ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -25 | जून - I - 2023 | अंक - 05 | माउण्ट आबू | Rs.-12

उद्घाटन • ब्रह्माकुमारीज़ में प्रधानमंत्री ने तीन प्रोजेक्ट का शिलान्यास रिमोट से किया, 50 एकड़ में बनेगा मल्टीस्पेशियलिटी हॉस्पिटल

मैं जब भी ब्रह्माकुमारीज़ में आता हूँ तो एक नई आध्यात्मिक अनुभूति होती है : माननीय प्रधानमंत्री मोदी

कार्यक्रम में मंचासीन हैं राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी व डॉ. प्रताप मिड्ढा।

इस मौके पर विशाल डायमण्ड हॉल में 15 हज़ार से अधिक लोगों की उपस्थिति में प्रधानमंत्री ने ब्रह्माकुमारीज़ के तीन प्रोजेक्ट - ग्लोबल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंस हॉस्पिटल, ओल्ड एज होम के सेकेंड फेज़ और नर्सिंग कॉलेज के एक्सटेंशन का शिलान्यास रिमोट का बटन दबाकर किया।

पीएम मोदी बोले

- •• आज ब्रह्माकुमारीज़ जन आंदोलन बन गया है, आपने राष्ट्र निर्माण में अपने योगदान से मेरे विश्वास को कई गुना कर दिया है
- •• मैं ब्रह्माकुमारी बहनों की निष्ठा व सेवा का साक्षी रहा हूँ
- •• प्रधानमंत्री ने किया ग्लोबल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंस हॉस्पिटल का शिलान्यास
- •• पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी के स्मृति स्तंभ 'अव्यक्त लोक' में अर्पित की पुष्पांजलि
- •• प्रधानमंत्री का ब्र.कु. भाई-बहनों ने किया पुष्पवर्षा कर स्वागत
- •• सम्मेलन में देशभर से 15 हज़ार से अधिक लोग पहुंचे

शांतिवन। माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने ब्रह्माकुमारीज़ मुख्यालय शांतिवन के विशाल डायमण्ड हॉल में उपस्थित सभा को सम्बोधित करते हुए कहा कि मैं जब भी ब्रह्माकुमारीज़ में आता हूँ तो आपके बीच एक नई आध्यात्मिक अनुभूति होती है। परमपिता परमात्मा के आशीर्वाद और दादियों के स्नेह में लगातार वृद्धि होती है। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि मैंने देश के लिए आपसे जो अपेक्षा की है, उसमें आपने अपने प्रयासों से ज़्यादा कर दिखाया है। मेरे विश्वास को कई गुना कर दिया है। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सामाजिक कल्याण के लिए कई अभियान चलाए जा रहे हैं। स्वच्छता अभियान में दादी जानकी जी ने स्वच्छता ब्रांड एम्बेसडर के रूप में और बहनों ने कमान संभालकर लोगों को प्रेरित किया है। ब्रह्माकुमारी बहनें स्वास्थ्य जागरुकता से लेकर जल जन अभियान, आज़ादी का अमृत महोत्सव, नशा मुक्त भारत अभियान आदि में प्रेरणास्रोत बनकर सामाजिक कल्याण में जुटी हैं।

मैं ब्रह्माकुमारी बहनों की निष्ठा व सेवा का साक्षी रहा हूँ

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारत में हज़ारों वर्षों से गरीब, असहाय और ज़रूरतमंद लोगों की सेवा की कमान आध्यात्मिक संस्थाओं ने संभाली है। मैं गुजरात भूकंप के समय से ब्रह्माकुमारी बहनों की निष्ठा व सेवा का साक्षी रहा हूँ। उस समय बहनों ने जिस सेवा भाव से काम किया वह प्रेरणा देने वाला है। एक संस्था कैसे हर क्षेत्र में एक आंदोलन खड़ा कर सकती है, आपने वह कर दिखाया।

नैतिक मूल्यों को मज़बूत कर रही संस्था

मोदी ने कहा कि आज़ादी के अमृत काल में सभी सामाजिक, धार्मिक और आध्यात्मिक संस्थाओं की बड़ी भूमिका रही है। इस कर्त्तव्य काल में हम जिस भूमिका में हैं, उसका शत् प्रतिशत् निर्वहन करें। अपने व्यवहार और ज़िम्मेदारियों का विस्तार है। पूरी निष्ठा के साथ हमें ये भी सोचना है कि हम अपने देश के लिए क्या कर सकते हैं। सभी ब्रह्माकुमार-ब्रह्माकुमारी प्रेरणापुंज हैं। ब्रह्माकुमारीज़ एक आध्यात्मिक संस्था के तौर पर समाज में नैतिक मूल्यों को मज़बूत करने और समाज सेवा के कार्य करती रही है। साइंस, हेल्थ व सोशल वर्क के लिए पूरी तरह समर्पित है। माउण्ट आबू स्थित ग्लोबल चैरिटेबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर के माध्यम से गांव-गांव में हेल्थ कैम्प और रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाता है जो समाजहित में कार्य है। ऐसे कार्यों में मानवीय प्रयास ज़रूरी हैं। जिस ग्लोबल हॉस्पिटल के निर्माण का संकल्प लिया है, वह स्वास्थ्य के क्षेत्र में सुधार का काम करेगा।

- शेष पेज 12 पर...

माननीय प्रधानमंत्री को मोमेंटो भेंट कर सम्मानित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी।

मन की शांति एवं समाज-कल्याण का सर्वश्रेष्ठ उपाय 'योग'

आज समाज के सामने अनेकानेक समस्याएं हैं परंतु देखा जाये तो उनमें भी प्रायः सभी समस्याओं का मूल कारण मानव के मन में तनाव अथवा उसके व्यवहार में भावावेश ही है। समय-समय पर होने वाले युद्ध, जिनपर करोड़ों रुपये खर्च होते हैं और जिनसे अनगिनत नर-बलि होती है तथा अशांति की, पीड़ितों, विधवाओं एवं शरणार्थियों की तथा वस्तु-अभाव की अनेक विकट समस्याएं पैदा होती हैं, पर ही विचार कीजिए। निष्कर्ष निकलेगा... सहिष्णुता की कमी और लेन-देन में उग्रता एवं उत्तेजना का समावेश। अर्थात् पारस्परिक संपर्क में मानसिक तनाव का अस्तित्व ही इसका मूल कारण होता है। तभी तो कहा गया है कि लड़ाई मानव के मन में पैदा होती है(वॉर्स आर बॉर्न इन माइंड ऑफ मैन)। इसी तरह मिल मालिकों और मजदूरों में, पुलिस और विद्यार्थियों में, प्रशासन और जनता में भी जब तनाव की स्थिति पैदा होती है तभी तोड़-फोड़, हड़तालें, अग्निकांड, पथराव आदि-आदि की नौबत आती है।

ब्र.कु. गंगाधर

समाज के विभिन्न अंगों में अथवा एक देश और दूसरे देश के बीच ही नहीं बनती बल्कि घर के घेरे में भी जब तनाव पैदा होता है तभी तलाक, आत्महत्या, अनेक प्रकार के मानसिक और शारीरिक रोग और बेचैनी तथा अनिद्रा की-सी स्थिति पैदा होती है।

कहां-कहां तक गिनायें- कत्ल, मुकदमे, दुर्घटनायें, बहुत से अपराध मानसिक तनाव ही के कारण होते हैं। तनाव से न केवल ये सब समस्याएं पैदा होती हैं बल्कि इससे एक विशेष हानि भी है कि तनाव की स्थिति में मनुष्य अपना मानसिक संतुलन, भावात्मक शांति और एकरस स्थिति खोये हुए होने के कारण अपनी समस्याओं को यथा-तथ्य समझ ही नहीं पाता है और उनके निवारण के लिए किसी सही निष्कर्ष पर भी नहीं पहुंच पाता बल्कि उत्तेजित होकर, और उलझनों में पड़कर, मनोबल को खोकर स्थिति को अधिक पेचीदा बना बैठता है और नित नई समस्याओं को जन्म देता है।

