ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18 अंक-12 सितम्बर-II-2018 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 10.00

नेपाल-काठमाण्डू। महामहिम राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारी को रक्षासूत्र बांधते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी। साथ हैं ब्र.कु. रामसिंह, ब्र.कु. दिलप्रसाद व ब्र.कु. तिलक।

नई दल्ली। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. हुसैन बहन। साथ हैं ब्र.कु. आशा, ब्र कु सविता तथा ब्र.कु. फातिमा।

नई दिल्ली। महामहिम राष्ट्रपति राम नाथ कोविंद तथा श्रीमत कोविंद को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. रजनी व ब्र.कु. सपना।

संस्था प्रमुख राजयोगिनी दादी ने लंदन से भेजा शोक संदेश

पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी का पंसदीदा स्थान था माउण्ट आबू, तीन बार हुआ था आना

11 फरवरी 1989 में माउंट आबू में पहली बार अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलन को किया था सम्बोधित :

आबू रोड। देश के पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के निधन पर ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने लंदन से शोक संदेश भेजा है। जिसमें उन्होंने गहरा शोक व्यक्त करते हुए कहा कि हमारे देश ने एक महान नेता को खो दिया है। उनकी आत्म शांति के लिए संस्थान के लोगों से ध्यान साधना करने की अपील की।

माउण्ट आबू से जुड़ी यादें :

पूर्व प्रधानमंत्री की यादें माउंट आबू से भी जुड़ी हैं। उन्हें तीन पर्यटन स्थल ज़्यादा प्रिय थे जिसमें मनाली, अल्मोड़ा तथा माउण्ट आबू थे। पहली बार वे ब्रह्माकुमारीज़ के अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलन 'ग्लोबल कोऑपरेशन फॉर बेटर वर्ल्ड' में भाग लेने के लिए आए थे। अपने ओजस्वी भाषण में सम्बोधित करते हुए उन्होंने कहा था कि विज्ञान और टेक्नोलॉजी की सहायता से मनुष्य ने भौतिक सुख सुविधाओं से युक्त संसार का निर्माण करने में सफलता पाई है, लेकिन भौतिक समृद्धि में सुख नहीं है। सुख की खोज अपने भीतर करनी होगी। पैसे से दवा खरीदी जा सकती है, लेकिन स्वास्थ्य नहीं खरीदा जा सकता। पूंजी से वैभव और विनाश के साधन उपलब्ध कराए जा सकते हैं, लेकिन यदि मन में पीड़ा है, अंतर्मन में बेचैनी है, परिवार में सुख नहीं है तो मनुष्य को कुबेर की सम्पत्ति भी सुख प्रदान नहीं कर सकती है। उन्होंने आगे कहा था कि मनुष्य चन्द्रमा तक पहुंच गया है, लेकिन ये सीख नहीं पाया है कि धरती पर किस तरह रहना है। हम पक्षी की तरह आकाश में उड़ सकते हैं, मछली की तरह सागर में तैर सकते हैं मगर हम इंसान की तरह धरती पर नहीं चल सकते ज़िंदा। प्रश्न है कि विज्ञान का उपयोग कैसे हो? आग में खाना भी पकाया जा सकता है तो आग से घर को भी जलाया जा सकता है। हमारी निर्माण की बुद्धि हो, विनाश की नहीं, ये शिक्षा माउंट आबू से ही मिलेगी।

इसके बाद वे 30 अप्रैल 1995 में भी माउण्ट आबू आये थे। तब उन्होंने ब्रह्माकुमारी संस्था के ज्ञान सरोवर एकेडेमी में कार्यक्रम में भाग लिया था। तब वे नेता प्रतिपक्ष थे। उन्होंने उस दौरान कहा था कि ब्रह्माकुमारी संस्थान एक खुली किताब की तरह है। इसके बाद एक बार और उनका आना हुआ था।

प्रधानमंत्री रहते किया सम्मानित

पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी जब प्रधानमंत्री थे तब यूनाइटेड नेशन ने 'शांति की संस्कृति' वर्ष चलाया था। जिसमें सबसे ज़्यादा हस्ताक्षर ब्रह्माकुमारी संस्थान ने एकत्र किये थे। उस दौरान उन्होंने पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि को अवॉर्ड से सम्मानित किया था।

परमात्म ऊर्जा का प्रकाशपुंज दादी प्रकाशमणि

शांतिवन। ब्रह्माकुमारी संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि के 11वें पुण्य स्मृति दिवस के उपलक्ष्य में पुष्पांजली कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें देशभर से पहुंचे 20 हज़ार से अधिक लोगों ने दादी की स्मृति में बने प्रकाश स्तंभ पर पहुंच कर श्रद्धांजली दी। सुबह तीन बजे से ब्रह्ममुहूर्त में दादी की याद में सभी ने विशेष योग किया। इसके माध्यम से समस्त संसार में विश्व बंधुत्व, विश्व एकता और सद्भाव की कामना करते हुए योग के शुभ प्रकम्पन फैलाए। वहीं प्रकाश स्तंभ को विशेष रूप से कोलकाता से आए कलाकारों ने सजाया।

कार्यक्रम में मुख्य प्रशासिका 103 वर्षीय दादी जानकी ने कहा कि दादी प्रकाशमणि सकारात्मक ऊर्जा का साक्षात पुंज थीं। योग का ही कमाल है जो उनके एक एक संकल्प साकार हो जाते थे। उन्होंने आध्यात्मिक ऊर्जा और परमात्म शक्ति से स्वयं को इतना सशक्त बना लिया था कि उनके सानिध्य में आने वाला हर कोई एक अद्भुत शक्ति और ऊर्जा का अनुभव करता था।

संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि दादी ममता और स्नेह की साक्षातमूर्त थीं। आपकी ममतामयी पालना का ही कमाल है जो आपके सानिध्य में 20 हज़ार से अधिक बहनों ने खुद को समाज सेवा और विश्व कल्याण के कार्य में अर्पण कर दिया। महासचिव ब्र.कु. निर्वैर ने भी दादी के साथ के अपने अनुभव साझा किए।

शांतिवन कार्यक्रम प्रबंधिका ब्र.कु. मुन्नी ने कहा कि मैं खुद को भाग्यशाली समझती हूँ जो दादी के अंग संग 40 साल से अधिक समय तक रहने का मौका मिला। दादी का एक एक बोल वरदानी बोल था। वह हमेशा कहती थीं जैसा कर्म हम करेंगे, हमे देखकर और करेंगे। दादी त्याग तपस्या की एक प्रतिमूर्ति थीं।

दादी के सानिध्य में वटवृक्ष बनी संस्था

दादी जी के कुशल प्रबंधन, नेतृत्व, त्याग और मेहनत से संस्था प्रगति पथ पर निरंतर आगे बढ़ती गई और नए नए कीर्तिमान स्थापित करती गई। वर्ष 1969 में संस्था के साकार संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के अव्यक्त होने के बाद दादी ने इसकी बागडोर संभाली। दादी के सानिध्य में ही अध्यात्म और राजयोग मेडिटेशन का संदेश विश्व के 142 देशों तक पहुंचा और एक नन्हे से पौधे ने वटवृक्ष का रूप ले लिया। विश्व भर में 8 हज़ार से अधिक सेवाकेंद्र का संचालन शुरू किया गया। जिसके फलस्वरूप प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय को संयुक्त राष्ट्र संघ ने गैर सरकारी संस्था के तौर पर आर्थिक एवं सामाजिक परिषद का परामर्शक सदस्य बनाया जो कि यूनिसेफ से भी संबंधित है। साथ ही सात पीस मैसेंजर अवॉर्ड से भी संस्था को नवाज़ा गया।

1922 में हैदराबाद (सिंध) में हुआ था जन्म

दादी का जन्म 1922 को हैदराबाद (सिंध) में एक बड़े ज्योतिषी के घर हुआ। दादी प्रकाशमणि का बचपन का नाम रमा था। वे 14 वर्ष की आयु में वर्ष 1936 में ब्रह्माकुमारीज़ के साकार संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा के संपर्क में आईं और उन्होंने उसी समय यह निर्णय कर लिया कि अब उनका जीवन सद्गुणों से युक्त ईश्वरीय सेव के लिए रहेगा। तरुण अवस्था में रमा की लगन, निष्ठा, प्रतिभा और दिव्यता की आभा को देखते हुए ब्रह्मा बाबा ने उनका नाम रमा से बदल प्रकाशमणि रखा। दादी जी लाखों लोगों की रुहानी सेना तैयार कर खुद फरिश्ता बन गईं और 25 अगस्त, 2007 को इस दुनिया से विदा हो गईं।

- दादी प्रकाशमणि का 11वां पुष्पांजली कार्यक्रम
- देशभर से पहुंचे 20 हजार से अधिक लोगों ने दी श्रद्धांजली
- सुबह 8 बजे से लेकर रात तक लगा रहा लोगों का तांता
- दादी की स्मृति में बने प्रकाश स्तंभ को फूलों से सजाया

मनायें नव युग के लिए नवरात्रि

जैसे जैसे नवरात्रि का दिन आता, पैर थिरकने लगते हैं। श्री दुर्गा माँ के लिए भक्त व्रत तथा उपवास रखते हैं। साथ साथ कोई भी पाप कर्म न हो, उसकी परहेज रखते हैं। नौ दिन का ये लम्बा त्योहार बड़े धूम धाम से हर कोई मनाता है।

'पूर्व काल में देवताओं और असुरों में पूरे सौ वर्ष तक जो युद्ध हुआ, उसमें असुरों का स्वामी 'महिसासुर' देवताओं को हराकर इन्द्र बन बैठा। तब सभी देवताओं ने विष्णु और शिव जी को महिसासुर द्वारा पीड़ित होने का वृत्तांत सुनाया। विष्णु और शिव को क्रोध आया, उनकी भौहें चढ़ गईं और मुँह टेढ़ा हो गया। तब विष्णु के मुख से और ब्रह्मा, शंकर तथा इन्द्र आदि के शरीर से तेज निकला। वह सब मिलकर एक देवी का रूप हो गया। शंकर के तेज से उसका मुख, विष्णु के तेज से भुजायें और यमराज के तेज से उसके सिर के बाल और ब्रह्मा के तेज से उसके शरीर के अन्य भाग हुए। इन्हीं का नाम 'श्री लक्ष्मी' हुआ। उसी देवी को ही 'दुर्गा सप्तशती' में भद्रकाली और अम्बिका भी कहा गया है और दुर्गा भी। उस देवी महालक्ष्मी अथवा दुर्गा के चरणों से पृथ्वी दबती जा रही थी और धनुष की टंकार से पाताल क्षुब्ध होते जा रहे थे।'

- ब्र.कु. गंगाधर

आगे लिखा है कि असुरों की सेना कई अरब और रथ कई करोड़ थे। देवी ने उनसे युद्ध किया। रणभूमि में देवी के जितने श्वास निकले, वे सभी तत्काल ही सैकड़ों हज़ारों गणों योद्धाओं के रूप में प्रकट हो गये और अस्त्रों-शस्त्रों से वे भी असुरों से लड़ने लगे। देवी ने हुंकार की और एक असुर सेनापति मर गया। आखिर महिषासुर एक भैंस का रूप धारण कर आगे बढ़ा। उसकी श्वास के प्रचंड वायु के वेग से उड़े हुए सैकड़ों पर्वत खंड आकाश से गिरने लगे। लड़ते लड़ते भैंस का रूप छोड़कर उसने सिंह का रूप, फिर हाथी का रूप और अंत में फिर से भैंस का रूप धारण किया। वह तीनों लोकों में सबको व्याकुल करने लगा। ऐसे लड़ते हुए वह भैंस से आधा निकला ही था कि देवी ने उसे मार डाला। दुर्गा का प्रायः यही चित्र जिसमें महिषासुर भैंस से निकल रहा होता है और दुर्गा उसे मार रही होती है, नवरात्रि के अवसर पर अधिकतर भक्तों को प्रिय लगता है और उसी वृत्तांत की प्रायः मूर्तियां भी बनती हैं।

अब आप विचार कीजिए कि यह जो देवी के श्वास योद्धाओं का रूप धारण कर लेते, उसके 'हूं' कहने से ही एक असुर सेनापति की मृत्यु हो गई, महिषासुर के प्रचंड वायु के वेग से पर्वत के सैकड़ों टुकड़े उड़े, उसने भैंस, शेर, हाथी आदि का रूप धारण किया, देवी के पांव तले पृथ्वी दबी जा रही थी, सातों पाताल क्षुब्ध हो उठे, ये सब वाक्य अजूबे के सिवाय क्या महत्व रखते हैं। किन्चित यह भी सोचिए कि असुरों की ये कई अरब सेना और करोड़ रथ ठहरे कहाँ होंगे? स्पष्ट है कि ये सब बातें गलत, असत्य और अमान्य हैं।

दुर्गा सप्तशती में लिखा है कि पूर्व काल में शुम्भ और निशुम्भ नामक असुरों ने जब इन्द्र से तीनों लोकों का राज्य छीन लिया था तो देवताओं ने हिमालय पर जाकर 'विष्णुमाया' की स्तुति की। उस समय पार्वती जी के शरी-केश से एक देवी प्रकट हुई, उसी देवी का नाम अम्बिका देवी हुआ। इस देवी ने 'हूं' किया तो असुरों की सेना का मुख्य असुर भस्म हो गया। यह हिमालय पर बैठी थी तो असुरों की सेना को आते देखकर देवी को क्रोध आया और इनका मुख काला पड़ गया और वहां से तुरंत विकराल मुखी 'काली' देवी प्रकट हुई। उसकी जीभ लपलपाने वाली थी। वो सबका भक्षण करने लगी। वे अंकुशधारी महावतों, योद्धाओं और घंटासहित कितने ही हाथियों तथा घोड़ों को एक ही हाथ से पकड़कर मुँह में डाल लेती और चबा डालती। इन्होंने बहुत असुरों को मार डाला।

अब ऊपर लिखे ये सारे वृत्तांत जो दिये हैं, ये बिल्कुल ही भ्रामक मालूम होते हैं। इसके बजाय यदि ये कहा गया होता कि 'वो देवी चीनी या खांड के बने हाथी, घोड़े और महावतों को खा जाती थी तो वह अच्छा होता।' चलो उससे मनोविनोद तो हो ही जाता और बात संभव तो मालूम होती।

ये सभी वृत्तांत के बारे में यदि देखें तो ये काल्पनिक व रूपक के रूप में ही दर्शाया गया है। अब आप ही विचार करें कि ऐसी देवी के श्वास से योद्धाएं तैयार हो सकते हैं? ब्रह्मा विष्णु शंकर के तेज से कोई देवी प्रकट हो सकती है? तो हम आपको यही बताना चाहते हैं कि आज के युग में बुद्धिशाली, शास्त्रज्ञानी विद्वान बहुत हैं, परंतु उन सबमें काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आंशिक रूप में है ही है। तो ये पाँचों विकारों का खात्मा करने के लिए ही परमात्मा की शक्ति की आवश्यकता पड़ती है और उसकी शक्ति की उपासना से ही शिव शक्तियां प्रकट होती हैं। जिसका नाम देवियों के रूप में जाना जाता है। उनमें भी दुर्गा को विशेष रूप से मानते हैं, क्योंकि दुर्गा माना दुर्गुणों को नाश करने वाली। तो इस नवरात्रि के शुभ अवसर पर आप भी अपने में न दिखने वाले असुर के रूप में जो ये विकार छिपे हैं, उनसे मुक्त होने के लिए व्रत करें और अपने जीवन में परमात्म शक्ति द्वारा देवत्व को धारण करने की शक्ति प्राप्त करें। तभी आपके जीवन में नवसंचार होगा और नवयुग आयेगा। इसी भावना से नवरात्रि उत्सव को यादगार रूप में मनाया जाता है। तो आइये हम सभी अपने में निहित बुराई रूपी महिषासुर को खत्म करें और देवत्व का आगाज़ करें।

परमात्मा का प्यार और परिवार का प्यार दुआयें देता है

बाबा ने मुरली में आशीर्वाद लेने की बात कही है, तो आशीर्वाद और दुआओं में क्या फर्क है? आशीर्वाद है बड़ों की, दुआयें हैं सबकी। मुझे तो अभी शान्ति की शक्ति चला रही है, परन्तु शक्ति है शान्त रहने की : चिंतन नहीं करना। मुझे चिंता या चिंतन करना नहीं आता है, तभी चल रही हूँ। कोई कल की बात याद नहीं, सुबह की भी बात अभी याद नहीं है। बीती को चितवो नहीं, आगे की रखो न आश...।

यह बहुत अच्छी बात है। जो बीती, आगे के लिए यह करूं न करूं... धीरज धर मनुआ... यह गीत बहुत अच्छा है। ड्रामा की नॉलेज धीरज देती है। बाप का प्यार शान्ति देता है और परिवार का प्यार दुआयें देता है। मैंने देखा है सारे विश्व भर के बहन भाई कितना प्यार करते हैं, दुआयें देते हैं। दुआओं भरा प्यार, ऐसे नहीं खुश करने के लिए प्यार करते हैं। मैंने एक का पत्र पढ़ा, पत्र में लिखा है, थोड़ा अपसेट होने कारण तबियत बताने डॉक्टर के पास गई तो डॉक्टर ने कहा, कुछ बीमारी नहीं है तुम्हें, कोई फीलिंग आई है। फीलिंग यह आई कि मुझे सरेण्डर नहीं समझते हैं, उसका दुःख हुआ था तो हॉस्पिटल में गई। तो मैं आपको राय देती हूँ कि कभी भी सदा खुश रहना, राज़ी रहना, स्वयं को सदा उमंग-उल्लास में रखना - यह है अपने ऊपर दया करना। कभी भी कुछ हो जाए, कैसे होगा, मेरे से नहीं होता है ना... नहीं। अगर मेरे पास उमंग-उल्लास है, सच्ची दिल है तो सेवा भाव है। भले सेवा की भावना होवे, लेकिन उमंग-उल्लास न होवे तो कदम आगे नहीं बढ़ेगा। कदम आगे बढ़ाना, कदम कदम पर कमाई है। पढ़ाई में कमाई है। इस पढ़ाई से हमारी प्रारब्ध बहुत ऊँची है। तो हमारी सबसे ऊँची पढ़ाई कौन सी है? ड्रामा की गहरी नॉलेज, सेकेण्ड सेकेण्ड जो पास हुआ बहुत अच्छा, दूसरा जो होगा अच्छा होगा। तो सभी सदा खुश राज़ी हो? सचमुच खुश हैं, क्योंकि कोई बात में नाराज़ नहीं। किसी से भी नाराज़ नहीं।

