

ओमशान्ति मीडिया



‘अंतर्राष्ट्रीय योग’ दिवस पर राजयोग विशेषांक...

वर्ष -22

अंक -5

जून-1-2020



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.50

तन-मन के स्वास्थ्य की संजीवनी ‘राजयोग’



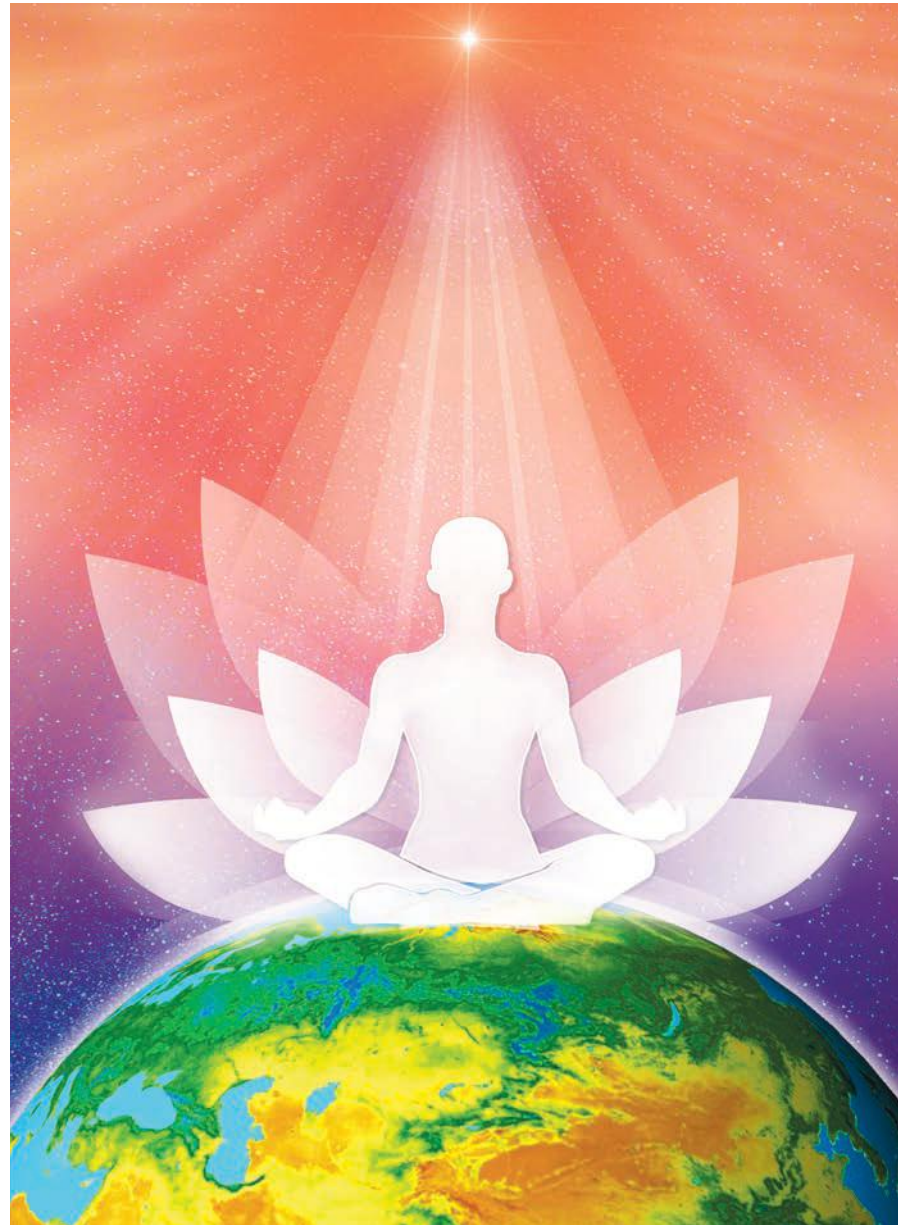
हम सभी चाहते हैं कि हमारा सुस्वास्थ्य बना रहे और मन सदा प्रसन्न रहे। इसके लिए शारीरिक व मानसिक सन्तुलन चाहिए और इस संतुलन की कड़ी को भरता है राजयोग। इसके लिए हम आपको बताते हैं कि राजयोग तकनीक में वो खासियत है जो स्वयं का परमशक्ति से सम्पर्क साधकर सुस्वास्थ्य में होने वाली किसी भी तरह की कमियों का सन्तुलन बनाए रखने में समर्थ है। अतः हम इस उन्नत व सटीक जीवनशैली को जानकर, समझकर अपनाएं और सुख शांतिमय जीवन जीयें। राजयोग और कुछ नहीं सिर्फ स्वयं की व परमात्मा की वास्तविकता से रूबरू होना ही राजयोग है। और फिर परमात्मा से वे शक्तियां प्राप्त कर हम स्वयं का सुखमय जीवन बना सकते हैं।

योग शब्द सुनने से ही हमारे मन-मस्तिष्क में आसन-प्राणायाम की छवि उभर आती है। शरीर को सुदृढ़ करने के लिए शारीरिक एक्सरसाइज करना आवश्यक है। किन्तु सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए इतना ही पर्याप्त नहीं है। उसके लिए शरीर के साथ-साथ ‘मन’ का भी स्वस्थ होना परम आवश्यक है। मनोवैज्ञानिकों के मतानुसार 80 प्रतिशत बीमारी की जड़ विकृत-मन की उपज है। तो क्या सिर्फ शारीरिक पहलू को ठीक करने से ही सुस्वास्थ्य की कामना पूरी होगी? नहीं ना! उसके लिए हमें दूसरे पहलू ‘मन’ को स्वस्थ बनाना ही होगा। शरीर और मन दोनों पहलूओं को सन्तुलित व सुदृढ़ बनाए रखने के लिए राजयोग ही एकमात्र हथियार है। जिससे हम सुस्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं। राजयोग वो यंत्र है जो मन से उत्पन्न होने वाले सूक्ष्म किटाणुओं को ना सिर्फ खोज निकालता है बल्कि उसका निदान भी करता है।

राजयोग की परिभाषा जानें तो आत्मा का परमशक्ति से मिलन है। आत्मा का नाता परमात्मा से जोड़ने का नाम है राजयोग।

पहले हम स्वयं को जानें

पहले हम ये जानेंगे कि ‘आत्मा’ क्या है? ‘आत्मा’ यानि कि मन, बुद्धि और संस्कार। जैसे हम ‘मनुष्य’ कहते हैं, मनुष्य एक शब्द है लेकिन उसमें आंख, कान, नाक, मुख, हाथ, पांव सब आता है ना! इन सबको मिलाकर ही मनुष्य कहते हैं। मनुष्य कहने से हमारा अभिप्राय इन सब अंग-प्रत्यंगों वाला व्यक्ति। इसी प्रकार से आत्मा जो चेतन शक्ति है - मन, बुद्धि, संस्कार, स्मृति, भावनायें। इन सबका सामूहिक नाम है ‘आत्मा’। ‘मन’ भी दो तरह से कार्य करता है। एक है मन के भीतर भरे व छिपे हुए भाव जो हम नहीं जानते, अच्छे और बुरे भाव के रूप में। वे भाव हमारे मन में निरन्तर ऑटोप्ले की तरह संकल्प के रूप में आते रहते हैं। दूसरा मन में श्रेष्ठ संकल्पों को निर्मित करने की शक्ति है। यह महत्वपूर्ण कार्य भी मन ही करता है। अगर मन में निरन्तर नकारात्मक भाव से प्रभावित संकल्प चलते रहें तो वे हमारे शरीर में नकारात्मक ऊर्जा को संचारित करते हैं। जोकि हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। ठीक उससे विपरीत अगर मन में श्रेष्ठ व सकारात्मक संकल्प का सृजन



करते हैं तो सकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव निर्मित होता है। जोकि हमारे सुस्वास्थ्य के लिए अति लाभदायक है।

अच्छे व बुरे संकल्पों को छांटता राजयोग ऐसे में अच्छे व बुरे संकल्प व विचारों को छांटने का कार्य राजयोग ही करता है। राजयोग ही एक

तरह से सूक्ष्म, बारीकियों से मन में चल रहे संकल्पों का अवलोकन करता है। न सिर्फ अवलोकन करता है बल्कि अच्छे व बुरे होने वाले प्रभाव के प्रति वाकिफ कराता है।

मन एक प्रबल इच्छाशक्ति

मन को हम एक तरह से ‘इच्छा’ भी कहें तो गलत

नहीं होगा। प्रबल इच्छा शक्ति से ही हम बुरे संकल्पों के प्रभाव पर विजय पाते हैं। बिना प्रबल इच्छा शक्ति के न ही योग लगता और न ही जो हम चाहते हैं वो हमें प्राप्त होता।

योग माना आत्मा का परमशक्ति से मिलन परमात्मा से मिलन भी तब होगा जब बर्निंग डिजायर होगी। कहते हैं ना लगन की अगन। इच्छा भी एक होती है साधारण, जिसे हम ‘चाहना’ कहते हैं। दूसरी होती है इच्छा शक्ति (विल पावर)। लगन की अगन से ही मन में पड़े हुए विषैले किटाणु नष्ट होते हैं। जब तक मन की शुद्धि नहीं होती तब तक उसमें श्रेष्ठ संकल्प भी निर्मित नहीं होते। परिणामस्वरूप श्रेष्ठ ऊर्जा का संचार हमारे शरीर में भी नहीं हो पाता। जिससे हम सुस्वास्थ्य की कामना से वंचित रह जाते हैं।

आत्मा का दूसरा महत्वपूर्ण अंग है - बुद्धि बुद्धि माना ही विवेक शक्ति, निर्णय शक्ति। जोकि हमें सही क्या, गलत क्या उसके प्रति जागरूक करने का कार्य करती है। बुद्धि, मन में निर्मित होने वाले संकल्पों जैसे सकारात्मक या नकारात्मक उसको छांटकर उससे होने वाले परिणाम के प्रति जवाब देही तय करती है। निरन्तर सकारात्मक व श्रेष्ठ संकल्पों के प्रति प्रेरित करने का कार्य बुद्धि ही करती है। जिससे हमारे मेटाबोलिज्म में सकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव बना रहता है। जिससे हमारे शरीर में सुरक्षा प्रणाली सुदृढ़ होती है।

यह राजयोग जीवन पद्धति से ही सम्भव होता है। जहाँ शारीरिक और मानसिक शक्तियों का संतुलन होता है। हमारे सुस्वास्थ्य के लिए ‘राजयोग जीवनशैली’ जैसे कि संजीवनी बूटी की तरह है। तो आप इस संजीवनी को जीवन में अपनायेंगे ना! क्योंकि आपकी चाह तो यही है ना कि हमारा स्वास्थ्य बहुत उन्नत हो और हम सुख से जीवन जीयें। क्या सोच रहे हो! राजयोग के बारे में अवश्य जानना चाहिए ना! सम्पूर्ण राजयोग के बारे में जानने के लिए ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र से सम्पर्क करें और तन और मन को तंदरुस्त बनाने की तरकीब अपनायें और जीवन को सुख-शांति से जीयें। इस योग दिवस पर आपके सु-स्वास्थ्य की मंगल कामना।



राजयोग और मनोविज्ञान

राजयोग ध्यान कला होने के साथ-साथ विज्ञान भी है। 'मेडिटेशन' व 'मेडिसिन' इन दो शब्दों का मूल लैटिन शब्द 'मेडरी' में छिपा हुआ है जिसका अर्थ है - उपचार करना। ध्यान- आत्मा का उपचार करता है तथा दवा- शरीर का। इस तरह ध्यान भी एक दवा है क्योंकि एक स्वस्थ मन ही शरीर को लम्बे समय तक स्वस्थ रख सकता है।

राजयोग मेडिटेशन के विज्ञान में मनोविज्ञान, जीव विज्ञान तथा प्रणाली विज्ञान शामिल हैं। यहाँ हम राजयोग प्रक्रिया में मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर समझते हैं।

मन को लौकिकता से अलौकिकता की ओर ले जाना :- इसका अर्थ है- मन को इन्द्रियों के मोह से परे केन्द्रित करना। सामान्य मनोविज्ञान तो कहता है कि विचार मन से जुड़े हैं लेकिन राजयोग कहता है कि मन को ऐसे विचारों से अनासक्त कर दिया जाए जो हमारे मन की शांति भंग करते हैं व मन को सही जगह पर केंद्रित नहीं होने देता है।

विचारों के कुचक्र को तोड़ना :- एक बार गौतम बुद्ध के दो शिष्य नदी पार कर रहे थे। उन्हें एक स्त्री मिली जो स्वयं नदी पार नहीं कर पा रही थी। पर शिष्य ने उसे नदी पार करने में मदद की और अपनी राह बढ़ चला लेकिन दूसरा शिष्य दो दिन इसी विषय पर सोचता रहा। उसे लग रहा था कि पहले शिष्य ने संघ के नियम तोड़े हैं। दो दिन बाद उसने अपनी चुप्पी तोड़ी और गौतम बुद्ध से उस शिष्य की शिकायत की। दोनों बुद्ध के सामने पेश हुए, पहले शिष्य ने कहा - "मैंने तो उस ज़रूरतमंद लड़की की मदद करते हुए उसे नदी पर छोड़ दिया था लेकिन मेरा मित्र तो दो दिन से उसके विचारों को लिए घूम रहा है।"

गौतम बुद्ध ने उस शिष्य की सराहना की और दूसरे शिष्य से कहा कि वह विचारों के इस कुचक्र से मुक्ति पाए जिसने दो दिन से मानसिक रूप से जकड़ रखा था। राजयोग मेडिटेशन की मदद से हम ऐसे व्यर्थ और नकारात्मक विचारों से मुक्ति पा सकते हैं।

सकारात्मक, शुद्ध व उन्नत विचार पैदा करना :- प्रार्थना, भक्ति और राजयोग मेडिटेशन के बीच अंतर है। भक्ति या प्रार्थना के दौरान हम प्रार्थना करते हैं, ईश्वर सुनते हैं, बस। लेकिन राजयोग मेडिटेशन के दौरान दो तरफा संप्रेषण होता है। राजयोग के दौरान आत्मा व ईश्वर कहते हैं "हम सुनते भी हैं और सुकून भी पाते हैं।" आत्मा शुद्ध व उन्नत विचारों में लीन होकर पवित्र हो जाती है।

मस्तिष्क को शांत करना :- राजयोग अभ्यास के दौरान साधक का पूरा ध्यान परमात्मा पर केंद्रित रहता है जो शांति, प्रेम व आनंद का सागर है। व्यर्थ व नकारात्मक विचारों से मुक्ति पाते ही व्यक्ति को बेहद आराम महसूस होता है। शांति के उस महासागर में ध्यान लगाने से साधक को शांति की सकारात्मक तरंगें प्राप्त होती हैं।

शरीर को मस्तिष्क का बाहरी हिस्सा नियंत्रित करता है। जैसे ही आत्मा मस्तिष्क के बाहरी हिस्से से ध्यान हटाकर उसे माथे के बीचों-बीच (आत्मा का निवास स्थान हाइपोथैलमस की थैली जो मस्तिष्क के अंदर वाले भाग में है) चेतना पर लगा देती है, जिससे शरीर की 60 लाख करोड़ कोशिकाएं भी सुकून पा लेती हैं।

सत्य चेतन अवस्था (आत्म-भाव) की भावना :- इस गहन स्तर पर मन को आराम मिलता है और वह व्यर्थ विचारों से मुक्ति पा लेता है। लेकिन उस शांति, प्रेम, आनंद, सत्य, प्रसन्नता, शुद्धता व संकल्प शक्ति की सच्ची प्राकृतिक अवस्था का ज्ञान प्राप्त होता है। नैतिक मूल्य स्वयं ही उसके चेतना स्तर पर पहुँच जाते हैं। यही आत्म सजगता की अवस्था है। यही वह अवस्था है जिसमें शिकागो में स्वामी विवेकानंद ने श्रोताओं को अचम्भे में डाल दिया था।

वृत्ति और दृष्टि में बदलाव :- विचार प्रक्रिया में बदलाव लाकर तथा सकारात्मक भाव पैदा करके हम अपनी मानसिकता व नज़रिए में बदलाव ला सकते हैं। हम हर वस्तु के सकारात्मक पहलुओं को देखने लगते हैं। जिससे हमारे चरित्र व आचरण में भी बदलाव आता है। इस कहानी से समझ सकते हैं- सर्दी की ठंडी रात थी। एक भिक्षु मठ में रूका। मेजबान ने उसे जगह तो दे दी लेकिन उसने देखा भिक्षु मठ के बाहर मील का पत्थर पूज रहा है। मेजबान ने हैरानी से पूछा- अरे! कुछ देर पहले तो तुम बुद्ध की मूर्ति जला रहे थे और अब तुम एक मील के पत्थर पूज रहे हो!