इसी प्रकार विचार किया जाये तो स्पष्ट होता है कि आज समाज की सबसे बड़ी सेवा मानव मन को संतुलन देना है। जिससे वे देवत्व की बजाय दानव भावावेश में आकर कोई ऐसा कर्म न कर दें जिससे चहुं ओर उसका विपरीत असर हो। मानव एक मननशील प्राणी है, उसमें दूरदर्शिता एवं धैर्य आदि गुणों का तथा बुद्धि का प्राबल्य हो सकता है। अतः मानव को विधि-विधान के अनुकूल एवं अनुशासन प्रिय बनाना, चिंतन शील बनाना तथा दूसरों का सहयोगी बनने का भाव उसमें उत्पन्न कराना ही सच्ची समाज की सेवा है। वरना तो समाज एक समाज न रहकर जमघट ही बन जायेगा। मानव-मन को शांत, शुद्ध और संतुलित बनाने की सेवा एक उच्च कार्य है। इसके फलस्वरूप एक ऐसे समाज का निर्माण होता है जिसमें पारस्परिक व्यवहारों में मूल स्थान में प्रेम, शांति, धैर्य, संतोष, दया और त्याग होता है, इससे स्वतः ही बहुत सी समस्याएं निर्मूल हो जाती हैं। वे सभी समस्याएं जिन्हें आज के समाजसेवक आर्थिक, राजनैतिक अथवा सामाजिक उपायों से हल करने का असफल प्रयास कर रहे हैं।

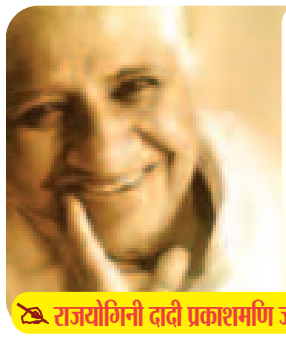
यदि मनुष्य अपने जीवन में चार बातों को विशेष रूप से अपनाये तो उसके सम्बंधों में समरसता भी रह सकती है। यह चार धारणायें हैं- 1. गुण चिंतन, 2. धैर्य, 3. मैत्री भाव और 4. संतोष। आज के मानव को इन सभी चार धारणाओं को अपने में धारण करने के लिए योग 'सेतु' का काम कर सकता है।

अतः योग ही मानसिक तनाव को दूर कर मानव-मन को शांति प्रदान करने का, समाज की समस्याओं को दूर करने का, पारस्परिक सम्बंधों में स्नेह, सहयोग, त्याग और श्रेष्ठ सहिष्णुता लाने का एकमात्र तरीका है जिसे सभी को अपनाना चाहिए क्योंकि 'राजयोग' का अर्थ ही है मानव का प्रभु से सम्बंध जोड़ना तथा मानव का मानव से सहयोग।

बाबा कहते... मांगने से मरना भला, 'दाता' लेवता बन नहीं सकते

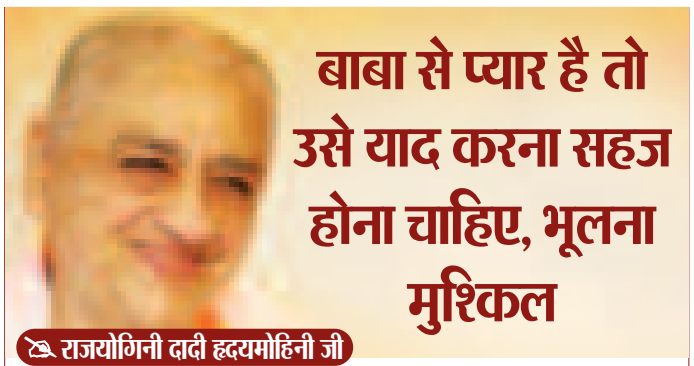
बाबा ने कहा बच्चे दुःख-सुख, स्तुति-निंदा, मान-अपमान सबमें समान रहने की, एकरस स्थिति में रहने की, सहनशील होने की शक्ति चाहिए। तो यह शक्ति चाहिए या मुझ आत्मा का अथवा इस ज्ञान का पहला-पहला गुण ही यह है? ज्ञानी तू आत्मा का गुण है - समान रहना। अगर ज्ञानी तू आत्मा में यह गुण नहीं तो वह प्रिय नहीं। जब हम अपने को ज्ञानी तू आत्मा कहते माना हमारे अन्दर ड्रामा की सारी नॉलेज है। हर आत्मा के सतोप्रधान, सतो, रजो, तमो की स्टेजेस 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 क्यों बनाया? परन्तु जानते हैं 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 व गर्मी में दुःख क्यों देती! हम जानते हैं 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 की 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 यह परिवार का भी तो हिसाब-किताब है। मैं उसमें क्यों लड़ूँ! 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।


राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

जिसमें ज़रा भी मूड ऑफ की आदत है, उसे मान मिल नहीं सकता। मूड ऑफ माना ऑफ। उसे कौन सी प्रेम की ऑफर मिलेगी। उसे कौन आफरीन देगा? जहाँ दिव्यता है वहाँ मान-अपमान का सवाल समाप्त हो जाता।

जिसमें ज़रा भी मूड ऑफ की आदत है उसे मान मिल नहीं सकता। मूड ऑफ माना ऑफ। उसे कौन सी प्रेम की ऑफर मिलेगी। उसे कौन आफरीन देगा? अगर कहते ऑफ होने की आदत है, तो आदत शब्द ही बुरा है। दिव्यता माना गुण। मेरा गुण है, दिव्य रहना। जहाँ दिव्यता है वहाँ मान अपमान का सवाल समाप्त हो जाता। जहाँ मांगते हो कि मान मिले, वहाँ वह दूर हो जाता है। आज के राजनेतायें मान के लिए चेयर मांगते, आज मिलती कल चेयर उठाकर फेंक देते क्योंकि है ही प्रजातन्त्र। हम तो राजाओं के राजा हैं, हम कभी मांग नहीं सकते। राजा कभी नहीं कह सकता कि यह चपरासी मेरी इज्जत गंवाता है। राजा का तो ऑर्डर चलता। तो पूछो मैं राज्य अधिकारी हूँ या मैं अपने चपरासियों के अधीन हूँ? दिलाराम बाप के दिलाराम बच्चे बनो। बाबा ने तो कहा है तुम शरीर निर्वाह के लिए कर्म करो। बाकी बाबा ने चित्र देखने की, नॉविल्स पढ़ने की छुट्टी कभी नहीं दी।


राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

बाबा से प्यार है तो उसे याद करना सहज होना चाहिए, भूलना मुश्किल

मीठा बाबा हम बच्चों को कितना प्यार करता है, कहता है आओ बच्चे, मधुबन आपका प्यारा घर है। यहाँ खाओ, पियो, आराम से रहो और बाप को याद करो। तो यह चांस कम नहीं है, आगे चल कर यह दिन याद आयेंगे, इसलिए यहाँ आ करके, इसका महत्व रख करके लाभ उठाना। तो यहाँ के संग का रंग लग जायेगा। कोई भी व्यर्थ संकल्प अगर आपके पास आये तो उसको ऐसे भगाओ जैसे मक्खी-मच्छर को भगाते हैं क्योंकि आप बिज़ी हैं। जो भरपूर होता है वो हिलता नहीं। तो मन हिले नहीं क्योंकि हम मन के मालिक हैं।

जैसे यह हमारा हाथ है, तो हाथ को जब चाहूं तब यहाँ से वहाँ करूं क्योंकि मालिक हूँ ना। वैसे मन सूक्ष्म है। लेकिन है तो मेरा ना। तो मालिक बनकर उस पर अधिकार रखो। ऐसे नहीं मन मेरे को चला रहा है, क्या करूँ...! मेरे अन्दर ऐसा विचार आ जाता है ना, मन मानता नहीं है ना! समझता भी हूँ -श्रीमत पर चलूँ लेकिन मन मेरे हाथ में नहीं है ना! लेकिन अगर मेरा है तो उसकी मैं मालिक हूँ, जैसे मैं चाहू वैसे यूज़ में आना चाहिए क्योंकि मेरा है, मेरे पर अधिकार होता है। जब चाहते नहीं हैं फिर भी बॉडी कॉन्शियस में क्यों आते हैं, कारण? क्योंकि 63 जन्म में बॉडी में लगाव का अभ्यास हो गया है। लगाव के कारण न चाहते हुए भी वो याद आता है, बॉडी कॉन्शियस भूलना मुश्किल हो गया है क्योंकि उससे प्यार है। ऐसे ही बाबा से अगर हमारा प्यार है तो बाबा को याद करना सहज होना चाहिए, भूलना मुश्किल होना चाहिए।