दादी जानकी,मुख्य प्रशासिका

अगर मन पूरा समर्पण नहीं है तो क्या है? धन मेरे पास थोड़ा रख दिया है, किसके लिए? काहे के लिए रखा है? बाबा ने ऐसे नहीं किया है। मुझे अन्त मते खाना बाबा के घर का मिलेगा। मैं दिल से कहती हूँ, यज्ञ में जब से समर्पण हुई हूँ, मैं गैरंटी से बोलती हूँ, प्रैक्टिकल बोलती हूँ, मेरे कपड़े और खाने पर भी खर्चा कम हुआ है, पर्सनल। यज्ञ में एकॉनमी से रहना। दिल में सच्चाई, कपड़ों की सफाई और सादगी सिम्पल है। अगर सफाई न हो, सदैव सादगी भी न हो तो सच्चाई काम कैसे करेगी। सच्चाई ऑटोमेटिक काम करती है, इसके मेरे पास कई प्रूफ हैं, क्योंकि हिम्मते बच्चे मददे बाप, सच्ची दिल पर साहेब राज़ी तो क्या करेगा काज़ी। नियत साफ होगी तो सच्ची दिल है, साहेब राज़ी है इसके लिए मैं कहाँ भी रहूँ, कभी भी न्यूज़ समाचार आदि कुछ भी नहीं देखती हूँ, न सुनती हूँ। कभी देखा ही नहीं है, टी.वी. क्या होती है। क्योंकि कोई आत्मा ऐसी थी, जिसको मैंने कहा टी. वी. नहीं देखो तो कहा यह तो टी. बी. की बीमारी जैसी है वो कैसे जायेगी? क्या ज़रूरत है टी.वी. देखने की? बाबा कहता है बच्चों, बाबा दुआओं का भण्डार है, बाबा से दुआ ले लो।

विदेही, कर्मेन्द्रियों की आकर्षण से मुक्त

बाबा ने कहा है बच्चे लाइट हाउस बनो। तो लाइट हाउस का काम क्या होता है? चारो ओर रोशनी देना। इस समय दुनिया के आत्माओं की यही इच्छा है कि सदा सुखी रहें, सदा शान्त रहें। साधारण अशान्ति से शान्ति तो सब लोग समझते हैं, लेकिन हम लोगों की स्थिति ऐसी होनी चाहिए जो मन निगेटिव या व्यर्थ संकल्पों में भी नहीं जाये। इससे किनारा होगा तो हमारे बेस्ट, शुभ संकल्प होंगे। फिर उन समर्थ संकल्पों का वायब्रेशन स्वतः जाता है।

बाबा जब आते हैं तो वायब्रेशन्स अच्छे लगते हैं, क्यों? क्योंकि वह सागर है, ज्ञान का, सब शक्तियों का सागर है, उसका वायुमण्डल चारो ओर फैल जाता है। तो ऐसे हम सबको भी लाइट हाउस होकर वायुमण्डल फैलाना है। वह हद की रोशनी फैलाने वाला लाइट-हाउस तो कॉमन है। लेकिन हम हैं रुहानी लाइट हाउस। शक्ति, शान्ति और खुशी की लाइट देने वाले लाइट हाउस हैं। लेकिन रुहानी लाइट हाउस वही बन सकता है जिसमें सब शक्तियों का स्टॉक हो। अगर खुद में ही नहीं होगा तो दूसरों को कैसे देगा? और लाइट हाउस की लाइट तो पावरफुल होती है। तो इतनी शक्तियाँ जमा करके लाइट हाउस बनके वायुमण्डल को परिवर्तन करना है। विश्व परिवर्तन की बहुत बड़ी ज़िम्मेवारी है। तो बाबा ने यह जो ज़िम्मेवारी दी है, वह हमको अवश्य निभानी चाहिए। कई समझते हैं हम तो बहुत बिज़ी रहते हैं, इसलिए पावरफुल योग नहीं हो सकता है। विदेही बनना, अशरीरी बनना या कर्मातीत बनना- यह तो बहुत ऊँची मंज़िल है। इसके लिए अगर हम अभी से तैयारी करें तो लास्ट में हमको यह तैयारी मदद देगी। विदेही माना यह नहीं कि देह से एकदम न्यारे हो जायें, फिर तो शरीर छूट जायेगा। विदेही का अर्थ ही है कि कोई भी देह की कर्मेन्द्रियाँ हमको अपनी तरफ आकर्षित नहीं करें। कई बार कोई कोई बात से कनेक्शन नहीं होता तो भी आदत होती है- देखेंगे, सुनेंगे...। तो यह समझो हमारी देखने की कर्मेन्द्रियाँ जो हैं, वह लूज़ हैं। वश में नहीं हैं क्योंकि देखेंगे तो सोच भी चलेगी कि कौन आया। देखने की आँख भी धोखा दे रही है और सोच भी चल रही है कि इस समय क्यों आया, कैसे आया तो हमारी कितनी शक्तियाँ व्यर्थ गईं! ऐसे हर एक में कोई न कोई नेचर होती है। कोई को सुनने की, कोई को देखने की इच्छा बहुत होगी। कोई को कोई मतलब नहीं होगा तो भी सोचने की आदत होगी। छोटी सी बात पर भी सोच बहुत चलेगा, यानि सोचने की शक्ति, मन पर कंट्रोल नहीं है और किसकी फिर बोलने की आदत होती। दो की बात चल रही होगी, वह वहाँ भी ज़रूर बीच में बोलेगा। रह नहीं सकेगा। कोई कनेक्शन नहीं है, फिर भी वह बोलेगा ज़रूर। कोई ना कोई विशेष कर्मेन्द्रियाँ जो होती हैं वह खींचती हैं, तो हर एक को अपनी चेकिंग करनी चाहिए कि बहुत करके कौनसी कर्मेन्द्रियाँ मेरे कंट्रोल में नहीं हैं, वही अंत में धोखा देंगी, क्योंकि अंत में सभी बातें दखने, सुनने, सोचने की होंगी। बोलने के लिए तो उस समय, समय नहीं होगा, लेकिन अंदर बोलेंगे ज़रूर। तो विदेही तब बन सकेंगे जब यह सब कर्मेन्द्रियाँ मेरे कंट्रोल में हों। इस देह की कर्मेन्द्रियाँ मेरे को क्यों खींचती हैं? क्योंकि कन्ट्रोलिंग पावर नहीं है तो फिर विदेही कैसे बनेंगे? देह से न्यारा माना देह से कोई अलग तो नहीं हो जायेंगे। लेकिन कोई भी देह की कर्मेन्द्रियाँ हमको अपनी तरफ खींचे नहीं, यह प्रैक्टिस ज़रूर चाहिए। नहीं तो अंत में जब हालतें बहुत खराब होंगी, उस समय कंट्रोलिंग पावर अगर नहीं होगी तो कभी भी पास विद ऑनर नहीं हो सकते हैं।

दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

परिस्थिति में समान और सहनशील बनो

बाबा हम बच्चों को यह बहुत बड़ा लेसन देते कि बच्चे इस ज्ञान की मंज़िल पर चलेंगे तो सहन करने की शक्ति धारण करनी पड़ेगी। सहनशील बनने की थोड़ी तकलीफ लेनी पड़ेगी। यह सहनशीलता का गुण बहुत बड़ी शक्ति है, यह सर्व गुणों में महान गुण है। यह बाबा का बोल सुन सब प्रैक्टिकल चार्ट देखें कि मेरे में सहनशीलता का गुण वा शक्ति है?

बाबा ने कहा बच्चे दुःख-सुख, स्तुति-निंदा, मान-अपमान सबमें समान रहने की, एकरस स्थिति में रहने की, सहनशील होने की शक्ति चाहिए। तो यह शक्ति चाहिए या मुझ आत्मा का अथवा इस ज्ञान का पहला-पहला गुण ही यह है। ज्ञानी तू आत्मा का गुण है समान रहना। अगर ज्ञानी तू आत्मा में यह गुण नहीं, तो वह प्रिय नहीं। जब हम अपने को ज्ञानी तू आत्मा कहते माना हमारे अंदर ड्रामा की सारी नॉलेज है। हर आत्मा के सतोप्रधान, सतो, रजो, तमो की स्टेजेज़ की भी नॉलेज है। जब नॉलेज है तो नॉलेज की शक्ति के आधार पर समान रहने की शक्ति स्वतः ही आ जाती है। जैसे बाल से युवा, युवा से वृद्ध होते तो कभी यह नहीं कहते कि ओ नेचर तूने बाल से युवा वा युवा से बूढ़ा क्यों बनाया? परंतु जानते हैं कि यह प्रकृति का नियम है। चार ऋतुयें होना, यह भी प्रकृति का नियम है। जब हम जानते हैं कि यह नियम है, तो हम क्यों कहें, ओ प्रकृति तुम हमें ठण्डी में वा गर्मी में दुःख क्यों देती। हम जानते हैं कि यह नेचर का गुण है। सर्दी के समय सर्दी, गर्मी के समय गर्मी होनी ही है। हमारे पास उससे बचने के साधन हैं तो उसे यूज़ करें। हम जान गये अभी कि प्रकृति है ही तमोप्रधान। सतयुग में प्रकृति सतोप्रधान है इसलिए सुखदाई है। अभी तमोप्रधान है इसलिए प्रकृति पर कभी गुस्सा नहीं आता। कभी भी हम ऐसे नहीं लड़ते - ऐ सर्दी तू मुझे दुःख क्यों देती? किससे लड़ेंगे? जब बुद्धि में आता यह तो प्रकृति का धर्म है तो उससे लड़ने नहीं जाते। फिर जब कहते क्या करें यह पारिवारिक परिस्थितियां आती हैं। वह तो आयेंगी ही। मैं उससे दुःखी क्यों हूँ? जैसे प्रकृति का दुःख सुख सहन करते, वैसे इस परिवार का भी तो हिसाब किताब है। मैं उसमें क्यों लड़ूं। हमें उसमें अपनी स्थिति अप-डाउन नहीं करनी है। कभी कभी सोचते मुझे तो सबसे मान मिलना चाहिए। ये मुझे मान नहीं देता इसलिए गुस्सा आता। लेकिन जब प्रकृति दुःख देती तो गुस्सा क्यों नहीं आता। जब मेरा कोई अपमान करता तो मैं रंज होती, लेकिन मैं सोचूं कि मैंने उसे कितना मान दिया है! एक है देना, एक है लेना। जब अपमान पर गुस्सा आता माना मैं मान की भूखी, प्यासी हूँ। मान की मांग है। मैं दाता बनूं या लेवता बनूं? मुझे मान देना है या लेना है? मैं वरदाता हूँ या आत्माओं से वर लेने वाली हूँ? मान मांगना अर्थात् आत्माओं से वर मांगना। बाबा कहता मांगने से मरना भला... मैं दाता की बच्ची दाता हूँ तो लेवता क्यों बनते, यह सवाल हरेक अपने से पूछे।

दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

सम्पन्न बनने की रात्रि, नवरात्रि

जिस तरह से कोई कार्य अभी-अभी शुरू करके उसे कुछ दिन में पूरा कर दें तो कार्य की सिद्धि होगी क्या? नहीं ना। तो क्या सिर्फ नौ दिन अखण्ड दीपक जगाने से हमारी भावनाएं हमेशा के लिए पूरी हो सकती हैं? इसलिए हम इसके थोड़ा विस्तार में चलते हैं कि नवरात्रि के त्योहार की शुरुआत के प्रसंग क्या कहते हैं ... इस विषय में जानकारी के लिए नवरात्रि से सम्बन्धित एक प्रसंग, जिसको कथा रूप में भक्त जन सविस्तार सुना करते हैं, सहायक सिद्ध हो सकता है। एक आख्यान में यह कहा गया है कि पिछली चतुर्युगी के अंतिम चरण में जब विश्व विनाश के निकट था, तब 'मधु और कैटभ' नामक असुरों ने देवी-देवताओं को अपना बन्दी बनाया हुआ था और तब श्री नारायण भी मोह निद्रा में सोये हुए थे। तब ब्रह्मा जी के द्वारा आदि कन्या प्रकट हुई। उसने नारायण को जगाया और उन्होंने मधु-कैटभ का नाश कर देवी-देवताओं को मुक्त कराया।

अब देखा जाये तो वास्तव में इस आख्यान में रूपक अलंकार के द्वारा विश्व के एक बहुत ही महत्वपूर्ण वृत्तान्त का वर्णन किया गया है। परंतु लोग प्रायः इसका शब्दार्थ ही ले लेते हैं जिससे वे सत्य बोध से वंचित रह जाते हैं। वास्तव में किसी एक या किन्हीं दो असुरों द्वारा सभी देवी-देवताओं के परास्त होने की बात शब्दार्थ में तो किसी के गले के नीचे उतरना भी मुश्किल है।

आने वाला समय कुछ दिन में उन वरदानी हस्तों को सबके सामने लाने वाला है, जिसकी एक झलक मात्र से ही सबके दुःख दूर हो जाते हैं। इन देवियों के लिए ही चिरातीत से भारत के लोग आश्विन मास की शुक्ल प्रतिपदा से लेकर नवमी तक नवरात्रि का त्योहार भक्ति भावना और उत्साह से मनाते चले आ रहे हैं। इस त्योहार के प्रारंभ में ही लोग कलश की स्थापना करते हैं और अखण्ड दीप जगाते हैं जो लगातार नौ दिन और रात जगता रहता है।

पिछली चतुर्युगी के अंत में जब विनाश काल निकट था और सृष्टि पर अज्ञान तथा तमोगुण रूपी रात्रि छाई हुई थी, तब राग(मधु)और द्वेष(कैटभ) ने उन सभी नर-नारियों को जो कि सतयुग में दिव्यता सम्पन्न होने से देवी देवता थे, परंतु धीरे-धीरे अपवित्रता की ओर अग्रसर होते आये थे, अपना बन्दी बना रखा था। यहाँ तक कि सतयुग के आरंभ में जो देव शिरोमणि श्री नारायण थे, अब वे भी जन्म-जन्मान्तर के बाद मोह निद्रा में विलीन थे। ऐसी धर्म ग्लानि के समय परमपिता शिव ने त्रिदेव के द्वारा भारत की कन्याओं को ज्ञान, योग तथा दिव्य गुण रूपी शक्ति से सुसज्जित किया। यह ज्ञान ही उनका तीसरा नेत्र था और अंतर्मुखता, सहनशीलता आदि दिव्य शक्तियाँ ही उनकी अष्ट भुजायें थीं। इन्हीं शक्तियों के कारण वे आदि शक्ति अथवा शिव शक्ति कहलायीं।

शक्तियों का गायन वंदन रात्रि को क्यों?