भिक्षु ने कहा - मेरे भीतर का बुद्ध पूजा करना चाह रहा था।

प्रबोध, बौद्धिकता का ऐसा भाव है जिसे सूखे तर्क से समझाया नहीं जा सकता। हमें जीवन के बारे में चिंता करने के बजाए उसे समृद्ध बनाने पर ध्यान देना चाहिए। भविष्य या अतीत पर चिंतन करने की बजाए वर्तमान पर ध्यान देना चाहिए।

विश्वास पद्धति का रूपान्तरण :- राजयोग का अर्थ है विश्वास पद्धति में बदलाव। कोई व्यक्ति बाहरी हालात का सामना कैसे करेगा यह उसकी सोच पर ही निर्भर करता है। एक ही हालात में लोगों का मन व प्रतिक्रिया एक सी नहीं होती है। उनके विश्वास तरंग में अंतर होने से ही ऐसा होता है।

आत्मा, परमात्मा, कर्म का नियम, शाश्वत संसार का नाटक, आदि का ज्ञान ही किसी भी व्यक्ति की विचारधारा को सकारात्मक व आशावादी बनाता है। राजयोग की मदद से तनावपूर्ण स्थितियों में भी मन की स्थिरता व सहजता पाई जा सकती है।



- ब. कु. गंगाधर

सर्व सम्बन्धों की अनुभूतियों द्वारा प्राप्ति के आधार पर सहजयोगी बनो

हरेक आत्मा चाहती है कि परमात्मा से हमारा सम्बन्ध सदा जुटा रहे। लेकिन मैजॉरिटी यही कहते हैं कि चाहते तो हैं लेकिन होता नहीं है। चाहना एक है और अनुभव दूसरा है, तो अनुभव क्यों नहीं होता, उसका कारण क्या है? देह के जो भी सम्बन्ध हैं जिससे हमारा विशेष प्यार होता, वह कहाँ भी हो लेकिन भूलता नहीं है। वह कोई भी समय दिल में

तेरे, तुम ही यह हो, तुम ही यह हो... लेकिन परमात्मा से माता का सुख हमने प्राप्त किया है? माँ क्या करती है? माँ बच्चे की पालना करके शक्तिशाली बना देती है। दिन-रात उसके प्रति समय लगाकर उसे योग्य बनाती है। तो आत्मा का पिता परमात्मा है, शरीर के माता-पिता अलग हैं। परमात्मा पिता आत्मा में ज्ञान की इतनी शक्ति भर देता है जो आत्मा किसी भी समस्या का

समस्या अपने काम को नहीं छोड़ती तो हम मास्टर सर्वशक्तिमान बच्चे अपना काम क्यों छोड़ें? समस्या कितनी भी बड़ी हो तो भी आप उसको छोटी कर सकते हो। चाहे हिमालय जितनी बड़ी समस्या हो लेकिन आप ऊँचे चढ़ जाओ समस्या आपके आगे बिल्कुल छोटी हो जायेगी, पहाड़ भी राई समान हो जायेगा। बाबा तो कहता है कि राई भी थोड़ी

कोई भी समस्या क्रियेशन द्वारा आती है और मैं मास्टर क्रियेटर हूँ, फिर भी समस्या हमारे से ऊँची क्यों? और समस्या कितनी भी बड़ी हो तो भी आप उसको छोटी कर सकते हो।

याद आ ही जाता है। वह तो एक जन्म का सम्बन्ध है लेकिन परमात्मा से हमारा सम्बन्ध एक जन्म का नहीं, सदा का सम्बन्ध है और जिससे सदा का सम्बन्ध हो उसे भूलना मुश्किल होना चाहिए व याद करना मुश्किल होना चाहिए? हम कह तो देते हैं तुम मात-पिता हम बालक

सामना कर सकती है। अभी तो देखो, छोटी-सी समस्या आती है तो घबरा जाते हैं, कर्मों को कूटने लगते हैं पता नहीं मेरे कर्म कैसे हैं, जो हमारे सामने ही ऐसी समस्यायें आती रहती हैं। लेकिन समस्या का काम है आना और हमारा काम है विजय प्राप्त करना। जब

सख्त होती है, लेकिन समस्या राई तो क्या रूई हो जायेगी और रूई हाथ में लेकर फूँक मार दो तो उड़ जायेगी। हमारा वर्षों का अनुभव है, कितनी समस्या आई, कितनी ऑपजिशन हुई, सेवा आरम्भ करने में भी कितनी बातें आई लेकिन एक बल एक भरोसे के आधार से समस्या बड़ी से



दादी हृदयमोहिनी मुख्य प्रशासिका

छोटी हो जाती थी, छोटी माना जैसे कुछ भी नहीं है, कैसे समस्या खत्म हो गयी यह पता ही नहीं पड़ता था, जैसे थी ही नहीं। बाबा ने मात-पिता के रूप में वह पालना दी, आत्मा में वह शक्ति भर दी जिससे सर्व समस्याओं को सहज पार कर सकें। माता शक्ति भरती, पिता वर्सा देता, लायक बनाता कि बच्चा बड़ा हो करके कोई कार्य में लग जाये। तो शिवबाबा हमको पिता के रूप में वर्सा देता है। माता के रूप में पालना करता है, शक्तियाँ देता है। एकदम मन-बुद्धि शक्तिशाली हो जाते हैं।

वृत्ति की चंचलता को समाप्त कर निश्चयबुद्धि विजयी बनो(कुमारों प्रति)

बाबा क्या कहते हैं कि मैं तुम बच्चों का ओबीडियन्ट सर्वेन्ट हूँ। बाबा भी और दादा भी दोनों ही हम बच्चों को अपनी श्रीमत द्वारा ऊंच ते ऊंच बनाने की सेवा करते हैं। हमारा बाबा कितना निरहंकारी और निर्माणचित रहते। जब ऊंचे ते ऊंचा बाप, इतनी ऊंची अर्थॉरिटी कहता मैं तुम्हारा सर्वेन्ट हूँ, तो हमें कितना निरहंकारी होना चाहिए? जब अपने को सेवाधारी समझते तो स्वतः निरहंकारीपन की स्टेज आ जाती है। अपने को निमित्त समझने से करन-करावनहार बाप स्वतः याद आता है। अगर सोचते हम दूसरे को संदेश देने वाले सेवाधारी हैं, ऐसा समझने वाले दूसरे को संदेश पहुँचा देते लेकिन स्वयं को भूल जाते। बाबा ने कहा तुम मेरे मददगार हो, सृष्टि को पावन बनाने में। तो जो दूसरे को पावन बनायेगा वह खुद भी पावन रहेगा या

खुद पतित दूसरों को पावन बनने का संदेश देगा? ब्रह्माकुमार-कुमारी माना पावन बाप के पावन बच्चे, पावन बनाने वाले। बाबा ने मन्सा,



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

से बहुत दूर हूँ? स्मृति माना बाबा याद आ गया। नष्टोमोहा माना विजयन्ती। मैं अगर सबको पावन बनाने वाली बाप समान सर्वेन्ट

की देह में मेरी बुद्धि जाती! मुझे माया के तूफान आते! इसमें क्यों कहते मेरी वृत्ति जाती है? जब वह वृत्ति नहीं उठती तो यह क्यों उठती है? तूफान तब आते हैं जब अपने को सर्वेन्ट नहीं समझते। अगर हम विश्व को पावन बनाने के निमित्त सर्वेन्ट हैं तो क्या मेरी वृत्ति जा सकती है? अगर जाती है तो मैं ओबीडियन्ट हूँ? जब बाबा ने कह दिया कि तुम बच्चे इस दुनिया से मर गये, मैं महाकाल आया हूँ तुमको घर ले जाने, धुन है घर जाने की, यही धुन रहे तो वृत्ति जा नहीं सकती। कहते हैं मैं चाहता हूँ मेरी वृत्ति न जाए- लेकिन चली जाती है। मैं कहती तुम चाहते हो तो वृत्ति जाती है। नहीं तो मेरी धुन है - मेरा बाबा, वृत्ति में है घर फिर वृत्ति कैसे जा सकती है। जिसमें धुन है वही ओबीडियन्ट है। वही मन्सा-वाचा-कर्मणा सेवाधारी रह सकता है।

“जब बाबा ने कह दिया कि तुम बच्चे इस दुनिया से मर गये, मैं महाकाल आया हूँ तुमको घर ले जाने, धुन है घर जाने की, यही धुन रहे तो वृत्ति जा नहीं सकती।”

वाचा, कर्मणा तीनों में पावन बनने को कहा है, एक में नहीं। ऐसे नहीं लोभ छोड़ो, मोह भले रखो। अन्त का मंत्र है स्मृतिलब्धः नष्टोमोहा। जब तक ये मन्त्र प्रैक्टिकल में नहीं तब तक दूसरों की क्या सेवा करेंगे? हरेक पहले यह सवाल पूछे कि बाबा ने मुझे मंत्र दिया है स्मृतिलब्धः तो मैं हूँ? मेरी यह स्थिति बाबा के डायरेक्शन के अनुसार है या मैं इस स्थिति

हूँ तो मैं नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप हूँ या कहीं बुद्धि जाती है? कई कहते मेरी वृत्ति जाती है। क्या कभी ये संकल्प उठा कि मैं मलेच्छों के बीच जाकर मगरमच्छ खाकर देखूँ, टेस्ट करके देखूँ? क्या कभी इच्छा होती है कि मैं होटल में जाकर 12 बजे तक डांस करूँ? नहीं होती ना इच्छा? जब यह इच्छायें नहीं उठती फिर ये इच्छा क्यों उठती कि फलानी

योगबल द्वारा लाइफ को श्रेष्ठ और सर्वोत्तम बनाना है



दादी जानकी, पूर्व मुख्य प्रशासिका

नहीं था तो भी अन्दर से आवाज़ आई कि भगवान कहता है कि विनाश आने के पहले मुझे याद करो, तो विनाश हो या न हो लेकिन शरीर तो विनाशी ही है। धन, सम्बन्ध भी तो विनाशी ही हैं।

गुणवान बनने से, खुद का चरित्र अच्छा होने से अपने स्वमान में रह सकते हैं और सबके दिलों के अन्दर मान पैदा हो जाता है।

जब से हम बाबा के बने हैं कोई दिन ऐसी घड़ी नहीं आई होगी कि ये भूले हों कि मैं बाबा का बच्चा हूँ, इसमें बहुत सुख मिला है। हर दिन, हर घड़ी सुख, शान्ति, आनन्द में पास हुआ है। शुरू से बाबा कहते आ रहे हैं बच्चे, विनाश के पहले बाप से वर्सा ले लो, तब तो विनाश के कोई भी चिन्ह नहीं दिखाई देते थे, कितना खुश हैं, किसी पर

आज है कल नहीं होगा। बाबा का बनने से ये स्मृति है कि मैं आत्मा अविनाशी, मेरा बाबा अविनाशी, उनसे प्राप्ति अविनाशी। शरीर छोड़ते भी वो प्राप्ति हमारे साथ होगी। इस विनाशी दुनिया से कोई प्रीत नहीं है। कितना दुःख देने वाली, धोखा देने वाली दुनिया है। हम कितना खुश हैं, किसी पर

है अपने पाँव पर खड़ा रहूँ, अच्छा गुणवान बनूँ और बाप का सुपात्र बनूँ। गुणवान बनने से, खुद का चरित्र अच्छा होने से अपने स्वमान में रह सकते हैं और सबके दिलों के अन्दर मान पैदा हो जाता है। जो अपने ज्ञान-योग की मस्ती में मस्त रहने वाला, सेवा में त्यागी और तपस्वी है, गुणवान, चरित्रवान है उसे

छोड़ा तो तपस्या अच्छी, तपस्या के फल-स्वरूप ज्ञान, प्रेम, आनन्द, शक्ति जैसे हमारे में समाती जा रही है। त्याग से तपस्या की लगन पैदा की। मैं तपस्या में रहूँ इसलिए त्याग और अन्दर से इच्छा है कि योग का बल मेरे में आ जाये। ये योग का बल ही हमारी लाइफ को सर्वोत्तम, श्रेष्ठ बनाता है।





राजयोग क्या है , और उसे कैसे करें ?