जबकि बाबा ही मेरा संसार है तो एक ही संसार को याद करना सहज है ना। और बाबा भी एक ही बात कहते हैं कि एक मुझे याद करो। अभी हमारे में से कई ऐसे हैं जो बाबा को याद तो करते हैं लेकिन आत्मा हो करके नहीं करते हैं। अगर हम देहभान में हैं और बाबा-बाबा कह रहे हैं तो बाबा सुनेगा ही क्यों? क्योंकि वह तो आत्मा का बाबा है। देह का बाबा है ही नहीं इसलिए कई कहते हैं कि हम बाबा से बातें तो करते हैं, लेकिन हमको जवाब नहीं मिलता है। तो हम कहते हैं चेक करो कि जिस समय बाबा को याद करते हो तो पहला फाउण्डेशन - मैं आत्मा हूँ और आत्मा परमात्मा को याद कर रही हूँ, पहले यह सारा दिन याद रहता है? आत्म-अभिमानी बनके परमात्मा को याद करते हैं? इसीलिए रोज़ की मुरली में बाबा बार-बार कहते रहते हैं कि अपने को आत्मा समझ मुझ बाप को याद करो। कोई सारा दिन शिवबाबा शिवबाबा... मैं तेरा हूँ... कहता रहे, उससे क्या होगा। वो तो जैसे राम राम... कहते हैं तो मरा मरा... हो जाता है। तो उससे क्या फायदा हुआ? लेकिन मैं आत्मा हूँ, आत्मा समझके पिता परमात्मा को याद करो फिर देखो सेकण्ड की बात है क्योंकि आत्मा के लिए सिवाए परमात्मा के और कुछ है ही नहीं क्योंकि आत्मा का सबकुछ है ही परमात्मा।

ज्ञान-योग की शक्ति से विस्तार को समेटने वाला ही समझदार है

राजयोगिनी दादी जानकी जी

आजकल दुनिया में रहना है तो धीरज चाहिए, सहनशक्ति चाहिए। थोड़ा भी कहेंगे मैं सहन नहीं कर सकती हूँ तो फिर धीरज छूट जाता है। संगठन में रहने के लिए सन्तुष्टता की शक्ति चाहिए। ऐसे नहीं हम खुद तो सन्तुष्ट हैं, लेकिन और भी हमसे सन्तुष्ट हैं! यह भी नहीं कहें कि कितनी कोशिश करते हैं, फिर भी यह सन्तुष्ट नहीं होता। तो भी कहेंगे ये मेरी कमज़ोरी है। चलते-फिरते व्यवहार में आते तन, मन, धन सम्बन्ध में सन्तुष्ट। सभी के अन्दर से आवाज़ निकले हम सब सन्तुष्ट हैं।

तो पहले ज्ञान का बल मिलता है, योग की शक्ति मिलती है फिर समेटने की शक्ति काम में आती है क्योंकि विस्तार में जाना तो बहुत सहज है। हर एक अपने आपसे पूछे धन्धा, व्यापार या जो भी अपने-अपने ऑक्यूपेशन के विस्तार में होंगे, अभी उसे समेटे कैसे? ज्ञान योग की शक्ति से समेटना सहज होगा जिससे हल्के रहेंगे। आज नहीं तो कल कभी भी यह आत्मा शरीर छोड़े, बुद्धि में कुछ भी फैला हुआ न हो, यह है, वह है... समेट लो। फिर है समाने की शक्ति, जैसे कुछ हुआ ही नहीं। समाने की शक्ति इतना सयाना, समझदार बनाती है। बुद्धि से अगर अपने को समझदार समझेंगे तो बुद्धि अभिमान दिखायेगी, वह समा नहीं सकेंगे। समाने की शक्ति वाले कभी भी मुख से रिपीट नहीं करेंगे। समाने की शक्ति से सच्चाई और प्रेम के साथ व्यवहार करना सहज है, कोई बात नहीं। उनको भगवान की तरफ से कहो, भाग्य की तरफ से कहो, परखने की शक्ति है। जैसे हंस को पता है यह मोती है, यह पत्थर है, वो किसी के संग में नहीं आयेगा, कभी किसी के प्रभाव में, दबाव व झुकाव में नहीं आयेगा। उसके बाद चाहिए निर्णय करने की शक्ति, फिर सहयोग देने की शक्ति।

दुनिया में बहुत सारी वैराइटी एजुकेशन यूनिवर्सिटीज़ हैं, पर इस यूनिवर्सिटी में हमें कितना बल मिला जो हमारी बुराइयां खत्म हो गई। सदा खुश हैं क्योंकि कहाँ भी हैं बाबा मेरे साथ हैं। जब भगवान सर्वशक्तिवान मेरे साथ है तो बुद्धि बड़ी शुद्ध और शान्त रहती है। यह तो गीत है ना बाबा तेरा बनने में सुख मिलता इलाही है। जिसको यह निश्चय है उसको कोई शोक नहीं, कोई सोच नहीं है। तो उसमें एनर्जी बनती है क्योंकि बल मिला, हरेक बदल जाए और मेरा साथी बने क्योंकि संग का रंग जल्दी लगता है इसलिए सत् बाप का संग मिला है। चित्त में स्मृति है, वृत्ति दृष्टि महासुखकारी है तो और क्या चाहिए! तो मैं कौन हूँ? सत्-चित्त-आनंद स्वरूप। स्मृति में सच्चाई चली गई है जिसने झूठ खत्म कर दिया है। मुझे संसार से कुछ चाहिए नहीं, जितना हमारे में परिवर्तन आयेगा, वही दुनिया के वायुमण्डल में परिवर्तन लायेगा।

नई दिल्ली। ब्रह्माकुमारीज़ के 'प्रेरणा-पाथ टू पीस' प्रोजेक्ट के शुभारंभ के तहत एक जीवंत प्रेरणादायी व्यक्तित्व,गतिशील महिला नेता भारत की राष्ट्रपति श्रीमति द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात कर उन्हें ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. डॉ. बिन्नी सरीन,रिजनल डायरेक्टर फॉर इंडिया,ग्लोबल पीस इनीशिएटिव,डायरेक्टर जनरल,इंट.पीस इनीशिएटिव,माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. नीना बहन एवं ब्र.कु. राकेश भाई।

आनन्द-मौज के लिए शुभ भावना के 'चेक' को चैक करें

बाबा कहते हैं... चार प्रकार की मौज है। मिलन की मौज, सर्व प्राप्तियों की मौज, समीपता की मौज और समान बनने की मौज। किसी भी परिस्थिति में यदि किसी में ये सारे मौज हैं, वो घबराता नहीं, हिलता नहीं, उसे कोई अप्राप्ति नहीं, कोई चाहत नहीं, जो सर्वप्राप्ति सम्पन्न, परमात्मा के समान है, तभी कहा जा सकता है कि वो आनंद-मौज में है। तो अगर आपसे कोई पूछे कि आनन्द-मौज में हो, तो आप सोच-समझकर जवाब देना।

बहुत दफ़ा जब हम आपस में मिलते हैं तो कहते हैं, आनन्द-मौज में हैं? यह एक शिष्टाचार है। पत्र में भी लिखते हैं, आशा है कि आप आनन्द-मौज में हैं। कोई आनन्द-मौज लिखते हैं, कोई मंगल-कुशल लिखते हैं। हम भी यहाँ पर आनन्द-मौज में है। पहले हम समझते थे कि आनन्द-मौज माना खुशी में रहना। इसी अर्थ से ही हम सब एक-दूसरे से बातें करते हैं अथवा पत्र लिखते हैं। लेकिन बाबा कहते कि चार प्रकार की मौज होती है। आप भी यदि किसी से पूछेंगे कि आप आनन्द-मौज में हैं, तो वे कहेंगे कि हाँजी, आनन्द-मौज में है। फिर आपको पूछना पड़ेगा कि आप किस मौज में हैं?