रात्रि में ही शक्तियों के गायन वंदन की जो परम्परा है अथवा रात्रि को ही जागरण, स्मरण इत्यादि की जो परिपाटी चली आती है, उसके पीछे भी एक महत्वपूर्ण इतिहास छिपा हुआ है। वास्तव में 'रात्रि' शब्द उस रात्रि का वाचक नहीं है जो चौबीस घंटे में एक बार आती है, बल्कि यह उस 'रात्रि' का बोधक है जो 'शिवरात्रि' के नाम से भी प्रसिद्ध है। लाक्षणिक दृष्टि से सतयुग और त्रेतायुग को ब्रह्मा का दिन कहना चाहिए क्योंकि उस काल में जन जीवन प्रकाशमय होता है, अज्ञान अंधकार से आवृत्त नहीं होता और विकारों की कालिमा से भी आच्छादित नहीं होता, बल्कि सतोगुणी होता है और 'सत्' नाम प्रकाश का है। द्वापर और कलियुग को 'ब्रह्मा की रात्रि' कहना उचित है, क्योंकि उन दो युगों में मनुष्य अज्ञानांधकार में होते हैं और तमोगुणी होते हैं और तमोगुण नाम अंधकार का है।

ऐसी अज्ञान रात्रि के समय परमपिता परमात्मा ज्योतिर्लिंगम शिव एक मध्यम वर्ग के मनुष्य के वृद्ध तन में अवतरित(प्रविष्ट) होते हैं और उसके दैहिक जन्म के समय का नाम बदल कर अब उसका कर्त्तव्य वाचक नाम "प्रजापिता ब्रह्मा" रखते हैं। उसके मुखारविन्द द्वारा जो नर-नारियाँ ज्ञान सुनकर और अपने जीवन को परिवर्तित करके नया आध्यात्मिक जन्म पाते हैं, वे ही सच्चे अर्थ में 'ब्राह्मण-ब्राह्मणियाँ' हैं। उन्हीं ब्रह्मचर्य व्रत धारिणी कन्याओं-माताओं को 'शिव-शक्तियाँ' कहते हैं, क्योंकि वे ब्रह्मा द्वारा परमात्मा शिव से ज्ञान-शक्ति, योग-शक्ति और पवित्रता-शक्ति प्राप्त करती हैं। अतः उस 'रात्रि' की याद में तथा उन शक्तियों की स्मृति में आज भी लोग रात्रि को ही शक्तियों का गुण -गान करते और नवरात्रि का त्योहार मनाते हैं।

मन का होना ही अशांति का कारण

दुनिया में तीन तरह के अशांत लोग मिल जाएंगे। आप उनमें से एक हो सकते हैं। पहले अशांत को दुर्जन का नाम दिया जा सकता है। दुर्जन वह व्यक्ति है जो भीतर से भी अशांत है तो बाहर से भी। दूसरी श्रेणी में सज्जन लोग आते हैं। ये भीतर से थोड़े गड़बड़, लेकिन बाहर से ठीक-ठाक होते हैं। इनके भीतर अशांति अंगड़ाई ले रही होती है, पर चूंकि सज्जन हैं, इसलिए जैसे-तैसे उसे संभाल लेते हैं। ऐसे लोग शांत होने का अभिनय करने में इतने दक्ष हो जाते हैं कि असली शांति क्या होती है, भूल जाते हैं। तीसरी श्रेणी के लोग हैं संत, जो कि भीतर-बाहर दोनों से शांत होते हैं। केवल शरीर से संत एक आवरण हो सकता है, लेकिन संत बनने के लिए मन पर काम करना पड़ता है। हमारी अशांति का केन्द्र मन है। यदि मन हटा दो, तो शांति अपने आप आ जायेगी। अगर कोई कहे कि मेरा मन अशांत है, तो ऊपरी तौर पर बात समझ में आयेगी, पर गहराई में यह है कि अशांत मन होता नहीं है। दरअसल, जीवन में जब अशांति आती है तो उस अशांति का नाम मन है। मन अपने आप में कोई चीज़ नहीं है। अशांति इकट्ठी होकर कोई आकार ले ले तो उसे मन कहेंगे। अशांति गई तो मन गया। थोड़ा सा बुद्धि को जागरुक रखिए, समझ में आ जाएगा कि किन बिंदुओं से आप अशांत होते हैं, फिर आप उनसे जुड़ना ही बंद कर देंगे। जैसे ही अशांति के कारण हटाए, मन अपने आप गायब हो जाएगा। जिसका मन उपस्थित है, वह भीतर-बाहर दोनों से अशांत है।

दशहरा या दस+हारा

राम ने रावण पर जो विजय प्राप्त की, उसकी याद में एक पर्व मनाया जाता है, जिसे हम दशहरा कहते हैं। लेकिन वह विजय कौन सी थी? क्या वह शस्त्र-बल की थी या शारीरिक बल की विजय थी? इस घटना को इतने सालों से हम सुनते आये हैं, लेकिन अभी तक भी असमंजस की स्थिति है कि यादगार तो है, लेकिन इस यादगार का जुड़ाव कहाँ से है? इस तथ्य को समझने के लिए आज कुछ साक्ष्यों पर विचार करते हैं...

राम-रावण की लड़ाई कलियुग की मानसिक दशा का वर्णन है। आज ये मनोदशा घर घर में है। राम ने तो रावण को कब का मार दिया था, लेकिन आज भी हम उसको जलाते हैं। देखा जाये तो बुत सदा दुश्मन का ही जलाया जाता है। अब प्रश्न उठता है कि यह रावण शत्रु कौन है और इसे हर वर्ष क्यों जलाते हैं? साधारण रीति से यदि किसी से पूछा जाये कि रावण कौन था तो यही उत्तर मिलता है कि वह लंका का राजा था जो इतना शक्तिशाली था कि उसने जल, अग्नि, वायु तथा काल को अपने पलंग के पांवों से बांध रखा था। उसे दशानन अर्थात् दस सिर वाला कहते हैं। परन्तु क्या यह बात सत्य हो सकती है कि किसी व्यक्ति के दस सिर हों? ऐसा व्यक्ति भला सोता कैसे होगा? यदि रावण सचमुच दस सिर वाला था, तब तो आज भी उसके वंश का कोई व्यक्ति दस सिर ना सही, तो चार-पाँच सिर वाला तो दिखाई देना ही चाहिए था। वास्तव में रावण किसी व्यक्ति विशेष का नाम नहीं है, ना ही दस सिर वाला कोई मनुष्य होता है। रावण माया का प्रतीक है और इसके दस सिर माया के काम, क्रोध आदि पाँच विकारों की नर में और इन्हीं पाँच विकारों की नारी में प्रवेशता के सूचक हैं। यदि रावण कोई सचमुच का राजा विशेष होता तो उसे एक बार जलाने से ही काम पूरा हो जाता, परंतु यह माया का ही अलंकारिक प्रतीक है, इसलिए इसे हर वर्ष जलाते रहते हैं, जब तक कि यह रावण सचमुच न जल जाये। दशहरा अथवा 'दस+हरा' का अर्थ है नर-नारी के दस विकारों को हरना। सच्चा दशहरा तभी होता है जब रामेश्वर परमात्मा पतित मनुष्यात्माओं को पुनः पावन अर्थात् निर्विकारी बनाकर सच्चे राम-राज्य की पुनर्स्थापना करते हैं। दशहरा को विजय-दशमी भी कहते हैं। विजय-दशमी का भी भावार्थ है दस पर विजय पाना। मनुष्य पाँच ज्ञानेन्द्रियों और पाँच कर्मेन्द्रियों, इन दस इन्द्रियों के द्वारा विकारों के वशीभूत होकर ही विकर्म करता है। अतः विकारों पर विजय पाना ही विजय दशमी है।

राम के दो स्वरूप

वास्तव में राम के दो स्वरूप हमारे सम्मुख आते हैं। राम का प्रथम स्वरूप निराकार परमपिता परमात्मा का है। दूसरे, त्रेतायुग के दैवी गुणधारी राजा राम हैं जो शरीरधारी हैं और मनुष्य रूप में देवता हैं तथा मर्यादा पुरुषोत्तम हैं। निराकार राम अध्यात्म-विद्या के ईश्वर अथवा प्रभु हैं। वे ही परम कल्याणकारी रूप में भगवान शिव हैं। ऐसी कथा है कि शिव भगवान जब अपनी शक्तियों सहित संसार में अवतरित होते हैं तब वे असुरों का, आसुरी राज्य और विकारी एवं हीन समाज का अंत करके विश्व को नवीन और अविकारी बना देते हैं और देवी देवताओं का राज्य तथा दैवी समाज की स्थापना कर देते हैं। सृष्टि को विकारी से निर्विकारी, पुरानी से नयी और तमोप्रधान दुःखी से सतोप्रधान सुखी बनाने का परम कल्याणमय अनुपम कार्य सम्पन्न करने के कारण ही भारत में परमात्मा का सर्वश्रेष्ठ नाम 'शिव' गाया गया है। शिव का शब्दार्थ ही होता है कल्याण अर्थात् 'कल्याणकारी'।

योग बल ही वास्तविक और सर्वोत्तम बल

विजयदशमी के पर्व की श्री राम की विजय अथवा दुर्गा-पूजा के पर्व की शिव शक्तियों की विजय की वास्तविकता क्या है? जैसा कि परमपिता परमात्मा शिव ने कल्प पूर्ववत् वर्तमान संगमयुग में प्रजापिता ब्रह्मा के श्रीमुख से हमें स्पष्ट किया है कि विजयदशमी वा दशहरा तथा दुर्गा पूजा की दोनों कथायें मूलतः एक ही हैं। एक ही निराकार राम ने कलियुग के अंत और सतयुग की आदि के संगम (संगमयुग)पर कलियुगी रावण राज्य को समाप्त कर सतयुगी राम राज्य की स्थापना के लिए भारत भूमि में दिव्य अलौकिक अवतार धारण किया। पुराणों में जिनका गायन है वे ब्रह्मा ही महावीर हैं जिन्होंने माया रूपी रावण के पाँच विकारों - काम, क्रोध, मद, मोह, लोभ पर योगबल द्वारा विजय का अपने जीवन में आदर्श रखा और इस प्रकार इसका पथ प्रशस्त किया। और ब्रह्मा-वत्स ही शिव शक्तियाँ हैं अथवा परमात्मा राम की सीतायें व रूहानी सेना हैं जो परमात्मा के सहज गीता ज्ञान तथा राजयोग-बल द्वारा जीवन में विकारों पर पूर्ण विजय प्राप्त करने में तत्पर अथवा संघर्ष रत हैं।

सर्व प्राप्तियों का साधन परहेज

पहली - पहली परहेज या मर्यादा है मेरा तो एक नाता शिव से, दूसरा न कोई। इसी स्मृति और समर्थी में रहना : यह भूल, परहेज निरंतर नहीं करते। और ही कहीं न कहीं अपने को यह कहकर धोखे में रखते हैं कि मैं तो हूँ ही परमात्मा का, और मेरा है ही कौन? लेकिन देखा जाता है कि प्रैक्टिकल में ऐसा होता नहीं है। जबकि हमारी स्मृति ऐसी होनी चाहिए, जो संकल्प में भी एक शिव के सिवाय दूसरा कोई व्यक्ति व वैभव, सम्बन्ध सम्पर्क व साधन न आवे। यह है कड़वी, अर्थात् मुख्य परहेज। ऐसा होता है ना...!

कई बार हमारा जीवन ऐसे दौर से गुज़रता है, जब हम समझते हैं कि कुछ न कुछ जो मैं कर रहा हूँ, उसमें कमी है। मैं जानता भी हूँ, समझता भी हूँ कि मुझमें ये बीमारी है। हम अच्छे से अच्छे डॉक्टर के पास जाते, बढ़िया दवाई भी लेते हैं, पर कहीं न कहीं जो रिज़ल्ट मिलनी चाहिए वो नहीं मिलती। वैसे देखा जाए तो डॉक्टर बढ़िया दवाई देता है, तो साथ में कुछ सावधानी बरतने को भी कहता है कि दवाई लेने के दौरान कुछ परहेज भी रखनी होगी। तभी ये दवाई पूर्ण रूप से आपको क्योर करने में मदद करेगी।

जैसे दवाई चाहे कितनी भी बढ़िया हो और अपना डोज़ ले भी रहे हों, लेकिन एक बार भी परहेज में से कोई एक वस्तु भी स्वीकार कर ली व जो स्वीकर करनी नहीं थी, वो नहीं की, तो दवाई द्वारा व्याधि से मुक्ति नहीं पा सकते। इसी तरह हम जब आध्यात्मिक मार्ग पर चलते हैं तो नॉलेज रूपी दवाई लेते हैं, अर्थात् नॉलेज को बुद्धि में दौड़ाते हैं कि यह यथार्थ है या अयथार्थ, यह करना चाहिए या नहीं करना चाहिए, यह रॉन्ग है या राईट है और यह हार है या जीत है कि समझ बुद्धि में है। अर्थात् समय प्रमाण दवाई का डोज़ ले रहे हैं, योग भी कर रहे हैं, परमात्मा के साथ संवाद भी कर रहे हैं, अच्छे अच्छे क्लास भी कर रहे हैं, सेवा भी कर रहे हैं और ये सब डोज़ ले रहे हैं। परंतु जो पहली-पहली परहेज या मर्यादा है मेरा तो एक नाता शिव से, दूसरा न कोई। इसी स्मृति और समर्थी में रहना : यह भूल, परहेज निरंतर नहीं करते। और ही कहीं न कहीं अपने को यह कहकर धोखे में रखते हैं कि मैं तो हूँ ही परमात्मा का, और मेरा है ही कौन? लेकिन देखा जाता है कि प्रैक्टिकल में ऐसा होता नहीं है। जबकि हमारी स्मृति ऐसी होनी चाहिए, जो संकल्प में भी एक शिव के सिवाय दूसरा कोई व्यक्ति व वैभव, सम्बन्ध सम्पर्क व साधन न आवे। यह है कड़वी, अर्थात् मुख्य परहेज। ऐसा होता है ना...! ये परहेज भूल जाने के कारण हमारी शक्तियाँ स्थूल सहारों के पीछे खर्च हो जाती हैं। इस परहेज में, अलबेले होने के कारण, मनमत के कारण, वातावरण के प्रभाव के कारण या संग दोष के कारण निरंतर नहीं रह सकते। जितना अटेन्शन देना चाहिए, उतना नहीं देते। हाँ, अल्पकाल के लिए फुल अटेन्शन रखते हैं, फिर धीरे धीरे फुल खत्म हो, अटेन्शन रह जाता है। उसके बाद अटेन्शन अनेक प्रकार के टेन्शन में चला जाता है। परिस्थितियों और परीक्षाओं वश अटेन्शन बदल टेन्शन का रूप हो जाता है। इसी कारण जैसी स्मृति बदलती जाती है, तो समर्थी भी बदलती जाती है। अर्थात् जैसे हमारे मन के संकल्पों की अवस्था की क्वालिटी बदलती है, तो उसके प्रभाव भी वैसे ही होते हैं। एक तरफ तो कहते हैं कि 'हम सर्वशक्तिवान के बच्चे हैं, मेरे पास सब पॉवर है', जबकि इसके बदले माया के वशीभूत होने के कारण वो वशीकरण मंत्र भी काम नहीं करता। अर्थात् ये नुस्खे भी मुक्ति नहीं दिलाते। और फिर चिल्लाते भी हैं, चाहते भी हैं, लेकिन फिर क्यों ठीक नहीं होता? तो ये एक ही भूल हमारे से होती है, और ये परहेज हम ठीक से रख नहीं पाते। दवाई तभी काम करेगी, जब दवाई के साथ परहेज का भी निरंतर अटेन्शन हो।

दूसरी परहेज : कई बार आध्यात्मिक जीवन में ऐसा भी होता है कि परमात्मा ने तो मुझे सब अधिकार दिया है, फिर भी मैं क्यों सफल नहीं हो पा रहा हूँ, क्यों कभी कभी मन में वो असमर्थता के भाव उठते रहते हैं? इसका कोई कारण तो होगा ना। अगर हम अपने आप को देखें, तो परमात्मा ने कहा है, आप स्वयं तथा अपनी रचना के मालिक हो, लेकिन रचयिता बनने के बजाय स्वयं को रचना अर्थात् देह समझ लेते हैं। जब देह समझने लगे, तो हमारी सोचने की प्रक्रिया देह से सम्बन्धित पटरी पर ही चलती है। अर्थात् जो हमने ही रचा, उसी पर ही हमारी शक्तियाँ खर्च होती हैं। तो जब रचयिता पन को भूल जाते हैं, तब माया अर्थात् देह अभिमान तुम रचयिता के ऊपर रचयिता बनती है। अर्थात् अपना अधिकार रखती है। रचयिता पर कोई अधिकार नहीं कर सकता। विश्व के मालिक के ऊपर कोई मालिक नहीं बन सकता। माया के आगे रचना बन जाते हैं, और अधीन बन जाते हैं, तो इस मालिकपन और अधिकारीपन की स्मृति स्वरूप रहने की परहेज निरंतर नहीं करते हैं। परिणामस्वरूप अपनी शक्तियों को सही तरह से इस्तेमाल न करने के कारण हम बीमार ही रह जाते हैं। सब जानते हुए, सब होते हुए थोड़ी सी एक भूल, अर्थात् मैं इस देह की मालिक हूँ, देह मेरी रचना है और उससे सम्बन्धित सबकुछ है, तो जब ये भूल जाते हैं तो फिर चिल्लाते हैं और ढ़िचूं-ढ़िचूं... चलते हैं। लेकिन कोई भी कार्य की सिद्धि तब होती है जब उसे विधिपूर्वक और समयबद्ध तरीके से करें।

गोरखपुर-उ.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री योगी आदीत्यनाथ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पुष्पा।

दिल्ली-मोहम्मदपुर। भारत के चीफ इलेक्शन कमीश्नर ओमप्रकाश रावत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कंचन। साथ हैं श्रीमति रावत।

कैसे बनते जाते हमारे संस्कार

संस्कार कैसे बनते हैं? हम जैसे कोई सीडी प्ले करते हैं, तो उसमें रिकॉर्डेड गाना बजता है, वैसे ही आत्मा रूपी सीडी में भी इतने सालों की रिकॉर्डिंग रखी हुई है।

अब हरेक अपनी उम्र देखे, चालीस, पचास, ये किसकी उम्र है? ये प्लेयर की उम्र है। मेरी आत्मा की उम्र कितनी है? हम नहीं जानते। आज से अपनी उम्र 42 नहीं बोलना। जैसे हम ये ड्रेस पहनते हैं, इसकी एक उम्र होती है कि एक महीना पुराना है, एक साल पुराना है। वैसे ही हम एक और ड्रेस पहनते हैं। उसकी भी एक उम्र होती है, लेकिन मेरी उम्र क्या है? ये तो मेरी ड्रेस है ना, ये तो मेरा शरीर है ना। ये तो मेरा कॉस्ट्यूम है, मेरी उम्र क्या है? 40 साल से मैंने ये ड्रेस पहनी हुई है, उससे पहले हम कहाँ थे? किसी और ड्रेस में, 100 साल पहले एक और ड्रेस में, उससे पहले 100 साल एक और ड्रेस में, पता है कितनी ड्रेस बदली? हज़ार, क्योंकि ये 5 हज़ार साल से तो चल ही रहा है। अब सोचो 40 साल में कितने संस्कार बनते हैं, तो उससे पहले सौ, उससे पहले सौ, आत्मा पर कितने सारे संस्कार होंगे। ये एक सीडी की तरह है, जिस पर बहुत सारे गाने हैं, एक दिन क्या हुआ दो सीडी की शादी हुई, अभी देख लेना अपने साथ वाली सीडी को और हमने उनको कहा कि आप ऐसे कैसे हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आप ऐसे कैसे हो सकते हो? उन्होंने सोचा उनके ऊपर कौन से गाने होंगे? जो हमें सही लगता है।

