 'जिन्होंने भगवान को एक हस्ती के रूप में माना, उससे वे कल्पना कर उनका रूप देख सके, लेकिन वास्तव में तो मनुष्य के नेत्रों से भगवान कभी भी दिखाई दे ही नहीं सकता। मनुष्य आत्मदर्शन करे, तब ही भगवान

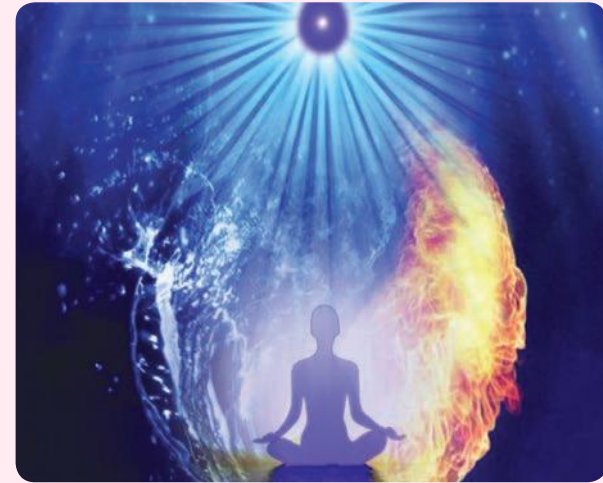
का साक्षात्कार हो सकता है और उसके बाद तो आत्मा ही सबकुछ है।'

उन्होंने एक अन्य स्थान पर सत्य के बारे में कहा: 'परम सत्य समग्र विश्व में सकल व्याप्त है। दुनियावी पदार्थों से मिलते आनंद को आसक्ति के लिए नहीं,

प्राप्त कर सकते हैं। उसके लिए असत्य न बोलने का नियम और अंतरात्मा जिसे ना कहे, वो कर्म न करने से सत्य को प्राप्त कर सकते हैं। अंतरात्मा सर्वोत्तम मार्गदर्शक है।' मनुष्य जीवन के लिए एक महान सूत्र सदा ही चित्त में रखने जैसा

प्राप्त करने के लिए आत्म निरीक्षण, पृथक्करण और ध्यान की प्रक्रिया से गुजरना ज़रूरी है। ध्यान से तत्काल परिणाम आये, ऐसी कोई पद्धति नहीं है, लेकिन मुमुक्षू (ज्वलंत इच्छा) को हमेशा ध्यान साधना में जागृत और दृढ़ बनना चाहिए।' स्वामी रामकृष्ण ने कहा है कि आत्मज्ञान को प्राप्त करने के लिए बहुत छोटे से छोटा रास्ता है खुद के अहम् को दूर करना, परम के चरण में समर्पण करना। सत्संग और अंदर के केन्द्र प्रति जागरूकता से मनुष्य को माया से पार जाने में मदद मिलती है। निःस्वार्थता को बनाये रखकर भी अहम् को शुद्ध बना सकते हैं। ये शुद्ध हुआ अहम् सच्चे स्वरूप में सामान्यता या साधारणता से अलग करने में मदद रूप बनता है, कोई भी मनुष्य अहम् केन्द्र में रहकर स्वयं का चौतरफा विस्तार कर नहीं सकता।

स्वामी रामकृष्ण ध्यान की बात तो करते हैं, लेकिन उससे ज़्यादा विशेष अलग-अलग क्रियाओं के पीछे के ज्ञान के मर्म को भी प्रकट करते हैं। सबसे ज़्यादा तो परंपरागत धर्म के चौखट से बाहर निकलकर व्यक्ति किस तरह आत्मिक शांति प्राप्त कर सकता है उसकी बात करते हैं। ऐसा कई बार उनकी लेखनी व वर्तन से दिखाई पड़ता है। योग को समग्र रूप में अगर देखें तो इसे स्थूल साधन, सम्पत्ति या जायदाद के रूप में न लेते हुए, उसे सूक्ष्मता से लेना होगा। उसके लिए सबसे पहले स्वयं को जानना ज़रूरी है और साथ-साथ स्वयं में छिपी सम्भावनाएं व सत्यता से बोधित होना ज़रूरी है। जब स्वयं के बारे में जान लेते हैं, तो स्व-केन्द्र हमेशा जागरूक अवस्था से एकाग्रता को भंग करने वाली चीज़ों को अच्छी तरह से जान सकता है और उससे बच भी सकता है। विपरीतता के मध्य भी वो अपनी एकाग्रता को विचलित होने नहीं देता। योग वास्तव में आत्मा और परमात्मा के सानिध्य को कहते हैं। तब ही हम कोई कार्यक्षेत्र में सफल भी हो सकते हैं और मनिच्छित कार्य को अंजाम भी दे सकते हैं।



लेकिन आध्यात्मिक प्रगति के साधन के रूप में लेना चाहिए। मिलकियत, सम्पत्ति या स्त्री की कामना न करना। सत्य मनुष्य के जीवन का अंतिम ध्येय है। मन, वचन और कर्म से सत्य धर्म को पालन किया जाये तो ध्येय को

है... 'समझदार मनुष्य के लिए खराब कुछ भी नहीं। जीवन की हरेक प्रतिकूलता उसके विकास के लिए आगे बढ़ने का कदम हो सकती है। यदि उसका उन्हें उपयोग करना आता हो तो। मन पर नियंत्रण

मनुष्य जीवन में चूकना नहीं

ऊपर वाले ने इंसान का शरीर भी गजब का बनाया है। जीते-जी तो इसमें इतनी संभावनाएं छोड़ी हैं कि भोगने उतर जाओ तो जानवर से भी ज़्यादा भोग सकते हो। और यदि सही उपयोग कर लिया जाए तो इसी शरीर में देवता भी बना जा सकता है। असीम संभावना वाली यह देह जाते-जाते, खत्म होने के बाद भी ज़िंदगी को लेकर गजब के संदेश दे जाती है। मरने के बाद मनुष्य शरीर जला दिया जाता है, दफना दिया जाता है या बहा दिया जाता है। तीनों ही स्थितियों में उसकी राख, मिट्टी बड़ा संदेश दे जाती है। चिता की राख में जो संदेश है वह उसकी आग में नहीं है। पाँच-छह फीट का शरीर कुछ मिट्टी राख में बदल जाता है। विचार कीजिए, यही तो सबसे बड़ा संदेश है कि आखिर में रह क्या जाएगा?

ज़िंदगी भर जिस बात के लिए सारा तमाशा करते हैं, यदि उसके समापन पर नज़र डाल लें तो गलतियाँ कम होंगी। वो चंद मिट्टी राख, वो कब्र की ज़रा-सी मिट्टी बताती है कि मेरे रूप में तब्दील होने से पहले तुम्हारे पास जो था उसका सदुपयोग कर लेना। वरना यह हथ्र तो होना ही है। मनुष्य की चिता की आग ही ऐसी है, जिसमें उजाला और 'रोशनी' दोनों है। वरना बाकी सारी आग उजाला ही देती है, 'रोशनी' नहीं देती। इतनी बड़ी तैयारी के साथ यदि ऊपर वाले ने हमें मनुष्य बनाकर भेजा है तो चूकना नहीं चाहिए। दूसरे के जीवन का समापन देखने को मिले तो बुद्धिमानी इसी में है कि तुरंत अपना जीवन संवार लिया जाए। हर मौत दूसरे के लिए भी संदेश है।

ऐसे होगा संस्कार परिवर्तन...