‘योग’ का अर्थ है-

सम्बन्ध अथवा कनेक्शन जोड़ना। जैसे घर में लगी हुई बिजली की तारों का कनेक्शन बिजली घर की तार से जोड़ने के फलस्वरूप हमारे घर में रोशनी और ऊर्जा की प्राप्ति होती है, ठीक वैसे ही आत्मा का कनेक्शन परमात्मा के साथ जोड़ने से मनुष्यात्मा को शान्ति, आनन्द, लाइट और माइट की प्राप्ति होती है। यह कनेक्शन मन रूपी तार को परमात्मा के साथ जोड़ने से, ईश्वरीय स्मृति में स्थित होने से जुटता है।

परमात्मा की लय से लय या ताल से ताल मिलाना

हम देखते हैं कि एक ट्यूनिंग फ़ार्क जिस वेव लेंथ पर प्रकम्पन छोड़ रहा हो, उसके निकट पड़ा दूसरा ट्यूनिंग फ़ार्क भी उन प्रकम्पनों को पकड़कर वैसे ही प्रकम्पित हो उठता है। ठीक इसी प्रकार, जब हम मन को परमपिता परमात्मा के पास ले जाते हैं तो हममें भी स्वयं परमात्मा की शान्ति, शक्ति, आनन्द, प्रेम आदि की सूक्ष्म आध्यात्मिक लहरें उत्पन्न हो जाती हैं। अतः योग भी एक प्रकार से आत्मा को परमात्मा के समतल पर ले जाने अथवा उसकी धुन के साथ धुन

मिलाने या उसकी तरंगों के साथ तालमेल स्थापित करने का नाम है।

तीसरे चक्षु रूपी दूरबीन द्वारा परमात्मा ही को देखना

हम यूं भी कह सकते हैं कि जैसे कोई मनुष्य दूरबीन के प्रयोग से किसी दूरस्थ तारे को या किसी व्यक्ति को देखता है, कुछ वैसी ही क्रिया योगी भी करता है। योगी अपने मन रूपी चक्षु अथवा दूरबीन को परमात्मा रूप चेतन ज्योति-तारे पर जमाता है। बस, वह उस समय और किसी को न देखकर केवल परमपिता परमात्मा ही को देखता और मनन करता है।

बुद्धि रूपी टी.वी. द्वारा परमात्मा का सूक्ष्म दर्शन

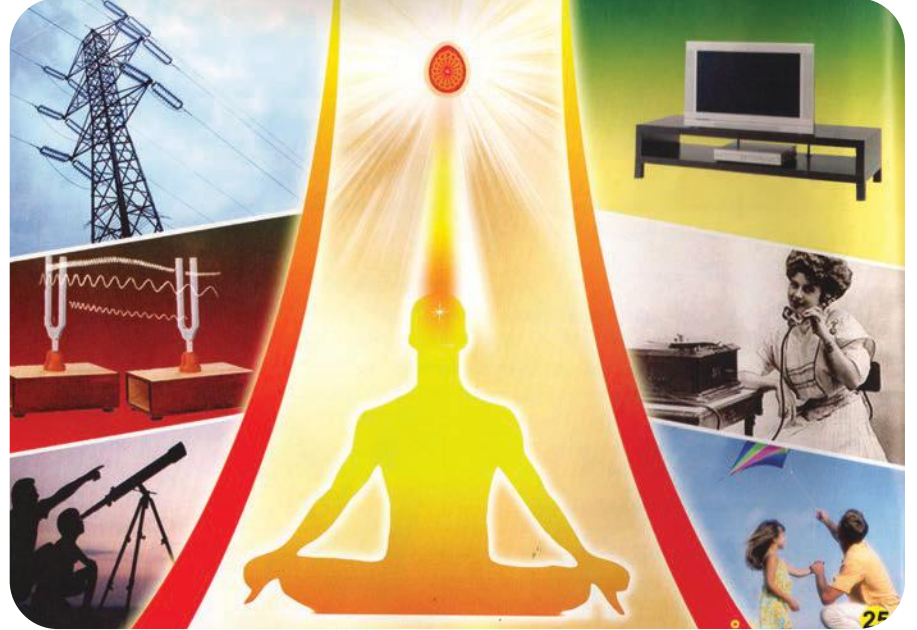
जैसे टेलीविजन की स्क्रीन पर दूर का कोई दृश्य अथवा व्यक्ति हमारे नेत्रों के सामने आ जाता है और हम उसे देखने लग जाते हैं, वैसे ही योगाभ्यास में हमारी बुद्धि एक टेलीविजन का कार्य करती है। हमारे सामने परमधाम अथवा ब्रह्मलोक के वासी शिव बाबा का अतिसूक्ष्म ज्योति-चित्र उपस्थित होता है। तब हम मन रूपी चक्षु द्वारा उसे देखने में मग्न अथवा मस्त हो जाते हैं। मन को, इस प्रकार बुद्धि द्वारा सामने लाए गए शिव बाबा के सूक्ष्म स्वरूप में मग्न करना ही योग है।

सूक्ष्म ईश्वरीय वार्तालाप ही योग है

हम देखते हैं कि पुलिस का कोई-कोई व्यक्ति गश्त करते समय अपने साथ एक वॉकी-टॉकी

या वायरलेस उपकरण लिए हुए होता है जिसके द्वारा वह अपने नियंत्रणालय (कन्ट्रोल रूम) के साथ संपर्क बनाये रखता है और बातचीत करता रहता है। इसी प्रकार योगी भी परमात्मा ही को परमपिता, माता, सखा, शिक्षक या सद्गुरु मानकर उसके साथ मन रूप वायरलेस द्वारा

अपने लौकिक पिता के हाथ में हाथ देकर उनके साथ-साथ जाता है वैसे ही योग भी परमात्मा के साथ आत्मा का सहचर्य है। परमात्मा के हाथ में हाथ देने का अर्थ है उनके साथ पिता-पुत्र का मानसिक नाता जोड़ना और पग-पग उन्हीं के साथ सन्मार्ग पर चलना और परमात्मा को अपना



संपर्क स्थापित करता है। वह भी परमात्मा से आध्यात्मिक वार्तालाप (रूह-रिहान) करता है। इससे उसे परमात्मा से सम्मति, आदेश, निर्देशादि प्राप्त होते रहते हैं।

हाथ में हाथ, साथ में साथ

हम यूं भी कह सकते हैं कि जैसे एक छोटा बच्चा

सहायक और साथी मान, उस मालिक का बालक बनकर उसकी ईश्वरीय संपत्ति का अधिकारी बनना।

आत्मनिष्ठ: योगी देह और देह के जगत को भूलकर संक्षेप में एक परमात्मा की ही एकटिक स्मृति में स्थित होता है।



पानीपत-हरियाणा। कोरोना पीड़ित लोगों के इलाज के लिए तैनात सिविल हॉस्पिटल के डॉ. सुनील सन्धुड़ा, नोडल ऑफिसर, कोविड - 19 को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. भारत भूषण तथा चित्र में साथ है डॉ. संत कुमार वर्मा, चीफ मेडिकल ऑफिसर, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. रमो तथा ब्र.कु. सुभा।



भीनमाल-राज. लॉकडाउन के तहत कोरोना वायरस की बीमारी से पीड़ित लोगों के लिए भोजन तैयार करते हुए ब्र.कु. गोता।



वैंगलुरु-कुमारा पार्क(कर्नाटक) लॉकडाउन के दौरान गरीबों को खाद्य सामग्री वितरित करते हुए उपक्षेत्रीय सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. बहनें तथा भाई।



विहार शरीफ-नालंदा। लॉकडाउन के दौरान ज़रूरतमंद लोगों को मास्क व साबुन वितरित करते हुए ब्र.कु. अनुपमा तथा ब्र.कु. पूनम।



फतेहवाड़-उ.प्र. लॉकडाउन के तहत इस मुश्किल घड़ी में सभी की सुरक्षा के लिए तैनात महिला पुलिस की सेवाओं को सराहना करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता ने उन्हें फूल व फल देकर सम्मानित किया।



वागलकोट-कर्नाटक। लॉकडाउन के दौरान विधायक वीरना सी, चरंतीमथ की उपस्थिति में 200 ज़रूरतमंद परिवारों को राशन किट वितरित करते हुए ब्र.कु. बहनें।



दिल्ली। 'ट्रेंडसाइड सॉल्यूशन' के द्वारा पार्क होटल में अवार्ड शो का आयोजन किया गया। जिसमें ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके को एजुकेशन विंग की सेवाओं के लिए "इंडियन ग्राइड अवार्ड 2020" से सम्मानित करते हुए प्रसिद्ध फिल्म अभिनेता विवेक ओबेरॉय। साथ है ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. सुनीता।



दिल्ली-ओम विहार। लॉकडाउन के चलते ज़रूरतमंद लोगों को ज़रूरत की सामग्री वितरित करते हुए ब्र.कु. विमला।



पोंडा-गोवा। ब्रह्माकुमारी ज्ञ सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. शोभा बहन की ओर से लॉकडाउन के तहत आदिवासी समुदाय के लोगों को आवश्यक खाद्य सामग्री वितरित करते हुए ब्र.कु. भाई।



संकल्पों के अनुशासन का नाम है योग

योग एक प्रकार से मन, वचन और कर्म का आध्यात्मिक अनुशासन है। हम देखते हैं कि फ़ौज में शारीरिक ड्रिल करते समय हरेक फ़ौजी अपनी भुजाओं, टांगों इत्यादि पर पूर्ण नियंत्रण का प्रदर्शन करता है, उसके कदमों और भुजाओं का दूसरे फ़ौजियों के कदमों और भुजाओं की गति के साथ एक तालमेल होता है और जिस समय उसे रुकने के लिए आज्ञा दी जाये, उसी समय ही वह अनुशासनबद्ध होकर रुक जाता है। उसे जिधर मुड़ने के लिए कहा जाये वह एक सुन्दर ढंग से उधर ही मुड़ जाता है। इस प्रकार योगी का अपने मन पर पूर्ण नियंत्रण होता है और वह अपनी कर्मेन्द्रियों के संबंध में भी अनुशासन का पालन करता है जिनकी गणना यम-नियमों के अंतर्गत होती है और वह जब चाहे अपने मन को अपने कारखाने या मकान-दुकान से हटाकर परमात्मा में एकाग्र कर सकता है और जब चाहे तब कार्य-व्यापार में भी प्रवृत्त हो सकता है।

ही मन की चंचलता अथवा व्यभिचार कहा गया है। इसके विपरीत योगी संयमी होता है। जैसे राजा अपनी प्रजा का पालन करते हुए भी उस पर अपना अंकुश अथवा नियंत्रण रखता है, वैसे ही राजयोगी भी अपनी कर्मेन्द्रियों को तथा अपने मन को ज्ञान रूप अंकुश के अधीन रखता है।

तनिक सोचिये कि यदि ऊंट की नकेल न हो तो सवार की क्या गति होगी अथवा यदि कोचवान घोड़े की लगाम

उठता है कि स्वयं बुद्धि की क्या स्थिति हो?

निःसंदेह, जीवन को सुधारने की विधि यही है कि हम अपने कर्मों को श्रेष्ठ बनाये क्योंकि कर्मों की महानता ही मनुष्य की महानता है। कर्मों को महान बनाने के लिए ज़रूरी है कि कर्मेन्द्रियों द्वारा कोई अत्याचार, भ्रष्टाचार या पापाचार न हो। इसके लिए कर्मेन्द्रियों पर नियंत्रण ज़रूरी है। कर्मेन्द्रियों को विषयों में प्रवृत्त करने वाला मन है।

सुपथगामी बनाये रख सकती है। परन्तु प्रश्न यह है कि बुद्धि में दिव्य बल कैसे आये, उसका विवेक सविवेक कैसे बने, उसे पाप-पुण्य की परख कैसे आये?

इसी के लिए ही योग रूप साधन है। जब हम बुद्धि को सर्वशक्तिमान परमपिता परमात्मा की स्मृति में स्थित करते हैं तो उसकी शुद्धि होती है और उसमें वह दिव्य शक्ति आती है जिससे मन का अनुशासन सहज हो जाता है।



वास्तव में आत्मा स्वयं एक अणु है, एक ज्योतिकण है। इसका कर्मेन्द्रियों पर पूर्ण शासन ही योगी का अनुशासन है। योगी इन्द्रियों का गुलाम नहीं होता। उसका मन विषयों के पीछे नहीं भागता। वह मिताहारी होता है और उसका व्यवहार दिव्य मर्यादा के अनुसार होता है। एक साधारण मनुष्य

तो राह जाते हुए निष्प्रयोजन ही इधर-उधर ताक-झाक करता जाता है और वह एक विषय को छोड़ दूसरे विषय पर अनियंत्रित होकर बोलता रहता है। उसकी वृत्ति बिखरी रहती है और दृष्टि भटकती-सी रहती है। भोगी मनुष्य सारा दिन खाता-पीता, बोलता और पदार्थों को भोगता रहता। गीता में इसे

अपने काबू में न रखे तो रण में वह कहाँ जाकर उतरेगा? ठीक इसी प्रकार, आत्मा को चाहिए कि वह भी अपनी कर्मेन्द्रियों रूपी घोड़ों की बागें ज्ञान-निष्ठ बुद्धि के वश में रखे। परन्तु प्रश्न

अतः सफलता के लिए मन को संयत करना आवश्यक है। मन को काबू में कर सकने वाली बुद्धि है। बुद्धि यदि दिव्य हो और बलवती हो तो वह मन को कुपथ पर चलने से रोक कर

उसकी विधि यही है कि हम परमपिता परमात्मा के स्वरूप का ज्ञान प्राप्त करके बुद्धि को उसकी सूक्ष्म स्मृति एवं अनुभूति में स्थित करें और मन को ऐसी बुद्धि का सहगामी बनायें।



पुणे-पिंपरी। सेवाकेन्द्र द्वारा कोविड-19 के लिए राहत कोष में नगर आयुक्त श्रावण हर्डकर को आर्थिक अंशदान का चेक प्रदान करते हुए ब्र.कु. वर्षा।



सहारनपुर-उ.प्र.। लॉकडाउन के दौरान ज़रूरतमंद लोगों की ज़रूरत को देखते हुए ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. रानी बहन की ओर से आर.एस.एस. के संगठन सेवाभारती अध्यक्ष प्रदीप महेश्वरी व संस्था के पदाधिकारियों को 10 किलो आटे के 150 बैग, 750 किलो चावल ब्र.कु. जतिन्द्र कौर तथा ब्र.कु. उमा द्वारा सौंपा गया।



भोपाल-गुलमोहर(म.प्र.)। लॉकडाउन के दौरान मजदूर दिवस पर मजदूरों का सम्मान करने के पश्चात् खाद्य सामग्री वितरित करते हुए ब्र.कु. डॉ. रीना तथा साथ ही अन्य भाई-बहनें।



गंगोह-सहारनपुर(उ.प्र.)। लॉकडाउन के दौरान पुलिस प्रशासन कर्मचारी थाना प्रभारी भगवत प्रसाद व अन्य को गमछा भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. सन्तोष।



सादाबाद-उ.प्र.। लॉकडाउन के तहत शिवशक्ति भवन सेवाकेन्द्र की ओर से उपजिलाधिकारी व उनकी टीम को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. भावना।



अगरतला-त्रिपुरा। लॉकडाउन के दौरान तीन मुख्य अस्पताल में मरीजों को भोजन वितरित करते हुए ब्रह्माकुमारी बहनें।

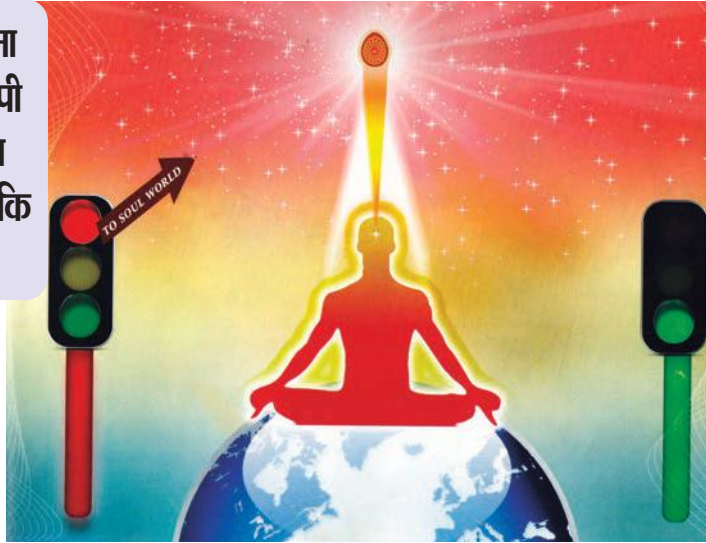


इहलौकिक संकल्पों की ट्रैफिक को बंद करना ही योग है

यदि कार का ड्राइवर कार को चलाना तो सीख ले परन्तु ब्रेक लगाना या मोड़ना न जाने तो क्या परिणाम होगा? इसी प्रकार, यदि शरीर रूपी कार का चालक 'आत्मा' कर्मेन्द्रियों को ब्रेक लगाना न जाने अथवा संकल्पों को रोक या मोड़ न सके तो क्या हाल होगा? स्वाभाविक है कि परिणाम दुःखद होगा।