तो हमने सोचा कि चलो अगर नहीं है तो क्या हुआ, अपने वाला गाना कॉपी कर देंगे उनकी सीडी पर और उन्होंने भी यही सोचा कि मैं अपने वाला गाना उनकी सीडी पर कॉपी कर दूंगा। तो हमने चेंज करना शुरू किया उनको कि आपके अन्दर ये ठीक नहीं है, आप ये बन जाओ। सामने वाले ने कहा कि आप बन जाओ ना। मेरे पर क्यों इतनी मेहनत कर रहे हो, खुद ही चेंज हो जाओ, सब कुछ ठीक हो जायेगा। तो हमने सोचा कि हम अपना संस्कार उस पर कॉपी करेंगे। इन सब बातों में छोटी छोटी गाँठें आने लगीं। ये सब चल ही रहा था कि 2-3

-ब्र.कु.शिवानी,जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

साल में हमारे घर में एक और तीसरी सीडी आई। अब वो नौ महीने हम सोच रहे थे कि वो ब्लैंक सीडी आयेगी। और हम सब आपस में बैठकर डिस्कस करते थे कि उस ब्लैंक सीडी पर हम कौन कौन से संस्कार लिखेंगे। लेकिन जब वो सीडी आई तो वो सीडी तो भरी हुई आई, वो सीडी ब्लैंक तो आई ही नहीं। कुछ गाने उसके अपने पेरेंट्स के गानों के साथ मैच करते थे लेकिन बाकी सारे गाने तो वो बच्चा पिछली बार से लेकर आया। कई संस्कार तो हमारे से इतने अलग लगते थे कि कई बार पेरेंट कहते कि ये मेरा बच्चा कैसे हो सकता है, ये तो बिल्कुल ही अलग है मेरे से। ऐसा होता है कि नहीं होता? दो बच्चे अगर हैं, वो कितने अलग हैं एक दूसरे से! कभी हमने सोचा सेम पेरेंट्स, सेम फैमिली, सेम स्कूल, सेम एनवायरनमेंट, दो बच्चों को हमने बिल्कुल सेम दिया, वो दो बच्चे इतने अलग क्यों हैं? क्योंकि उनका सिर्फ प्रेज़ेंट सेम है, उनका पास्ट अलग अलग है। - क्रमशः

स्वास्थ्य — थाइरोइड का अचूक उपचार

आज के समय में ज़्यादातर लोगों को थाइरोइड की समस्या है, इसके कारण सैंकड़ों बीमारियां घेर लेती हैं। मोटापा इसी के कारण बढ़ जाता है। लोग दवा खाते रहते हैं लेकिन ये ठीक नहीं होता। इसलिए दवा के साथ कुछ नियम जान लें...,10 दिन में थाइरोइड से आराम मिल जायेगा।

1. घर से रिफाइंड तेल बिल्कुल हटा दीजिए, न सोयाबीन, न सूरजमुखी, भोजन के लिए सरसों का तेल, तिल का तेल या देसी घी का प्रयोग करें।

2. आयोडीन नमक के नाम से बिकने वाला ज़हर बंद करके सेंधा नमक का प्रयोग करें। समुद्री नमक बी.पी., थाइरोइड, त्वचा रोग और हार्ट के रोगों को जन्म देता है।

3. दाल बनाते समय सीधे कूकर में दाल डाल कर सीटी न लगाएं, पहले उसे खुला रखें, जब एक उबाल आ जाये तब दाल से फेन जैसा निकलेगा, उसे किसी बड़े चम्मच से निकाल कर फेंक दें, फिर सीटी लगा कर दाल पकाएं।

इन तीन उपायों को अगर अपना लिया जाये, तो पहले तो किसी को थाइरोइड होगा नहीं और अगर पहले से है तो दवा खाकर 10 दिन में ठीक हो जायेगा।

थाइरोइड की दवा :-

2 चम्मच गाजर का रस
3 चम्मच खीरे का रस
1 चम्मच पिसी अलसी

तीनों को आपस में मिला कर सुबह खाली पेट खा लें। इसे खाने के आधे घंटे तक कुछ नहीं खाना है। ये इलाज रोज़ सुबह खाली पेट कर लें, सात दिन में परिणाम देख लें।

डेंगू की घण्टों में करें छुट्टी

डेंगू बुखार फैल रहा है। अपने घुटनों से पैर के पंजे तक नारियल का तेल लगाएं। ये एक एंटीबायोटिक परत की तरह सुबह से शाम तक काम करता है। डेंगू का मच्छर घुटनों तक की ऊंचाई से ज़्यादा नहीं उड़ सकता। किसी को डेंगू हुआ हो तो हरी इलाइची के दानों को मुँह में दोनों तरफ रखें, ख्याल रहे, चबायें नहीं। खाली मुँह में रखने से ही खून के कण नॉर्मल और प्लेटलेट्स तुरंत ही बढ़ जाते हैं।

डेंगू को 48 घंटे में समाप्त करने की क्षमता रखने वाली दवा। यदि किसी को डेंगू या साधारण बुखार के कारण प्लेटलेट्स कम हो गया है तो एक होम्योपैथिक दवा है।

* EUPATORIUM PERFOIAM 200, LIQUID DILUTION HOMEOPATHIC MEDICINE

इसकी 3 या 4 बूंदें प्रत्येक 2-2 घंटे में साधारण पानी में डाल कर मात्र 2 दिन पिलायें।

जब मुझे डेंगू हुआ तब मुझे डॉक्टर ने सलाह दी कि मैं हॉस्पिटल में भर्ती हो जाऊं। मैं हॉस्पिटल में भर्ती हुआ, मेरा प्लेटलेट करीब 450 था। हॉस्पिटल में भर्ती होने के बाद मुझे कोई ट्रीटमेंट नहीं मिला, सिर्फ ऑब्ज़रवेशन करते रहे। इसी बीच मेरे एक मित्र जोकि फॉरेस्ट में हैं उन्होंने मुझे गिलोय का सेवन करने को कहा, आश्चर्य तब हुआ जब मैंने गिलोय की डंडी को छोटा छोटा जैसे बरबट्टी काटते हैं काटा और चबाया। उसका रस पी गया और छोकता को थूक दिया। आश्चर्य, पहले दिन मेरा प्लेटलेट करीब 300 पॉइंट बढ़ गया। इस तरह मैंने दिन में तीन चार बार गिलोय का सेवन किया। इस तरह चार दिन में मेरा प्लेटलेट 3200 पॉइंट तक हो गया। इसलिए मैं आप सभी से निवेदन करता हूँ कि गिलोय रामबाण दवा है। वाल्मीकि अग्रवाल - 9425202392

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

अब बस बिना परवाह किये हमें कोई न कोई वातावरण बनाना है और ऐसा वातावरण बनाना है जिससे हम डिस्टर्ब भी ना हों और सब कुछ कर भी लें। होता क्या है कि जैसे कोई हमारे आस-पास हलचल शुरू होती है, हम उस हलचल को ठीक करने में अपना ज़्यादा से ज़्यादा समय वेस्ट कर देते हैं, जबकि बुद्धिमानी ये है कि हमें वहाँ से किनारा करना है और अपने मन को परेशान नहीं होने देना है।

> हमको कभी भी अच्छा वातावरण नहीं मिल सकता। हमें उसे बनाना ही पड़ता है। आप जब पढ़ाई करते हो तो आपको थोड़ा भी कोई डिस्टर्ब करता है, तो आप तुरंत ही उठकर चल पड़ते बिना कुछ कहे, क्योंकि हर हाल में मुझे पढ़ना है। ये मन की अच्छी और कितनी ऊँची अवस्था है जिसमें वो अपने आपको डिस्टर्ब किये बिना ही काम करता है। यही तो हमें करना है।

बहुत कुछ दुनिया में हो रहा है और होता रहेगा। लोग अपने-अपने दायरे में रहकर बात कर रहे हैं और आपको भी इमोशनली उलझा रहे हैं। किसी विषय के प्रति झुकना हमारे उस एक उद्देश्य के आधार से ही है, जैसे यदि आपके जीवन में कुछ करने का मकसद है तो वो बहुत बड़ा फोर्स आपके साथ है। क्योंकि जब कुछ लक्ष्य जीवन में होता है तो हम हज़ार चीज़ें जीवन में छोड़ने को तैयार हो जाते हैं। इसीलिए आज हम मन को शक्तिशाली नहीं बना पा रहे क्योंकि कुछ करने का हमारे पास लक्ष्य नहीं है, जिसके लिए हम सब कुछ छोड़ने को तैयार हो जायें।

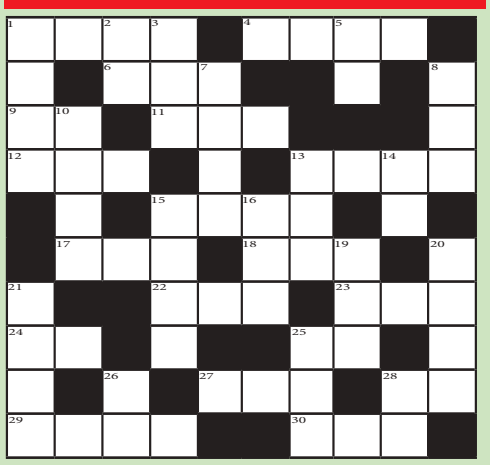
आप देखिये, जो बड़े-बड़े दुनिया के महान व्यक्तित्व हुए हैं वे बहुत बड़ा मकसद लेकर जी रहे थे तभी तो सिर्फ एक ढ़र्रे पर चलते रहे और सारी चीज़ें पीछे छूटती चली गईं। यही हमें भी तो करना है। बस एक बहुत बड़ा मकसद ज़िंदगी में ले आना है। आप देखना मन में ऐसी चमत्कारी शक्ति आयेगी, आप सोच भी नहीं सकते।

उदाहरण स्वरूप, ब्रह्माकुमारीज़ के संस्थापक ब्रह्मा बाबा, दादी प्रकाशमाणि, अन्य वरिष्ठ भाई-बहनें जिन्होंने सिर्फ एक पट्टे पर ही चलना सीखा और चलते ही चले गये। यही तो जीवन है और यही जीवन चरित्र है। महान काम करने वाले सिर्फ महान कार्य नहीं करते लेकिन कार्य को अलग तरीके से करते हैं। काम वही है, सबका मन भी वही है, फिर भी कुछ लोग उस काम को बेहरतरीन ढंग से करते हैं, क्योंकि उनके कर्म के पीछे एक लक्ष्य होता है। अब समझदारी यहाँ ये दिखानी है कि हमें काम चुनना आना चाहिए।

मान लो, आपका कार्य ऐसा है जिसमें आपका मन लगे, लेकिन वो आपके लिए अच्छा ना हो। तो आप ऐसा काम क्यों नहीं कर रहे जिसमें आपके लिए भी अच्छा हो और समाज के लिए भी अच्छा हो। वो काम आप चुनिये। जैसे ही आपका कोई कल्याणकारी भाव होगा कर्म करने के पीछे, तो मन ऐसा चमत्कारिक ढंग से काम करेगा कि आप सोच भी नहीं सकते। क्योंकि भाव कल्याणकारी है, किसी फल की इच्छा से नहीं है।

इसलिए कर्म वो करो जिस कर्म में सबका भला हो, तब मन अद्भुत तरीके से आपके साथ होगा, नहीं तो आप अटक जायेंगे। इस दुनिया में लोग जो कर्म कर रहे हैं, उसमें कोई न कोई लाभ उनको चाहिए, इसीलिए वे दुःखी हैं। तो आप तो ऐसा नहीं करेंगे ना...!

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-24 (2017-2018)



ऊपर से नीचे

1. दुनिया के हिसाब से वर्तमान युग (4)
2. ....पंछी तू उड़ जा वतन में (2)
3. ओर, बगल (3)
5. रोग, बीमारी (2)
7. व्यायाम, आसन (4)
8. ओ बाबा आपने.... कर दिया, चमत्कार (3)
10. अभी तुम बच्चों को योग की.... में जाना है, गूढ़ता (4)
13. यदि, ज्यादा.... मगर नहीं करना है (3)
14. परिणाम, नतीजा (2)
15. मुखिया, एक जाति (4)
16. पत्नी, जोड़ीदार (3)
19. तरंग, उमंग, जोश (3)
20. समझ, ज्ञान, जानने की अवस्था (4)
21. बुलाना, आह्वान करना (4)
25. सोना, स्वर्ण, गेहूँ (3)
26. त्रेतायुग के राजा, मर्यादा पुरुषोत्तम (2)
28. शुरू शुरू में वतन से बाबा ने सभी दादियों के....भेजे थे (2)

बायें से दायें

1. विनाश, अन्तकाल, प्रलय (4)
4. परमात्मा....नहीं हैं अवतार लेते हैं (4)
6. नर्क, दोज़क (3)
9. सृष्टि चक्र में चार.... दिखाये गये हैं (2)
11. अनाज की पैदावार, मौसम (3)
12. गूढ़, गहरा, कठिन (3)
13. पराजित, हारना (4)
15. सृष्टि चक्र में पहला युग (4)
17. परमात्मा, खुदा, अल्लाह, भगवान (3)
18. विष, ज़हर (3)
22. प्रवेश, आगमन (3)
23. खूबसूरत, बाबा एक....मुसाफिर है (3)
24. एक देवी, वो.... बन कलंक मिटाये (2)
25. हाथ, हस्त, भुजा (2)
27. ....के दाता श्वांसो के स्वामी (3)
28. ....से लक्ष्मी बनाते हैं, स्त्री (2)
29. नादान, बेसमझ (4)
30. कृपा, आशीर्वाद, कर्म (3)

- ब्र.कु. राजेश,शांतिवन।

वर्ग पहेली उत्तर

पहेली - 17
जून - 1 ओम - 5
2017 - 2018

ऊपर से नीचे
1. राम, 2. पुरानी, 4. तमाशा, 5. दलाल, 6. शानदार, 7. जग, 9. मिसाल, 10. रात, 11. मैराथन, 12. तदबीर, 14. कमान, 15. समाज, 16. कमजोर, 18. नकल, 19. शाल, 21. जातक, 22. आश, 25. लात, 26. साल।

बायें से दायें
1. रावणपुरी, 3. मतभेद, 7. जननी, 8. शामिल, 10. राग, 11. मैदान, 12. तकरार, 13. झलक, 16. करीबी, 17. मानशान, 20. रजा, 22. आजकल, 23. जोश, 24. तलाश, 27. ताकत, 28. बाल।

पहेली - 18
जून - 2 ओम - 6
2017 - 2018

ऊपर से नीचे
1. संकल्प, 2. मणका, 3. गणेश, 4. निशा, 5. रास, 6. कान, 9. प्रेम, 10. अमृत, 11. आधा, 12. कर, 14. तृप्त, 16. मशहूर, 17. मधुबन, 18. बहू, 19. आरज़ू, 22. मात, 23. नन, 24. नदी।

बायें से दायें
1. संगमयुग, 4. निराकार, 7. शासन, 8. शक्ति, 11. आक, 13. मृगतृष्णा, 15. धारणा, 16. मत, 19. आहार, 20. हूबहू, 21. रब, 22. माजून, 25. आफत, 26. नज़दीक।

पहेली - 19
जुलाई - 1 ओम -7
2017 - 2018

ऊपर से नीचे
1. आदिकाल, 2. तत्व, 3. मूर्छित, 5. लहर, 6. लक्ष्मण, 8. नयन, 10. नश्वर, 13. अजामिल, 14. संसार, 15. सदा, 18. फायदा, 19. रग, 22. तिलक, 23. सत्र, 25. मती।

बायें से दायें
1. आथत , 4. हलचल, 7. रात, 8. नर, 9. लगन, 11. राय, 12. नर्क, 14. संस्कार, 16. प्रजा, 17. वफादार, 20. रत्न, 21. गति, 24. दाम, 26. चरित्र, 27. कलंक।

पहेली - 20
जुलाई - 2 ओम - 8
2017 - 2018

ऊपर से नीचे
1. बापदादा, 2. शास्त्र, 3. पावन, 4. नाभी, 5. मरजीवा, 7. तराना, 8. प्रश्न, 11. ताकत, 12. पहचान, 13. हर, 17. लायक, 18. साख, 19. रटना, 20. भविष्य, 21. शरण, 25. बहार, 27. नाग।

बायें से दायें
1. बादशाह, 3. पालना, 6. भीतर, 8. प्रदान, 9. राजी, 10. दाता, 12. पहनावा, 14. कर्म, 15. शहर, 16. कला, 18. सार, 22. नटखट, 23. विकार, 24. कब, 26. हारना, 28. अपार, 29. गगन।

चण्डीगढ़। हरियाणा के माननीय मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. उत्तरा।

भुवनेश्वर-ओडिशा। माननीय मुख्यमंत्री नवीन पटनाइक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता।

लखनऊ-गोमती नगर(उ.प्र.)। उपमुख्यमंत्री डॉ. दिनेश शर्मा एवं उनकी धर्मपत्नी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राधा।

जोधपुर-राज.। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में केन्द्रीय राज्य कृषि मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शील बहन।

मोहाली-पंजाब। रवि भगत,आई.ए.एस.,चीफ एडमिनिस्ट्रेटर,गमाडा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रेमलता।

सोनीपत-हरियाणा। वुमेन एंड चाइल्ड डेवलपमेंट,आर्ट एंड कल्चर अफेयर्स स्टेट मिनिस्टर कविता जैन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रमोद बहन।

लखनऊ-गोमती नगर(उ.प्र.)। राज्यपाल महोदय राम नाईक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राधा। साथ हैं ब्र.कु. मंजू।

देहरादून-उत्तराखण्ड। माननीय मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीलम।

राँची-झारखण्ड। माननीय मुख्यमंत्री रघुवर दास को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. निर्मला।

दिल्ली-लॉरेन्स रोड। माननीय मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. उर्मिला व ब्र.कु. सविता।

पटना-बिहार। उपमुख्यमंत्री सुशील मोदी को रक्षासूत्र बांधते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. संगीता।

ब्रह्मपुर-ओडिशा। पिनक मिश्रा,आई.पी.एस.,एस.पी. को राखी बांधने के पश्चात् आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. मंजू।

सफलता में अहम है... सुबह जल्दी उठने की भूमिका

जल्दी उठने के लिए जल्दी सोना भी ज़रूरी है, वरना नींद पूरी न हो पाने के कारण दिन के समय नींद आती है और काम के समय नींद आने के कारण हमारी कार्यक्षमता पर इसका बुरा असर पड़ता है। जल्दी सोकर सुबह जल्दी उठने से लाइफस्टाइल पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता और हम अपने लिए काफी समय निकाल सकते हैं। सुबह जल्दी उठने के फायदों के बारे में जानें कुछ बातें...