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू

परमपिता परमात्मा शिव बाबा हमें मनुष्य से देवता बनाने आये हैं। हमारे मन को, हमारी बुद्धि को और हमारे संस्कारों को पूरा स्वच्छ करने, उन्हें मूल स्थिति पर ले जाने के लिए हमें ज्ञान दे रहे हैं। हम पहचानते चलें स्वयं को और अपने मन को निर्मल करते चलें, बुद्धि को स्वच्छ और सद्विवेक से भरपूर करते चलें और अपने संस्कारों को बड़ा सुखदाई, बहुत पवित्र और जैसे हमारे संस्कार सतयुग में थे वैसे ही बनाते चलें।



कड़ियों के संस्कार उन्हें बहुत परेशान करते हैं। किसी का 'काम' का संस्कार बहुत होता है तो विषय विकारों के बिना रह ही नहीं पाते। किसी में क्रोध करने का संस्कार होता है, तो छोटी-छोटी बातों में भी क्रोध करते रहते हैं। किसी में रूसने का संस्कार होता है, किसी में ज़िद करने का संस्कार होता है, किसी में दुःखी रहने का संस्कार होता है तो किसी में कड़वे वचन बोलने का संस्कार होता है। दूसरों को देखने का संस्कार, सदा दूसरों के बारे में सोचने का संस्कार यानी परचितन का

संस्कार, यह सब संस्कार अब हमें बदलने हैं। हमारे संस्कार तो बहुत डिवाइन हैं। याद करें अपने उस सुन्दर स्वरूप को, सतयुगी स्वरूप को, याद करें अपने पूज्य स्वरूप को जिसमें हम दाता हैं, जिसमें किसी से कुछ लेने की इच्छा हमारे पास नहीं है। केवल देने वाले हैं। कड़ियों में मांगने के संस्कार होते हैं। मान शान के पीछे भागने के संस्कार होते हैं। वे कोई भी कर्म तभी करते हैं जब वहां से मान मिलता हो। यदि मान नहीं मिलता तो सेवा को छोड़ देते हैं। इन सब संस्कारों का हमें सम्पूर्ण रूप से त्याग करना है।

तो अपना एक सम्पूर्ण स्वरूप अपने सामने इमर्ज करें। अपने से कुछ दूरी पर एक चित्र बना लें अपना, यह है मेरा सम्पूर्ण स्वरूप जिसमें मेरा संस्कार सम्पूर्ण सुखदाई है। विदेही स्थिति के संस्कार। सम्पूर्ण पावन और निर्मल। बिल्कुल निश्चिन्त। जिसमें कोई मैल नहीं। जिसे कोई चिंतायें नहीं। जो बहुत लाइट है, हल्के रहने का संस्कार है। ऐसा अपना स्वरूप सामने बनायें। स्वयं को संकल्प दें कि मेरे संस्कार दैवी हैं...साधारण नहीं। यह वर्तमान के संस्कार मेरे संस्कार नहीं हैं।

बहुत अच्छी मनोवैज्ञानिक विधि है स्वयं को ट्रेनिंग देने के लिए... जो हमारे वर्तमान संस्कार हैं, जिनके कारण हम संगठनों में, अपने परिवारों में या सेवाओं में सफल नहीं हो पाते, शांतमय वातावरण नहीं रख पाते, उन संस्कारों के लिए हम रोज़ कम-से-कम पाँच बार स्वयं को यह फीलिंग दिया करें कि यह मेरे संस्कार नहीं हैं। यह तो रावण के संस्कार हैं। इन पराये संस्कारों को मैंने अपना कैसे मान लिया! मैं कैसे कह सकती हूँ कि मेरे अन्दर बहुत फीलिंग का संस्कार है। यह संस्कार मेरे अंदर है ही नहीं, यह तो मायावी संस्कार है। मेरे संस्कार तो यह हैं जो सामने खड़े हैं (लक्ष्मी नारायण)। ऐसे अपने स्वरूप को देखते हुए अपने को जब बार-बार पावरफुल स्मृति दिलायेंगे कि मेरे संस्कार यह नहीं यह हैं, तो संस्कार बदलते जायेंगे। जो गलत संस्कार हमारे अन्दर आ गये थे उन्हें हमने अस्वीकार कर दिया है, इसलिए वो हमारा साथ छोड़ कर चले जायेंगे और जिन्हें हम स्वीकार कर लेंगे... यह संस्कार मेरे हैं... तो वह संस्कार पुनः पुनः हमारे अन्दर भरते जायेंगे।

योगाभ्यास...

तो आज सारा दिन अपने दिव्य संस्कारों को देखेंगे। विशेष रूप से अपने भविष्य स्वरूप के नशे में रहेंगे। मेरा स्वरूप तो यह है। अपने देव स्वरूप को बार-बार इमर्ज करेंगे और बाबा से बुद्धियोग लगायेंगे कि बाबा आप हमें इतना बड़ा भाग्य देते हो! हमारे सोये हुए भाग्य को जगाते हो! आज बाबा से बात करते रहेंगे, उन्हें धन्यवाद देते रहेंगे और महसूस करेंगे कि बाबा, सर्वशक्तिवान तो हमारे सिर के ऊपर छत्रछाया है।

सीढ़ी एक, उतरना भी...

-पेज 3 का शेष

ज़्यादा नहीं है, और भी कुछ है; मिट्टी के जो पार है, उसकी तरफ इंगित है, इशारा है।

मनन की प्रक्रिया तो चैतन्य की संभावना है। चैतन्य हों, तो ही मनन हो सकता है। मन है सीढ़ी। एक छोर लगा है मिट्टी से और दूसरा छोर छू रहा है अमृत को। सीढ़ी एक ही है। जिस सीढ़ी से तुम नीचे आते हो, उसी से ऊपर भी जाते हो। ऊपर और नीचे आने के लिए दो सीढ़ियों की ज़रूरत नहीं होती, सिर्फ दिशा बदल जाती है। यूं भी हो सकता है कि तुम सीढ़ी पर चढ़ते हुए आधी यात्रा पूरी कर लिए हो और एक सोपान पर खड़े हो, और दूसरा आदमी सीढ़ी से उतर रहा है, वह भी उसी सोपान पर खड़ा है, फिर भी बहुत भिन्न हैं। क्योंकि एक चढ़ रहा है, एक उतर रहा है। एक ही जगह है, मगर उनका एक ही कोटि में स्थान नहीं बनाया जा सकता। एक उतर रहा है, गिर रहा है, एक चढ़ रहा है, ऊर्ध्वगामी हो रहा है।

मन तो सीढ़ी है। अगर विषयों से आसक्त

हो जाए तो उतरना शुरू हो जाता है। विषय अर्थात् पृथ्वी, मिट्टी। और अगर विषयों से अनासक्त हो जाए, तो चढ़ना शुरू हो जाता है। सीढ़ी वही है। जो विषयों में जीता है, वह रोज़-रोज़ नीचे की तरफ ढलान पर खिसलता जाता, फिसलता जाता।

और ध्यान रहे, खिसलना आसान है, फिसलना आसान है। उतार हमेशा आसान होते हैं। क्योंकि गुरुत्वाकर्षण ही खींच लेता है, हमें कुछ करना नहीं पड़ता। चढ़ाव कठिन होते हैं। जैसे कोई कैलाश पर्वत पर चढ़ रहा हो। जैसे-जैसे ऊँचाई पर पहुंचता है, वैसे-वैसे कठिनाई होती है। तब छोटा-सा भार भी बहुत भार मालूम होता है। एक छोटा सा झोला भी कंधे पर लटका कर चढ़ना मुश्किल होने लगता है। तो जैसे-जैसे यात्रा ऊपर पहुंचती है, वैसे-वैसे वज़न उसे छोड़ने पड़ते हैं। वही अनासक्ति है। वज़न छोड़ना।

ज़मीन पर चल रहे हो तो ढोओ जितना ढोना हो; लदे रहो गंधों की भांति, कोई चिंता की बात नहीं। लेकिन अगर चढ़ना है पहाड़, तो फिर छांटना होगा, फिर असार को छोड़ना होगा। और ऐसी भी घड़ी आएगी जब सब

छोड़ना होगा। अंतिम शिखर पर जब पहुंचोगे तो सब छोड़कर ही पहुंचोगे। सीढ़ी वही है। एक में बोझ बढ़ता जाता है, एक में निर्बोझ बढ़ता जाता है। एक में विषय बढ़ते जाते हैं, एक में घटते जाते हैं। एक में विचारों का जाल फैलता जाता है, एक में क्षीण होता चला जाता है।