योग, शान्ति और आनन्द की प्राप्ति का साधन है। इसमें मन की चंचलता अथवा चित्त की दूषित वृत्तियों का निरोध किया जाता है। जैसे लाल लाइट हो जाने पर ड्राइवर कार को रोक लेता है अथवा ग्रीन सिग्नल होने पर कार को जिधर मोड़ना हो मोड़ लेता है, वैसे ही योगी भी ऐसा अभ्यास करता है कि जब चाहे अपने इहलौकिक संकल्पों को रोक कर मन को ब्रह्मलोक के वासी ज्योतिबिन्दु शिव की ओर मोड़ लेता है। कुछ लोग 'योग' को चित्त की वृत्तियों का संपूर्ण

निरोध मानते हैं अथवा वे संकल्पों की पूर्ण शून्यता ही को योग समझते हैं। परन्तु वास्तव में यह मतव्य सही नहीं है। भगवान ने कहा है- 'मनमनाभव' अथवा 'मामेव बुद्धि निवेश्य' अथवा 'मामनुस्मर' अर्थात् 'तू मन मुझमें लगा, बुद्धि को मुझमें स्थिर कर अर्थात् अनन्य भाव से मेरी स्मृति में चित्त को स्थिर कर' अतः किसी हठ-क्रिया से मन को शून्य करना व्यर्थ है, उसके बजाय सांसारिक पदार्थों, व्यक्तियों या विषयों से मन को मोड़ कर परमपिता परमात्मा के आनन्दमय स्वरूप में जोड़ना ही योग



है। यदि किसी मनुष्य के पास घोड़ा हो और वह घोड़े को खूटे से बांध कर रखे तो उसका क्या लाभ?

बांधने के बजाय, घोड़े पर सवार होकर अपने गंतव्य स्थान पर पहुँचना ही श्रेयस्कर होगा। ठीक इसी प्रकार, मन को प्राणायाम आदि द्वारा बाँधने का क्या

प्रयोजन? जीवन-यात्रा की सफलता इसी में है कि मन रूपी अश्व पर आरुढ़ होकर हम परमपिता परमात्मा के पास पहुँचे और वहाँ अमृत एवं प्रभु-प्रेम का पान करें। अपनी शक्तियों को चित्त के निरोध में लगाने की बजाय मन की शक्ति को प्रभु की शक्ति से जोड़ कर अथाह आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त करनी चाहिए।

अतः हमें मालूम होना चाहिए कि वृत्तियों के निरोध का सही भाव यह है कि संसार में, कार्य-व्यवहार में मनुष्य की जो सात्विक, राजसिक, तामसिक-अनेक प्रकार की वृत्तियाँ या प्रवृत्तियाँ रहती हैं, उनसे मन को मोड़कर अब ईश्वरीय स्मृति द्वारा उसे ईश्वर अथवा परमपिता परमात्मा से जोड़ना ही योग है। निःसंदेह, चित्त को शून्यावस्था में ले जाने से थोड़ी देर के लिए सांसारिक मामलों से संबंध-विच्छेद होने के परिणामस्वरूप कुछ शान्ति तो प्राप्त होगी परन्तु मन-चित्त को शान्ति के सागर, आनन्द के सागर और प्रेम के सागर परमपिता परमात्मा में जोड़ देने से ऐसा मधुर, शक्तिप्रद, शान्तिप्रद एवं अद्भुत अनुभव होगा कि जिसके हर्ष का पारावार नहीं है।

ईश्वरीय प्रेम ही योग की तन्तु-बिना तार है

प्रेम एक ऐसी भावना है जिससे दो मन परस्पर जुड़ जाते हैं। यह एक ऐसा तन्तु-बिना-तार है जिससे एक का संबंध दूसरे से जुट जाता है। प्रेम से ही मिलन होता है और मिलन में रस आता है। पिता-पुत्र, बहन-भाई, सखा-मित्र, माता-सुत - ये सभी संबंध प्रेम के बिना फीके हैं। इसी प्रकार प्रेम के बिना साधना भी सूखी है और अनुपजाऊ भूमि के समान बंजर है। जिस मनुष्य के मन में प्रभु के प्रति प्रेम के पुष्प नहीं खिलते उसका मन भी मरुस्थल है। प्रेम ही तो आत्मा का संबंध परम-आत्मा से जोड़ने वाली तार का काम करता है। अतः यदि परम-आत्मा से मन की लगन नहीं है तो मगन भी नहीं हो सकते और मगन होना ही तो समाधिस्थ होना है। परमात्मा हमारा पिता, सखा और स्वामी भी है। और वह हमारी माता भी है। उससे ही तो आत्मा के सर्व आध्यात्मिक संबंध हैं। अतः संसार में पिता-पुत्र, सखा-साथी, माता-सुत आदि संबंध में जो प्रेम होता है, उन सभी प्रकार के प्रेम के संचय से भी आत्मा का परमात्मा से अधिक प्रेम होना चाहिए क्योंकि वह तो आत्मा का सर्वस्व है। प्रेम के बिना प्रभु-मिलन की आशा निष्फल है।

प्रेम में सबसे अधिक प्रबल आकर्षण शक्ति है। अतः जिसके प्रति मनुष्य का प्रेम होता है, उसके प्रति उसका मन स्वतः ही खिंचा हुआ अथवा भागा हुआ जाता है। अपने प्रेम-पात्र को याद करने के लिए प्रेमी को कोई प्रयत्न नहीं करना पड़ता बल्कि उसकी याद तो उसे स्वतः ही आ जाती है। अतः यदि आत्मा का परमात्मा से प्रेम हो तो उसे परमात्मा की याद स्वतः

ही आयेगी और उसे किन्हीं हठ-क्रियाओं- प्राणायाम, आसन आदि को अपनाकर मन को एकाग्र करने की आवश्यकता नहीं रहेगी बल्कि उसका मन तो प्रभु को भूल ही नहीं सकेगा। परन्तु जैसे लोहे को जंक लग जाने से वह चुम्बक के आकर्षण क्षेत्र में होने

पर



भी उसकी ओर नहीं खिंचता, वैसे ही आज आत्मा के प्रेम को भी जंक लग चुका है। आज प्रेम या तो मोह या काम या लोभ का रूप ले चुका है। यही कारण है कि साधक परमात्मा को याद करने तो बैठते

हैं परन्तु वे ईश्वरीय स्मृति में स्थित नहीं हो पाते क्योंकि मन के नाते प्रभु से टूट चुके हैं और देहधारियों से जुट चुके हैं अथवा आत्मा प्रकृति के आकर्षण क्षेत्र में ऐसे आ चुकी है कि इससे निकल ही नहीं पाती। वास्तव सांसारिक नाते तो नश्वर हैं, परिवर्तनशील हैं और स्वार्थ पर आधारित हैं। आत्मा के स्थायी और सच्चे नाते तो परमात्मा से ही हैं परन्तु आत्मा के परमात्मा से सभी संबंधों का आज विच्छेद हो चुका है। अतः गीता में भगवान के महावाक्य हैं कि अब तू मुझ ही से अनन्य भाव से प्रीति जुटा तो तू मुझे प्राप्त होगा।

ज्ञान की दृष्टि से देखा जाये तो मनुष्यात्मा को पवित्रता, शान्ति, सुख, स्वास्थ्य, स्नेह सभी कुछ परमात्मा से ही स्थायी तौर पर प्राप्त हो सकते हैं। अतः उसका अनन्य प्रेम परमात्मा से ही होना चाहिए क्योंकि यदि प्राप्ति ही प्रेम की उत्पादक हो तब भी आत्मा को सबसे अधिक प्राप्ति तो परमात्मा से ही होती है। यही प्रेम मनुष्य को योगी बनाने वाला प्रेम है। प्रेम के लिए मनुष्य सबकुछ त्याग करने अथवा अपने प्रेम-पात्र पर सब कुछ न्यौछावर करने को तैयार हो जाता है। अतः प्रभु-प्रेम से सांसारिक पदार्थों में आसक्ति, संबंधों में मोह और वस्तुओं का लोभ स्वतः ही छूट जाता है और मन का सन्यास सहज ही हो जाता है। जैसे चकोर उड़कर चंद्रमा की ओर या पतंगा शमा की ओर बढ़ता है वैसे ही प्रेम रूपी पंख पाकर आत्मा भी इस प्रकृति के आकर्षण क्षेत्र से निकल परमात्मा के पास पहुँच जाती है।



सोलन-हि.प्र.। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र द्वारा कोविड-19 के लिए मुख्यमंत्री राहत कोष में डिटी कमीशनर के.सी. चमन को आर्थिक सहायता हेतु चेक प्रदान करते हुए ब.कु. सुष्मा।



बालासोर-ओडिशा। सेवाकेन्द्र की ओर से कोविड-19 के लिए मुख्यमंत्री राहत कोष में जिला कलेक्टर के. सुदर्शन चक्रवर्ती को आर्थिक अंशदान का चेक प्रदान करते हुए ब.कु. प्रमिला तथा ब.कु. मिनती।



चण्डीगढ़-पंजाब। कोविड-19 महामारी के दौरान सहायता अर्थ मुख्यमंत्री राहत कोष में एडिशनल डिटी कमीशनर सचिन राणा को आर्थिक अंशदान का चेक प्रदान करते हुए क्षेत्रीय निर्देशिका ब.कु. उत्तरा दीदी। साथ हैं अन्य ब.कु. भाई-बहन।



सुनी-शिपला। लॉकडाउन के दौरान ब्रह्माकुमारी बहनें पुलिसकर्मियों का पुलिस स्टेशन जाकर हौसला बढ़ाने हेतु थाना अधिकारी भागचंद आज़ाद को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. शकुन्तला।



छतरपुर-म.प्र.। लॉकडाउन के दौरान तैनात पुलिस कर्मियों को गमछा व स्लोगन देकर सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में सभी पुलिसकर्मी, ब.कु. शैलजा, ब.कु. रूपा तथा अन्य।



योगाभ्यास के लिए विधि-विधान

प्रातः यह माना जाता है कि योगाभ्यास के लिए तो मनुष्य को कहीं दूर जंगल में या गुफा में चले जाना पड़ता है या अलग-थलग एक कुटिया बनाकर और लुटिया मात्र ही अपने पास रखकर साधना करनी पड़ती है। परन्तु गीता इस सत्यता की साक्षी है कि भगवान ने तो ऐसा कुछ भी आदेश-निर्देश नहीं दिया।

वास्तव में बात तो यह है कि यह शरीर ही आत्मा की एक कुटिया है, अतः भृकुटी, जिसमें ही आत्मा का वास है, एक कुटी अथवा गुफा ही तो है। अतः जंगल में जाकर कंकड़-पत्थर को जोड़कर कुटिया बनाने की तो कोई ज़रूरत नहीं है क्योंकि कुटिया में तो आत्मा पहले से ही है। योगी के लिए विधान यह नहीं कि वह किसी निर्जन स्थान पर कुटिया बनाकर रहे बल्कि यह है कि वह अपने मन को निर्जन करे अर्थात् उसमें मित्रजन, संबंधीजन की बजाय एक परमपिता परमात्मा की स्मृति को स्थापित करे। फिर वह इस सत्यता का मनन करे कि यह शरीर तो एक कुटिया है, मैं इस कुटिया का वासी चेतन आत्मा हूँ।

यदि ज्ञान-दृष्टि से देखा जाये तो मनुष्य की भूल यह है कि वह संसार को एक मुसाफिरखाना मानने की बजाय अपना देश मान बैठता है और 'घर' को अपना

'घर' समझ लेता है। फिर जब वह उससे लगाव छोड़ना चाहता है तो यहाँ से निकल कर दूर कहीं कुटिया बनाने की सोचता है। परन्तु यदि वह यह समझकर चले कि मैं तो एक यात्री हूँ, यह संसार एक मुसाफिरखाना है, आखिर मैं मुझे यहाँ से परमधाम-अपने प्यारे घर अथवा देश में चले जाना है तो उसमें आसक्ति अथवा मोह नष्ट हो जायेगा और वह भृकुटी अथवा देह को ही एक शिविर अथवा पड़ाव मानकर तथा स्वयं को इसमें जागती हुई एक ज्योति मानकर उन्नति कर सकेगा।

योग के लिए एक अन्य बात की ओर भी ध्यान देना ज़रूरी है। हम देखते हैं कि घर की तार को जब बिजलीघर से आ रही तार से जोड़ा जाता है तभी घर की तार में भी करंट आता है। परन्तु तार को तार से जोड़ने की विधि यह है कि दोनों के ऊपर से रबड़ अथवा प्लास्टिक उतार कर ही धातु को धातु से जोड़ना पड़ता है वरना यह रबड़ या प्लास्टिक समेत तारों को जोड़ दिया जाये तो बिजली का करंट और लाइट तथा पावर नहीं आ सकती। ठीक इसी प्रकार शरीर भी आत्मा के लिए रबड़, प्लास्टिक या चमड़ा ही है। जब तक एक मनुष्य देह के भान में रहकर परमात्मा को याद करेगा तब तक उसे ईश्वरीय लाइट और पावर की प्राप्ति



नहीं होगी क्योंकि तब तक सही तौर पर तार अर्थात् कनेक्शन ही नहीं जुटेगा। अतः योगाभ्यासी को चाहिए कि वह इस प्रकार से मनन करे कि 'मैं एक आत्मा हूँ, ज्योतिबिन्दू हूँ, अजर, अमर, अविनाशी हूँ, मैं देह नहीं हूँ, देह तो मेरी कुटिया है' आदि। इस प्रकार के चिन्तन से आत्मा देह-भान से न्यारी हो जायेगी और तब उसकी

स्मृति रूपी तार परमात्मा से जुट जायेगी। हमें यह ज्ञान होना चाहिए कि पृथक्करण सामग्री अर्थात् प्लास्टिक या रबड़ दोनों तारों के सिरों से उतरा होना चाहिए तभी दोनों को जोड़ने से अग्निक्वण या चिंगारी पैदा होती है अथवा ज्योति प्रगट होती है। ठीक इसी प्रकार, न केवल हमें देहभान के प्लास्टिक को उतारना है बल्कि हमें