खुद के लिए अतिरिक्त समय

सुबह जल्दी उठने का सबसे बड़ा फायदा यही है कि आपके पास अपने लिए काफी समय होता है। सुबह 8 बजे उठने की बजाए अगर प्रातः 4 या 5 बजे उठते हैं तो सुबह आप खुद के लिए काफी समय निकाल सकते हैं।

व्यायाम का समय

सुबह 2 घंटे जल्दी उठने का सबसे बड़ा फायदा है आप कम से कम एक घंटे का समय व्यायाम के लिए दे सकते हैं। इसके लिए चाहे आप घर से बाहर पार्क में घूमने जाएं या घर में खुले स्थान पर योगा करें या जॉगिंग या सुबह के समय जिम जाकर वर्कआउट कर सकते हैं। जिससे आपका शरीर लचीला होगा और आप कम्फर्ट और तरोताज़ा महसूस करेंगे।

पढ़ने के लिए उपयुक्त समय

पढ़ने वाले बच्चों को सुबह के समय पढ़ाई करने की सलाह दी जाती है। क्योंकि उस समय दिल दिमाग फ्रेश होता है और सुबह का पढ़ा हुआ याद रहता है। शांत वातावरण में पढ़ने, लिखने और सोचने की क्षमता में वृद्धि होती है।

दिन की अच्छी शुरूआत

सुबह जल्दी उठने से अपने दिनभर के कार्यों की प्लानिंग करके कामों को अच्छे ढंग से किया जा सकता है। सुबह के समय मानसिक शांति होने से कोई हड़बड़ी नहीं होती और कार्यों के लिए भी अतिरिक्त समय होता है। जल्दबाज़ी किये बगैर धीरे-धीरे अपने कामों को निपटाएं तो हमें मानसिक सुकून भी मिलता है।

प्रकृति के नज़ारों का आनंद लें

सुबह के समय वायुमंडल साफ और शांत होता है। गर्मी के दिनों में ठंडी हवाएं मन को सुकून देती हैं। इस समय अगर प्रकृति की सुंदरता देखनी हो तो पार्क में जाकर चिड़ियों का चहचहाना सुनें। घर की छत पर पक्षियों के लिए दाना डालने जाएं तो रंग बिरंगे पक्षियों की कलरव मन मोह लेती है। सूर्योदय का नज़ारा देखने का आनंद लें और अपने दिन की शानदार शुरुआत करें।

तनाव घटायें, खुश रहें

यदि आप दो या तीन घंटे जल्दी उठते हैं तो सुबह थोड़ा सा समय मेडिटेशन के लिए निकालें। बस साफ सुथरी जगह पर शांति से बैठें और अपने अंदर चलने वाले हर संकल्प को देखें। संकल्पों को देखें और धीरे-धीरे उन्हें समझने की कोशिश करें। ये संकल्प मेरे जीवन में उपयोगी है, यदि हाँ, तो उसपर चिंतन करें और सही वक्त पर इस्तेमाल करने का मैकेनिज़्म तैयार करें। यदि नहीं है, तो उसे हमेशा के लिए तिलांजलि दें और फालतू में समय और मन की शक्ति को खर्च ना करें। इस तरह से आप देखेंगे तो मन में उठने वाले जो भी संकल्प हैं, उसमें आधा से ज़्यादा ऐसे हैं जिसका आपके जीवन से कोई ताल्लुक ही नहीं है, ऐसा आप समझ पायेंगे। इस विधि से आप अपने मन में अनावश्यक टेन्शन पैदा करने वाले संकल्पों को शॉर्ट आउट कर तनाव से मुक्त रह सकते हैं। मेडिटेशन का मतलब ही है कि अपने मन में उठने वाले संकल्पों को हील करना, अर्थात् सशक्त करना और व्यर्थ अर्थात् अनावश्यक संकल्पों से मुक्त होना। अपने आप से जुड़ना माना अपनी क्षमता व विशेषताओं को परखना। इससे आपकी कार्यक्षमता निखरेगी, आप और ही अच्छे तरीके से कार्य कर पायेंगे। बस, ज़्यादा नहीं, सिर्फ दस मिनट अपने आप से संवाद स्थापित करें। आपका टेन्शन आपसे कासों दूर चला जायेगा। सभी काम जल्दी उठने के कारण समय से पूरे हो जाते हैं। सुबह के समय अगर मन शांत हो तो दिन अच्छा गुज़रता है। विभिन्न अध्ययन भी बताते हैं कि जल्दी सोकर सुबह जल्दी उठने वाले लोग ज़्यादा स्वस्थ और खुश रहते हैं।

प्रसन्नता

हर जीव-जन्तु-प्राणीमात्र में अपना एक शक्ति केन्द्र है, और उससे निकलती शक्ति की क्वालिटी उनकी नेचर पर आधारित होती है। जिन प्राणियों का नेचर शांत है, तो उनसे निकलने वाली एनर्जी की तरंगें भी दूसरों को शांति का अनुभव कराती हैं। जैसे गाय। वैज्ञानिक शोध के अनुसार ये पाया गया कि सबसे ज़्यादा पॉज़ीटिव एनर्जी गाय में है। कहते हैं, आप कभी उलझन में फंसे हों या तनाव में हों, तो जुगाली करती हुई गाय के झुंड में बैठ जाओ, तो आपका तनाव दूर हो जायेगा। आपकी प्रसन्नता के प्रकम्पन दूसरों को भी प्रसन्नता का अनुभव कराते हैं।

अगर हम सदा प्रसन्न रहना चाहते हैं तो हमें जानवरों के प्रति दया भाव, प्रेम का भाव रखना चाहिये। यही हमें सिखाया जाता है। इसका वैज्ञानिक आधार है। प्रत्येक जानवर गाय, भैंस, बकरी, शेर, चीता आदि में विद्युत होती है। इस विद्युत का पॉ. जीटिव पोल जानवर के सिर में होता है और नेगेटिव पोल जानवर की पूँछ की तरफ होता है। जो भी जानवर हमारे आस-पास हैं या जिन्हें हम देखते हैं, उनके प्रति दया का भाव रखो और मन में कहो कि आपका कल्याण हो। जैसे ही आप किसी भी जानवर के बारे में ऐसा सोचते हैं तो हमारा मन उसकी जैविक बैटरी से जुड़ जाता है और उसकी शक्ति हमारे में आने लगती है। जितने ज़्यादा जीव और प्राणीमात्र के प्रति ऐसा भाव रखेंगे, उन सब की जैविक विद्युत हमें प्राप्त होने लगेगी। इस विधि से हमारा सूक्ष्म मानसिक बल बढ़ जाता है। जिसके परिणाम स्वरूप हम प्रसन्न रहने लगते हैं। गाय में सबसे ज़्यादा पॉज़ीटिव विद्युत पाई जाती है। गाय एक अकेला ऐसा पशु है जो बीमार होने पर भी उसके मन से हमेशा पॉज़ीटिव तरंगें निकलती हैं। इसलिये गाय को माता या कामधेनु कहा जाता है। जिस बछड़ी की आयु 1 से 3 मास है, उसकी आँखों में देखते रहो तो आपको बहुत एनर्जी मिलेगी। अगर आप तनाव में हैं और अगर सम्भव हो तो गायों के झुंड में जा कर बैठो। खासतौर पर जब गाय भोजन करने के बाद जुगाली कर रही हो तो उस समय उससे बहुत शक्तिशाली तरंगें निकलती हैं। जिससे हमारे रोग तक ठीक हो जाते हैं। कम से कम निराशा और तनाव तो खत्म हो ही जायेंगे। पुराने ज़माने में प्रत्येक घर में गाय इसलिये पाली जाती थी क्योंकि उसकी पॉ. जीटिव तरंगें हर समय घर में प्रवाहित होती रहती थी। जिससे परिवार के सभी सदस्य निरोगी और प्रसन्न रहते थे। ऐसे ही पक्षियों में कहते हैं, कबूतर से और हंस से बहुत अच्छी तरंगें निकलती हैं। सांप, बिच्छू, अजगर आदि के प्रति दया भाव रखें तो उनसे भी विद्युत मिलती है। उन्हें घर में नहीं पालना। दूर से ही सलाम अच्छी है। शेर, चीते आदि से भी दया भाव रखने से हमें विद्युत मिलती है।

ध्यान के साथ-साथ सभी जानवरों के प्रति दया भाव रख कर हम योग की गहन अवस्था को जल्दी प्राप्त कर सकते हैं।

स्वयं में आत्मविश्वास कैसे पैदा करें?

सबके साथ मिल जुलकर चलने की मानसिकता आत्मा के विश्वास को कई गुना बढ़ा देती है। दूसरों को सच्चाई की खुशबू लिये सहयोग करने की मानसिकतासेआत्मविश्वास बढ़ता है। जहाँ आत्मविश्वासके साथ दृढ़ता की शक्ति मलजाती है तो सोने पे सुहागा जैसा काम होता है, जिससे हमारा आत्मविश्वास कई गुना बढ़ जाता है।

हम कई बार कानों से सुनते रहते हैं सेल्फ कॉन्फिडेन्स, आत्मविश्वास ही सफलता की चाबी है, कुंजी है। मनुष्य के पास सबकुछ हो, पर उसका स्वयं पर ही विश्वास न हो, तो सफल नहीं हो पाता। तो कोई भी कार्य के लिए या कोई भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आत्मविश्वास तो जैसे कि उसके अजेय होने का साधन है। बिना इस साधन के कोई भी लक्ष्य साध नहीं सकते। तो आज हम देखते हैं कि आत्मविश्वास वास्तव में किसको कहते हैं? हमारे लिए तो सबसे पहले ये जानना ज़्यादा ज़रूरी है कि आत्मविश्वास होता क्या है?

आत्मविश्वास शब्द का यदि हम संधि-विच्छेद करें तो आत्मा+विश्वास होता है। तो आत्मविश्वास माना किसपर विश्वास? आत्मा पर। आत्मा कौन है? मैं। यानि मुझ आत्मा को खुद पर विश्वास होना चाहिए। जो सत्य है, अविनाशी है। जो कि सत्व गुण से बनी हुई है... सुख, शांति, प्रेम, आनंद, ज्ञान, शक्ति और पवित्रता। इन सात बातों के लिए मनुष्य का अस्तित्व है। वो इसकी प्राप्ति के लिए ही इधर-उधर दौड़ता है। पर जब इस सत्य आत्मस्वरूप को समझ लेगा तो वहाँ आत्मविश्वास पैदा होगा। इसको हम तभी बढ़ा सकते हैं जब ये पता हो कि आत्मविश्वास होता क्या है।

आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए : सबसे पहले हमें हर बात में सकारात्मक होना होगा। पर सकारात्मक होगा कैसे? सकारात्मक माना सच्चाई से जुड़ा हुआ। जहाँ सच्चाई है वहाँ सकारात्मकता है। तब ही सकारात्मक सोच से अंदर आत्मविश्वास पैदा होता है। उसके विपरीत नकारात्मक सोच हमें नीचे ले आती है, अर्थात् असफलता की ओर ले जाती है। आगे बढ़ने नहीं देती।

जब हम खुद को ये समझेंगे कि मैं विशेष हूँ,

तो मेरा हर कर्म भी विशेष होगा। तो स्वयं की सत्य पहचान ही उस सत्यता को विशेषता में परिवर्तित करती है। हर तरफ से हमें क्लीन और क्लीयर रहने से आत्मविश्वास बढ़ता है। साफ भी हों, स्पष्ट भी हों। कभी भी असत्य व झूठ का सहारा लेने पर हमारा आत्मविश्वास डगमगाने लगता है।

सहज और सरल जीवन आत्मविश्वास को बहुत बढ़ता है

कोई भी बात का दिखावा न हो, सच्चाई हो। जो है जैसा है, वो तथ्य स्पष्ट हो। जैसे कि आईना साफ है, तो हमारी तस्वीर भी हूबहू दिखती है ना। ठीक वैसे ही सच्चाई और सरलता से आत्मविश्वास बढ़ता है। जो भी करें, दिल से करें, तो उसके बदले में दुआएं मिलती हैं। दिल साफ है, तो ही सामान्य गति से चलता है। थोड़ा भी मिक्स है या रुकावट है तो वो आत्मविश्वास पैदा नहीं कर सकता। ठीक वैसे ही सच्चाई व आत्मविश्वास के बीच भी यही रिश्ता है।

सबके साथ मिल जुलकर चलने की मानसिकता आत्मा के विश्वास को कई गुना बढ़ा देती है। दूसरों को सच्चाई की खुशबू लिये सहयोग करने की मानसिकता से आत्मविश्वास बढ़ता है।

जहाँ आत्मविश्वास के साथ दृढ़ता की शक्ति मिल जाती है तो सोने पे सुहागा जैसा काम होता है, जिससे हमारा आत्मविश्वास कई गुना बढ़ जाता है।

कोई भी कठिन से कठिन कार्य हो, किसी भी कार्य को करने से पहले ये नहीं कहना कि ये मुझसे नहीं होगा। खुद को कहो कि मैं ये कर सकता हूँ और मुझे ये करना ही है। करना मुश्किल ज़रूर हो सकता है, लेकिन नामुमकिन नहीं।

आत्मविश्वास में निखार तभी आता है जब किसी भी कार्य को करने की लगन का इत्र लग जाता है और हम झट से उस कार्य को करने के लिए आगे बढ़ते हैं, टालने की आदत से बचे रहते हैं।

आत्म शक्ति की वास्तविक पहचान से आत्मविश्वास बढ़ता है। बस, इसके लिए रोज़ अपने आप में निहित खूबियों के बारे में सोचें, उसे महसूस करें और शक्तिशाली बनें। उसके लिए अपने आप से बात करने की, संवाद करने की तकनीक को विकसित करें। तो विशेष रूप से दस मिनट एकांत में बैठकर इस प्रकार सोचें तो आत्मविश्वास को बढ़ाया जा सकता है।

मन से मौन होना सीखें

कम से कम अपने मित्रों के साथ, अपने परिवार के साथ, अपने सहयात्रियों के साथ, कभी कभार मौन में बैठो। गपशप मत किए चले जाओ, बातें मत किए चले जाओ, बात करना बंद करो और सिर्फ बाहरी ही नहीं, भीतरी बातचीत भी बंद करो, अंतर्मुखी बनो। बस बैठ जाओ, कुछ मत करो, बस उपस्थिति मात्र बन जाओ। और शीघ्र ही तुम संवाद का नया ढंग पा लोगे। और वही सही ढंग है।

कभी कभार मौन में संवाद स्थापित करना आरम्भ करो। अपने मित्र का हाथ थामे मौन बैठ जाओ। बस चांद को देखते चांद को महसूस करो और तुम दोनों शांति से इसे महसूस करो। और देखना संवाद घटेगा, सिर्फ संवाद ही नहीं, बल्कि घनिष्ठता घटेगी। आपके हृदय एक लय में धड़कने लगेंगे। आप एक ही तरह का अवकाश महसूस करने लगेंगे। आप एक ही तरह का आनंद महसूस करने लगेंगे। आप एक दूसरे की चेतना पर आच्छादित होन लगेंगे। वह घनिष्ठता है। बिना कुछ कहे आपने कह दिया और वहाँ किसी तरह की गलतफहमी नहीं होगी।

स्वयं विचार कीजिए : -

1. इतना कुछ होते हुए भी, शब्दकोष में असंख्य शब्द होते हुए भी मौन होना सबसे बेहतर है।
2. दुनिया में हज़ारों रंग होते हुए भी सफेद रंग सबसे बेहतर है।
3. खाने के लिए दुनिया भर की चीज़ें होते हुए भी, उपवास शरीर के लिए सबसे बेहतर है।
4. पर्यटन के लिए रमणीक स्थल होते हुए भी पेड़ के नीचे ध्यान लगाना सबसे बेहतर है।
5. देखने के लिए इतना कुछ होते हुए भी बंद आँखों से भीतर देखना सबसे बेहतर है।
6. सलाह देने वाले लोगों के होते हुए भी, अपनी आत्मा की आवाज़ सुनना सबसे बेहतर है।
7. जीवन में हज़ारों प्रलोभन होते हुए भी सिद्धान्तों पर जीना सबसे बेहतर है।

इंसान के अन्दर जो समा जाये वो स्वाभिमान

संवाद घटेगा, सिर्फ संवाद ही नहीं, बल्कि घनिष्ठता घटेगी। आपके हृदय एक लय में धड़कने लगेंगे। आप एक ही तरह का अवकाश महसूस करने लगेंगे। आप एक ही तरह का आनंद महसूस करने लगेंगे।

और जो इंसान के बाहर झलक जाये वो सभी मनुष्यात्माओं ने जरूर अनुभव किए होंगे।

मौन की महत्ता :-

एक मछलीमार कांटा डाले तालाब के किनारे बैठा था। काफी समय बाद भी कोई मछली कांटे में नहीं फँसी, ना ही कोई हलचल हुई। वह सोचने लगा कहीं ऐसा तो नहीं मैंने कांटा गलत जगह डाला है, यहाँ कोई मछली ही न हो। उसने तालाब में झांका तो देखा कि उसके कांटे के आस-पास तो बहुत सी मछलियां थीं। उसे बहुत आश्चर्य हुआ कि इतनी मछलियाँ होने के बावजूद भी कोई मछली फँसी क्यों नहीं!