बाबा ने कहा कि पहली है मिलन की मौज। परमात्मा से मिलन हो गया तो इससे और बड़ी मौज क्या हो सकती है! क्या हम इस मौज में हैं? लोग कहते हैं, ईश्वर-मिलन अथवा प्रभु-मिलन, यह हमारे जीवन का लक्ष्य है। सर्वोच्च प्राप्ति यही है। जिसको यह हो जायेगी वह सब से बड़ी मौज में होगा।

दूसरी है, सर्व प्राप्तियों की मौज। जब परमपिता मिल गया तो सब चीज़े हमें मिल गयीं, सर्व प्राप्तियाँ हमारी हो गयीं। मन हमारा गद्गद हो गया, चित्त हमारा सन्तुष्ट हो गया। अब और कुछ हमें चाहिए ही नहीं। और लोगों के साथ आप 10 मिनट भी बातें करो तो उनमें कई बार चाहिए-चाहिए के शब्द ही मिलते हैं। हमें यह चाहिए, उस व्यक्ति में यह होना चाहिए, सरकार को यह करना चाहिए, आजकल की दुनिया में यह चाहिए। लेकिन जो मौज में होगा उसे यह अनुभव होगा कि उसे सब प्राप्तियाँ हो गयीं। मेरी सब मनोकामनायें पूर्ण हो गयीं। मेरा मन असन्तुष्ट नहीं है। कोई चीज़ मुझे चाहिए नहीं, जो चाहिए था वो मिल गया।

तीसरी मौज है, समीपता की मौज। जो परमात्मा को पाये हुए है वो समझेगा कि मैं परमात्मा पिता के समीप हूँ। समाज में देखिये, किसी व्यक्ति ने यदि विशेष गणमान्य व्यक्तियों से जान-पहचान बना रखी है तो वह बहुत खुशी-नशे में रहेगा कि इतने सारे बड़े लोगों से मेरी पहचान है, मेरा कोई भी काम आसानी से हो सकता है। इसी प्रकार, जिसकी परमात्मा शिव से, उनके गुणों से, कर्त्तव्य से, स्वभाव-संस्कार से समीपता है उसको मौज ही मौज होगी।

राजयोगी ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

चौथी मौज है, समान बनने की मौज। जिसमें ईश्वरीय गुण अधिक आ गये होंगे वो बाप समान बन गया होगा। भक्ति मार्ग में तो प्रार्थना करते हैं, हे प्रभु, आप दयालु हो, कृपालु हो, दुःखहर्ता हो, सुखकर्ता हो। लेकिन अब यही गुण अपने में आ जायेंगे, अपने हो जायेंगे, अपने में धारण होंगे तो वह परमात्मा समान बन जायेगा। जो बाप समान अर्थात् परमात्मा समान होगा वही इस मौज में रहेगा।

अगर आपसे कोई पूछे कि आनन्द-मौज में हो, तो आप सोचकर जवाब देना। बाबा कहते, ये चारों बातें अपने में चेक करो। जब दुनिया के सब बैंक बन्द रहते हैं तो एक बैंक तो ज़रूर खुला रहता है। वह सदा ही खुला रहता है। वो कौन-सा बैंक है? उसकी कभी छुट्टी होती ही नहीं। वो है ईश्वरीय बैंक। उसमें सदा कारोबार चलता ही रहता है। उसमें हमारे कर्मों का खाता चलता रहता है। उस खाता में जमा करना वा निकालना चलता ही रहता है। उस बैंक में हमारे चेक आते रहते हैं और जाते रहते हैं। बाबा ने कहा, शुभ-भावना रूपी चेक द्वारा कितनी वृद्धि हुई अथवा जमा हुआ-यह चेक करो। हरेक के प्रति शुभ भावना और शुभ कामना देते रहो। और कुछ यदि नहीं दे सकते हैं तो यह तो सबको दे सकते हैं। इसमें तो ख़र्चा ही नहीं होता। चेक करना माना अपने कर्मों के बैंक में चेक डालना। दो प्रकार के चेक होते हैं-एक बेयरर्स चेक और दूसरा क्रॉस चेक। शुभ-भावना और शुभ-कामना वाला जो चेक है वो बेयरर्स चेक है। बेयरर्स चेक का कैश सीधा हाथ में मिलता है और क्रॉस चेक का कैश सीधा अकाउण्ट में जमा होता है। अलौकिक क्रॉस चेक तीन प्रकार के होते हैं: 1. संकल्प शक्ति का चेक 2. श्रेष्ठता का चेक 3. बोल का चेक। बाबा ने कहा, संकल्प-शक्ति में जितनी विशेषता लाओगे उतना खाता जमा होता जायेगा। दूसरा, श्रेष्ठता में क्या नवीनता लायी? जब हम नयी दुनिया स्थापन कर रहे हैं और नयी दुनिया में हम जाने के लिए तैयारी कर रहे हैं तो हमारे में भी कोई-न-कोई नवीनता चाहिए। पुरानापन अथवा पुराने संस्कार निकालते जाना चाहिए और नये अर्थात् दैवी संस्कार लेते जाना चाहिए। तो यह चेक करो, यह चेक डालो कि आज हमने कौन-से नये संस्कार अर्थात् दैवी संस्कार भरे। यह जमा होना चाहिए। तीसरा, बाबा कहते हैं, बोल में मधुरता, सन्तुष्टता और सरलता कहाँ तक है, यह चेक करो।

इस प्रकार, हमें चार प्रकार की मौज में रह कर, रोज़ कर्मों के बैंक में सेवा के चेक डालते हुए, जमा ख़ाते को चेक करते हुए आनन्द-मौज में रहना है।

दिल्ली। ब्रह्माकुमारीज़ के नशा मुक्त भारत अभियान के तहत प्रतिमा भौमिक,मिनिस्टर ऑफ स्टेट फॉर सोशल जस्टिस एंड एम्पॉवरमेंट से मुलाकात के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ हैं बायें से ब्र.कु. अटल भाई, ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह,सचिव,मेडिकल विंग ब्रह्माकुमारीज़, ब्र.कु. वृंदा बहन,चाणक्य प्लेस, ब्र.कु. जयश्री बहन तथा अन्य।

लखनऊ-खुर्शेदबाग(उ.प्र.)। दुर्गा शंकर मिश्रा,मुख्य सचिव,उत्तर प्रदेश सरकार,लखनऊ के साथ ज्ञान चर्चा करने के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. माधुरी दीदी, ब्र.कु. दिव्या दीदी, ब्र.कु. गिरिजा दीदी, ब्र.कु. पीयूष भाई तथा ब्र.कु. मनीषा बहन,दिल्ली।

हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। किसान मेला में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित शिविर का शुभारंभ करने के पश्चात् विधायक बहन अंजुला माहौर को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. शान्ता बहन।

सम्बलपुर-ओडिशा। रोट्री क्लब के सदस्यों के लिए 'प्रेरणादायक नेतृत्व' एवं 'भावनात्मक स्वतंत्रता' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् मुम्बई से आईं ब्र.कु. दीपा बहन को सम्मानित करते हुए रोट्री क्लब के प्रेज़िडेंट रंजीत सिंह हुरा। साथ हैं ब्र.कु. दीपा बहन,सम्बलपुर तथा अन्य।