परमात्मा को भी देहधारी मानकर याद नहीं करना है। यदि हम किसी देवी या देवता की स्मृति का अभ्यास करेंगे तो वह प्रकाश पैदा नहीं होगा, जो होना चाहिए। हमें तो ज्योतिस्वरूप, बिंदुरूप, अशरीरी परमात्मा ही से अपनी आत्मिक स्मृति रूपी तार जोड़नी चाहिए। यही योगी के लिए विधि-विधान है।



केन्दुझर-ओडिशा। सेवाकेन्द्र की ओर से कोविड-19 के लिए मुख्यमंत्री राहत कोष में उपजिलापाल सुरजिका बेहेरा को आर्थिक अंशदान का चेक प्रदान करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बिन्दु।



ग्वालियर-म.प्र.। लॉकडाउन के तहत लोगों की सुरक्षा हेतु तैनात महाराजपुर थाने के थाना प्रभारी व अन्य पुलिसकर्मियों को ब्रह्माकुमारीज की ओर से ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में साथ है सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. महेश।



मुंद्रा-कच्छ(गुज.)। लॉकडाउन के दौरान सुरक्षा के तौर पर तैनात पुलिसकर्मियों को फूल, प्रसाद व ब्लैसिंग कार्ड द्वारा सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. सुशीला तथा अन्य भाई-बहनें।



गेवरा-कोरवा(छ.ग.)। लॉकडाउन के दौरान ज़रूरतमंदों को मदद के लिए 10 विक्टल चावल को गाड़ी को शिव ध्वज दिखाकर जिला प्रशासन को सौंपते के लिए रवाना करते हुए क्षेत्रीय निर्देशिका ब्र.कु. रुकमणी। साथ है ब्र.कु. लीना तथा ब्र.कु. पूजा।



गोंडल-राजकोट(गुज.)। लॉकडाउन के दौरान स्लम एरिया में खाद्य सामग्री का वितरण करते हुए ब्र.कु. भाई।



वाशिंगटन-डीसी(यू.एस.ए.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा लॉकडाउन के दौरान सुरक्षाकर्मियों के लिए घर पर बनाये गए मास्क व साथ में ब्लैसिंग कार्ड भी वितरित किए।



रिसोड-महा.। लॉकडाउन के दौरान गरीबों व ज़रूरतमंदों को आवश्यक सामग्री वितरित करते हुए ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. गीता।



सरिया-रायगढ़(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज के उपसेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. सुनैना ने लॉकडाउन के दौरान तैनात नगर की थाना प्रभारी अंजना केरकेट्टा व अन्य पुलिस कर्मियों का उमंग उत्साह बढ़ाने हेतु पुष्प वर्षा कर व ईश्वरीय सौगात भेंट करके सम्मानित किया।



डोंविली-मुम्बई। लॉकडाउन के तहत ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. शकु दीदी की ओर से पुलिसकर्मियों को खाद्य सामग्री वितरित करते हुए ब्र.कु. संगीता तथा ब्र.कु. तेजा।



इस समय हमें अपनी सोच को सिर्फ सकारात्मक रखना चाहिए

संकल्प से सृष्टि बनती है। जब हम एक ही विचार को बार-बार दोहराते हैं तो वह सिद्ध हो जाते हैं। इस समय हमारा एक विचार नहीं है, बल्कि बार-बार विचार आ रहे हैं। इसे हम कहते हैं अफर्मेशन यानि आप किसी बात को बार-बार कर रहे हैं। जैसे हम मंत्र का जाप करते हैं। उसमें हम एक उच्च ऊर्जा वाले शब्द को लेते हैं। और उसको बार-बार दोहराते हैं तो हमारे वायब्रेशन हाई होने लगते हैं। वातावरण शुद्ध होने लगता है। शरीर की हीलिंग होने लगती है, क्योंकि हमने उच्च ऊर्जा वाले शब्द को लिया और उसे दोहराया। यह हम जानबूझकर पांच मिनट, दस मिनट या एक घंटा करते हैं। जब हम कम ऊर्जा वाले शब्द को अनजाने में बार-बार दोहराते हैं तो उससे हमारी वायब्रेशन घटती है। हमारी सोच अपने आप नहीं बदल जाएगी। वो तो फिर उधर ही चली जाएगी। हम नहीं भी जाना चाहेंगे तो वातावरण खींचकर ले जाएगा। इसलिए हमें सचेतन रहकर सकारात्मक अफर्मेशन लेना चाहिए। अफर्मेशन के साथ जो दूसरी शक्ति है वो है पॉवर ऑफ विजुअलाइजेशन। जो आप सोच रहे हैं, उसे आप विजुअलाइज जरूर कीजिए। फिर जब आप खेलने जाओ या परफॉर्म करने जाओ तो वो करना बहुत आसान हो जाता है।

एक बहुत सुन्दर अध्ययन हुआ है, जिसमें दो ग्रुपों को लिया गया। दोनों कोर स्टडी ग्रुप थे। एक ग्रुप को कहा गया कि आपको रोज दो घंटा प्यानों बजाना है। दूसरे ग्रुप को

दिमाग वास्तविक और काल्पनिक के बीच अंतर नहीं करता, इसलिए अंतःकरण में अच्छे विचार लायें.....

कहा गया कि आपको रोज दो घंटे अपने मन के अन्दर प्यानों बजाना है। वे विजुअलाइज कर रहे हैं कि वे प्यानों बजा



ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

रहे हैं। एक सप्ताह दो घंटे प्रतिदिन दोनों ग्रुपों ने ऐसा किया। फिर दोनों के ब्रेन पैटर्न का अध्ययन किया गया। दोनों के ब्रेन पैटर्न लगभग समान थे। दिमाग वास्तविक और काल्पनिक के बीच अंतर नहीं करता। प्रभाव वही होगा। लेकिन जब अंतःकरण से सकारात्मक सोचेंगे और सकारात्मक विजुअलाइज करेंगे तो उसका भी आपके दिमाग और शरीर पर जादुई असर होने वाला है। इस समय हमें अफर्मेशन विजुअलाइजेशन की शक्ति का इस्तेमाल करना चाहिए। यह वास्तव में मेडिटेशन है।

मेडिटेशन में हम क्या करते हैं, एक विचार पैदा करते हैं, उसे विजुअलाइज करते हैं। अगर आप सिर्फ सकारात्मक विचार पैदा करें, उसका अच्छा परिणाम मिलता है। कई बार हम उनमें से कुछ विचारों पर उतना नियंत्रण नहीं कर पाते हैं, फिर हम उसको बोलते हैं। इसलिए प्रार्थना हम बोलते हैं, मंत्र हम बोलते हैं। तो आप तत्काल परिणाम के लिए उसको अंतःकरण से बोलिए। आप अफर्मेशन को सिर्फ सोचिए नहीं, उसको बोलिए। बोलते-बोलते, धीरे-धीरे मन की स्थिति जब थोड़ी-सी ताकतवर हो जाएगी फिर आपको बोलना भी नहीं पड़ेगा। जब आप उसको विचारों में करना शुरू करेंगे। धीरे-धीरे आप उस स्टेज पर पहुंच जाएंगे जहाँ पर आपकी सोचने की प्रक्रिया प्राकृतिक हो जाएगी। ये सिर्फ पांच मिनट और दस मिनट के लिए नहीं होगा। इसमें कई साल नहीं लगने वाले हैं। एक सप्ताह में ही आपको परिणाम मिलने शुरू हो जाएंगे। कोई भी इसे विधिपूर्वक कर सकता है। परमात्मा कहते हैं विधि से सिद्धि मिलती है। विधि से आप उसे कर लो तो सिद्धि तो होने ही वाली है। अब इन परिस्थितियों में हमें यही विचार पैदा करना है कि हम स्वस्थ हैं। और स्वस्थ रहना चाहते हैं। हम अफर्मेशन में वायरस शब्द का इस्तेमाल नहीं करेंगे। नकारात्मक शब्द आना ही नहीं चाहिए।

राजयोग ना सिर्फ बाहरी मनुष्यों के लिए है बल्कि इसका घर में भी सर्वोत्तम इस्तेमाल किया जा सकता है। यह सम्पूर्ण पवित्र गृहस्थी को अपने अन्दर समाये हुए है। जिस प्रकार एक पुरुष अपना कार्य करता है, स्त्री अपना कार्य करती है लेकिन राजयोग दोनों का बैलेन्स सिखाता है। वो ऐसे कि जिस प्रकार एक मेल (पुरुष) को कहा जाता है कि बहादुर होना चाहिए, किसी काम को करने का जज्बा होना चाहिए, शक्तिशाली होना चाहिए, वैसे ही एक स्त्री के लिए कहा जाता है कि वह अपने मन से बहुत भावुक होती है, केयरिंग होती है, लविंग होती है, ये होना भी चाहिए। अब ये बात तो हो गई शरीर के हिसाब से कोई स्त्री या पुरुष है तो। लेकिन हर पुरुष और हर स्त्री के अन्दर एक आत्मा तो है ना! तो हर एक

आत्मा के अन्दर अगर ये गुण हों, केयरिंग भी हो, लविंग भी हो, बहादुर भी हो तो कितना अच्छा हो जाये! दरअसल ये आत्मा की क्वालिटी है और आत्मा पहले ऐसी ही थी। तो राजयोग बैलेन्स बिटवीन टु माइंड। दो मन के सन्तुलन का नाम राजयोग। अगर दोनों मन यानि हरेक व्यक्ति अपने आप में इस तरह से सन्तुलित हो तो घर का वातावरण कितना शांत होगा, कितना आनंददायक होगा। ऐसे वातावरण में सभी अच्छा महसूस करेंगे।

अब सवाल ये उठता है कि क्या हम सब उपरोक्त बातों के हिसाब से जिन गुणों की या जिस समझदारी की हमें आवश्यकता है, वे सारे गुण, वो समझदारी, वो कला हम सब जानते हैं? क्या हम सब सही

तरीके से घर का वातावरण सुख से भरपूर, शान्तिपूर्ण तथा सुकून वाला रखने में योग्य हैं? क्या हम जीवन में आने वाली समस्याओं का मिलजुलकर समाधान या हल ढूंढने में परिपूर्ण हैं? क्या हम बाहर के अनचाहे, समस्यापूर्ण, असुरक्षित वातावरण का सामना करने में सक्षम हैं? हम जब इन प्रश्नों के उत्तर अपने आपसे पूछते हैं तो मन कहता है, नहीं। वरना आज घर-घर में शान्ति होती। समाज सुखी होता। हम सब के चेहरों पर खुशी झलकती। हर कोई अपने आपको सुरक्षित महसूस करता। तो यहाँ पर हम सबको व्यक्तिगत रूप से काम करने की जरूरत है। जितना हम अपने ऊपर काम करेंगे, आत्मा

का स्वधर्म शांत है, जितना हम शांत स्वरूप का अभ्यास करेंगे, शांति के साथ रहेंगे उतना हर व्यक्ति

अपने आपको अच्छा महसूस करेगा। चूंकि व्यक्ति से परिवार बनता है, परिवार से समाज बनता है तो हर व्यक्ति अगर शांत हो जाये और उसका परमात्मा के साथ कनेक्शन हो जाये तो उसकी शांति में और गहराई आ जायेगी। तो घर में काम करते हुए निरन्तर शांत स्वरूप का अभ्यास करके, हरेक कर्म की शुरुआत करें। खाना बनाते हुए ये अभ्यास करें कि मैं परमात्मा के लिए खाना बना रही हूँ, ऐसे ही स्नान करते हुए- मैं परमात्मा की पवित्र किरणों रूपी जल द्वारा स्नान कर रही हूँ, और सफाई करते हुए मैं अपने मन की सफाई कर रही हूँ, ऐसा करने से घर का वातावरण बदल जायेगा।

ऐसे में अगर हम परमात्मा द्वारा सिखाये गये राजयोग को अपने जीवन में शामिल करते हैं तो हर समस्या का समाधान पा लेते हैं। राजयोग का मतलब है- राजाओं वाली जिंदगी का होना। राजयोग का मतलब है कि मन हमारे हिसाब से चले, ना कि हम मन के हिसाब से। क्योंकि देखा गया है कि मन के वशीभूत होकर कईयों की जिंदगी बर्बाद हो गई है। तो हमारा मन हमारे हिसाब से, जो योग्य है उसी को जीवन में फॉलो करने में राजयोग सम्पूर्ण रूप से हमारी मदद करता है।

राजयोग एक ऐसी विधि है जिसे हम घरेलु बातों में अपनाकर अपने घर की छोटी-मोटी समस्याओं से निजात पा लेते हैं। अपने परिवार में सभी सदस्य एक-दूसरे को समझकर, एक-दूसरे की जरूरत का, स्वभाव का ख्याल रखकर, मिलजुलकर खुशहाल जिंदगी जीने का जरिया राजयोग है।

ब्र.कु. संगीता, प्रिन्सीपल, वाठोडा, उमरेड



गुवाहाटी-असम। सेवाकेन्द्र की ओर से कोविड-19 के लिए मुख्यमंत्री राहत कोष में माननीय मुख्यमंत्री सर्बानंद सोनोवाल को आर्थिक अंशदान का चेक प्रदान करते हुए ब्र.कु. अल्पना तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहन।



शिमोगा-कर्नाटक। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र द्वारा लॉकडाउन के दौरान जरूरतमंद लोगों को खाद्य सामग्री वितरित करते हुए ग्रामीण विकास और पंचायत राज मंत्रों के एस. ईश्वरप्पा, कर्नाटक, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अनुसुईया, समाज सेवी नागेश जी, के.ई. कठेश, जिला परिषद सदस्य, चनबसप्पा कॉर्पोरेटर, ब्र.कु. परमेश, ब्र.कु. शंकर तथा अन्य।



केंद्रापरा-ओड़िशा। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र द्वारा कोविड-19 के लिए प्रधानमंत्री राहत कोष में जिलापाल समर्थ वर्मा जी के ज़रिए रेवेन्यू प्रशासन नरहरिसेठी को आर्थिक सहायता हेतु चेक प्रदान करते हुए ब्र.कु. सेहा।



जवलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारी के भाई-बहनों की तरफ से इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी के माध्यम से जिला प्रशासन को 10 क्विंटल चावल प्रदान करते हुए ब्र.कु. विमला तथा ब्र.कु. विनोता।



रायपुर मनीहारान-सहारनपुर(उ.प्र.)। लॉकडाउन के दौरान लोगों की सुरक्षा के लिए तैनात सी.ओ. यतेन्द्र सिंह नागर एवं थाना कोतवाली छोटे सिंह को सम्मान पत्र देकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. संतोष।



झाबुआ-म.प्र.। मध्य प्रदेश और गुजरात की सीमा पर बने पिटोल बोर्ड पर गुजरात से लौटे बड़ी संख्या में ग्रामीणों को सुरक्षा की दृष्टि से जिला प्रशासन व पुलिस प्रशासन द्वारा क्वारंटाइन किये गए ग्रामीणजनों को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. जयंती, गोपालपुरा।