एक राहगीर ने जब यह नज़ारा देखा तो उसने उससे कहा:- लगता है भैया यहाँ पर मछली मारने बहुत दिनों बाद आये हो! अब इस तालाब की मछलियां कांटे में नहीं फँसतीं।

मछलीमार ने हैरत से पूछा:- क्यों ऐसा क्या है यहाँ?

राहगीर बोला :- पिछले दिनों तालाब के किनारे एक बहुत बड़े संत ठहरे थे। उन्होंने यहाँ मौन की महत्ता पर प्रवचन दिया था। उनकी वाणी में इतना तेज था कि जब वे प्रवचन देते थे तो सारी मछलियां भी बड़े ध्यान से सुनती थीं। यह उनके प्रवचन का ही असर है कि उसके बाद जब भी कोई इन्हें फँसाने के लिए कांटा डालकर बैठता है तो ये मौन धारण कर लेती हैं। जब मछली मुँह खोलेगी ही नहीं तो कांटे में फँसेगी कैसे? इसलिए बेहतर यही होगा कि आप कहीं और जाकर कांटा डालो।

परमात्मा ने हर इंसान को दो आँख, दो कान, दो नासिका, हर इन्द्रिया दो-दो ही प्रदान की हैं। लेकिन जब जिह्वा एक ही दी तो क्या कारण हो सकता है? क्योंकि यह एक ही भंयकर परिस्थितियां पैदा करने के लिए पर्याप्त है।

संत ने कितनी सही बात कही कि जब मुंह खोलोगे ही नहीं तो फंसोगे कैसे? अगर इन्द्रिय पर संयम करना चाहते हैं तो इस जिह्वा पर नियंत्रण कर लेंवे। बाकी सब इन्द्रियां स्वयं नियंत्रित रहेंगी। यह बात हमें भी अपने जीवन में उतार लेनी चाहिए।

पटना-बिहार। माननीय मुख्यमंत्री नितीश कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. संगीता।

गुवाहाटी-असम। माननीय मुख्यमंत्री सर्वानंद सोनोवाल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. मौसमी, ब्र.कु. बिनीता तथा अन्य।

फरीदाबाद-एन.आई.टी.। हरियाणा के कैबिनेट मिनिस्टर विपुल गोयल को राखी बांधते हुए ब्र.कु. ऊषा।

फरीदाबाद से.35। एस.ओ.एस. चिल्ड्रेन विलेज,ग्रीनफील्ड के डायरेक्टर अमरज्योति जी को राखी बांधते हुए ब्र.कु. सपना। समूह चित्र में बच्चों के साथ ब्र.कु. शिल्पी तथा अन्य ।

फर्रुखाबाद-बीबीगंज। इमाम सदाकत हुसैन सैथली को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंजू।

जयपुर-बापूनगर। बी.एस.एन.एल. ऑफिस में महाप्रबंधक ओ.पी. गुप्ता एवं अधिकारियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. जयन्ती तथा ब्र.कु. पदमा।

गुवाहाटी-असम। राज्यपाल महोदय जगदीश मुखी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शीला व ब्र.कु. पाखिली।

पटना-बिहार। राज्यपाल महोदय लालजी टंडन को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह देते हुए ब्र.कु. संगीता।

जयपुर-राजापार्क। विधानसभा स्पीकर कैलाश चन्द्र मेघवाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पूनम।

दिल्ली-डिफेन्स कॉलोनी। सर्वोदय कन्या विद्यालय के शिक्षकों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रभा। साथ हैं ब्र.कु. शशि तथा ब्र.कु. अन्जना।

जम्मू कश्मीर-बटोत। जज अरविन्द शर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. निर्मल।

दिल्ली-आर.के. पुरम। साउथ दिल्ली म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन के असिस्टेंट इंजीनियर मनीष हुरिआ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अनीता।

मन, वचन, कर्म एक समान हों

- गतांक से आगे...

ओम शब्द में तीन अक्षर आते हैं। अ, ऊ, म - अ माना आचरण, ऊ- माना उच्चारण, म - माना मन के विचार। तो आचरण, उच्चारण और मन के विचार। मन, वचन और कर्म हमारी शक्तियाँ हैं। ये तीन निवास स्थान में ही रहते हैं। उसी के सत्य भाव, श्रेष्ठ भाव और दृढ़ भाव को समा लो, तो हमारे मन के संकल्पों में भी वो दृढ़ता आ जायेगी। हमारी वाणी में भी वो शक्ति आ जायेगी। हमारे आचरण में भी श्रेष्ठता स्वत: आ जाएगी। इसीलिए कहा अ, ऊ, और म। लेकिन आज ये तीनों अलग-अलग दिशाओं में चल रहे हैं। कभी-कभी मन में बहुत सुंदर विचार आते हैं। लेकिन जब व्यक्त करने जाते हैं तो कुछ और ही निकल आता है। फिर बाद में हमें माफी मांगनी पड़ती है कि प्लीज़ आप मेरे मन के भाव को समझने का प्रयत्न करना, मेरे शब्दों की तरफ ध्यान नहीं देना। अर्थात् स्पष्ट शब्दों में हम कहना चाहते हैं कि मेरे मन के भाव कुछ और हैं, मेरी वाणी कुछ और है। दोनों में तालमेल नहीं है। इसलिए प्लीज़ हमें गलत मत समझना। जहाँ तक हमने सॉरी कह दिया, वहाँ तक तो ठीक है। लेकिन जहाँ वो व्यक्ति चला गया, उसके बाद महसूस हुआ कि मैंने जो कुछ भी कहा वो बहुत बड़ी मिसअंडरस्टैंडिंग को क्रियेट करेगा। तो कितना टेंशन होने लगता है!

भावार्थ ये है कि मनुष्य अपनी शांति को नष्ट कैसे करते हैं, जब उसके मन के विचार उसके वाणी के साथ तालमेल नहीं रख रहे हैं। अर्थात् सुसंवादिता में नहीं चल रहे हैं, हारमनी में नहीं हैं, तब टेंशन क्रियेट होता है। उसके बाद जब कर्म में आओ तो कर्म में कुछ और ही हो जाता है। फिर कहते हैं, पता नहीं सोचा भी नहीं था, ये कैसे हो गया? अर्थात् स्पष्ट है कि सोचा कुछ और है, बोला कुछ और है, किया कुछ और है। जब ये तीनों में हारमनी नहीं रही तो जीवन की गाड़ी का क्या हाल होगा! इसलिए जीवन में अगर सुख, शांति और आनंद को प्राप्त करना चाहते हैं या अनुभव करना चाहते हैं तो इन तीनों को एक करने की आवश्यकता है। जो हमारे मन के विचार हों, वही हमारी वाणी हो और वही हमारे कर्म में हो, वही हमारा आचरण हो। जब तीनों में हारमनी आने लगती है, तब हमारा जीवन सुसंस्कृत होने लगता है, श्रेष्ठ बनने लगता है। इस तरह हम अपने संस्कारों को श्रेष्ठ बनाते जाते हैं। जीवन को एक दिशा मिलने लगती है, जो श्रेष्ठता की ओर जाती है। आज मनुष्य में सबसे बड़ी कमज़ोरी आ गई है कि विचार अलग दिशा में भाग रहे हैं, वाणी कुछ और निकलती जा रही है जिसपर कोई कंट्रोल नहीं है। बाद में पश्चाताप करना पड़ता है और आचरण कुछ और ही होता है। जो मनुष्य बोलता है वो कर नहीं पाता है, जो सोचता है वह बोल नहीं पाता है। ये तो आज की सबसे बड़ी समस्या हो गयी है। इस कारण से जीवन में हताशा बढ़ती जाती है।

- क्रमश:

-ब्र.कु.ऊषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय
ओमशान्ति मीडिया, संपादक,
ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.) -307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org

यह जीवन है...

जिस क्षण आपको इस बात का स्मरण आता है कि जीवन का यह महा-अवसर ऐसे ही खोया जाता है, यहाँ बहुत कुछ हो सकता था, और कुछ भी नहीं हो रहा है, आप खाली हाथ आए और खाली हाथ ही चले जायेंगे। अगर आप आज भी जाग जाएं, आप पार लग सकते हैं। उस किनारे का मन में थोड़ा भी स्वप्न जग जाए, तो फिर यह किनारा आपको ज़्यादा देर बांधे नहीं रख पायेगा। इस किनारे से आपकी जंजीरें टूटनी शुरू हो जाएंगी।

ख्यालों के आईने में...

सफलता ?

दूर से हमें आगे के सभी रास्ते बंद नज़र आते हैं, क्योंकि सफलता के रास्ते हमारे लिए तभी खुलते हैं, जब हम उसके बिल्कुल करीब पहुँच जाते हैं।

समय ?

आप यह नहीं कह सकते कि आपके पास समय नहीं है, क्योंकि आपको भी दिन में उतना ही समय (24 घंटा) मिलता है, जितना समय महान एवं सफल लोगों को मिलता है। समय सभी को एक समान ही मिलता है।

कथा सरिता

अच्छी सीख

पिता और पुत्र साथ-साथ टहलने निकले, वे दूर खेतों की तरफ निकल आये, तभी पुत्र ने देखा कि रास्ते में, पुराने हो चुके एक जोड़ी जूते उतरे पड़े हैं, जो... संभवत: पास के खेत में काम कर रहे गरीब मजदूर के थे। पुत्र को मज़ाक सूझा, उसने पिता से कहा, क्यों न आज की शाम को थोड़ी शरारत से यादगार बनायें, आखिर... मस्ती ही तो आनन्द का सही स्रोत है। पिता ने असमंजस से बेटे की ओर देखा।

पुत्र बोला - हम ये जूते कहीं छुपाकर झाड़ियों के पीछे छुप जाएं। जब वो मज़दूर इन्हें यहाँ नहीं पाकर घबराएगा तो बड़ा मज़ा आएगा। उसकी तलब देखने लायक होगी और इसका आनन्द मैं जीवन भर याद रखूंगा। पिता, पुत्र की बात को सुन गम्भीर हुये और बोले - बेटा! किसी गरीब और कमज़ोर के साथ उसकी ज़रूरत की वस्तु के साथ इस तरह का भद्दा म. जाक कभी न करना। जिन ची. जों की तुम्हारी नज़रों में कोई कीमत नहीं, वो उस गरीब के लिये बेशकीमती है। तुम्हें ये शाम यादगार ही बनानी है तो आओ... आज हम इन जूतों में कुछ सिक्के डाल दें और छुप कर देखें कि इसका मज़दूर पर क्या प्रभाव पड़ता है। पिता ने ऐसा ही किया और दोनों पास की ऊँची झाड़ियों में छुप गए।

मज़दूर जल्द ही अपना काम ख़त्म कर जूतों की जगह पर आ गया। उसने जैसे ही एक पैर जूते में डाला, उसे किसी कठोर चीज़ का आभास हुआ, उसने जल्दी से जूते हाथ में लिए और देखा कि अन्दर कुछ सिक्के पड़े थे। उसे बड़ा आश्चर्य हुआ और वो सिक्के हाथ में लेकर बड़े गौर से उन्हें देखने लगा। फिर वह इधर-उधर देखने लगा कि उसका मददगार शख्स कौन है? दूर-दूर तक कोई नज़र नहीं आया तो उसने सिक्के अपनी जेब में डाल लिए। अब उसने दूसरा जूता उठाया, उसमें भी सिक्के पड़े थे। मज़दूर भाव विभोर हो गया। वो घुटनों के बल ज़मीन पर बैठ आसमान की तरफ देख फूट-फूट कर रोने लगा। वह हाथ जोड़ बोला - हे भगवान्! आज आप ही किसी रूप में यहाँ आये थे। समय पर प्राप्त इस सहायता के लिए आपका और आपके माध्यम से जिसने भी ये मदद दी, उसका लाख-लाख धन्यवाद। आपकी सहायता और दयालुता के कारण आज मेरी बीमार पत्नी को दवा और भूखे बच्चों को रोटी मिल सकेगी। तुम बहुत दयालु हो प्रभु! आपका कोटि-कोटि धन्यवाद।

मज़दूर की बातें सुन... बेटे की आँखें भर आयीं। पिता ने पुत्र को सीने से लगाते हुये कहा - तुम्हारी मज़ाक वाली बात से जो आनन्द तुम्हें जीवन भर याद रहता, उसकी तुलना में इस गरीब के आँसू और दिए हुये आशीर्वाद तुम्हें जीवन पर्यंत जो आनन्द देंगे वो उससे कम है क्या? पिताजी - आज आपसे मुझे जो सीखने को मिला है, उसके आनंद को मैं अपने अंदर तक अनुभव कर रहा हूँ। अंदर में एक अजीब सा सुकून है। आज के प्राप्त सुख और आनन्द को मैं जीवन भर नहीं भूलूंगा। आज मैं उन शब्दों का मतलब समझ गया जिन्हें मैं पहले कभी नहीं समझ पाया था। आज तक मैं मज़ा और मस्ती-मज़ाक को ही वास्तविक आनन्द समझता था, पर आज मैं समझ गया हूँ कि लेने की अपेक्षा देना कहीं अधिक आनंददायी है।

सही दिशा

एक पहलवान जैसा हट्टा कट्टा, लंबा-चौड़ा व्यक्ति सामान लेकर किसी स्टेशन पर उतरा। उसने एक टैक्सी वाले से कहा कि मुझे साईं बाबा के मंदिर जाना है। टैक्सी वाले ने कहा - दो सौ रुपये लगेंगे। उस पहलवान आदमी ने बुद्धिमानी दिखाते हुए कहा - इतने पास के दो सौ रुपये, आप टैक्सी वाले तो लूट रहे हो। मैं अपना सामान खुद ही उठाकर चला जाऊंगा।

वह व्यक्ति काफी दूर तक सामान लेकर चलता रहा। कुछ देर बाद पुन: उसे वही टैक्सी वाला दिखा, अब उस आदमी ने फिर टैक्सी वाले से पूछा - भैया अब तो मैंने आधा से ज़्यादा दूरी तय कर ली है, तो अब आप कितने रुपये लेंगे? टैक्सी वाले ने जवाब दिया चार सौ रुपये। उस आदमी ने फिर कहा - पहले दो सौ रुपये, अब चार सौ रुपये, ऐसा क्यों?

टैक्सी वाले ने जवाब दिया - महोदय, इतनी देर से आप साईं मंदिर की विपरीत दिशा में दौड़ लगा रहे हैं जबकि साईं मंदिर तो दूसरी तरफ है। उस पहलवान व्यक्ति ने कुछ भी नहीं कहा और चुपचाप टैक्सी में बैठ गया।

इसी तरह ज़िंदगी के कई मुकाम में हम किसी चीज़ को बिना गंभीरता से सोचे सीधे काम शुरू कर देते हैं और फिर अपनी मेहनत और समय को बर्बाद कर उस काम को आधा ही करके छोड़ देते हैं। किसी भी काम को हाथ में लेने से पहले पूरी तरह सोच विचार लें कि जो आप कर रहे हैं, वो आपके लक्ष्य का हिस्सा है कि नहीं।

हमेशा एक बात याद रखें कि दिशा सही होने पर ही मेहनत पूरा रंग लाती है और यदि दिशा ही गलत हो तो आपकी कितनी भी मेहनत का कोई लाभ नहीं मिल पायेगा। इसीलिए दिशा तय करें और आगे बढ़ें। कामयाबी आपके कदम ज़रूर चूमेगी।

असली समझदार

एक गाँव में एक सेठ रहता था। एक बार राजा ने उसे चर्चा पर बुलाया। कुछ देर चर्चा के बाद राजा ने कहा - ''आप बहुत बड़े सेठ हैं, इतना बड़ा कारोबार है पर आपका लड़का इतना मूर्ख क्यों है? उसे भी कुछ सिखायें। उसे तो सोने चांदी में मूल्यवान क्या है, यह भी नहीं पता।'' यह कहकर राजा ज़ोर से हँस पड़ा। सेठ को बुरा लगा, वह घर गया व लड़के से पूछा ''सोना व चांदी में अधिक मूल्यवान क्या है?'' बिना एक पल भी गंवाए लड़के ने कहा। ''तुम्हारा उत्तर तो ठीक है, फिर राजा ने ऐसा क्यों कहा? सभी के बीच मेरी खिल्ली भी उड़ाई।'' लड़का बोला -''गाँव के पास ही मेरे स्कूल जाने के मार्ग पर राजा एक खुला दरबार लगाते हैं। मुझे देखते ही बुलवा लेते हैं। अपने एक हाथ में सोने का व दूसरे में चांदी का सिक्का रखकर, जो अधिक मूल्यवान है वह ले लेने को कहते हैं... और मैं चांदी का सिक्का ले लेता हूँ। सभी ठहाका लगाकर हंसते हैं व मज़ा लेते हैं। ऐसा तक़रीबन हर दूसरे दिन होता है।''

''फिर तुम सोने का सिक्का क्यों नहीं उठाते, चार लोगों के बीच अपनी फ़ज़ीहत कराते हो व साथ में मेरी भी!'' लड़का हँसा व हाथ पकड़कर पिता को अंदर ले गया। उसने एक पेटी निकालकर दिखाई जो चांदी के सिक्कों से भरी हुई थी। वह देख सेठ हतप्रभ रह गया। लड़का बोला, ''जिस दिन मैंने सोने का सिक्का उठा लिया, उस दिन से यह खेल बंद हो जाएगा। वो मुझे मूर्ख समझकर मज़ा लेते हैं तो लेने दें, यदि मैं बुद्धिमानी दिखाऊंगा तो कुछ नहीं मिलेगा। आपका बेटा हूँ... अक़्ल से काम लेता हूँ।'' मूर्ख होना अलग बात है और मूर्ख समझा जाना अलग...। स्वर्णिम मौके का फायदा उठाने से बेहतर है... हर मौके को स्वर्ण में तब्दील करना।