इसलिए यह सूत्र ठीक कहता है कि मन ही कारण है संसार का और मन ही कारण है मोक्ष का। मन ही बांधता है, मन ही मुक्त करता है। आदमी प्रज्ञावान हो, तो मन से ही रास्ता खोज लेता है अ-मन का।

अ-मन शब्द बड़ा प्यारा है। नानक ने उसका बहुत उपयोग किया है। कबीर ने भी। समाधि को अमनी दशा कहा है। उर्दू और उर्दू से सम्बंधित भाषाओं में अमन का अर्थ होता है: शांति। वह भी प्यारी बात है। क्योंकि जैसे-जैसे ही तुम मन से पार जाने लगोगे, अ-मन होने लगोगे, वैसे-वैसे जीवन में शांति की फुहार, बरखा होने लगोगी। फूल खिलेंगे मौन के। आनंद के स्वर फूटेंगे। जीवन के झरने बहेंगे।



कुशीनगर-उ.प्र.। पदरौना की रानी साहिबा व कुंवर आर.पी.एन. सिंह को ईश्वरीय निमंत्रण देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते ब्र.कु. मीरा।



मोतिहारी-बिहार। 'सात दिवसीय तनाव मुक्ति राजयोग शिविर एवं श्रीमद् भागवद् कथा' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. उषा, माउण्ट आबू तथा अन्य।



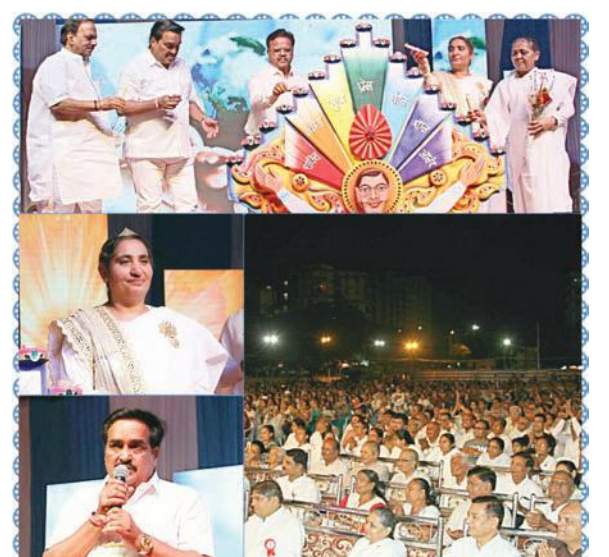
शामली-उ.प्र.। आध्यात्मिक सम्मेलन में सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. गीता, माउण्ट आबू। साथ हैं सांसद हुकुम सिंह, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. भारत भूषण, पानीपत तथा अन्य।



सुनाम-पंजाब। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान अग्रसेन सभा के अध्यक्ष श्यामलाल और सरनेस सिंह राजयोगिनी ब्र.कु. उषा को सम्मानित करते हुए। साथ हैं ब्र.कु. मीरा।



मऊरानीपुर-उ.प्र.। 'मेला जल विहार महोत्सव' का उद्घाटन करते हुए पूर्व विधायक डॉ. रश्मि आर्य, पप्पू सेठ, चेयरमैन हरिचन्द्र आर्य, ब्र.कु. चित्रा, ब्र.कु. शैलजा, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. जूली तथा अन्य।



सूरत-अडाजणा(गुज.)। 'सुखमय जीवन समय की मांग' विषयक विशाल कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए सांसद सी.आर. पाटील, सेंट्रल बैंक के सीनियर रिजनल मैनेजर सैलबेटर जी, सुधा डाइंग मिल के डायरेक्टर विनोद पालीवाल, रशिया सेंट पीटर्सबर्ग की निर्देशिका ब्र.कु. संतोष तथा ब्र.कु. दक्षा।

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, आजीवन 4500 रुपये ।
विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमज्ञानि मीडिया' के नाम से
मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेपलव एट शान्तिवन, आव रोड) द्वारा भेजें।

कथा सरिता

उनको ही बचाऊंगा...

एक
बार

यशोदा माँ यमुना में दीप दान कर रही थीं, वो पत्ते में दीप रखकर प्रवाह कर रही थीं। उन्होंने देखा कि कोई दीप आगे नहीं जा रहा...

ध्यान से देखा तो कान्हा जी एक लकड़ी लेकर जल से सारे दीप बाहर निकाल रहे थे।

तो माँ कहती है: 'लल्ला! तू ये का कर रहो है...?'

कान्हा कहते हैं: 'मैया, ये सब डूब रहे थे, तो मैं इन्हें बचा रहा हूँ...'

माँ ये सब सुनकर हँसने लगी और बोली: 'लल्ला, तू केको केको बचायेगा..?'

ये सुनकर कान्हा जी ने बहुत सुन्दर जवाब दिया: 'माँ, मैंने सबको ठेको थोड़ी न ले रखो है। जो मेरी ओर आएंगे उनको बचाऊंगा...' इसलिये हमेशा भगवान के सम्पर्क में रहें...

एक सो था, तुम के घर में चोर घुस गया। कमरे में कुछ खड़खड़ की आवाज़ हुई तो सेठानी चौंक उठी। उसने अपने पति को जगाकर कहा: 'मुझे लगता है कि अपने घर में कोई चोर घासा आया है।' सेठ ने कहा: 'हाँ-हाँ ज़रूर आया होगा, रात के समय और कौन आ सकता है।' यह कहकर उसने चादर सिर तक तान ली। सेठानी ने दरवाज़े के छिद्र में से देखा - चोर ने तिजोरी खोल ली है और रुपये और जेवर आदि कपड़े में बांध रहा है। सेठानी ने पति से कहा: 'जल्दी उठो, उसने सारी सम्पत्ति कपड़े में बांध ली है।' सेठ बोला - 'मैं जानता हूँ, वह आया है, तो कुछ लेकर ही जाएगा।' सेठानी बोली: 'हम लुट गए हैं।' सेठ ने कहा: 'मैं जानता हूँ, मगर अब कोई उपाय भी तो नहीं है।' इस बार सेठानी को आवेश आ गया। बोली - 'तुम बस जानते ही रहो। अब मुझे ही कुछ करना पड़ेगा।'

वह दौड़कर घर के मुख्य द्वार पर पहुंचकर ज़ोरों से चिल्लाई: 'बचाओ! चोर-चोर!' चोर डरकर गठरी को वहीं फेंक कर भाग खड़ा हुआ। सेठानी ने गठरी अंदर लेकर पति से कहा: 'मैंने चोर को भगा दिया है।' सेठ उठकर बोला: 'मैं जानता

जागृति से जीना सीखें

इसी तरह आज हम सब

जानते हैं, लेकिन ज्ञान को आचरण में उतार नहीं पाते। ज्ञान केवल जान लेने मात्र से कुछ भी लाभ होने वाला नहीं है। उदाहरण के तौर पर, हम सर्प को भी जानते हैं, इसलिए उसके मुँह को तो क्या पूँछ को भी हाथ नहीं लगाते। बिच्छू के स्वभाव से परिचित होने के कारण हम उसे अपनी जेब में रखकर नहीं घूमते, क्योंकि हमें यह ज्ञान है कि ये विषैले जीव हैं। हम स्वप्न में भी इन्हें पकड़ने की भूल नहीं करते।

आज हमारे तन में जितने रोग नहीं हैं, उससे कहीं अधिक रोग हमने अपने मन में पाल रखे हैं। हमारा चिंतन सकारात्मक कम और नकारात्मक अधिक हो गया है। जीवन की यह मस्ती ही जीवन की कशती को डुबो देगी। अभी हमारे पास समय है। हम जागें, अंधकार से बाहर निकलें और जीवन को जागृति और सत्यता के साथ जियें।

एक बार

रेलगाड़ी में लोग यात्रा कर रहे थे। एक व्यक्ति खड़ा हुआ और खिड़की खोल दी, थोड़ी ही देर में दूसरा यात्री उठा और उसने खिड़की बंद कर दी। पहले को उसका यह बंद करना नागवार गुजरा और उठ कर खिड़की पुनः खोल दी।

एक बंद करता दूसरा खोल देता। नाटक शुरू हो गया। यात्रियों का मनोरंजन हो रहा था, लेकिन अंततः सभी तंग आ गये। टी टी को बुलाया गया, टी टी ने पूछा- 'महाशय! यह क्या कर रहे हो? क्यों बार बार खोल-बंद कर रहे हो?' पहला यात्री बोला- 'क्यों न खोलूँ, मैं गर्मी से परेशान हूँ, खिड़की खुली ही रहनी चाहिए।' टी टी ने दूसरे यात्री को कहा-

'भाई! आपको क्या आपत्ति है, खिड़की खुली रहे तो?'