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkivv.org

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

आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या

बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।





एक कालचक्र 5000 साल का है और ऐसे 5000 साल का चक्र इस पृथ्वी के ऊपर कितनी बार घूम चुका है, अनगिनत बार। ये 5000 साल का कालचक्र किस तरह चलता है, उसको दिखाया गया है स्वास्तिका के रूप में। स्वास्तिका हर शुभ कार्य के लिए लगाया जाता है। स्वास्तिका का मतलब है सु-अस्ति। सु यानि शुभ और अस्ति यानि जो सदा ही शुभ है। यानि ये कालचक्र की घड़ी सदा ही शुभ है। कोई घड़ी बुरी है ही नहीं। इसीलिए गीता के सार में भगवान ने यही कहा कि हे अर्जुन! जो हुआ वो भी अच्छा, जो हो रहा है वो भी अच्छा और जो होगा वो भी बहुत अच्छा। तुम निश्चिन्त रहो। तीनों घड़ी अच्छी हैं, बुरा कुछ है ही नहीं इस संसार में।

मुझे याद आता है कि एक बार एक भाई थे। उनका कार एक्सीडेंट हुआ। दोनों पैर फ्रैक्चर हो गये, हॉस्पिटल में थे। जब हमें पता चला तो सोचा मिलके आते हैं तो जब हम उस भाई से मिलने गए तो हमने उस भाई को कहा कि आप भगवान को याद करो तो सब ठीक हो जायेगा। उसको इतना गुस्सा आया कि वो कहने लगा कि भगवान का नाम नहीं लो मेरे सामने। भगवान बहुत बुरा है वो सबका बुरा करता है। मुझे आश्चर्य लगा क्योंकि कोई नास्तिक नहीं बोल रहा था। भगवान में आस्था रखने वाला बोल रहा था। लेकिन बार-बार उसके मुख से एक ही बात निकल रही थी कि बहन जी मैंने कभी किसी का बुरा नहीं किया, फिर मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ? अरे, फ्रैक्चर हुआ है थोड़े दिनों में ठीक हो जाओगे। चलना आरम्भ कर दोगे। जान तो बच गई। लेकिन उसको ये बात हज़म नहीं हो रही थी कि मेरे साथ ही ऐसा क्यों? मेरे साथ ही ऐसा क्यों? आखिर हमें महसूस होने लगा कि जितनी देर हम यहाँ खड़े रहेंगे इस भाई का गुस्सा और ज़्यादा बढ़ता जायेगा। इसीलिए बेटर है कि हम बाहर निकल जायें। हम जा ही रहे थे तो

जो हुआ अच्छा हुआ

उसकी पत्नी ने देखा तो वो तुरन्त आई हमारे पास और कहने लगी कि बहन जी अगर कुछ उल्टा-सीधा कह दिया हो तो हमें क्षमा कर देना।

मैंने कहा कि एक बात जाननी थी कि भाई तो भगवान में आस्था रखते हैं एक कार एक्सीडेंट क्या हुआ जो इतना भगवान के ऊपर नाराज़ होकर बोल रहे हैं तो उन्होंने कहा कि ऐसी बात नहीं है तो हमने पूछा तो कैसी बात है? तो उन्होंने बताया कि वो कोई लायन्स का या रॉटरी का गर्वनर था और हमेशा समाज के लिए बहुत अच्छा काम



-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

करते थे। अब उसका टेन्थोर पूरा हो रहा है, तो कोई इंटरनेशनल गैदरिंग होती है। उनको उस गैदरिंग में जाना था। और उस गैदरिंग में उनको अवार्ड द्वारा सम्मानित किया जाना था। लेकिन दस दिन पहले ये कार एक्सीडेंट हो गया। अब दस दिन में तो ठीक होकर नहीं जा सकता था। दोनों पैर फ्रैक्चर थे। तो इसीलिए उनके सामने बार-बार वही दृश्य आ रहे थे कि अरे बड़े-बड़े दुनिया भर से लोग वहाँ आयेंगे, सबके बीच में मेरा सम्मान होना था, मुझे अवार्ड मिलना था और अब कुछ भी नहीं मिलेगा। ये मौका मेरे जीवन के लिए बहुत बड़ा गर्व था। और अब कुछ भी नहीं। इसीलिए उनको गुस्सा आ रहा था। हमारे सामने ही उनको किसी ने कह दिया कि भगवान को क्यों गाली दे रहे हो? कर्म का हिसाब-किताब भी तो अपना होता है

ना, वो भी तो भोगना ही पड़ता है। उसको और गुस्सा आया कि कर्म का हिसाब-किताब मैं कहाँ मना कर रहा हूँ। लेकिन वहाँ से आने के बाद भगवान हिसाब-किताब नहीं ले सकता था। पहले ही लेना था। फिर उसके थोड़ी देर बाद हम वहाँ से आ गये।

आठ दस दिन के बाद गुरुवार का दिन था तो सोचा चलो बाबा को अब भोग लगा है, भाई के लिए भोग ले जाते हैं। हो सकता है भाई की मानसिक स्थिति ठीक हुई हो। जब हम गये तो हमको देखा तो कहने लगे कि आओ बहन जी आओ। बोला भगवान जो करता है ना वो अच्छा ही करता है। जो होता है ना अच्छे के लिए ही होता है। मैंने पूछा क्या हुआ? उसने न्यूज़पेपर उठा कर दिखाया कि जिस फ्लाइट में मैं जाने वाला था वो फ्लाइट क्रैश हो गया। सारे लोग खत्म हो गए। कहने लगा कि बहन जी अगर मेरा ये एक्सीडेंट नहीं होता तो मैं उसी फ्लाइट में होता। अवार्ड तो मिलना ही नहीं था और जीवन भी चला जाता। दस दिन उनका यही सवाल था कि मेरे साथ ही ऐसा क्यों हुआ? फिर वही कहते हैं कि ये छोटा-सा एक्सीडेंट करके भगवान ने मुझे रोक लिया। आज मुझे महसूस होता है कि भगवान ने मेरे जीवन में सबसे बड़ा अवार्ड मुझे दिया। उसने मुझे जीवनदान दिया। इससे बड़ा अवार्ड और क्या हो सकता है! मेरे जीवन के सबसे बुरे दिन ये दस दिन गए, स्ट्रेस में गए। तो ये ज्ञान पहले क्यों नहीं आता है? तो मैंने कहा कि समय का शुक्र करो कि समय ने दस दिन के अन्दर पर्दा खोल दिया कि क्या अच्छा समाया हुआ था। कई घटनायें जीवन में ऐसी घटती हैं कि समय एक साल के बाद पर्दा खोलता है। साल के बाद जब समय का पर्दा उठता है तो यही कहते हैं कि अच्छा हुआ ऐसा हुआ। तो पहले ही कह दो। अगर ये गीता के महावाक्यों को एप्लाइ करना आ जाये जीवन के अन्दर तो फ्रस्ट्रेशन होगा? जो हुआ वो अच्छा।

यह जीवन है

प्रत्येक मनुष्य अपने भाग्य और समय का निर्माता स्वयं होता है। ईश्वर की दृष्टि में कोई भी मानव छोटा या बड़ा नहीं होता, हर मानव इस संसार में एक समान ही होता है। ईश्वर हर मनुष्य की रचना एक समान ही करते हैं। सबकी योग्यता भी एक समान होती है। और वैसे भी बड़े और छोटे मानव कहलाने से इंसान को क्या प्राप्त हो जाता है! मनुष्य के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण होता है उसका कर्म, क्योंकि इंसान के द्वारा जैसे कर्म किया जाएगा उसी कर्म के परिणाम स्वरूप इंसान को फल की प्राप्ति होगी। यदि कोई बड़ा इंसान है, परंतु उसके द्वारा किया गया कर्म गलत हो, तो उसे फल भी उसी के अनुसार मिलेगा। इसलिए हम इंसान अपने कर्मों से बड़े या छोटे होते हैं।



लुधियाना-पंजाब। सेवाकेन्द्र की ओर से कोविड-19 के लिए मुख्यमंत्री राहत कोष में डिटी कमीशनर प्रदीप अग्रवाल को आर्थिक सहायता हेतु चेक प्रदान करते हुए उपक्षेत्रीय निर्देशिका ब्र.कु. सरस्वती। साथ हैं ब्र.कु. सुष्मा, ब्र.कु. गुरप्रीत तथा ब्र.कु. पवन।



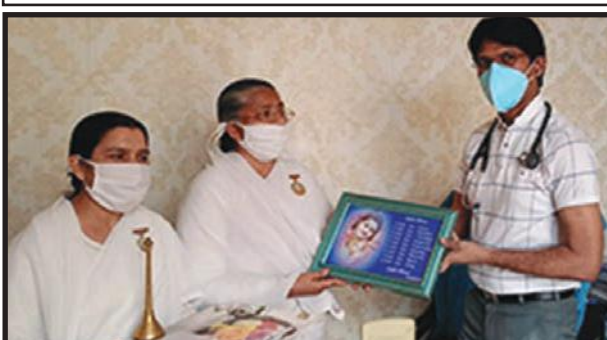
रामपुर-मनिहरन (उ.प्र.)। लॉकडाउन के दौरान आई.ए.एस. अखिलेश सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सन्तोष।



वागपत-उ.प्र.। लॉकडाउन के दौरान मजदूरों को मीठा पानी वितरित करते हुए ब्र.कु. गीता तथा अन्य बहनें।



पटिया-भुवनेश्वर (ओडिशा)। लॉकडाउन के तहत लोगों की सुरक्षा के लिए तैनात थानाधिकारी को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. गुलाब बहन।



भरतपुर-राज.। लॉकडाउन के दौरान भरतपुर के कोरोना मुक्त होने पर क्वारनटाइन वार्ड के इंचार्ज डॉ. विवेक भारद्वाज को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. कविता। साथ हैं ब्र.कु. बबीता।



निहाल विहार-दिल्ली। लॉकडाउन के दौरान जरूरतमंद लोगों को आवश्यक सामग्री वितरण करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा।

ख्यालों के आईने में...

हमारी सोच तन और मन को भी प्रभावित करती है इसलिए विचारों का सही चुनाव करना सीखें, जिससे सदा हमारे ऊपर अच्छा प्रभाव ही पड़े।

दो हाथों से हम दस लोगों को भी नहीं हरा सकते, परन्तु दो हाथ जोड़कर हम करोड़ों लोगों का दिल जीत सकते हैं। “दौलत” से सिर्फ सुविधायें मिलती हैं, सुख नहीं।

सुख मिलता है आपस के प्यार से व अपनों के साथ से। अगर सिर्फ सुविधाओं से सुख मिलता तो धनवान लोगों को कभी दुःख न होता।





फलों का राजा मैंगो

में विटामिन ए भरपूर होता है। जो आँखों के लिए वरदान है। इससे आँखों की रोशनी बनी रहती है।

3. कोलेस्ट्रॉल नियमित रखने में : आम में फाइबर और विटामिन सी भरपूर होता है। इससे बैड कोलेस्ट्रॉल संतुलन बनाने में मदद मिलती है।



4. त्वचा के लिए है फायदेमंद : आम के गुदे का पैक लगाने या फिर उसे चेहरे पर मलने से चेहरे पर निखार आता है और विटामिन सी संक्रमण से भी बचाव करता है।

5. पाचन क्रिया को ठीक रखने में : आम में ऐसे कई एंजाइम होते हैं जो प्रोटीन को तोड़ने का काम करते हैं। इससे भोजन जल्दी पच जाता है। साथ ही इसमें उपस्थित स्टीयरिक एसिड, टार्टरिक एसिड शरीर के भीतर क्षारीय तत्वों को सन्तुलित

बनाए रखता है।

6. मोटापा कम करने में : मोटापा कम करने के लिए भी आम एक अच्छा उपाय है। आम की गुठली में मौजूद रेशेदार शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में बहुत फायदेमंद होते हैं। आम खाने के बाद भूख कम लगती है। जिससे ओवरईटिंग का खतरा कम हो जाता है।

7. रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में : आम खाने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में भी इजाफा होता है।

8. स्मरण शक्ति में मददगार : जिन लोगों को भूलने की बीमारी हो उन्हें आम का सेवन करना चाहिए। इसमें पाया जाने वाला ग्लूटामिक एसिड नामक एक तत्व स्मरण शक्ति को बढ़ाने में उत्प्रेरक की तरह काम करता है। साथ ही इससे रक्त कोशिकाएं भी सक्रिय होती हैं।

9. गर्मी से बचाव : गर्मियों में अगर आपको दोपहर में घर से बाहर निकलना है तो एक गिलास आम का पन्ना पीकर निकलिए। न तो आपको धूप लगेगी और न ही आपको लू। आम का पन्ना शरीर में पानी के स्तर को संतुलित बनाए रखता है। जिसकी वजह से ये गर्मियों का बेस्ट पेय है।



इम्फाल-मनीपुर। सेवाकेन्द्र की ओर से कोविड-19 के लिए मुख्यमंत्री राहत कोष में माननीय मुख्यमंत्री एन.बीरेन सिंह को आर्थिक अंशदान का चेक प्रदान करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीलिमा। साथ है ब्र.कु. बहनें।



नीमच-म.प्र.। सेवाकेन्द्र द्वारा कोविड-19 के लिए प्रधानमंत्री राहत कोष, मुख्यमंत्री राहत कोष, रेड क्रॉस सोसाइटी में जिला कलेक्टर जितेंद्र सिंह राजे को विधायक दिलीप सिंह परिहार, पुलिस अधीक्षक मनोज कुमार राय एवं अति. पुलिस अधीक्षक राजीव मिश्रा को उपस्थिति में आर्थिक अंशदान का चेक प्रदान करते हुए उपक्षेत्रीय निर्देशिका ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. सुरेंद्र।



इंगूरपुर-राज.। सेवाकेन्द्र की ओर से कोविड-19 के लिए मुख्यमंत्री राहत कोष में जिला कलेक्टर कानामराज जो को आर्थिक अंशदान का चेक प्रदान करते हुए ब्र.कु. विजय लक्ष्मी। चित्र में साथ है अतिरिक्त जिला कलेक्टर दीपेन्द्र सिंह शेखावत तथा ब्र.कु. गुणवंती।



हाथरस-तपस्याधाम(उ.प्र.)। जिलाधिकारी प्रवीन लक्ष्मर को अपने जिले को कोरोना मुक्त बनाने में अथक व कठिन परिश्रम करने पर ईश्वरीय सौगात भेंट कर शुभकामनाएं देते हुए ब्र.कु. भावना।



गुरुग्राम-हरि.(डी.एल.एफ. फेज-3)। लॉकडाउन के दौरान पुलिस विभाग द्वारा दी जा रही सेवाओं के लिए धानाधिकारी जयवीर का फूलों द्वारा वर्षा करने के पश्चात् टॉवल व प्रसाद भेंट कर सम्मानित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सावित्री, सहसंचालिका कमल बहन तथा ब्र.कु. रमेश भाई।



सिवनी-बंडोल(म.प्र.)। लॉकडाउन के दौरान ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र द्वारा जनता की रक्षा के लिए सेवा में तत्पर पुलिसकर्मियों का उमंग-उत्साह बढ़ाने हेतु ब्र.कु. साक्षी, ब्र.कु. प्रीति द्वारा ईश्वरीय सौगात व प्रसाद भेंट कर सम्मान किया।

कथा सरिता...