आगरा-सिकन्दरा। सेंट्रल जेल के जेलर शिव कान्त जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरिता तथा ब्र.कु. गीता।

दिल्ली-करोल बाग(पाण्डव भवन)। सुप्रीम कोर्ट ऑफ इंडिया के जस्टिस एस.ए.बोबड़े को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पुष्पा।

दुमका-झारखण्ड। राज्यपाल महोदया द्रौपदी मुरमू को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. जयमाला।

गया-ए.पी. कॉलोनी। डिस्ट्रिक्ट जज रविन्द्र पटवारी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता।

बालगंगा-मोतिहारी(बिहार)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा तुरकौलिया में आयोजित अलौकिक रक्षाबंधन महोत्सव के दौरान सम्बोधित करते हुए विधायक राजेन्द्र राम। मंचासीन हैं ब्र.कु. निशा, ब्र.कु. अशोक वर्मा, ब्र.कु. रवि तथा अन्य।

गया-बिहार। शिवली थारो,मैनेजर,महाबोधी सोसायटी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शीला।

दिल्ली-हरिनगर। मयंक अग्रवाल,डी.जी.,डी.डी. न्यूज़ को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शालू। साथ हैं ब्र.कु. सुशांत।

योग से बनेंगे निर्विकारी

परमात्मा हमेशा से कहा करते हैं कि जब तक हम सम्पूर्ण पवित्र नहीं बनेंगे तब तक हम विश्व कल्याणकारी नहीं बन सकते। विश्व कल्याणकारी मात्र एक परमात्मा है, जिनको इसका दर्जा दिया जाता है। कारण, वो देहातीत है। मनुष्य तो प्रकृति अर्थात् देह के आकर्षण में है। इस आकर्षण में रहने के बाद कभी भी सम्पूर्ण निर्विकारीपन सोचा भी नहीं जा सकता। लेकिन यह संभव है यदि हम ये मान लें कि हम देह ही नहीं एक शक्तिशाली चेतन शक्ति हैं और बस यही हैं तो! आज हमें निर्विकारीपन लाने हेतु सोचना पड़ेगा।

- ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

ब्रह्माकुमारीज़ का ज्ञान इतना सुलझा हुआ है कि इसे कोई भी समझ व धारण कर सकता है। लेकिन समझने की ताकत क्यों नहीं आती? क्योंकि हम पवित्र नहीं होना चाहते। अगर आप पवित्र होना ही नहीं चाहते तो इस ज्ञान को कैसे समझेंगे? क्योंकि यह सारा ज्ञान सिर्फ और सिर्फ पवित्रता के आधार से ही है। जो जितना पवित्र है वो उतना ही इस ज्ञान को समझता और धारण करता है। सबका समझने का लेवल अलग है। कुछ हैं जो समझते हैं, लेकिन धारण नहीं करते। जो भी धारण नहीं करते, उनको कुक्कड़ ज्ञानी कहा जाता है। कुक्कड़ ज्ञानी का अर्थ है- मुर्गे की तरह सबको जगाकर खुद सो जाना। इससे सिद्ध होता है कि धारणा बहुत ज़रूरी है। हमारी इस संस्था की एक खास बात है, जो धारणा युक्त है और सम्पूर्ण पवित्रता को फॉलो करता है, उसके वायब्रेशन्स सभी लोगों को नैचुरल रूप से मिल जाते हैं। अर्थात् जिसकी पवित्रता का लेवल जितना ऊंचा है उतना वो सुखदाई है। उसको शब्दों से कुछ बोलने की ज़रूरत नहीं पड़ती। उसके वायब्रेशन्स नैचुरल काम करते हैं।

अगर मन्सा में थोड़ी भी नकारात्मकता या वैर या ईर्ष्या या घृणा है, तो आपकी पवित्रता का लेवल बहुत लो है। तभी हम जिस किसी को ज्ञान सुनाते हैं, लोग तुलनात्मक रूप से बात करते हैं। और कहते हैं कि आपने बड़ा अच्छा सुनाया, लेकिन वहाँ दादी जी आये थे तो उन्होंने ये बात सुनाई तो हमें बड़ा अच्छा फील हुआ था। अब आप बताओ फील क्यों हो रहा है? उस आत्मा ने मन के स्तर पर बहुत काम किया है। इसीलिए उसके मंसा में किसी के प्रति कोई ऐसा भाव नहीं है।

आप ऐसे सोच लो कि अगर आप परमात्मा के बच्चे हैं और परमात्मा का काम भी कर रहे हैं तो आपसे सभी संतुष्ट होने चाहिए क्योंकि आप परमात्मा का काम कर रहे हैं। यदि कोई असंतुष्ट है तो इसका मतलब यह हुआ कि हम प्रकृति से भी जुड़े हुए हैं अर्थात् स्थूल चीज़ों से हमारा गहरा कनेक्शन है। जिसका भी स्थूल चीज़ों से गहरा कनेक्शन होगा वो कभी भी निर्विकारी नहीं बन सकता। क्योंकि स्थूल चीज़ों से जुड़ने के बाद ही हम गलती करते हैं। देह ही हमको नीचे ले आती है। इसी देह और देह के सम्बन्धियों के आकर्षण से परमात्मा दूर करना चाहता है और इसी का अभ्यास हमारा सम्पूर्ण देवताई चरित्र है। इनका शरीर बहुत सुन्दर है, लेकिन शरीर में आकर्षण नहीं है, कारण उन्होंने देह को अहमियत नहीं दी, सिर्फ देह को चलाने वाली शक्ति को अहमियत दी।

इसीलिए निर्विकारी बनने के लिए हम सभी को देह को भूलने का एक छोटा सा अभ्यास ही तो करना है और जिसका ये वाला अभ्यास बढ़ता जायेगा वो उतना शक्तिशाली बनता जायेगा। सीधी-साधी प्रक्रिया है, लेकिन अभ्यास करना पड़ता है, इसलिए लोग दूर भागते हैं। जितना अभ्यास उतना वैराग्य और उतनी ही पवित्रता हमारे अंदर आती है।

इसलिए निर्विकारी बनने के लिए हमें राजयोग का अभ्यास निरंतर करते रहना है विधि पूर्वक। इस देह को भूलना ही तो है। इसीलिए परमात्मा कहते हैं कि अगर हमारे अंदर समझ आ गई तो उससे हमारे अंदर थोड़े गुण तो ज़रूर आ जायेंगे, लेकिन सम्पूर्ण बनने के लिए परमात्मा से अच्छी तरह से जुड़ना पड़ेगा, तभी हम सम्पूर्ण निर्विकारी बनेंगे।

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दे

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड चैनल'
24x7 Ad. Free Value Based Channel
Peace of Mind CHANNEL
TATA Sky 1065 | airtel digital TV 678 | VIDEOCON d2h 497 | dishtv 1087
+91 8104 777 111 | info@pmtv.in | www.pmtv.in

सेवार्थ मनायें हर उत्सव, दिखावे के लिए नहीं

मन की बात
- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न : परमात्मा का कहना है कि भले ज्ञान हो, फिर भी आपमें युक्ति नहीं है तो दो पैसे का भी ज्ञान नहीं है। इस युक्ति का मतलब क्या है और इसे कैसे हम अपने जीवन में लायें?

उत्तर : देखिए, युक्ति का अर्थ है यथार्थ तरीका। युक्ति से मुक्ति। किसी बड़ी समस्या से हम तत्काल मुक्त हो सकते हैं अगर हम ठीक विधि अपना लें। युक्ति माना ठीक से विधि अपना लेना। चाहे वो व्यावहारिक हो या कारोबार में हो, विधि से काम करते हैं, एक अच्छे ढ़ंग से काम करते हैं, तो हर जगह हम सफल होते हैं। लोग युक्ति को चालाकी मान लेते हैं। तो यहाँ ये सोच लेते हैं कि चालाकी तो अध्यात्म के विरूद्ध है। चालाकी नहीं एक यथार्थ तरीका। मान लो एक व्यक्ति किसी औरत का पति है और वो उसे भक्ति करने से रोकता है। वो उसे जाने ही नहीं देता मंदिर में। वो कहता, सब ढ़कोसला है, बेकार है, सब खाने कमाने के धन्धे हैं। अनेक बातें उससे कहता है और उसे परेशान करता है। अब उसने एक विधि अपना ली है कि जब मैं सुबह-सुबह ताज़ी-ताज़ी सब्जी लेने जाऊंगी तो 10 मिनट मंदिर में भी हो आऊंगी। अब जो उसको करना हो वो कर लेती है। ये विधि हो गई, ये युक्ति हो गई। ना ये चालाकी हुई, ना ये पाप हुआ लेकिन ये अपनी श्रेष्ठ इच्छा को पूर्ण करने का एक तरीका होता है।

प्रश्न : क्या लौकिक बर्थ डे मनाना चाहिए? या फिर सिर्फ अलौकिक ही मनाना चाहिए?

उत्तर : अब देखिए, बात तो छोटी सी है। अब अगर इससे कोई सेवा होती है और अपने को भी और सबको खुशी होती है तो इसमें कोई प्रॉब्लम भी नहीं है। सेवार्थ मान लो हम अपना लौकिक बर्थ डे अलौकिक ढ़ंग से, सादगी के साथ, बहनों को बुलायें, रिलेटिव्स को बुलायें, कुछ अच्छा प्रोग्राम कर लें जिससे उनको ईश्वरीय संदेश मिले, जिससे उनको जीने के लिए कुछ अच्छी बात मिले, तनाव मुक्त होने की विधि मिले। मान लो 50 लोगों को हमने बुला लिया है, खुशी का माहौल है, सभी कहेंगे कि बर्थ डे मनाना हो तो ऐसा मनाना चाहिए। करते हैं कई लोग ऐसा और अलौकिक तो मनाना ही चाहिए। उसमें भी यही विधि अपनानी चाहिए। इसका अर्थ ये बिल्कुल नहीं है कि हम कोई दिखावे के लिए या कोई देहभान की बात है ये नहीं, सेवा हमारा जहाँ मोटिव है कि सबको कुछ मिले हमसे। बर्थ डे तो हमारा है लेकिन सब हमारे बर्थ डे पर कुछ अच्छी चीज़ लेकर ही यहाँ से जायें। वो गिफ्ट लायेंगे, हम उनको कुछ ऐसी गिफ्ट दे दें, सुन्दर विचारों की, सुन्दर ज्ञान की, तो इसमें कुछ हर्जा नहीं है।

प्रश्न : मैं अपने मैनेजर से बहुत परेशान हूँ। मैं बहुत कोशिश करता हूँ कि मैं अच्छे से अच्छा कार्य करके दूँ लेकिन वो फिर भी कभी संतुष्ट नहीं होते। और मेरे प्रमोशन में भी ऐसा लगता है कि वो बाधा पैदा करते हैं। कैसे मैं उन्हें संतुष्ट करूँ जबकि वो हर कार्य के लिए मुझे रोकते हैं, टोकते हैं, तो मन कई बार उचाट सा हो जाता है कि मैं यहाँ रहूँ या फिर अपनी नौकरी ही बदल लूँ? क्या करना चाहिए?

उत्तर : हाँ ऐसा होता है कि ऐसे में गुस्सा आता है, बदले की भावना होती है। नैचुरली हर कोई आगे बढ़ना चाहता है। और जहाँ भी वो कार्यरत है वहाँ भी माहौल अच्छा हो, वो खुशी से जाये, अपने कार्य को खुशी से करके, एक संतुष्टता के साथ खुशी से घर वापस आये। हर व्यक्ति की यही अभिलाषा होती है। लेकिन कई अधिकारी ऐसे होते हैं कि वो ऐसा गलत व्यवहार कर देते हैं कि व्यक्ति काम भी बहुत अच्छा करता है लेकिन जब वो घर जा रहा है तो वो टेंशन और असंतोष लेकर घर जा रहा है। मैं उन सभी अधिकारियों को, मैनेजर्स को कहूंगा कि सब अपने साथियों को अपनी फैमिली समझें, उन्हें अपने बच्चे समझें, तब वो आपके लिए डबल काम करेंगे। और आप तो उनकी समस्याओं को हल करने वाले हो, वो आपको कोई समस्या देगें नहीं। बहुत प्यार से कार्य लेना चाहिए। अब इनको जो कुछ करना है, वही विधि जिसकी हम चर्चा कर रहे थे कि सवेरे उठकर, क्योंकि इसमें क्या होता है वो मैनेजर अवश्य अपने घर से परेशान होगा। पत्नी से लड़ाई करके आता होगा, कोई विशेष टेंशन ऊपर वालों की उसके ऊपर भी होगी। तो मनुष्य अपनी टेंशन को ट्रांसफर कर दिया करते हैं। उसको जनरल मैनेजर ने डांटा होगा। और जो खिन्नता थी उसपे उतार देता है तो ये चलता है, दुनिया में ऐसे ही हो रहा है। तो आपको क्या करना चाहिए, देखिए जॉब छोड़ने की तो ज़रूरत नहीं है, उससे तो कठिनाइयां हो जाती हैं। इमोशनल होकर, जल्दबाज़ी में ऐसे कार्य छोड़ नहीं देने चाहिए। मनुष्यों को समस्याओं को फेस करने के लिए तैयार रहना चाहिए। एकदम हल्के हो जायें। ये जान गये ना कि उसका ऐसा संस्कार है, समझ लें इसी में मुझे जीना है, इसे मुझे ठीक करना है और अपने को इस तनाव से मुक्त रखना है, तनाव व परेशानियों में अपने को नहीं डालना है। ना कोई नेगेटिविटी हमें उस व्यक्ति के लिए रखनी है। सवेरे उठकर सात बार ये संकल्प करेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और फिर उस व्यक्ति को आत्मा देखेंगे और आत्मा देखकर 5 से 7 मिनट गुड वायब्रेशन्स देंगे। योग के, मेडिटेशन के संकल्प करेंगे कि ये आत्मा बहुत अच्छी है। ये भी एक महान आत्मा है। ये भी भगवान का बच्चा है। ये मेरा गुड फ्रेन्ड है, मेरा सहयोगी है, आज से ये व्यक्ति मेरे से बहुत सुन्दर व्यवहार करेगा। उसको गुड वायब्रेशन्स जायेंगे और मुझे पूर्ण विश्वास है कि ये अपनी नेगेटिविटी को खत्म कर देंगे। पहले ही दिन से आपको परिणाम मिलने लगेगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

गया-झारखण्ड। सिटी एस.पी. अनिल कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शीला।

शिलॉन्ग-मेघालय। येशी सेरिंग,आई.ए.एस.,चीफ सेक्रेट्री,मेघालय सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीलम।

अरेराज-बिहार। सोमेश्वर नाथ शिव मंदिर के महंत रविशंकर गिरी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मीना।

सही समय अभी है...!!!

सफल कौन नहीं होना चाहता !

सफलता के लिए हम हर सम्भव कोशिश भी करते हैं, लेकिन सही प्रयास व ठोस रणनीति के अभाव में अवसर रेत की तरह फिसल जाते हैं। इसलिए ज़रूरी है सफलता तक पहुंचने की सीढ़ी 'स्मार्ट हील' को जानना और आत्मसात करना।

कई बार ऐसा होता है कि हम सोते वक्त अगले दिन किए जाने वाले काम के बारे में सोचते हैं, लेकिन दूसरे दिन ऐसा कुछ नहीं होता। कितनी ही बार हम उत्पादक काम करने की कोशिश करते हैं, पर दिन के अंत में हमारे पास कुछ नहीं होता। सभी के पास 24 घंटे होते हैं। लेकिन कई बार न चाहते हुए भी दिन के अंत में निराशा ही हाथ लगती है।

जो काम 24 घंटे में नहीं हो सकता, वह कभी नहीं हो सकता। इसके लिए ज़रूरत है स्मार्ट हील की। जानिए क्या है यह...

सफलता बहुत व्यक्ति परक है। अब प्रश्न यह है कि सफलता क्या है? इच्छाओं की पूर्ति, शांति, कार्यस्थल पर एक अच्छा दिन, परिवार या दोस्तों के साथ बिताया गया समय या मनचाहा काम करने की आज़ादी?

आपके लिए सफलता के मायने क्या हैं?