इस पर

दूसरे यात्री ने कहा - 'मुझे ठंड लग रही है, मुझे ठंड सहन नहीं होती। टी टी बेचारा परेशान, एक को गर्मी लग रही है तो दूसरे को ठंड।

टी टी यह सोचकर खिड़की के पास गया

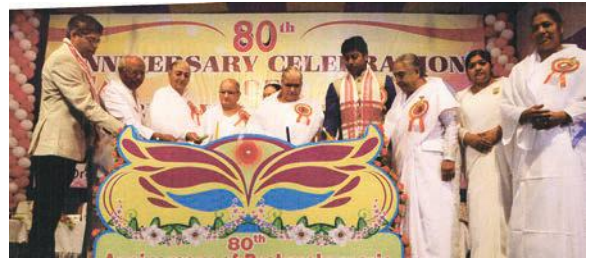
अहम् नहीं... 'अहम्'

कि कोई बीच का रास्ता निकल आए। उसने देखा और मुस्करा दिया। खिड़की में शीशा था ही नहीं। वहाँ तो मात्र फ्रेम थी।

वह बोला- 'कैसी गर्मी या कैसी ठंडी? यहाँ तो शीशा ही गायब है, आप दोनों तो मात्र फ्रेम को ही ऊपर नीचे कर रहे हो।' मित्रों, वस्तुतः दोनों यात्री न तो गर्मी और न ही ठंडी से परेशान थे। वे परेशान थे तो मात्र अपने अभिमान से। वे अपने अहं पोषण में लिप्त थे, गर्मी या ठंडी का अस्तित्व ही नहीं था।

अधिकांश

कलह मात्र इसलिये होते हैं कि अहंकार को चोट पहुँचती है, और आदमी को सबसे ज़्यादा आनंद दूसरे के अहंकार को चोट पहुँचाने में आता है। साथ ही सबसे ज़्यादा क्रोध अपने अहंकार पर चोट लगने से होता है। जो दूसरों के अहंकार को चोट पहुँचाने में सफल होता है, वह मान लेता है कि उसने बहुत ही बड़ा गढ़ जीत लिया, वह यह मानकर चलता है कि दूसरों के स्वाभिमान की रेखा को काट पीट कर ही वह सम्मानित बन सकता है। किन्तु परिणाम अज्ञानता भरे शर्म से अधिक कुछ नहीं होता..। अधिकांश लड़ाइयों के पीछे कारण एक छोटा सा अहम् ही होता है। धर्मयोग की साधना से अहम् और वहम् से ऊपर उठकर अहम् को प्राप्त करो।



तिनसुकिया-असम। ब्रह्माकुमारीज़ की 80वीं वर्षगांठ पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए वी. शशांक शेखर, ज्वाइंट सेक्रेटरी,मिनिस्ट्री ऑफ होम अफेयर्स,भारत सरकार, ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. सत्यवती, ब्र.कु. संतोष, पल्लव लोचन दास,पॉवर स्टेट मिनिस्टर, ब्र.कु.शीला, ब्र.कु. विनीता व ब्र.कु. रजनी।



विलासपुर-छ.ग.। सांसद लखनलाल साहू को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रमा, साथ हैं ब्र.कु. चन्द्रगुप्त तथा ब्र.कु. गंगा।



मऊ-उ.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान एस.डी.एम. सुरेन्द्र नाथ मिश्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला। साथ हैं ब्र.कु. आरती व अन्य।



अबामा-वलसाड(गुज.)। सेवाकेन्द्र के नये भवन का भूमिपूजन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु.उषा, ब्र.कु.शारदा, मेयर सोनल बहन, ब्र.कु.रंजन, ब्र.कु. रोहित, स्वामीनारायण के भानूभाई, ब्र.कु.किशोर,शिकागो, संगीता बहन व अन्य।



खेड़की-उ.प्र.। गीता पाठशाला के 17वें वार्षिकोत्सव के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. मोहिनी, ब्र.कु. प्रमोद, ब्र.कु. अंजू, ब्र.कु. जगरूप तथा ब्र.कु. बॉबी,माउण्ट आबू।



जारी-बांदा(उ.प्र.)। चरित्रनिर्माण प्रदर्शनी का अवलोकन करने के पश्चात् थानाध्यक्ष राजाभइया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. साधना।

दुनिया में अगर कोई शक्ति है, जो हर समय आपको सुरक्षित महसूस करा सकती है, तो वह है पवित्रता की शक्ति। पवित्रता वह कवच है, जो आपको हर वक्त सम्भालती है, संवारती है, कभी भी कहीं भी। आप उन किवदन्तियों को भी उठा सकते हैं, जहाँ मानवता की रक्षा भी पवित्रता द्वारा हुई है। आपको आज हम इसकी थोड़ी गहराई में ले चलते हैं...

आपने कभी देवी-देवताओं के पीछे एक लाइट देखी होगी। वह लाइट कोई साधारण लाइट नहीं, परंतु पवित्रता की एक अद्भुत निशानी के रूप में होती है। वह लाइट हमारे मन की लाइट स्थिति को सामने प्रत्यक्ष करती है। हम जितने मन से हल्के होते हैं, वह लाइट हमारे पीछे एक आभामण्डल के रूप में प्रखर होती है। पवित्रता बाहरी विघ्नों से बचने का अचूक हथियार है। यह एक छत्रछाया है। पवित्रता सुख-शांति का प्रमुख आधार है। आपको यह सोचकर हैरानी होगी कि किसी भी तरह का दुःख व अशांति अपवित्रता का ही परिणाम है, ना कि किसी और चीज़ के कारण हम दुःखी या अशांत हैं।

आपको हम एक उदाहरण से समझाने की

पवित्रता, हर समय रक्षक

कोशिश करते हैं... जैसे संसार उस चीज़ को ज्यादा पसंद करता है, जिसमें मिलावट न हो। आप जब पैदा हुए, तो कितने पवित्र थे, उस समय आपके अंदर कोई मिलावट नहीं थी। कोई भेदभाव नहीं था। हम भी किसी से मिलते थे और कोई हमसे भी मिलने में बहुत अच्छा महसूस करता था। कारण, हमें याद नहीं कि सामने वाला अलग है, मैं अलग हूँ, हम बस जीते हैं, बिना किसी शर्त के। इसीलिए हर बच्चा सबको कितना आकर्षित करता है! उसे उसी पवित्रता के कारण रीयल प्रोटेक्शन फील होता है। हर कोई दिल से सोचता है अपने बच्चों के बारे में। लेकिन थोड़ा बड़े होते जाते हैं तो हम किसी-किसी बात में उलझते ही चले जाते हैं। हमारी

मन की स्थिति इतनी बदल जाती है कि हमारे वायब्रेशन्स बदलते ही चले जाते हैं और सबकुछ बदला नज़र आता है। हम दैहिक आकर्षण में आते जाते हैं और अपनी अपवित्रता को बढ़ाते जाते हैं। इसका अर्थ तो यही हुआ ना कि जब हम खुद को भी याद नहीं रखते तथा दूसरों के