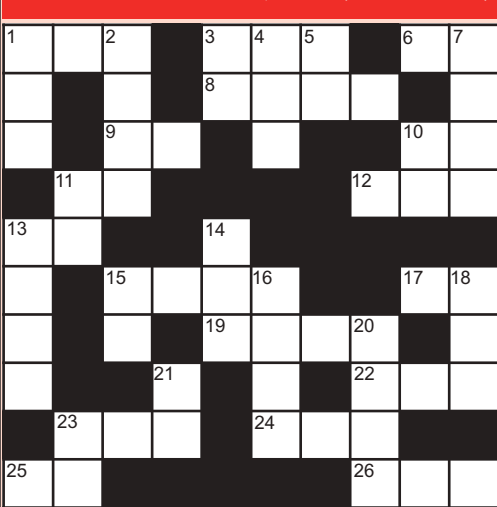
एक गांव था। वह ऐसी जगह बसा था। जहाँ आने-जाने के लिए एक मात्र साधन नाव थी। क्योंकि बीच में नदी पड़ती थी और कोई रास्ता भी नहीं था। एक बार उस गांव में महामारी फैल गई और बहुत सी मौतें हो गयीं। लगभग सभी लोग वहाँ से जा चुके थे। अब कुछ ही गिने-चुने लोग बचे थे और वो नाविक गाँव में बोल कर आ गया था कि मैं इसके बाद नहीं आऊँगा जिसको चलना है वो आ जाये। सबसे पहले एक भिखारी आ गया और बोला मेरे पास देने के लिए कुछ भी नहीं है, मुझे अपने साथ ले चलो, ईश्वर आपका भला करेगा। नाविक सज्जन पुरुष था। उसने कहा कि यहीं रुको यदि जगह बचेगी तो मैं तुम्हें ले जाऊँगा। धीरे-धीरे करके पूरी नाव भर गई सिर्फ एक ही जगह बची। नाविक भिखारी को बोलने ही वाला था कि एक आवाज आयी रुको मैं भी आ रहा हूँ। यह आवाज जमींदार की थी। जिसका धन-दौलत से लोभ और मोह देख कर उसका परिवार भी उसे छोड़कर जा चुका था। अब सवाल यह था कि किसे लिया जाए। जमींदार ने नाविक से कहा - मेरे पास सोना-चांदी है मैं तुम्हें दे दूँगा और भिखारी ने हाथ

शुभ कर्म

जोड़कर कहा कि भगवान के लिए मुझे ले चलो। नाविक समझ नहीं पा रहा था कि क्या करूँ तो उसने फैसला नाव में बैठे सभी लोगों पर छोड़ दिया और वो सब आपस में चर्चा करने लगे। इधर जमींदार सभी को अपने धन का प्रलोभन देता रहा और उसने उस भिखारी को बोला ये सबकुछ तू ले ले... मैं तेरे हाथ-पैर जोड़ता

हूँ...मुझे जाने दे। तो भिखारी ने कहा - मुझे भी अपनी जान बहुत प्यारी है अगर मेरी जिंदगी ही नहीं रहेगी तो मैं इस धन-दौलत का क्या करूँगा? जीवन है तो जहाँ है! तो सभी ने मिलकर ये फैसला किया कि इस जमींदार ने आज तक हमसे लुटा ही है। ब्याज पर ब्याज लगाकर हमारी जमीन अपने नाम कर ली। और माना कि ये भिखारी हमसे हमेशा मांगता रहा पर उसके बदले में इसने हमें खूब दुआएं दी और इस तरह भिखारी को साथ में ले लिया गया। बस यही फैसला है... ईश्वर भी वही हमारे साथ न्याय करता है। जब अंत समय आता है तो वो सारे कर्मों का लेखा-जोखा हमारे सामने रख देता है और फैसले उसी हिसाब से होते हैं। फिर रोना-गिड़गिड़ाना काम नहीं आता। शुभ कर्म ही साथ होते हैं।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-14(2019-2020)



ऊपर से नीचे

1. खेलने वाला, प्रतियोगी (3)
2. दिलवाड़ा मन्दिर तुम बच्चों का ही... है (4)
3. नव, नवीन (2)
4. भगवान, ईश, परमात्मा (3)
5. दोस्ती, मित्रता (2)
7. रमणीकता के साथ-साथ... का बैलेन्स हो (4)
10. ये....बिन्दु मत बिसरो (2)
11. माया...के चंगुल से सावधान रहना है (2)
13. प्रसिद्ध, नामचीन (4)
14. मुकाम, निवास स्थान (3)
15. मतलब, प्रयोजन (2)
16. रसीला, रसवाला (4)
18. विभाजन करना, तर्क से काटना (3)
20. तुरन्त पकड़ना, लपकना (4)
21. उड़ के चले जायें, मैं का बहुवचन (2)
23. शहद, मधु (2)

बाएं से दाएं

1. केवट, पार लगाने वाला (3)
3. नौका, नाव (3)
6. ठगने वाला, धोखेबाज (2)
8. ईश्वर का, भगवान से सम्बन्धित (4)
9. अपशब्द, कुवचन (2)
10. वाण, शरासन (2)
11. चोट, प्रहार, आघात (2)
12. तुच्छता, अभाव, कमी (3)
13. स्याही, रोशनाई (2)
15. बाप के वरसे पर बच्चों का पूरा... है, हक (4)
17. जलने के बाद बचा अवशेष (2)
19. नादान, बेसमझ (4)
22. यह 84 जन्मों के उत्थान और...की कहानी है, गिरावट (3)
23. एक प्रकार की ड्राईफ्रूट को मिठाई (3)
24. प्राचीनकाल में बैलों द्वारा पानी निकालने का यन्त्र (3)
25. सहेली, महिला मित्र (2)
26. अप्रसन, नाखुश (3)

-ब.कु. राजेश, शालिवा



त्याग, तपस्या और भाग्य

**एक है त्याग,
दूसरा है त्याग वृत्ति।
इसमें भी थोड़ा अन्तर है।
कई बार हम ऐसी लहर में होते
हैं, योग अभ्यास करते हैं उसके
बाद स्थिति अच्छी रहती है।
बाबा किसी विशेष बात का
त्याग करने के लिये कहते हैं
तो हम कर देते हैं। हम ये शरीर
नहीं, आत्मा हैं। हम क्षेत्र नहीं,
क्षेत्रज्ञ हैं— इन बातों को हम
भली-भांति समझने के बाद
पुरुषार्थ शुरू कर देते हैं। बाबा
हमेशा कहते हैं- त्याग से भाग्य
होता है। आमतौर पर लोग
कहते हैं कि कर्म से भाग्य
बनता है।**

कोई व्यक्ति लक्की है तो हम कहते हैं कि इसके पूर्व कर्म अच्छे हैं। यह तो ठीक है- कर्मों की गति हमें बताई जाती है, लेकिन एक मुरली में बाबा ने कहा था कि जो संकल्प, मन, वचन, कर्म और स्वप्न में भी न हो और वह हमें

प्राप्त हो जाये, उसको भाग्य कहते हैं। हमने कोई कर्म किया, उसका फल हमें मिला, वह कर्म का फल है। ऐसे तो भाग्य भी कर्म का ही फल है। त्याग भी एक कर्म ही है। विशेष प्रकार के त्याग को भी हम कर्म कहते हैं। लेकिन फिर बाबा यह खासतौर पर क्यों कहते हैं कि त्याग से भाग्य बनता है? अवश्य ही त्याग भी बाकी सब कर्मों से अलग एक विशेष प्रकार का कर्म है, जिससे विशेष भाग्य बनता है। कई बार हम देखते हैं कि कोई व्यक्ति ज़्यादा मेहनत तो करता नहीं, फल उसको मिलता है। आगे बढ़ता है, उसकी उन्नति होती जाती है और उसको चान्सेस मिलते जाते हैं, सफलता प्राप्त होती जाती है तो हम क्या कहते हैं कि यह बड़ा लक्की है, भाग्यशाली है। तो उसके पीछे कभी-न-कभी, किसी-न-किसी रूप में त्याग जरूर रहा होता है। हम जो कर्म करते हैं, हमारे हरेक कर्म के पीछे त्याग की भावना समाई हुई हो, कर्म को हमने त्याग का पुट दिया हुआ हो तो वही कर्म कई गुना फलदायक हो जाता है। यह तो एक सिद्धान्त है कि जैसा बीज बोयेंगे वैसा फल काटेंगे। कर्म का फल शाश्वत है, अटल है, जिसको कर्म का सिद्धान्त कहते हैं। लेकिन जिस कर्म में त्याग की भावना होगी, दूसरे को सुख देने की भावना होगी, दातापन की क्वालिटी होगी, अपने स्वार्थ से नहीं किया गया होगा, अपने समय को, शक्ति को, धन

को, शरीर को लगाकर दूसरे को सुख देने का, उसके जीवन को बनाने की भावना, शुभ चिन्तन, शुभ भावना, शुभ कामना समाई हुई होगी वह कर्म होगा। तो कर्म करो, पुरुषार्थ करो लेकिन कर्म



- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

के साथ त्याग वृत्ति हो। यह नहीं कि मैंने इतना कर्म किया है, मेरी कोई प्रशंसा ही नहीं करता, मैंने इतना कुछ किया है उसके लिये मुझे कोई पद ही प्राप्त नहीं होता, लोग समझते ही नहीं कि मैंने इतना कुछ आज तक किया है — यह संकल्प करने से कर्म की गति को समझते हैं कि कर्म, अकर्म, विकर्म, सुकर्म क्या है, वहाँ चलते-चलते हमारी इस समझ में कमी आ जाती है कि त्याग से भाग्य बनता है। हमारे कर्म का फल मल्टीप्लाई हो जाता है, हमारे त्याग की भावना से। लेकिन हम त्याग केवल इसी भावना से नहीं करते। त्याग तो एक वृत्ति विशेष का नाम है। दूसरे को सुखी देखकर सुख

महसूस करना ये मनुष्य की लाइफ की क्वालिटी है। कहीं तो ऐसा होता है कि मनुष्य किसी को आगे बढ़ता हुआ देखता है तो ईर्ष्या होती है, कहीं पर ऐसा होता है कि दूसरे को आगे बढ़ता देखकर लोग उसका विरोध भी करते हैं। हमारे इन्स्टीटयुशन के इतिहास में भी यही हुआ — जब हमारी संस्था बढ़ने लगी तो लोग सोचने लगे कि ये हमारे फॉलोअर्स को अपनी संस्था में ले जा रहे हैं तो उन्होंने नुक्स दूँढ़ना शुरू कर दिया और प्रोपोगन्डा करना शुरू कर दिया, उनके मन में खुशी नहीं हुई हमको बढ़ता हुआ देखकर, तो यह ईर्ष्या है। लेकिन दूसरे को सुखी होता हुआ, बढ़ता हुआ, उन्नति को प्राप्त करता हुआ देखकर मनुष्य सुखी बने, शुभ भावना, शुभ कामना उसके प्रति रखे — यह त्याग की वृत्ति है।

इस त्याग, तपस्या और सेवा का आपस में गहरा सम्बन्ध है। तो जो हम योग की भट्टी करते हैं या सेवा करते हैं या जो कुछ पुरुषार्थ हम कर रहे हैं उसमें इस बात की चेकिंग अवश्य करनी है कि कहीं हम सुखों की ही तो रसना नहीं लेने लगे हैं? जैसे-जैसे आप आगे बढ़ेंगे, लोग आपको सेवा देंगे, सेवा के साथ आपकी भी सेवा करने लगेंगे — यह समझकर कि ये हमारे से बड़े हैं, वरिष्ठ हैं। पुराने हैं तो आपको भी अनेक प्रकार की सुविधायें प्राप्त होने लगेंगी, सुख-साधन प्राप्त होने लगेंगे। अगर उन उम्मीदों में, उनके भोग में, उनको इकट्ठा करने में चले गये तो जीवन में आलस्य और

वैभव के कारण विलासी जीवन हो जायेगा, जीवन में अलबेलापन आ जायेगा फिर 'सेम्पल और सिम्पल' जीवन नहीं रहेगा, त्याग समाप्त हो जायेगा इसकी हम चेकिंग कैसे करें? बाबा के जीवन का आदर्श हमारे सामने है। सबसे पहली प्रतिभा है बाबा के जीवन की - 'त्यागमय जीवन'। कहीं जवाहरी जीवन, जिसमें सब बातें प्राप्त थी और कहीं उसके बाद एकदम सिम्पल जीवन। इसका मतलब यह नहीं कि हमको जानबूझ कर हठयोग करना है लेकिन ऐसा भी नहीं कि हम ये सब सुविधायें एक के बाद एक प्राप्त करते जायें।

आजकल साइंस यह कोशिश कर रही है कि और ज़्यादा इन्वेशन होती जाये। मॉडल ही चेंज होते जा रहे हैं। तो जब यह बात जीवन में आ जाती है तो वह उसको यहीं भोग लेता है, उसको कुछ भी प्राप्त नहीं होता। तो योगी जीवन में जो एक बहुत बड़ी परीक्षा आती है चलते-चलते औरों को भी देखकर हम काँपी करने लग जाते हैं — यह खाता क्या है, सोता कैसे है, पहनता क्या है, इसके आने-जाने के साधन क्या हैं, जब हम इसको काँपी करने लग जाते हैं तो हमारा योग समाप्त हो जाता है, सेवा का भाव समाप्त हो जाता है, हम सबकुछ यहीं भोग लेते हैं। यहीं कमाया, यहीं खाया, खाली झोली झाड़कर चल पड़े। योग का अपना सुख है, पवित्रता का अपना सुख है, सबसे अपने-अपने सुख हैं। लेकिन जो त्याग से सेवा की जाती है उसकी लज्जत भी अलग प्रकार की है। स्वादिष्ट से स्वादिष्ट भोजन, अच्छे से अच्छे वैभव भी आपको इतना सुख नहीं दे सकते जो उत्सर्ग और त्याग में हैं।

योगा और....