सबसे पहले उसे पहचानना ज़रूरी है। सफलता दिन, जीवन या अल्प या दीर्घकालिक दोनों ढंग से तय की जा सकती है। इससे भी महत्वपूर्ण है उस सफलता को पाने के लिए क्या योजना है।

इसके दो चरण हैं :

1. लक्ष्य निर्धारण, 2. लक्ष्य का क्रियान्वयन

अमेरिकी मनोचिकित्सक एडविन लॉके ने अपने लक्ष्य निर्धारण के सिद्धांत में लक्ष्य स्थापना और प्रेरणा के बीच संबंध का वर्णन किया है।

1. लक्ष्य निर्धारण :

लक्ष्य स्मार्ट होना चाहिए। अंग्रेजी में इस स्मार्ट का अर्थ है स्पेसिफिक, मेज़रेबल, अचीवेबल, रियलिस्टिक एंड टाइम टारगेटेड अर्थात् लक्ष्य विशिष्ट, मापनीय, प्राप्त करने योग्य, वास्तविक और समय लक्षित होना चाहिए। यदि लक्ष्य इन गुणों से परिपूर्ण है, तो व्यक्ति के लिए इन्हें तय करना आसाना हो जाता है। इन मापदंडों से गुज़रने पर सपने और हकीकत का भेद भी आसान होता है।

2. लक्ष्य का क्रियान्वयन :

हील यानी हेल्प, एज्युकेट योरसेल्फ, एनैलाइज़ एंड लर्न। अर्थात् सहायता, स्वयं को शिक्षित करना, अपनी क्षमता की पहचान करना और हमेशा कुछ नया सीखना। इन चार चरणों में अपने लक्ष्य को बांट देने से राह की स्पष्टता हो जाती है। कहां से मदद लेनी है... यानी पढ़ना है से लेकर स्वमूल्यांकन और सतत् सीखते जाने की प्रवृत्ति सफलता का निश्चित मंत्र है।

जानें... स्मार्ट हील को (SMART HEAL)

S स्पेसिफिक (विशिष्ट लक्ष्य)

लक्ष्य को छोटे छोटे उपलक्ष्यों में विभाजित करें। केवल पसंद के आधार पर लक्ष्य नहीं चुन सकते। कुछ काम आनंदपूर्वक नहीं होते, लेकिन आवश्यक होते हैं। उदाहरण के लिए कोई अपनी नौकरी से खुश नहीं है लेकिन करना ज़रूरी होता है। ताकि दूसरी चीज़ों का शांतिपूर्वक आनंद उठा सकें।

M मेज़रेबल (मापनीय)

लक्ष्य विभाजन के बाद सूचि तैयार करें जिससे अपनी प्रगति पर नज़र रखकर उसे माप सकें। क्या करना है? कैसे करना है? जैसे ही कोई कार्य पूरा हो, सूची से काट दें। इससे यह पता कर पायेंगे कि आप सफलता के कितने नज़दीक हैं।

A अचीवेबल (प्राप्त करने योग्य)

लक्ष्य ऐसा हो जिसे पाया जा सके। साथ ही अपने लक्ष्य को परखें, क्या यह आपको हर सुबह जगाने के लिए प्रेरित करता है? आसान लक्ष्य उतने प्रेरणादायक नहीं होते जितने कि कठिन लक्ष्य। एक कठिन लक्ष्य हासिल करना उपलब्धि के समान महसूस होता है क्योंकि उसमें मेहनत ज़्यादा लगती है।

R रियलिस्टिक (वास्तविक)

लक्ष्य को चुनने से पहले उसके बारे में सब जान लें, अपने स्तर पर हर मुमकिन रिसर्च कर लें। लक्ष्य 'लार्जर देन लाइफ' न हो। लक्ष्य का चुनौतिपूर्ण होना ज़रूरी है, लेकिन वह इतना अधिक मुश्किल भी न हो कि हासिल ही न किया जा सके।

T टाइम टारगेटेड (समय लक्षित)

लक्ष्य की सीमा तय करके तुरंत जुट जाना। बिना समय सीमा निर्धारित किए कोई काम मुमकिन नहीं। समय सीमा तय करने के बाद ही लक्ष्य के रास्ते पर विचार किया जा सकता है।

H हेल्प (सहायता करें)

अच्छे लोगों की कमी के बारे में शिकायत करने के बजाए स्वयं वैसे बनें जैसी दूसरों से अपेक्षा करते हैं। बड़ा दिल रखकर दूसरों की सहायता करें, लक्ष्य प्राप्ति के लिए दूसरों की सहायता लें। मदद करने से वास्तविक खुशी प्राप्त होती है।

E एज्युकेट योरसेल्फ (पढ़ें)

सफल लोग महीने में एक नॉन फिक्शन किताब ज़रूर पढ़ते हैं। कोई भी किताब, अखबार, पत्रिकाएं, टीका टिप्पणी, कहानी कविताएं ज़रूर पढ़ें। पढ़ा हुआ कभी व्यर्थ नहीं जाता है।

A एनैलाइज़ (विश्लेषण करें)

किसी भी काम की पूर्ति के बाद उसका अपने स्तर पर विश्लेषण करें। क्या काम उसी तरह हुआ है जैसा हमने सोचा था? क्या हमारा प्रयास सौ प्रतिशत था? क्या बेहतर किया जा सकता था? क्या गलतियां की या क्या बहुत अच्छा किया? इससे आप खुद को और अपनी कार्यशैली को बेहतर तरीके से समझ पाएंगे।

L लर्न (रोज़ कुछ नया सीखें)

यह एक भाषा हो सकती है, नया शब्द हो सकता है, कोई जीवनी हो सकती है। महत्वपूर्ण है कुछ न कुछ ज़रूर सीखते रहें। इस तरह आप अपना प्रत्येक दिन मूल्यवान बना सकते हैं। सीखने की कोई उम्र और समय नहीं होता।

स्मार्ट हील के इन नौ बिंदुओं पर अमल कर हर दिन को खुशहाल बना सकते हैं। याद रखें कि अच्छा समय जो है अभी है, सबसे सही स्थान वही है जहाँ आप हैं और सफलता की राह पर चलना आप अभी से शुरू कर सकते हैं। अच्दा तो ये होगा कि आप सुबह सुबह अपने को लक्ष्य को हासिल करने के प्रति प्रतिबद्धता दोहरायें। उसे हासिल करने के लिए 15 मिनट शांति से बैठें और अपने मन को शक्तिशाली बनायें और चुनौतियों के हर पहलू को बारीकी से समझें और सॉर्टआउट करें।

दिल्ली-करोल बाग(पाण्डव भवन)। सुप्रीम कोर्ट ऑफ इंडिया के जस्टिस मदन बी. लोकुर को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा तथा ब्र.कु. सविता।

नोएडा से.33। भाजपा उपाध्यक्ष नवाब सिंह नागर को आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. मंजू।

दिल्ली-हरिनगर। उदय सिन्हा,एडिटर हेड,अमर उजाला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. यशोदा।

ग्रेटर नोएडा-बीटा टू जी 11। आई.आई.एम.टी. ग्रुप्स ऑफ कॉलेज के डायरेक्टर डॉ. राहुल गोयल को राखी बांधने के बाद ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. जयन्ती।

सोनीपत-हरियाणा। डेप्युटी कमिश्नर विनय सिंह एवं उनकी धर्मपत्नी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रमोद बहन एवं ब्र.कु. सुनीता बहन।

फाज़िल्का-पंजाब। सादकी बॉर्डर पर देश के वीर जवानों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्रह्माकुमारी बहनें।

कुरुक्षेत्र-हरियाणा। सोशल जस्टिस एंड एम्पावरमेंट स्टेट मिनिस्टर कृष्ण कुमार बेदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरोज।

बाढ़-पटना(बिहार)। एन.टी.पी.सी. के कार्यकारी निदेशक असित कुमार मुखर्जी को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति।

नई दिल्ली। माननीय गृहमंत्री राजनाथ सिंह,भारत सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी।

नई दिल्ली। माननीय परिवहन मंत्री नितिन गडकरी,भारत सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बहन। साथ हैं ब्र.कु. सविता।

नागपुर महा.। राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के अध्यक्ष श्री मोहन भागवत जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. वर्षा।

शिपिंग एविएशन एंड टूरिज़्म का राष्ट्रीय सम्मेलन

संकल्प में भी कभी निगेटिव भाव न आये, सदा सकारात्मक रहें

ज्ञानसरोवर। विश्वपति त्रिवेदी, आई.ए.एस.,चेयरमैन,नेशनल शिपिंग बोर्ड,भारत सरकार दिल्ली ने शिपिंग एविएशन एंड टूरिज़्म विंग द्वारा 'चैलेंजिंग द चैलेंजेज़' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए कहा कि परिवहन का क्षेत्र सेवा का क्षेत्र है। जब मैं शुरू में इंडियन एयरलाइंस की सेवा में आया, तब से अब तक भारत ने इस दिशा में उल्लेखनीय प्रगति की। लेकिन साथ ही तनाव का स्तर भी बढ़ता ही गया, इसका उपाय सिर्फ आध्यात्मिकता में ही हो सकता है।

कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विश्वपति त्रिवेदी, ब्र.कु. करुणा, अंजी रेड्डी, जी.के. चौकियाल, ब्र.कु. मीरा, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. पीयूष तथा अन्य।

ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि संकल्प में कभी भी निगेटिव भाव न आये, सदा सकारात्मक रहेंगे तो सब कुछ ईज़ी हो जायेगा। जीवन में लाइट और माइट है तो सब कुछ राइट होगा। हम एवर रेडी और एवर हैप्पी रहें। हम भगवान के मैसेंजर धीरज, शांति, प्रेम व रूहानियत से हर कार्य में सफलता प्राप्त कर रहे हैं।

ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा ने कहा कि आध्यात्मिकता का भौतिक जीवन में समावेश ही सुखमय जीवन का आधार है।

तेलंगाना टूरिज़्म के ज्वाइंट डायरेक्टर अंजी रेड्डी ने बताया कि समस्या के समय भी यदि हम समाधान पर ध्यान केन्द्रित करें तो विपरीत परिस्थिति को भी हम लाभ की स्थिति में बदल सकते हैं।

जी.के. चौकियाल,एक्ज़ीक्युटिव डायरेक्टर,एयर इंडिया अथॉरिटी ने कहा कि वायु सेवाएं बहुत ही चुनौतिपूर्ण रहती हैं। ब्रह्माकुमारी संस्था से जुड़कर मैंने यह अनुभव किया कि राजयोग मेडिटेशन जीवन के हर क्षेत्र के लिए बहुत ही आवश्यक है।

ब्र.कु. मीरा,उपाध्यक्ष,शिपिंग एविएशन एंड टूरिज़्म विंग ने कहा कि चुनौतियों का सामना करने के लिए हमें शांत मन की आवश्यकता है। जीवन के प्रति जो आशावादी होता है वह चुनौतियों को सहजता से पार करता है। प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. कमलेश ने सभी का स्वागत किया।

राजयोग मेडिटेशन से दूर भागता है डायबिटीज़

डायमण्ड प्रोजेक्ट में विभिन्न विशेषज्ञों द्वारा अनुपम सलाह

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चलाए जा रहे डायमंड प्रोजेक्ट ऑफ डायबिटीज़ मैनेजमेंट के सात दिवसीय चौथे ट्रेनिंग प्रोग्राम में गुजरात से आये सत्तर से अधिक डायबिटीज़ के मरीजों ने भाग लिया। इस दौरान सभी प्रतिभागियों को आध्यात्मिक ज्ञान, राजयोग मेडिटेशन, एक्सरसाइज़, डाइट आदि के बारे में विशेषज्ञों द्वारा गहराई से बताया गया। साथ ही खान पान से डायबिटीज़ को कैसे नियंत्रित करें इसकी ट्रेनिंग भी प्रैक्टिकल में कराई गई। पिछले ट्रेनिंग में कई डायबिटीज़ मरीजों में आश्चर्यजनक परिवर्तन आया था और उनकी शुगर का लेवल एक सप्ताह के अंदर ही आधा रह गया था।

दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, डॉ. प्रताप मिड्ढ़ा, डॉ. शांति, डॉ. श्रीमंत साहू तथा अन्य।

कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए मीडिया विंग के अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा ने कहा कि डायबिटीज़ को हल्के में न लें। किसी भी बीमारी को दूर करने के लिए जागरुकता और खानपान के नियमों का पालन ज़रूरी है। प्रयास करें कि ये बीमारी न हो, लेकिन यदि हो गई हो तो पूरी सावधानी बरतें।

ग्लोबल हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. प्रताप मिड्ढ़ा ने कहा कि आध्यात्मिक ज्ञान की कमी और देहभान के कारण हम इंद्रियों पर नियंत्रण नहीं कर पाते। आत्माभिमानी स्थिति व्याधियों पर नियंत्रण करने का साधन है।

मेडिकल विंग के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह ने कहा कि इस प्रोजेक्ट का उद्देश्य देश को डायबिटीज़ मुक्त करना है। राजयोग मेडिटेशन, सही खानपान और व्यायाम का ध्यान रखने से हम इससे मुक्त हो सकते हैं।

आंध्र प्रदेश से आईं डॉ. शांति ने इस पूरे प्रोजेक्ट के बारे में सभी को जानकारी दी। भावनगर गुजरात से आईं सबज़ोन इंचार्ज ब्र.कु. तृप्ति ने कहा कि राजयोग मेडिटेशन एक ऐसी अचूक औषधि है जो सभी बीमारियों का इलाज कर सकती है। संस्थान में ऐसे हज़ारों भाई बहनें हैं जिन्होंने राजयोग के प्रयोग से असाध्य से असाध्य बीमारियों को दूर किया है।

रचनात्मक जीवनशैली हो

इस प्रोजेक्ट के सूत्रधार व संयोजक, ग्लोबल हॉस्पिटल के डॉ. श्रीमंत साहू ने कहा कि हमारी जीवनशैली में सकारात्मक चिंतन, मेडिटेशन, व्यायाम और रचनात्मक कार्य शामिल हों। सदा खुश रहें और दूसरों को खुशियां बांटें। शरीर में बीमारी का कारण हमारे मन के विचार हैं। शोध में सामने आया है कि डायबिटीज़ का एक सबसे बड़ा कारण मानसिक तनाव भी है। राजयोग मेडिटेशन से हमारा जीवन सुखमय बन जाता है।

दिव्य नगरी प्रोजेक्ट से बच्चे बन रहे प्रतिभाशाली

स्लम एरिया के बच्चों के लिए चल रहा ये कार्यक्रम

रीवा-म.प्र. । ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा प्रादेशिक दिव्य नगरी प्रोजेक्ट के उद्घाटन अवसर पर अहमदाबाद से आईं ब्र.कु. ईशिता ने कहा कि इस प्रोजेक्ट से जो बच्चे झुग्गी झोपड़ियों में रहते हैं वे भी चाहें तो अपने सत्कर्मों के द्वारा आदर्श जीवन के माध्यम से सम्पूर्ण विश्व का नेतृत्व कर सकते हैं। कोई भी मनुष्य जन्म से नहीं, कर्मों से महान बनता है।

ब्र.कु. निर्मला के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए आमंत्रित मेहमान।

मुरैना से आईं ब्र.कु. रेखा ने कहा कि निरालानगर दिव्य नगरी के बच्चे जिस प्रकार से अपने जीवन को अच्छा बना रहे हैं इससे सिद्ध होता है कि ये भविष्य में बड़े प्रतिभाशाली बच्चे बनेंगे। कार्यक्रम में जिला पंचायत उपाध्यक्षा श्रीमती विभा पटेल ने कहा कि ऐसे कार्यक्रम से बच्चों का व्यक्तित्व विकास हो रहा है और हमारे ये बच्चे अवश्य ही आगे चलकर देश का नाम रोशन करेंगे।

कार्यक्रम में रेडक्रॉस की वाइस चेयरमैन डॉ. सुशीला दुबे, मेजर डॉ. विभा श्रीवास्तव ने कहा कि इन बच्चों को जैसी शिक्षा व संस्कार दिये जा रहे हैं, इससे उनकी प्रतिभा में अवश्य निखार आयेगा। कार्यक्रम में कल्याण अधिकारी केन्द्रीय जेल रीवा डी.के. सारस, डॉ. सरोज सोनी, अविराज चौथवानी तथा तहसीलदार राजेश शुक्ला ने शुभकामनाएं दीं। कार्यक्रम में मुख्य रूप से उद्योगपति वीरभद्र सिंह, समाजसेवी इंजी केसी जैन, प्रहलाद सिंह, राजकुमार टिलवानी के साथ साथ दिव्य नगरी निरालानगर के बच्चे व उनके अभिभावक उपस्थित रहे। कार्यक्रम के अंत में ब्रह्माकुमारी संस्थान की क्षेत्रीय प्रमुख ब्र.कु. निर्मला ने बच्चों का उत्साहवर्धन किया। वहीं दिव्य नगरी परियोजना के प्रति महाराजा पुष्पराज सिंह तथा मेडिकल कॉलेज की डॉ. ज्योति सिंह, डॉ. एच.पी. सिंह ने भी इस प्रोजेक्ट के प्रति अपनी शुभकामनाएं दीं।

दो दिवसीय मधुर मधुमेह जनजागृति कार्यक्रम

धमतरी-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ के सिविल लाईन सेवाकेन्द्र पर मधुमेह के रोगियों के लिए आयोजित दो दिवसीय 'समग्र स्वास्थ्य शिक्षा कैम्प मधुर मधुमेह' में माउण्ट आबू से आये डॉ. वल्सलन नायर ने कहा कि जिस तेज़ी से भारत में मधुमेह रोग फैल रहा है, ये चिंता का विषय है। उन्होंने कहा कि केवल अपनी जीवनशैली को संयमित एवं नियमित कर दिनचर्या और खान पान में कुछ बातों पर ध्यान रखें तथा राजयोग मेडिटेशन को भी शामिल कर हम मधुमेह को नियंत्रित कर सकते हैं। पूर्व विधायक हर्षद मेहता ने अपना अनुभव साझा करते हुए कहा कि विशेषज्ञों की सलाह से अपनी जीवनशैली को नियंत्रित करने से मुझे स्वास्थ्य लाभ प्राप्त हुआ। डॉ. वरिन्दर नन्दा ने कहा कि मधुमेह रोग को साइलेन्ट किलर कहते हैं। इसके मरीजों की बढ़ती संख्या चिंताजनक है। ऊँचा मनोबल, परमात्म शक्ति, आहार विहार विचार और संयमित दिनचर्या द्वारा निश्चित ही इस रोग को नियंत्रित किया जा सकता है।

कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. वल्सलन नायर, पूर्व विधायक हर्षद मेहता, डॉ. वरिन्दर नन्दा, ब्र.कु. सरिता तथा अन्य।

ब्र.कु. सरिता ने कहा कि जीवन में स्वाद और स्वास्थ्य का संतुलन अति आवश्यक है। वर्तमान समय लोगों ने स्वाद को महत्व दिया, जिस कारण अस्वस्थता बढ़ती जा रही है। इस अवसर पर नाक कान गला रोग विशेषज्ञ डॉ. उत्तम कुमार कौशिक, आयुर्वेदिक डॉक्टर के.एल. चन्द्राकर आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन ब्र. कु. जागृति ने किया।

RNI NO. RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SRO/9623/18-20, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2018-20, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 3rd Sep 2018
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं अमर उजाला प्रेस द्वारा मुद्रित।