साथ भी वैसा व्यवहार नहीं कर पाते, तब तक आभामंडल शक्तिशाली है। अर्थात् कोई बड़ा है, कोई छोटा है, कोई मेल है, कोई फीमेल है। कोई भी विनाशी चीज़ों से सम्बन्धित विचार हमें अपवित्र बनाते ही जाते हैं। कितना बड़ा रहस्य है इस बात के पीछे, अगर हल्का सा भी दुःख आपको होता है, तो इसका कारण पवित्रता की



कमी है। वो या तो विचारों का होगा, वस्तुओं का होगा, व्यक्तियों का होगा, चूंकि ये बदल जाते हैं, इनमें परिवर्तन होता है। अर्थात् हमारा व्यवहार उसी आधार से वहाँ हो रहा था।

आज कोई किसी को ई.मेल भेजता, वाट्सएप्प भेजता या कोई बात लिखता, उसमें

व्यक्तिगत रूप से यदि अपवित्रता होगी तो वह हमें कभी सुख नहीं देगी, लेकिन किसी की बात पढ़कर हमें सुख मिलता है, शांति मिलती है, तो इसका मतलब उसके



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

अंदर पवित्रता भरपूर है। किसी की बात पढ़कर हमें अशांति की फीलिंग आ जाती है, तो इसका कारण है उसके शब्दों में पवित्रता की कमी है और उसके वायब्रेशन्स ठीक नहीं हैं।

परमात्मा हमें उस लेवल की पवित्रता देना चाहते हैं कि आप जहाँ खड़े हो जाओ, आपसे हर कोई इतना अच्छा महसूस करे कि उसे आपसे परमात्मा की फीलिंग आए। इसलिए शायद सभी देवताओं के पास जाकर पवित्रता को महसूस करते हैं। यह लाज़मी है कि सबकुछ हमें यहीं महसूस हो जाता है। वह जड़ मूर्तियाँ हमें अच्छा महसूस कराती हैं। हमें तो सोचने समझने की शक्ति है ना।

जो जितना पवित्र, उसकी इत्र की खुशबू चारों तरफ फैलती ही है। उससे हर कोई प्राप्ति कर लेता है। तो हम और आप भी, सबकी नज़रों में उठना चाहते हैं, तो बस जाति, धर्म, भेदभाव से ऊपर उठकर, स्वयं को आत्मा समझकर तथा दूसरे को भी आत्मा समझ व्यवहार करें। सबकुछ बदल जायेगा।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



जकातवाडी-सातारा(महाराष्ट्र)। सेवाकेन्द्र में आने पर ग्राम पंचायत के नवनिर्वाचित सरपंच चंद्रकांत यशवंत सणस को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शांता।

प्रश्न: मैं कुछ समय से ही ज्ञान में हूँ, मेरे जीवन में कठिन समय चल रहा है। बिज़नेस में बहुत घाटा होने लगा है। इन समस्याओं से मुक्त होने के लिए क्या अभ्यास करें?

उत्तर: आप अपने चित्त को शांत करें और ये संकल्प करें कि ये कठिन समय जल्दी ही समाप्त हो जाएगा और हमारे अच्छे दिन जल्दी ही आ जाएंगे।

रोज सवेरे आँख खुलते ही आप ये अभ्यास करें - मैं बहुत भाग्यवान हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ, हमारे अच्छे दिन चल रहे हैं। ये तीन संकल्प पाँच बार करें। आपके जीवन में ये जो विघ्न आये हैं उन्हें दूर करने के लिए इक्कीस दिन की विघ्न-विनाशक योग भट्टी करें।

एक घंटा प्रतिदिन पॉवरफुल योग करें। योग से पहले सात बार दो स्वमान याद करें - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, विघ्न-विनाशक हूँ।

प्रश्न: आजकल तंत्र-मंत्र का प्रभाव बहुत बढ़ रहा है, इस तंत्र-मंत्र के प्रभाव से बचने के लिए हम क्या करें?

उत्तर: तंत्र-मंत्र भी संकल्प शक्ति ही है। हमारे पास सबसे शक्तिशाली संकल्प है - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ.....परमात्म शक्तियाँ मेरे पास हैं..... स्वयं सर्वशक्तिवान मेरे सिर पर छत्रछाया है। इसलिए दृढ़तापूर्वक संकल्प कर लो कि मुझ पर इन सबका कोई असर हो ही नहीं सकता।

याद रखें - जो आत्माएँ मास्टर

सर्वशक्तिवान के नशे में रहती हैं वो निर्भीक हैं, तंत्र-मंत्र, ब्लैक मैजिक उन पर कोई भी प्रभाव डाल नहीं सकता।

प्रतिदिन सवेरे सात बार संकल्प करें- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। इससे आपके चारों ओर शक्तिशाली प्रभामंडल निर्मित हो जाएगा।



मन की बात

- राजयोगी
ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न: बाबा कहते हैं कि मन के द्वारा सबको वायब्रेशन्स दो, वाचा के द्वारा ज्ञान दान करो और कर्मणा के द्वारा गुणों का दान करो। यह तीनों कार्य साथ-साथ करने की विधि क्या है?

उत्तर: सारे दिन में यदि हमारे मन में श्रेष्ठ विचार होंगे तो सारे दिन हमारे चारों ओर श्रेष्ठ वायब्रेशन्स फैलते रहेंगे। जितना सारा दिन हम योगयुक्त रहेंगे तो हमसे चारों ओर लाइट और माइट फैलती रहेगी, क्योंकि योगी आत्माएँ चलते-फिरते लाइट हाउस हैं।

इसी कर्मक्षेत्र पर रहते हुए हम स्वमान का अभ्यास करेंगे तो उसी तरह के वायब्रेशन्स चारों ओर फैलते जाएंगे। जब भी कोई व्यक्ति हमें मिले तो हम उसे ज्ञान दें, उसे सच्ची राह दिखायें।

इस भावना के साथ कि इसका भी प्रभु मिलन हो जाए।

कर्म करते हुए यदि हम सरल चित्त होंगे, यदि हमारे चेहरे पर मुस्कान होगी, कर्म करते भी हम यदि शांत स्वभाव को कायम रखेंगे, कर्म में ऊपर-नीचे होने पर हम तनावग्रस्त नहीं होंगे, यदि कर्मक्षेत्र पर हम बहुत सहनशील बनकर रहेंगे, हमारी वाणी में मधुरता होगी, हम क्रोध और अहंकार से मुक्त होंगे तो लोग हमसे गुण सीखते रहेंगे। इन तीनों सेवाओं से अत्यधिक पुण्य का बल मिलता है।

प्रश्न: ज्वालास्वरूप योगाभ्यास करने के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

उत्तर: ज्वालास्वरूप योग का अनुभव वही कर सकता है जो सारा दिन अंतर्मुखी रहे और व्यर्थ संकल्पों से मुक्त रहे। व्यर्थ संकल्पों से मुक्त होना अति महत्वपूर्ण है। इसके लिए निम्नलिखित बातों को जीवन का सिद्धांत बनायें.....व्यर्थ बातों को सुनने में जरा भी रुचि न हो। ज्यादा बोलने की आदत को छोड़ दें। दैहिक दृष्टि का त्याग कर आत्मिक दृष्टि का अभ्यास बढ़ायें।

कर्मन्द्रियों के रस से स्वयं को मुक्त करें। अवगुणी दृष्टि व परचितन का परहेज़ करें। श्रेष्ठ स्थिति को प्राप्त करना है तो अभ्यास करना अत्यंत आवश्यक है।

प्रश्न: मुझे नींद को जीतना है, इस

कारण मुरली क्लास का सम्पूर्ण फायदा प्राप्त नहीं हो पाता है। कृपया निद्राजीत बनने की विधि बताएं?