कादमा-हरियाणा। यूपीएससी द्वारा आयोजित एनडीए एग्ज़ाम 2022 के फाइनल रिज़ल्ट में समूचे भारत देश में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले गांव चंदेनी के अनुराग सांगवान के सम्मान में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसके साथ ही नेट जेआरएफ क्वालीफाई करने वाली गांव की बेटी पार्वती को भी सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में शामिल होकर राजयोगिनी ब्र.कु. वसुधा बहन व अन्य ब्र.कु. बहनों द्वारा दोनों प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को पटका पहनाकर व स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर पूर्व मंत्री सतपाल सांगवान, पूर्व विधायक सुखविंदर सिंह, कर्नल रघुबीर सिंह, खाप तेहर के प्रधान सूरजभान सांगवान, सरपंच राज सिंह, झोझूकलां के पूर्व सरपंच दलबीर सिंह तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

पैर धोकर सोना है लाभदायक

परंपरा से चली आ रही कुछ छोटी-छोटी आदतें हमारे लिए लाभदायक हो सकती हैं, जिन्हें जाने-अनजाने में हम छोड़ देते हैं।

बचपन में आपने भी बड़े-बुजुर्गों से सुना होगा कि रात में पैर धोकर ही सोना चाहिए। उनकी तब कही हुई बातों में वैज्ञानिक तर्क न होने के कारण समय के साथ यह अहम निर्देश गायब हो गया। लेकिन अब शोध से मिला तर्क है। रात को सोने से पहले अपने पैरों को अच्छी तरह से धोने से सेहत को कई फायदे होते हैं, जनिए क्या...

1. तापमान को नियंत्रण में लाए

रात में सोने से पहले पैरों को धोने से आपके शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है। नींद भी अच्छी आती है जिससे दिमाग सुबह तरोताज़ा और ऊर्जावान महसूस करता है।

2. मांसपेशियों को राहत पहुंचाए

इससे आपके पैरों की मांसपेशियों को आराम मिलता है। इसके साथ ही अकड़न और ऐंठन भी ठीक होती है। ऐसा करने से जोड़ों के दर्द से भी राहत मिलेगी।

3. त्वचा कोमल और स्वच्छ बनाए

दिनभर की गंदगी, धूल-मिट्टी आदि आपके पैरों के साथ बिस्तर पर आ जाती है। यह त्वचा के लिए हानिकारक हो सकती है। इससे बचाव के लिए पैरों को धोकर सोएं।

4. पैरों की बदबू से राहत दिलाए

गर्मी के मौसम में जूते पहनने से पैरों से बदबू आना एक आम समस्या है। जिससे पैरों में बैक्टीरिया का खतरा हो सकता है। ऐसे में ये आदत आपके लिए लाभदायक है।

5. पैर धोने का तरीका

आधी बाल्टी गुनगुना या सादा पानी लें, इसके बाद पैरों को कुछ देर के लिए पानी में डुबोकर रखें। पानी से पैर निकालकर अच्छे से पोंछ लें। पैरों को नम रखने के लिए किसी क्रीम या तेल को अच्छी तरह से लगा लें। इससे पैरों का रूखापन भी दूर होगा।

वैर-भरतपुर(राज.)। सैनी समाज में महात्मा ज्योतिबा फुले जयंती समारोह में सैनी समाज की ओर से ब्रह्माकुमारीज़ को विशेष रूप से आमंत्रित किया गया एवं शॉल, माला पहनाकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. संस्कृति बहन, पी.डब्ल्यू.डी. मंत्री भजनलाल जाटव, वैर चेयरमैन विष्णु महावर, सैनी समाज अध्यक्ष हरचंद सैनी, भिन्न-भिन्न संस्थाओं के मुखिया, पार्षद गण आदि मौजूद रहे। साथ ही इस मौके पर वर्ष 2022 में 10वीं व 12वीं कक्षा में 80प्रतिशत से अधिक नंबर लाने वाले छात्र-छात्राओं को भी सम्मानित किया गया।

टूंडला-रामनगर(उ.प्र.)। यू.पी.एस.सी. में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली बहन दिव्या सिकरवार को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. बहनें।

रॉबर्ट्सगंज-उ.प्र.। साईं इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल कॉलेज में नर्सिंग के विद्यार्थियों के लिए 'परीक्षा के भय से अभय' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. ब्र.कु. मृत्युंजय भाई,कार्यकारी सचिव,ब्रह्माकुमारीज़, डॉ. ब्र.कु. हरीन्द्र भाई, ब्र.कु. गिरीश भाई,माउण्ट आबू, डॉ. राजेश यादव, विमलेश धर द्विवेदी, अवधेश धर द्विवेदी, ब्र.कु. सुमन बहन,सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. प्रतिभा बहन, चित्रा जालान,द आर्यन एकेडमी, श्री कृष्णकान्त पाण्डेय,प्रधानाचार्य, कैप्टन ए.के. सिंह,प्रबंधक एवं छात्र-छात्राएं।

दिल्ली-नरेला। श्रीराम कथा समारोह में विश्व हिंदू परिषद नरेला शाखा के अध्यक्ष सुरेंद्र गर्ग, मनोज बंसल व नरेला के प्रमुख समाज सेवी सदस्य ब्र.कु. गीता बहन को सम्मानित करते हुए। साथ हैं अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

नवाबगंज-गोंडा(उ.प्र.)। जिलाधिकारी डॉ. उज्जवल कुमार,आई.ए.एस. को आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रेखा बहन व ब्र.कु. प्रतिमा बहन।

सोनीपत से.15-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा जारी गांव के सरकारी स्कूल में पर्यावरण संरक्षण हेतु आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रमोद दीदी ने सभी को पर्यावरण के प्रति जागरुक किया तथा पौधा वितरण के साथ ही सभी सहभागियों को सात दिवसीय कोर्स करने के लिए सेवाकेन्द्र पर आमंत्रित किया। इस मौके पर लगभग 180 बच्चे एवं स्कूल स्टाफ मौजूद रहे।

जखानी-उधमपुर(जम्मू)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर शिव मंदिर में आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करने के पश्चात् महिलाओं को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका व छोटे बच्चों को पढ़ने के लिए पेन-पेंसिल भेंट कर ब्र.कु. ममता बहन ने किया सम्मानित।

इंडियन बैंक Indian Bank
इलाहाबाद ALLAHABAD
Name: OM SHANTI MEDIA
Pay Directly to: mediabkm@indianbk
BHIM UPI
BHARAT INTERFACE FOR MONEY UNIFIED PAYMENTS INTERFACE

For Online Transfer

BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan, Talhati
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA
ACCOUNT NO:- 7482096871,
IFSC - CODE:- IDIB000S319

Note:- AfterTransfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

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, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - 240 रूपये, तीन वर्ष - 720 रूपये, आजीवन - 6000 रूपये
Website: www.omshantimedia.org

ओमशान्ति मीडिया

International day of yoga 21st June

अंतर्राष्ट्रीय योग विशेषांक

माउण्ट आबू

गीता में भगवानुवाच....

नवीनतम संसार का सृजनहार 'राजयोग'

योग हमारी अंतरमन की भाषा है। ये ऐसी अभिव्यक्ति है जो हमें ऊर्जावान बना देती है हर मायने में। मनुष्य शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक रूप से सशक्त अनुभव करता। इस योग का आधार कोई मनुष्य नहीं है बल्कि निराकार परमात्मा हैं जिनके द्वारा राजयोग प्रस्फुटित होता है। आधार मनुष्य का लेता है लेकिन जीवन देवत्व का प्रदान करता है। एक सकारात्मक चिंतन, चित्त को गहनतम चैन और बुद्धि को कर्म और भाग्य लिखने की कलम हमारे हाथ में देता ये राजयोग। वर्तमान मनुष्य की मनोदशा को सही दिशा दिखाता राजयोग।