- पेज 10 का शेष

शक्तिशाली अगर मैं बनूँगा तो योगा भी अच्छा होगा। और जो एक्सरसाइज हम करेंगे उसमें परफेक्शन आयेगी। इसलिए शरीर को सिर्फ आप अच्छी तरह से कष्ट देते हैं, दौड़ते हैं, भागते हैं अलग-अलग तरह से स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करते हैं, करते रहिए इसमें आपको मना नहीं है। लेकिन इसको करने के बाद भी अगर परिवर्तन नहीं हो रहा है, चेंज नहीं आ रहा है तो इसका मतलब ये हुआ कि मैंने अपने आपको उस कनेक्शन के साथ नहीं जोड़ा जैसा मुझे परिवर्तन चाहिए। तो राजयोग एक ऐसी प्रक्रिया है जो हमारे माइंड की एक-एक चीज़ को चैनेलाइज कर देती है, उसको एक श्रृंखलाबद्ध कर देती है, उसके साथ जब मैं जुड़ जाता हूँ तो मेरे हर कर्म में परफेक्शन आती है। 100 योगा में राजयोग इसलिए भी कारगर है क्योंकि ये परमात्मा के आधार से होगा किसी मनुष्य की सिखाई हुई बात नहीं है। ये परमात्मा द्वारा सिखाया गया एक्ज्युट ज्ञान है। जब तक योग में हम राजयोग को शामिल नहीं करेंगे, अपनी इन्द्रियों को विन नहीं करेंगे, संयम नहीं रखेंगे, सादगी नहीं रखेंगे, एक-एक चीज़ पर काम नहीं करेंगे, तब तक जो हम योग करेंगे, योगा करेंगे उसमें हमको सफलता नहीं मिलने वाली, इस राजयोग को योग में शामिल करिए और अपने आपको शक्तिशाली बनाइये।



उदगीर-महा.। लॉकडाउन के तहत जरूरतमंद लोगों के लिए तहसीलदार वेंकटेश मुंडे के द्वारा प्रशासन को खाद्य सामग्री देते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. महानंदा तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहन।



सूरत वराछा-गुज.। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र द्वारा 2500 जरूरतमंद लोगों को भोजन बांटे हुए ब्र.कु. भाई।



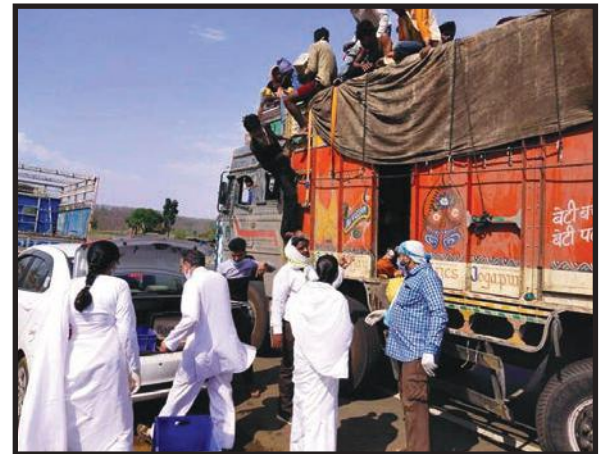
सुनाम-पंजाब। लॉकडाउन के तहत लोगों की सुरक्षा हेतु तैनात ब्र.कु. मीरा ने डी.एस.पी., एस.एच.ओ. और 100 पुलिसकर्मियों सहित सभी को सौगात व प्रसाद भेंट कर सम्मानित किया। साथ हैं डॉ. नीलम तथा अन्य।



टूंडला-आँवलखेड़ा (उ.प्र.)। कोरोना वायरस की महामारी के चलते लॉकडाउन में कोरोनायोद्धा 112 नम्बर को टीम को ओमशान्ति मीडिया भेंट करते हुए ब्र.कु. तनु।



टूंडला-उ.प्र.। कोरोना वायरस की महामारी के चलते लॉकडाउन में कोरोनायोद्धा पुलिसकर्मियों को ओमशान्ति मीडिया भेंट करते हुए ब्र.कु. विजय बहन।



छपरा-बिहार। लॉकडाउन के चलते प्रवासी मजदूरों को भोजन व पानी की बोतल वितरित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पूजा तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहन।



चौमहला-झालावाड़ (राज.)। लॉकडाउन के दौरान पुलिस अधीक्षक कार्यालय में एस.डी.एम. राहुल मल्होत्रा, पुलिस अधिकारी कल्याण सिंह मीणा व अन्य पुलिसकर्मियों को ईश्वरीय सौगात व प्रसाद भेंट कर सम्मानित करने के पश्चात चित्र में सभी पुलिसकर्मों और ब्र.कु. गोता बहन।



पीस पैलेस-श्रीनिवास नगर(जयपुर)। शिवरात्रि पर निकाली जाने वाली शोभा यात्रा के दौरान एडिशनल एस.पी. बजरंग सिंह शेखावत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. हेमा। साथ हैं ब्र.कु. मदनलाल शर्मा तथा अन्य।



ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग के हेडक्वार्टर से मीडिया की ई-कॉन्फ्रेंस में जुड़े हज़ारों मीडियाकर्मी सामाजिक उत्तरदायित्व के लिए मीडियाकर्मियों को अन्दर से बदलने की ज़रूरत



ब्रह्माकुमारीज के मीडिया प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा ने सभी मीडियाकर्मियों से आह्वान किया कि वे अपने व दूसरों के जीवन में मानवीय मूल्यों के बीजारोपण के लिए प्रयास करें। त्रिदिवसीय मीडिया ई-कॉन्फ्रेंस के उद्घाटन में अपने विचार व्यक्त किए।

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मीडिया प्रभाग द्वारा मीडियाकर्मियों के लिए आयोजित ई-सम्मेलन में वेबिनार के जरिए दिल्ली के वरिष्ठ पत्रकार तथा ब्रॉडकास्ट संघ के पूर्व सचिव एन.के. सिंह ने कहा कि सामाजिक उत्तरदायित्व के लिए मीडियाकर्मियों को अन्दर से बदलने की ज़रूरत है। उन्हें अपने अन्दर झांकना चाहिए कि आखिर हमारी मानवता के दृष्टिकोण में मूल्यों का स्थान कहा है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान साधुवाद का पात्र है। जिसने पूरे देश व दुनिया में मूल्यों को लेकर क्रांति की और आज वह मनुष्य को श्रेष्ठ मनुष्य बनाने में कामयाब हो रही है।



आध्यात्मिकता को अपनाना समय की मांग - दादी
ब्रह्माकुमारीज संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि आज आँखों से न दिखने वाला एक वायरस समस्त मानव जाति को काल के मुँह में धकेलता जा रहा है। इससे बचाव का सबसे पहला जो बड़ा कदम है, वह है स्वच्छता और सामाजिक दूरी। इससे यह विदित होता है कि हमें इस जीवन पद्धति को अपना लेना चाहिए। लेकिन आत्मबल और अध्यात्म के जरिए इससे जीता जा सकता है। इसके लिए राजयोग ध्यान कारगर है।



आन्तरिक बदलाव की ज़रूरत - ब्र.कु. निर्वैर
वेबिनार में ब्रह्माकुमारीज संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि इस मुश्किल घड़ी में मीडियाकर्मी अपने सामाजिक उत्तरदायित्वों को अच्छी तरह से पूरा कर रहे हैं। यह सामाजिक उत्तरदायित्व का बोध हमारे जीवन का अंग बन जाये इसके लिए आन्तरिक बदलाव पहली ज़रूरत है।



ई-कॉन्फ्रेंस में...

ई-कॉन्फ्रेंस में तीन विभिन्न विषयों पर तीन ओपन सत्र का आयोजन किया गया। तीन राजयोग मेडिटेशन सत्रों के जरिए आन्तरिक सशक्तिकरण के लिए राजयोग मेडिटेशन की विशेषज्ञा ब्र.कु. उषा बहन, राजयोगिनी ब्र.कु. गीता बहन तथा राजयोगिनी यूरोप निर्देशिका ब्र.कु. जयंती दीदी ने आत्मा के सशक्तिकरण की विधि व प्रैक्टिकल योगाभ्यास कराकर प्रकाश डाला। इस सम्मेलन में करीब दो हजार से भी अधिक लोगों ने भाग लिया।



जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि मीडियाकर्मियों को अपने मन और अपनी सोच को हील करने की आवश्यकता है। क्योंकि इससे सबसे पहले प्रभावित वे खुद और उनका परिवार होता है।

अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन ने कहा कि यदि मानव में इसी तरह नैतिक मूल्यों की गिरावट होती रही तो वह एक दिन दानव बन जायेगा। इस वेबिनार के जरिए भोपाल के वरिष्ठ पत्रकार प्रो. कमल दीक्षित ने कहा कि हमारे समाज से मानवीय मूल्यों का जाना आने वाले खतरनाक समय का संकेत है। इसलिए आन्तरिक बदलाव की ज़रूरत है।

ब्रह्माकुमारीज के द्वारा कोविड - 19 योद्धाओं को किया सम्मानित

रूपवास-भरतपुर। ब्रह्माकुमारीज के द्वारा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र रूपवास में कोविड-19 के योद्धाओं डॉक्टरों एवं समस्त स्टाफ जो

के लिए हमें भी सहयोग करना चाहिए। हमें घर की सफाई के साथ-साथ मन में घबराहट, चिंता और डर से भी मुक्त रखना है। इसके



अपनी बहुमूल्य सेवाएं दे रहे हैं उनको सम्मानित किया। इस अवसर पर चिकित्सा अधिकारी प्रभारी डॉ. संजय यादव ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज के द्वारा हमारे प्रति उत्साहवर्धन करना, हमें इस कोरोना की लड़ाई में उमंग देता है और हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है। इसके अलावा ब्रह्माकुमारीज संस्थान का भी अविस्मरणीय योगदान है जो सारे विश्व में इस महामारी से लड़ने के लिए शांति के प्रकम्पन चारों ओर फैला रहे हैं। ब्र.कु. प्रवीणा ने कहा कि सरकार के द्वारा दिए निर्देशों का पालन कर इस महामारी से बचाव

लिए अपनी सावधानी की लिस्ट में 'थिंकराइड' को सबसे ऊपर रखें। वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. ओम भारती ने कहा कि इस महामारी के युद्ध में शासन, प्रशासन के साथ हम सर्वजनों की पूर्ण ज़िम्मेवारी बनती है कि सभी नियमों का पालन करें। कार्यक्रम में समस्त स्टाफ एवं ब्रह्माकुमारी बहनों ने तालियां बजाकर कोरोना की लड़ाई में सबका उमंग-उत्साह बढ़ाया। इस अवसर पर अजय गुप्ता, डॉ. सत्येन्द्र सिंह, डॉ. ज्योति मित्तल, कृष्ण चौधरी एवं समस्त स्टाफ उपस्थित रहे।

राजयोग मेडिटेशन सिखाकर बढ़ाया आत्मविश्वास



चिकित्सा एवं औरों को वायब्रेशन देने का महत्व भी बताया गया। स्थानीय थानेदार हुक्म गिरी सहित अन्य पुलिसकर्मियों को सेवाकेन्द्र पर बुलाकर फूलों से स्वागत कर प्रसाद सेवन कराया तथा उन्हें ईश्वरीय साहित्य एवं टिफिन बॉक्स सौगत में दिया गया। नगरपालिका परिसर में नगरपालिका के चेयरमैन धिसूलाल की उपस्थिति में नगरपालिका के सफाई कर्मियों का भी फूलों की वर्षा कर सम्मान किया गया।

रानी-राज। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र की ओर से कोरोना योद्धाओं डॉक्टरों और स्टाफ का फूलों की वर्षा कर व उन्हें प्रसाद और ईश्वरीय साहित्य देकर सम्मानित किया गया। नगरपालिका के अध्यक्ष धिसूलाल चौधरी, साईं धाम ट्रस्ट के अध्यक्ष नवरतन मेहता, चिकित्सालय प्रभारी डॉ. एम.एल. मेहता, ब्लॉक मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. जितेन्द्र पुरोहित, डॉ. भरत गोमतीवाल, डॉ. राजकुमार शर्मा, डॉ. सुरेन्द्रजीत बंशीवाल तथा समस्त नर्सिंग स्टाफ उपस्थित रहे। और फिर उन्हें मेडिटेशन के द्वारा स्वयं

युवाओं के लिए आत्मनिर्मरता पर वेबिनार का आयोजन

माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित वेबिनार में युवाओं के लिए आत्मनिर्भरता विषय पर मंजू लोढ़ा,चेयरपर्सन लोढ़ा फाउंडेशन मुंबई ने कहा कि महिलाओं को भी आत्मनिर्भर बनकर घर में सहयोगी अवश्य बनना चाहिए। ज़रूरी नहीं कि ऑफिस में ही वर्क हो परन्तु अगर करेज कम्युनिकेशन आदि गुणों को साथ लेकर चलेंगे तो कोई भी कार्य असम्भव नहीं है। डॉ. किरण पाटिल एम.डी. रेडियोलॉजिस्ट,जलगाँव ने कहा कि आत्मा अर्थात् स्वयं और निर्भरता अर्थात् डिपेंडेंसी तो स्वयं पर ही हम निर्भर रहें। किसी अन्य के आधार पर अपने जीवन की यात्रा को आगे बढ़ाने का संकल्प ना करें। सहयोग दें तो सहयोग अवश्य मिलेगा और सफलता आत्मविश्वास से प्राप्त होती है। युवा प्रभाग की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजयोगिनी चंद्रिका दीदी ने विशेष आत्म सशक्तिकरण की बात कही। आत्मा के विभिन्न मूल्यों से ही आत्म सम्मान बढ़ता है। अनुशासन और आत्म बल यही हर व्यक्ति को विकसित करना है, जिसमें राजयोग की



महती भूमिका है। रसिक कोठारी मुंबई के प्रतिष्ठित व्यवसायी ने कहा कि व्यक्ति और राष्ट्र एक दूसरे के पूरक हैं। जब व्यक्ति आत्मनिर्भर बनता है तभी राष्ट्र

संसाधनों से कभी भी सुखी व सम्पूर्ण आत्मनिर्भर नहीं हो सकता। मन में श्रेष्ठता, सकारात्मकता और एक अच्छा दृष्टिकोण रखने की ज़रूरत है।

ब्रह्माकुमारीज युवा प्रभाग द्वारा वेबिनार का सफल आयोजन

- राजयोग मेडिटेशन से होंगे आत्मनिर्भर
- शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ युवा ही आत्मनिर्भर
- श्रेष्ठ विश्व के निर्माण में युवा आगे आये

कोरोना योद्धाओं के लिए किया मास्क का वितरण

चूरू-राज। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र द्वारा कोरोना योद्धाओं के लिए अतिरिक्त जिला कलेक्टर राम रतन सोकरिया को 50 मास्क, आध्यात्मिक साहित्य व प्रसाद भेंट कर सम्मानित किया गया। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुमन ने कहा कि कोरोना जैसी वैश्विक महामारी को हराने में उनकी संस्था का प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी रूप में अपना सहयोग दे रहा है। हम जल्द ही इस महामारी पर विजय पाने में कामयाब होंगे। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी एवं चूरू जिला प्रशासन जिस तरह से कार्य कर रहे हैं वह सराहनीय है। इसके साथ-साथ जिला कलेक्टर के

कंट्रोल रूम के पदाधिकारियों को भी साहित्य एवं प्रसाद भेंट कर सम्मानित किया गया।



तत्पश्चात् स्थित पुलिस चौकी के सी.ओ. सुखविंदर पाल सिंह को भी साहित्य व प्रसाद प्रदान किया गया। सभी अधिकारियों ने इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी

बहनों का धन्यवाद किया। इस पुनीत कार्य में जिला कारागृह अधीक्षक कैलाश सिंह

शेखावत, पुरस्कृत शिक्षक फॉर्म, राजस्थान चूरू जिला सचिव ओम प्रकाश तवर तथा ब्र.कु. रेखा और ब्र.कु. कविता ने सहयोग प्रदान किया।



चौमू-जयपुर। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेम और ब्र.कु. मंगला ने पार्षद मुकेश कुमावत की उपस्थिति में विधायक रामलाल शर्मा और नगर मंडल अध्यक्ष गजानन्द कुमावत को ज़रूरतमंद लोगों को बांटने के लिए 200 मास्क दिए।