उत्तर: नींद को कण्ट्रोल करने के लिए भोजन सात्विक होना आवश्यक है। भोजन उतना ही करना चाहिए जितना आवश्यक हो।

रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग करें। योग बल से ही निद्राजीत बन सकते हैं। अशरीरीपन का अभ्यास निद्राजीत बनने में बहुत मदद करेगा। साथ-साथ शरीर को तंदुरुस्त रखने के लिए आसन-प्राणायाम भी करना चाहिए। मन के ढीले संकल्प भी मनुष्य को सुलाते हैं, इसलिए मन को मजबूत बनाओ।

प्रश्न: मैं एक माता हूँ, कलियुग के प्रभाव के कारण मेरे बेटे बिगड़ गए हैं उन्हें इस प्रभाव से कैसे बचाएं?

उत्तर: सर्वप्रथम आप बच्चों को योगयुक्त पवित्रता की शक्ति से भरपूर भोजन खिलायें। भोजन बनाते समय यह अभ्यास बार-बार करें... मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और शिवबाबा मेरे साथ हैं।

दूसरा, सवेरे व शाम को राजयोग का अभ्यास करें। योग से पूर्व दो स्वमानों का अभ्यास करें - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, विघ्न विनाशक हूँ। अपने बच्चों को आत्मा रूप में देखते हुए ये संकल्प करें कि ये बच्चे बहुत अच्छी आत्माएँ हैं और उन्हें पवित्रता के वायब्रेशन्स दें।

Contact e-mail
bksurya8@yahoo.com

जीवन एक खेल की तरह जीएं ...

- ब.कु. नेहा, मुम्बई

हमने कइयों को ऐसा देखा है कि जिम्मेवारियों का बोझ दिमाग में लादे हुए कार्य करते हैं। कई बार तो उनकी मनोस्थिति ऐसी भी हो जाती कि ये कार्य छोड़ दें, क्यों ये बोझ लेकर मैं जी रहा हूँ! आखिर मुझे दो रोटी ही तो पेट के लिए चाहिए। फिर इतना बोझ ढोने का क्या मतलब! परंतु करे भी क्या, परिवार भी तो है ना! तो उसको भी तो सम्भालना है, बच्चों को पढ़ाना है, उनको सेटल करना है, समाज के उत्तरदायित्व निभाने हैं। आखिर मैं भी तो समाज का एक हिस्सा हूँ ना! तो ये सब तो करना ही है। यहाँ से भाग भी जाऊँ तो लोग क्या कहेंगे! तो ऐसे ऐसे चलते ख्यालातों के मध्य एक स्थिति ऐसी आती है, चलो यार, इसको अभी छोड़ ही दें। ऐसे वक्त पर हमें क्या करना चाहिए? इसी का हल और इसमें जिम्मेवारियाँ लेते हुए इसमें सफल होने का महामंत्र हम इस कहानी से समझते हैं...

एक राजा अपने राज्य में सुखपूर्वक राज्य करता था। लेकिन धीरे-धीरे देश में समस्याएं बढ़ गईं। जिससे राजा की चिंता भी बढ़ने लगी। उसे न भूख लगती, न ही नींद आती। वह बहुत परेशान रहने लगा।

आखिर एक दिन राजा अपने गुरु के पास गया और बोला: 'गुरुदेव, अब राजकाज में मेरा मन नहीं लगता। राज्य में परेशानियाँ बढ़ गई हैं। इच्छा होती है राजकाज छोड़कर कहीं चला जाऊँ।' गुरु जी अनुभवी थे, उन्होंने कहा: 'राज्य का भार पुत्र को सौंप दो और आप निश्चित रहो।' राजा ने कहा: 'पुत्र अभी छोटा है।' गुरुजी ने कहा: 'तो अपना राज्य मुझे सौंप दो।' राजा खुश हो गया। उसने पूरा राज्य गुरुजी को सौंप दिया और वहाँ से जाने लगा। गुरुजी ने पूछा: 'कहाँ जा रहे हो?' राजा ने उत्तर दिया: 'मैं किसी दूसरे देश में जाकर छोटा-

मोटा धंधा करूंगा।' गुरुजी ने पूछा: 'धंधे के लिए पैसे कहाँ से लाओगे?' राजा ने कहा: 'खजाने में से ले जाऊंगा।' गुरुजी ने कहा: 'खजाना आपका है क्या? वह तो आपने मुझे सौंप दिया है।' राजा ने कहा: 'गुरुदेव, गलती हो गई, मैं यहाँ से कुछ भी नहीं ले जाऊंगा। बाहर जाकर किसी के पास नौकरी कर लूंगा।' तब गुरुजी ने कहा: 'नौकरी ही करनी है तो मेरे पास ही कर लो।' राजा ने कहा: 'ठीक है, मुझे काम क्या करना होगा?' गुरुजी ने कहा: 'जो मैं कहूँ,

जीवन प्रभु पदत एक सौगात है, हमें यूँ ही इसे गंवाना नहीं है। बस उसी जीवन में तौर-तरीका बदलकर जीना है, तब ये जीवन यात्रा एक मौज में तबदील हो जायेगी। जीने का अंदाज़ बदलो, ज़िन्दगी संवर जायेगी।

वही करना होगा।' राजा ने गुरुजी के आदेश को स्वीकार कर लिया। गुरु जी ने उसको राज्य की सम्भाल का पूरा काम दे दिया। जो काम राजा पहले करता था वही पुनः उसके हिस्से में आ गया।

अंतर सिर्फ यह रहा कि अब वह राजा बनकर कार्य नहीं सम्भाल रहा था, बल्कि गुरुजी का सेवक बनकर निमित्त भाव से कार्य करता था। अब उसे अच्छी तरह नींद भी आने लगी, खाना भी भरपूर खाता और

खुश रहता, उसके सामने कोई समस्या भी नहीं रहती।

कुछ सप्ताह बाद गुरु जी ने राजा को बुलाकर पूछा: 'अब तुम्हें कैसा लगता है?' राजा ने कहा: 'अब मैं बहुत ही खुश हूँ। वही स्थान, वही कार्य पहले बोझ लगता था, अब खेल लगता है। निश्चितता आ गई है, जिम्मेवारी का बोझ मुझ पर से उतर गया है। सर्व बंधनों से मुक्त हो गया हूँ।'

गुरु ने कहा: 'तुम तो वही कार्य कर रहे हो, इसमें क्या बदला जो तुम्हें ये कार्य अब बोझ नहीं लगता? बस यही तो तुम्हें समझने की ज़रूरत है कि तुमने अपनी जिम्मेवारियों को इतना तवज्जो दे दिया था और अपने ऊपर इसे इतना हावी कर लिया कि ये तुम्हारे लिए बोझ बन गया। तुम उसे अपना समझते रहे, उससे तुम्हारा मैं-पन जुड़ गया और वही मैं-पन ही तुम्हें बोझिल करता रहा। अब जब तुमने ये सब मुझे सौंप दिया और ट्रस्टी होकर इसे सम्भालने लगे तो यही कार्य तुम्हें खेल लगने लगा, क्योंकि अब ये तुम्हारा कार्य नहीं रहा, इसलिए तुम्हारा मैं-पन भी खत्म हो गया। अब ये तुम्हें खेल लगता है और खेल में तो खुशी मिलती है। इसलिए अब तुम हल्का महसूस कर रहे हो।' देखो, जीवन का यही सार है कि जो कुछ भी हमारे पास है, उसमें से मेरा-पन निकालकर, हम उसे ईश्वर की अमानत समझ कर रहते हैं तो हम हल्के हो जाएंगे और खुश भी रहेंगे। बोझ सम्बंधों और चीज़ों का नहीं होता है, मेरे-पन का होता है। अतः मेरे-पन को तेरे-पन में बदल दो। मेरा के स्थान पर तेरा कर दो। मेरा नहीं ईश्वर का, इस ईश्वरीय श्रीमत् को अपने जीवन में धारण करने से ही हम बंधनमुक्त हो सकेंगे और जीवन में हर पल खुशी, आनंद और हल्केपन की अनुभूति करेंगे।

अलबेलापन -वाणी अर्थात् बोल - बोल के लिए अलबेलापन ज्यादा है। इस पर विशेष अंडरलाइन करो। आगे बढ़ने वालों के लिए तथा सभी के लिए तीन बातें - 'कम बोलो, धीरे बोलो और मधुर बोलो'। व्यर्थ बोलने वाले की निशानी है कि वह ज्यादा बोलेगा, मजबूरी से समय प्रमाण, संगठन प्रमाण अपने को कंट्रोल करेगा, लेकिन अंदर ऐसा महसूस करेगा जैसे कोई ने शान्ति में चुप रहने के लिए बांधा है।

1. व्यर्थ बोल से बड़े ते बड़ा नुकसान क्या?