सभी का एक बहुत गूढ़ प्रश्न है कि आप सभी बार-बार कहते हो कि राजयोग सीखो। तो क्या ये योग से अलग है या योग ही है, इसका सिद्धान्त अलग है। आज इसकी स्पष्टता को हम समझते हैं। राजयोग, योग ही है लेकिन एक लक्ष्य के साथ जीवन के रहस्य को सम्पूर्ण रीति से उजागर करना और हर पहलू को हील करना इस योग की विशेषता है। सभी ने अलग-अलग तरह से योग की महिमा की। लेकिन राजयोग के अंदर ही वो सारे योग समाये हुए हैं। राजयोग के अंदर सहज योग भी है, सहयोग भी है, ध्यान योग भी है, कर्म योग भी है। सारे योगों को समेटे हुए है। इसलिए इसको एक संयुक्त रूप से राजयोग कह दिया। अलग-अलग योगों के साथ नहीं जोड़ा। राजयोग में अति आवश्यक चीज़ जो होती है वो है किसी चीज़ की पहचान और उसका परिचय। यहां हमको परमात्मा हमारी खुद की और साथ में अपनी पहचान और परिचय देते, उस आधार से हम सम्बंध जोड़ते हैं। बाकी प्रत्यक्ष रूप से हम ये बिल्कुल नहीं कहना चाहेंगे कि लोगों को नहीं पता है, लेकिन इतना ज़रूर कहेंगे कि अधूरा है। इसलिए योग को सम्पूर्ण रीति से समझना मुश्किल होता है। ज़्यादातर आप देखेंगे कि लोग बाहर बैठ जाते हैं, आँखें बंद कर लेते हैं। लेकिन आँखें बंद करके वो क्या कर रहे हैं, किसका ध्यान लगा रहे हैं ये हमें बिल्कुल नहीं पता। बस बैठे हुए हैं। लेकिन राजयोग में लक्ष्य क्लीयर है, लक्षण क्लीयर है, इसलिए इस योग में परमात्मा से जुड़ने में मज़ा आता है। जैसे कभी मन में किसी भी तरह का दुःख, दर्द, तकलीफ है तो शरीर पर उसका प्रभाव भी दिखाई देता है। राजयोग की जो पहली समझ है कि आप आत्मा हैं और शरीर आपका माध्यम है। मतलब मैं जैसा सोचूंगा वैसा मेरा शरीर बन जायेगा, ये हमें बहुत सारी तकलीफों से दूर कर देता है। इसलिए सम्पूर्णता को अपने में समेटा हुआ यह योगों का राजा राजयोग स्वयं परमात्मा द्वारा ही सिखाया जाता है और जा सकता है। अगर आप गीता ग्रंथ बार-बार पढ़ें तो उसमें भगवानुवाच शब्द का बार-बार वर्णन किया गया है।

इसके अठारह अध्यायों में परमात्मा ने योग के सभी पहलुओं को छुआ है। लेकिन उपरोक्त वर्णित सारे योग अपने आप में सम्पूर्ण नहीं हैं इसलिए उन सभी को समेट करके राजयोग का नाम दिया गया है। दुनिया में लोग वैराग्य की बात करते हैं। हम यहां पर अनासक्ति योग की बात करते हैं जो गीता में वर्णित है। अर्थात् घर-गृहस्थ में रहते कर्त्तव्यों का पालन करो, लेकिन प्रकृति के पदार्थों तथा दैहिक सम्बंधियों में मोह का नाश करो। दुनिया में लोग कहते हैं कि कर्म के बिना तो कोई रह ही नहीं सकता लेकिन यहां पर कर्म के बिना की बात तो नहीं की गई, लेकिन अज्ञान युक्त कर्म और विकार युक्त कर्म का त्याग करो। मतलब कर्म करो लेकिन परमात्मा की याद में सुकर्म करो। ये प्रवृत्ति मार्ग को सशक्त करता है। इसलिए राजयोग एक सम्पूर्ण प्रवृत्ति को पवित्र और सुखमय जीवन जीने का आधार सिखाता है।

सम्पूर्ण निरोगी बना देगा 'राजयोग'

सब कुछ बदलना चाहते हैं। स्वास्थ्य भी अच्छा हो, सुख भी हो, शांति भी हो, समृद्धि भी हो। और चाहें भी क्यों नहीं, क्योंकि यदि मनुष्य हैं तो इन सभी चीज़ों की परम आवश्यकता है। सुख, शांति व समृद्धि हेतु मनुष्य अलग-अलग साधनों का इस्तेमाल कर रहा है, लेकिन इसके साथ भ्रम में भी है कि क्या मैं सही कर रहा हूँ, इसलिए उदासी, मायूसी छायी रहती है सबके चेहरे पर। हमारा अनुभव तो यही कहता है कि हमारे पास एक भाग्यदायिनी संजीवनी बूटी 'राजयोग' है जो समस्त रोगों का एकमात्र इलाज है। इससे शरीर आभामय और संचेतना परमात्मा से जुड़ी हुई होगी। यह कुछ नहीं सब कुछ बदल देगा। बस विश्वास कीजिए।

योग का प्रथम सोपान "मैं ज्योति-बिन्दु हूँ"

योग के लिए सबसे पहले स्वयं को 'आत्मा' निश्चय करें क्योंकि इससे हमारी स्वयं की पहचान पक्की होगी। परमात्मा से जुड़ने के लिए हमें अपने आपको उसके स्तर पर ले आना पड़ेगा। यह सम्बन्ध आध्यात्मिक है, न कि शारीरिक। जैसे पॉवर हाउस की तार से घर की बिजली की तार जोड़ने के लिये तार के ऊपर का रबड़ उतारना पड़ता है तभी बिजली का करंट आता है, वैसे ही आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा से जोड़ने के लिये देह रूपी रबड़ को भूलना पड़ता है अथवा उससे अलग होना पड़ता है। इसे ही आत्म-अभिमानी होना या 'प्रत्याहार' कहा गया है। इसके लिए हमें अपने को ज्योतिर्बिंदु आत्मा समझना है।

लाइलाज का इलाज राजयोग

योग का अर्थ है आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा के साथ जोड़ना। आत्मा और परमात्मा के सर्वश्रेष्ठ मिलन को राजयोग कहते हैं। राजयोग सभी योगों का राजा है। स्वयं परमात्मा ही अपना परिचय देकर आत्मा को अपने साथ योग लगाने की विधि बताते हैं। यह योग "राजयोग" इसलिए भी है क्योंकि इसे सभी के मन के राजा परमात्मा ने स्वयं सिखाया। इस योग द्वारा हमारे संस्कार उच्च अथवा "रॉयल" बनते हैं इसलिए भी इसे राजयोग कहा जाता है। राजयोग ही वर्तमान जीवन में कर्मों में श्रेष्ठता लाकर हमें कर्मेन्द्रियों का राजा बनाता है।

कैसे करें राजयोग?

1. स्वयं के अंदर झाँकें

यह प्रथम कदम है, जिसमें आपको अपने व्यर्थ विचारों को हटाकर स्वयं को आत्मा समझना है। अब स्वयं के विचारों के रूपों को आपको देखना है। यह आपके मानसिक विचारों की गति को सामान्य रूप से कम कर देगा। इसके लिए आप किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।

2. अब उसे सही दिशा दें

आप सकारात्मक तथा श्रेष्ठ विचारों को बार-बार मन में दोहरायें, इससे आपका मन व्यवस्थित हो जाएगा। उसे एक सही दिशा मिल जाएगी। विचारों के प्रवाह को रोकने से हमें सकारात्मक ऊर्जा की प्राप्ति होती है।

3. इन विचारों को दें मानसिक चित्रण

सकारात्मक तथा श्रेष्ठ विचारों को बुद्धि(तीसरी आँख) द्वारा इमेज या कलरफुल बनाकर देखना है। इससे हमारा अवचेतन मन पूर्णतया सक्रिय हो जाता है। रचनात्मक विचार जब हमारे अवचेतन मन से दृश्य रूप में आना शुरु कर देते हैं तो हमारा मन शांत होने लगता है। ये सकारात्मक और मूल्यवान चित्र न केवल हमारे शरीर और मन को आराम देते हैं बल्कि हमें सशक्त भी करते हैं।

4. इन चित्रों को दिव्यता दें

जब हम श्रेष्ठ विचारों रूपी चित्रों को परमात्मा की सर्वोच्च शक्तियों से वेरीफाई(सत्यापित) कराते हैं तो उनमें और शक्ति आ जाती है। हमें कुछ भी नहीं सोच लेना है, हमें वो सोचना है जिसमें हमारी आत्मा दिव्य बने, अर्थात् हम दिव्य बनें। इसके लिए सर्वोच्च सत्ता, परमात्मा जो गुणों का सागर है, उससे जुड़ना तो पड़ेगा ना! तभी हमारी अन्दर ये सारी शक्तियाँ आ जायेंगी।

5. अब करें अनुभूति

किसी चीज़ को पक्का करने के लिए बार-बार उस चीज़ को दोहराना पड़ता है। इसके लिए हमें एकाग्रता की आवश्यकता है। जैसे आपकी एकाग्रता बढ़ेगी, अर्थात् एक श्रेष्ठ संकल्प में जब आप स्थित होंगे तो आपको सुखद अनुभूति होने लगेगी। आप एक ऐसी नई दुनिया में प्रवेश कर जाते हैं जहाँ आप पूर्णतः शांत हैं। इस अवस्था में आपकी इंद्रियाँ आपके वश हो जाती हैं जिससे आप शांत हो जाते हैं और आपका सर्वोच्च सत्ता से संपर्क हो जाता है, जिससे आप सम्पूर्ण रूप से शांति की अनुभूति में खो जाते हैं।

मंत्र नहीं है परमात्म मिलन का सम्पूर्ण तंत्र

हम कई बार मंत्र जपते हुए भगवान को याद करने की कोशिश करते हैं। मंत्र जपने के बजाय भावपूर्ण तथा परिचय सहित प्रभु से हम स्वाभाविक रीति से मन में कुछ भी वार्ता करें, वह स्वाभाविक भी है और सूक्ष्म भी।

विशेष मंत्र उच्चारण करने वाले का ध्यान शब्दों की ओर रहता है इससे उसका ध्यान प्रभु की ओर पूर्ण रीति से न होकर बंटा हुआ सा होता है, जबकि स्वाभाविक स्नेह, सहज भाव से होने वाली प्रभु स्मृति में पूरा ध्यान ज्योति स्वरूप प्रभु की ओर ही रहता है; इसलिए उसमें विचार तरंगे सीधे लक्ष्य को जाकर स्पर्श करती हैं और योगी की धारा अभंग, अखंड, अमिश्रित एवं एकांगी होती है।

यदि मंत्र उच्चारण व स्मरण करने वाला कोई व्यक्ति हमारे इस कथन का निषेध करते हुए कहता है कि- "मंत्र स्मरण में हमारा ध्यान मंत्र की ओर रिंचक भी नहीं रहता बल्कि पूर्णतः इष्ट की ओर रहता है, तब तो मंत्र की आवश्यकता ही क्या है! मंत्र का स्मरण करने वाले लोग मंत्र की प्रायः यही तो आवश्यकता बताते हैं कि मन को टिकाने के लिए यह सहायक होता है। यदि यह सहायक नहीं है, तब तो इसकी आवश्यकता ही न रही! यदि यह सहायक है तो स्पष्ट है कि मन का ध्यान बंट जाता है। जिस क्षणांश में मन प्रभु पर टिका है, उतना समय वह मंत्र भंग हुआ मानिये। और जिस क्षणांश में मन मंत्र पर आश्रित होता है उतना समय वो मंत्र भंग हुआ मानिये। और जिस क्षणाश में मन मंत्र पर आश्रित होता है, उस क्षणाश में वह प्रभु से हटा होता है; तब वह मनुष्य योग स्थिति में नहीं होता; गोया वह प्रभु से योग होने के बजाय उसका योग मंत्र से होता है। दूसरी बात यह है- यदि मंत्र एक सहज क्रिया की तरह स्वतः ही होता रहता है, अर्थात् उनमें ध्यान रिंचक मात्र भी नहीं देना होता, तब तो उसमें कोई रस ही न रहा। न कोई भाव रहा, वो तो हमारे अवधान या 'धारणा' से रहित होने के कारण समाधि अथवा ईश्वरानुभूति देने वाला नहीं हो सकता। तब इसका क्या लाभ!

कुछ लोग कहते हैं कि - "मंत्र के उच्चारण व स्मरण से विशेष प्रकार की तरंगे अथवा प्रकम्पन वायुमण्डल में प्रवाहित होते हैं जोकि वायुमण्डल में आध्यात्मिकता, शांति तथा उल्लास पैदा कर देते हैं और मंत्र की शब्द-रचना एवं अक्षर-चयना, ऐसा होता है कि उससे विशेष प्रकार की सिद्धि होती है। तथा उससे इष्ट की कृपा होती है।" 'शब्दों का विशेष प्रभाव होता है'- इससे हम इन्कार नहीं करते। यह तो आज भी जानते हैं कि संगीत का प्रभाव पुष्पों और पौधों पर भी पड़ता है, दूध देने वाले पशुओं पर भी ऐसा प्रभाव पड़ता है कि संगीत के आधार पर वे कुछ अधिक दूध देते हैं। संगीत द्वारा कारखानों मे कार्य करने वाले व्यक्तियों की कार्य क्षमता बढ़ जाती है। किन्तु, इस प्रसंग में ध्यान देने के योग्य बात यह है कि मुख्य रूप व प्रभाव, गीत द्वारा उभारे गए आवेगों तथा भावों के कारण से होता है। कला कोई भी हो, और मनुष्य के भावपक्ष तथा प्रेम, उत्साह इत्यादि से सम्बन्धित होती है। अतः वास्तविक मंत्र तो प्रेम ही है, जोकि आत्मा और परमात्मा की लगन में मगन कर देता है। प्रेम ही दो आत्माओं को जोड़ने वाली चीज़ है। आत्मा और परमात्मा के मिलाप के लिए परिचय और प्रेम ही साधन है।

मंत्र मन को कुछ समय के लिए बहला सकता है, मन को कुछ समय के लिए भटकने से ठहरा सकता है लेकिन परमात्म मिलन नहीं करा सकता।

किसी भी आकृति पर ध्यान क्या योग हो सकता है?

कहा जाता है कि मनुष्य का पूरा शरीर एटम से बना है या अणु-परमाणुओं से निर्मित है। इस दुनिया में हर एक वस्तु जो इन आँखों से दिखाई दे रही है वो अणु-परमाणु से ही निर्मित है। और अणु-परमाणु की

एक विशेषता है कि वो निरंतर गतिशील हैं। जो चीज़ गतिशील है उसपर आप ध्यान कैसे लगा सकते हैं! किसी भी देवी-देवता की प्रतिमा है या फिर किसी सिद्ध पुरुष की प्रतिमा है, उसकी आकृति पर ध्यान लगाना, तो क्या हमारा ध्यान टिकेगा? नहीं टिक सकता। कारण, क्योंकि वो गतिशील हैं और हमारी आँखें भी उसी गति के साथ उसको देखती हैं। हमारी आँखों की पुतली भी उसी हिसाब से नाचती है जैसे मूर्ति है, कभी आँख को देख लेगी, कभी कान को देख लेगी, कभी नाक को देख लेगी, मतलब एक जगह स्थिर नहीं हो सकती। योग उससे हो, जो स्थिर हो। मूर्तियां तो हमने बनाई हैं जो अणु-परमाणु से ही बनी हैं। या किसी मनुष्य के चित्र को देखकर हम स्थिर तो हो ही नहीं सकते। इसीलिए इसका ध्यान और योग से कोई सम्बंध नहीं। हम भावनावश भले बैठ जायें पर हम योग नहीं लगा रहे हैं।