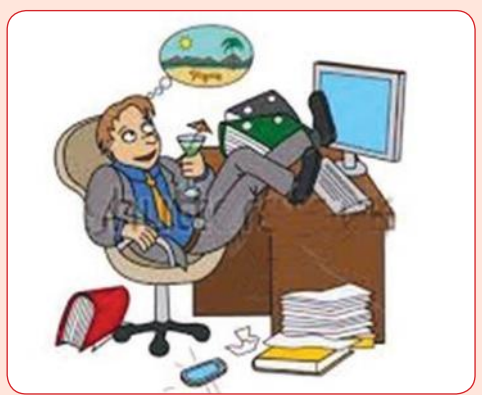
एक तो शारीरिक एनर्जी समाप्त होगी क्योंकि इसमें हमारी बहुत ऊर्जा खर्च होती है और दूसरा, समय व्यर्थ जाता है।

2. व्यर्थ बोलने वाले की आदत क्या होगी?

अलबेलेपन से क्या मिलेगा...!

छोटी सी बात हो, लेकिन वो उसे बहुत लम्बा-चौड़ा करेगा और बात करने में माहिर होगा।

अलबेलेपन का प्रभाव हमपर नहीं पड़ना चाहिए। आपकी दृढ़ता का प्रभाव औरों पर पड़ना चाहिये।



वा-चा-र-वा-न दृढ़ता की शक्ति श्रेष्ठ है, ना कि अलबेलेपन की शक्ति।

अलबेलापन या आलस्य छोटा कुम्भकरण

- अलबेला रहने वाले को सेना का सैनिक नहीं कहा जायेगा।

- दृढ़ता और सिर्फ दृढ़ता चाहिए कि मुझे करना ही है। दूसरों के

कई दोस्त कहते हैं, थोड़ा सा अलबेलेपन के, आलस्य के, ढीले पुरुषार्थ के डनलप के तकिये में आराम कर लें। समय

पर ठीक हो जायेंगे। पक्का कराते हैं, देखना हम समय पर बहुत नम्बर आगे ले लेंगे। पर सावधान! समय पर जागे और समय प्रमाण परिवर्तन किया तो यह कोई बड़ी बात नहीं है। समय के पहले परिवर्तन किया तो ही आपको पुरुषार्थ की माक्स मिलेगी, अन्यथा नहीं। तो टोटल रिज़ल्ट में अलबेलेपन या आलस्य की नींद के कारण धोखा खा लेंगे। यह भी कुम्भकरण के नींद का अंश है। बड़ा कुम्भकरण नहीं है, छोटा है। पर उस कुम्भकरण का भी फिर क्या हुआ? अपने को बचा सका? नहीं बचा सका ना! तो यदि हम भी अलबेलेपन और आलस्य की नींद में छोटे कुम्भकरण बनकर सोते रहेंगे और समय व्यर्थ ही गंवा देंगे, तो अन्त समय में भी अपने को फुल पास के योग्य नहीं बना सकेंगे।



रीवा-म.प्र.। विन्ध्य प्रदेश के प्रथम मुख्यमंत्री पंडित शम्भूनाथ शुक्ल की स्मृति में अवधेश प्रताप सिंह विश्व विद्यालय के सभागार में आयोजित कार्यक्रम में खनिज साधन, वाणिज्य, उद्योग रोजगार, प्रवासी भारतीय मंत्री राजेन्द्र शुक्ल ने ब.कु. निर्मला को मानवता के प्रति उत्कृष्ट कार्य हेतु 'सारस्वत सम्मान' से सम्मानित किया।



मुम्बई-डोखिवली। यूथ फेस्टिवल 'तरंग' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. शकु दीदी, ब.कु. निकुंज, शिवसेना शहर प्रमुख राजेश मोरे, नगर सेवक रमेश म्हात्रे, आगरी महोत्सव अध्यक्ष गुलाब वझे, नगर सेवक जलंदर पाटील तथा अन्य।



रानीपरतेवा-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित निःशुल्क चिकित्सा शिविर का उद्घाटन करते हुए जनपद पंचायत उपाध्यक्ष अवधराम साहू, डॉ. श्याम वर्मा, समाजसेवी एम.एल.ठाकुर, ब.कु.सुमन तथा अन्य।



फाजिलनगर-उ.प्र.। त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. नरेश नागरथ को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात ब.कु.भारती, ब.कु.प्रीति, ब.कु.संजय, ब.कु.सूरज, वकील जायसवाल, ब.कु. उदयभान, पशुपतिनाथ जायसवाल, ब.कु.उमेश तथा अन्य समूह चित्र में।



मंडी-हि.प्र.। 'खुशनुमा जीवन जीने की कला-आध्यात्मिकता' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए उपायुक्त मदन चौहान, ब.कु.उषा, ब.कु.शीला व ब.कु.शिखा।



बड़ौत-उ.प्र.। शहर के प्रतिष्ठित डॉक्टर मनीष तोमर को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. प्रवेश बहन।

80वीं वर्षगांठ पर करनाल सेवाकेन्द्र द्वारा विशाल सम्मेलन एवं इंटरनेशनल स्प्रिचुअल कल्चरल फेस्टिवल का सफल आयोजन

चरित्र निर्माण का पुनीत कार्य करती है ब्रह्माकुमारीज़



माननीय मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर अपने विचार व्यक्त करते हुए। साथ हैं मंत्री कविता जैन, ब्र.कु. करुणा, आई.जी. सुमन मंजरी, ब्र.कु. संतोष, सेंट पीटर्सबर्ग रशिया तथा अन्य। सांस्कृतिक प्रस्तुति देते हुए 'डिवाइन ग्रुप' रशिया के कलाकार।

करनाल-हरियाणा। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की 80वीं वर्षगांठ पर करनाल सेक्टर 7 की ओर से आयोजित विशाल सम्मेलन एवं इंटरनेशनल स्प्रिचुअल कल्चरल फेस्टिवल में हरियाणा के मुख्यमंत्री माननीय मनोहर लाल खट्टर ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व भर में आध्यात्मिकता के माध्यम से जो चरित्र निर्माण का कार्य किया जा रहा है, वो सही मायने में विश्व को विकसित करेगा और इसी से ही समस्त मानव जाति में सुख और शांति की स्थापना होगी।

उन्होंने आगे कहा कि विश्व भर में आजकल उहापोह की जो स्थिति बनी हुई है, जिस प्रकार से मनुष्य में असंतोष का भाव बढ़ रहा है, ऐसे में ब्रह्माकुमारीज़ के द्वारा मनुष्य को सात्वना देने के लिए, मानव के सुख शांति के लिए जो कार्य चल रहा है, वो

सराहनीय है।

इस अवसर पर हरियाणा की कैबिनेट मिनिस्टर एवं कल्चरल मिनिस्टर श्रीमती कविता जैन ने संस्था की 80वीं वर्षगांठ

मानव की सेवा करती है, उसको बुराइयों से दूर कराती है। आज के वातावरण में जहाँ इंसान खुद को ही नहीं पहचानता, वहीं यह संस्था आत्मा की पहचान दिलाने

प्रधानमंत्री जी भी कह रहे थे कि यह एकमात्र संस्था है जो भारतीय संस्कृति को विश्व में फैला रही है, उन्होंने बहुत आशा रखी है कि भारत विश्व गुरु बनेगा। इस

देख कर मुझे लगा कि धरती पर स्वर्ग यहीं उतर आया है। मुझे इनको देख कर सतयुग के देवी देवताओं का एहसास हुआ। सतयुग इसी भारत में था

नेता जगमोहन आनंद, मुख्यमंत्री के ओ.एस.डी. अमरेंद्र सिंह, पूर्व उद्योग मंत्री शशिपाल मेहता व पूर्व गृह राज्य मंत्री आई. डी. स्वामी उपस्थित थे। चंडीगढ़ की कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. उत्तरा दीदी ने इस अवसर पर अपने विचार रखे।

करनाल सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. प्रेम बहन ने सभी का अभिनंदन किया व मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर, कैबिनेट मिनिस्टर बहन श्रीमती कविता जैन तथा आए हुए सभी मेहमानों को ईश्वरीय सौगात भेंट की। ब्र.कु. मेहर चंद ने आये सभी मेहमानों का धन्यवाद किया। अनेकों ब्र.कु. भाई बहनों के साथ डॉ. सी. के. ठाकुर, बिजनेसमैन विनय कोली, स्वामी प्रेम मूर्ति, स्वामी अध्यात्मानंद, अहमदाबाद तथा शहर के हज़ारों लोगों ने इस कार्यक्रम का लाभ लिया।

रशिया के 'डिवाइन ग्रुप' के कलाकारों ने दी मनभावन नृत्य प्रस्तुति

इस भव्य कार्यक्रम के दौरान रशिया सहित छः देशों से आये कलाकारों ने भारतीय परिधान पहनकर व भारतीय संस्कृति तथा देशप्रेम के गीतों पर नृत्य प्रस्तुति कर सबका मन मोह

लिया। इसमें बंदे मातरम... मेरा जूता है जापानी... व जहाँ डाल डाल पर सोने की चिड़िया करती है बसेरा... आदि गीतों पर अपनी सुंदर प्रस्तुतियों की छटा बिखेरी। इन अति सुंदर,

मनभावन एवं लुभावने दृश्यों को देख कर करनाल वासी तथा सभी मेहमान मंत्रमुग्ध होकर झूम उठे। इन प्रस्तुतियों के माध्यम से ऐसा लगा कि मानो 'वसुधैव कुटुम्बकम्...' की भावना यहाँ

साकार हो रही है। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर ने ब्र.कु. करुणा तथा रशिया सेंट पीटर्सबर्ग की डायरेक्टर ब्र.कु. संतोष दीदी का मोमेंटो देकर अभिनंदन किया।

का काम करती है।

ब्र.कु. करुणा, मल्टीमीडिया चीफ, माउण्ट आबू ने कहा कि आज यह ईश्वरीय विश्वविद्यालय अंतर्राष्ट्रीय बन चुका है, इसका श्रेय सफेद वस्त्रधारिणी इन ब्रह्माकुमारी बहनों को जाता है। उन्होंने कहा कि कुछ दिन पहले

आशा को भी हमारी ब्रह्माकुमारी बहनें पूर्ण करेंगी। हरियाणा पुलिस अकादमी की आई. जी. श्रीमती सुमन मंजरी ने कहा कि मैं सोच भी नहीं सकती कि विदेशी बालाएं व महिलाएं भारतीय परिधान पहनकर इतना सुंदर नृत्य कर सकेंगी। इन्हें

और फिर से इसी भारत में पुनः स्थापित होने वाला है। उन्होंने कहा कि बुराइयों को दूर कर मानव मन में शांति लाना, यह कार्य हमारी ब्रह्माकुमारी बहनें कर रही हैं। इस मौके पर हैफेड चेयरमैन हरविंदर कल्याण, मेयर रेनू बाला गुप्ता, वरिष्ठ भाजपा

चेन्नई-त.ना.। सही, सही ही रहता है, कोई न करे तो भी और गलत, गलत ही रहता है भले ही उसे सब करें। इस विचार की गूँज ब्रह्माकुमारीज़ के न्यायकारिता विभाग द्वारा 'कानून एवं आध्यात्मिकता' विषय पर आयोजित एक दिवसीय सम्मेलन में चारों ओर सुनाई दी। इस सम्मेलन में पाँच सौ से अधिक कानूनी व्यवसायियों ने शिरकत की। ब्र.कु. आशा, डायरेक्टर, ओ. आर.सी. गुरुग्राम ने कहा कि आज प्रकृति एवं मनुष्य के बीच कानून कभी असफल नहीं होता। डॉ. जस्टिस पी. ज्योतिमणि, ज्युडिशियल मेम्बर, नेशनल ग्रीन

'कानून एवं आध्यात्मिकता' विषय पर सम्मेलन

ट्रिब्यूनल, साउदर्न बेंच, चेन्नई ने कहा कि अदालत एवं न्यायालय ही आम आदमी की आखिरी उम्मीद हैं। आम आदमी का अदालत पर विश्वास होना चाहिए। इसके लिए प्रशासनिक विभाग को आध्यात्मिकता से जुड़ा होना चाहिए। पूर्व जस्टिस वी. ईश्वरैय्या ने कहा कि हम अपने उच्च जीवन स्तर को भूल गए हैं। राजयोग मेडिटेशन ही एक कारगर तकनीक है जिससे मूल्यों को पुनर्स्थापित कर सकते हैं। ब्र.कु. बी.एल. महेश्वरी, चेयर पर्सन, ज्युरिस्ट विंग एवं सीनियर एडवोकेट ने भी मानवीय मूल्यों की रक्षा के लिए आध्यात्मिकता पर



सम्बोधित करते हुए पुष्पा सत्यनारायण, जज, मद्रास हाई कोर्ट। मंचासीन हैं एडवोकेट बी.एल. महेश्वरी, डॉ. जस्टिस पी. ज्योतिमणि, ब्र.कु. आशा, पूर्व जस्टिस वी. ईश्वरैय्या, ब्र.कु. पुष्पा, दिल्ली तथा ब्र.कु. कलावति।

ज़ोर दिया। ब्र.कु. पुष्पा, नेशनल डायरेक्टर, ज्युरिस्ट विंग, दिल्ली ने कहा कि राजयोग अभ्यास के द्वारा हमारा मन पर सम्पूर्ण नियंत्रण रहता है जिससे हम सही

कार्य करने में सक्षम होते हैं। पुष्पा सत्यनारायण, जज, मद्रास हाई कोर्ट ने योग्य शिक्षकों की कमी को विद्यार्थियों में मौलिक कर्तव्यों के गिरावट का मुख्य

कारण बताया। ब्र.कु. लता आर. अग्रवाल, नेशनल को-ऑर्डिनेटर, ज्युरिस्ट विंग, माउण्ट आबू ने 'सम्मेलन की घोषणा' पढ़ते हुए कहा कि आध्यात्मिक

व्यक्ति ही सही अर्थ में इस समझ से जीवन जियेगा कि मैं एक अमूल्य आत्मा हूँ और मेरे सभी मूल्य कार्य कर रहे हैं। ब्र. कु. बीना, सर्विस कोऑर्डिनेटर, त.ना. ने 80 वर्षों से ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा मानवता के उत्थान के लिए की जा रही सेवाओं के बारे में बताया। वरिष्ठ राजयोग शिक्षक ब्र.कु. मुथुमणि ने योगा सत्र में प्रतिभागियों को राजयोग का अभ्यास कराया। 'शांत मन और आनंदित जीवन' विषयक सत्र की शुरुआत ब्र.कु. कविता के स्पीच से हुई। उन्होंने बताया कि बेहतर जीवन के लिए शांत एवं खुश मन बहुत आवश्यक है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. कलावती ने सभी का हृदय से स्वागत किया।