योग उससे... जो स्थिर हो

इस दुनिया में सभी वैज्ञानिक या मनोवैज्ञानिक, वो हमेशा मैटर की बात करते हैं या मैटर से जुड़ी हुई चीज़ों के बारे में बात करते हैं। कभी इससे ऊपर उठकर बात नहीं की। क्योंकि जो तत्व हैं या तत्व से बनी हुई चीज़ें हैं वो अस्थिर है यानी गतिशील हैं और उसपर हमारा मन टिक नहीं सकता। परमात्मा एक अनादि अविनाशी सत्ता है जो स्थिर है, और अपरिवर्तनशील है। जिसका स्वरूप ज्योति है जो मैटर से और इन पाँच तत्वों से परे और पार है। जिसका बैकग्राउण्ड भी उसी प्रकाश से निर्मित है जिसपर आपका मन स्थिर हो जायेगा। उदाहरण के लिए आप अपने कमरे के एक बिल्कुल सफेद दीवार पर देखो, जिसपर कोई छोटा-सा दाग भी न हो, बिल्कुल क्लीन हो तो उसपर आपका मन स्थिर हो जायेगा, क्यों, क्योंकि वहां और कुछ देखने और सोचने के लिए स्थान ही नहीं है। तो हमने मन को सोचने के लिए स्पेस दिया तो वो रुक गया। ऐसे ही परमधाम एक बैकग्राउण्ड है जो बिल्कुल गोल्डन लाइट का प्रकाश है। इस प्रकाश में कोई ऐसी आकृति नहीं है जिसपर आपका संकल्प चले। और परमपिता परमात्मा पर वैसे ही ध्यान हमारा टिक जाना है क्योंकि वो कोई आकृति नहीं है, चित्र नहीं है। इसीलिए परमात्म शिव ज्योति बिंदु स्वरूप, और उनके पीछे का बैकग्राउण्ड भी लाल प्रकाश का बना है। जिसे देखने से, मिलने से, चिंतन करने से, बैठने से अगर कुछ मिलेगा तो मिलेगी शांति। इसलिए योग एक स्थिर अवस्था को प्राप्त करने का आधार है और स्थिरता सिर्फ और सिर्फ निराकार परमात्मा शिव के पास ही है। तो उससे योग या उससे जुड़ाव ही सही योग की विधि है और उसी से हम उस तरह का सहयोग ले पायेंगे और अपने चिंतन को शक्तिशाली बनायेंगे।

योग के प्रकार

विश्वभर में योगों के प्रचलन में आज क्रिया योग, हठयोग, सहज योग, आदि-आदि योग प्रचलित हैं। परन्तु आज जनमानस इन सभी योगों को करने में सहज महसूस नहीं करते, कारण इसकी सम्पूर्ण जानकारी के अभाव का होना। आज सभी लोग इसीलिए आसनों व श्वास-प्रश्वास की क्रिया कर अपने को स्वस्थ बनाने के प्रयास में लगे रहते हैं परन्तु इससे मन तो एकाग्र नहीं होता।

'योग' शब्द अपने आप में सम्पूर्ण है। लोग इसे जोड़ या मिलन भी कहते हैं। 'योग' शब्द का भावार्थ 'आत्मा का परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ना' है। कई ग्रंथकार कहते कि 'योग' का अर्थ है – 'चित्त की वृत्तियों का निरोध'। वास्तव में चित्त को एकाग्र करना योग का एक ज़रूरी अंग तो है किन्तु केवल वृत्ति-निरोध ही को 'योग' मानना ठीक नहीं है। वृत्तियों को रोक कर 'परमात्मा में' एकाग्र करना ज़रूरी है, तभी उसे 'योग' कहा जायेगा। अब वृत्ति की शुद्धि के लिए मन में उठने वाले संकल्प को शुद्ध करना ज़रूरी है। मन से मनुष्य, मन से मानवता और महानता है। मन की शुद्धि राजयोग से ही हो सकती है। राजयोग की विधि से सर्वोच्च ऊर्जा के साथ स्वयं जुड़ जाते हैं। तब ही वृत्तियों का शुद्धिकरण होता है।

क्या है क्रिया योग?

कहा जाता है कि इस योग में विश्राम के आसन, बंध और मुद्रा आदि सम्मिलित हैं। इसमें शरीर को परमात्मा के वाहन के रूप में इस्तेमाल करते हैं। इससे नाड़ी एवं चक्र जागरण के साथ-साथ उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। क्रिया योग सजग कर्म है। यह अपनी वास्तविकता पहचानने का एवं आत्म-ज्ञान प्राप्ति का मार्ग है। इसमें न केवल आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा मंत्र में पूर्ण "सजगता" सम्मिलित है बल्कि अपने वचन, विचार, स्वप्न और इच्छाओं के प्रति सतत् सजगता भी सन्निहित है। इस साधना में हमें अतिचैतन्य बनाने की अपार क्षमता है। बस तत्परता चाहिए। आत्म-साक्षात्कार एवं अपने पाँचों शरीर(भौतिक, प्राणिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक) के कायाकल्प हेतु 144 क्रियाओं का संकलन है।

क्या है हठयोग

चित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर जाने से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति, जिससे प्रसुप्त कुंडलिनी को जागृत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्रार चक्र तक ले जाया जाता है।

सुदर्शन क्रिया

यह योग श्वास, शरीर और मन के बीच एक कड़ी की तरह है जो दोनों को जोड़ती है। यह विशेष क्रिया मन और शरीर को तारतम्यता में ले आती है। इससे थकान, तनाव, नकारात्मक भावनाएं, क्रोध आदि नष्ट हो जाते हैं तथा हम एक अच्छे जीवन की ओर बढ़ते जाते हैं।

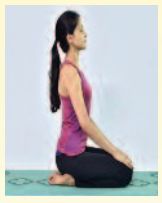
आसन और मुद्रायें भी हैं स्वास्थ्य हेतु सहायक

कम खर्च कर अधिक पाने की अवस्था में आज सभी मनुष्य हैं, और इनको इसका फल भी अच्छा चाहिए। हम बात कर रहे हैं आसन व मुद्राओं की जो एक रेजगारी की तरह हैं, जो हमें थोड़ा बहुत तो स्वस्थ और सुखी बना ही सकता है। इससे हम सम्पूर्ण रूप से तो स्वस्थ नहीं होंगे लेकिन अपने शरीर को कुछ हद तक अच्छा बनाने में उपयोगी ज़रूर साबित होंगे।

पद्मासन क्रिया शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक फायदा होता है। आलस्य घटाता है, रूधिराभिसरण अच्छा होता है, वात, कफ का प्रकोप दूर होता है, गर्भाशय और बीजाशय के रोग दूर होते हैं।

आध्यात्मिक उन्नति होती है।

वज्रासन क्रिया शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में जबरदस्त फायदा होता है। यह एक ही ऐसा आसन है जो कभी भी किया जा सकता है। भोजन करने के बाद यह आसन तुरन्त करने से कब्ज दूर होती है व खाया-पिया तुरंत हज़म हो जाता है। जांघ, पैर, कमर आदि शरीर के भागों में शक्ति आती है।



श्वसन क्रिया हृदय एवं मानसिक रोगियों के लिए लाभकारी। थकान कम

होती है, रक्त का दबाव घटता है, कोलेस्ट्रोल नियमित रहता है। सोने से 15 मिनट पहले ये आसन करने से अच्छी नींद आती है।

मकरासन : डायबिटीज़ एवं कमर दर्द के लिए बहुत लाभकारी है।

शून्य मुद्रा : मध्यमा का अग्रभाग अंगूठे के मूल पर रखें। बाकी सब अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ – कान के दर्द, आवाज़ बिगड़ गई हो, शरीर के अंग में कम्पन हो जाए तो यह मुद्रा बहुत ही फायदेकारक साबित होती है।

पृथ्वी मुद्रा : अंगूठे का अग्रभाग और अनामिका के अग्रभाग को

जोड़ करके बाकी अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ – शारीरिक दुर्बलता दूर होती है, दुबले लोगों के लिए फायदेकारक, स्मरण-शक्ति बढ़ती है, स्फूर्ती बढ़ती है।

ज्ञान मुद्रा : रीत-तर्जनी के अग्रभाग और अंगूठे के अग्रभाग को साथ में रखें। बाकी अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ – दिमाग के सभी रोगों में राहत मिलती है, अनिद्रा दूर होती है, मन शांत होता है, क्रोध, घबराहट, बेचैनी,

मानसिक तनाव दूर होता है। एकाग्रता, याद्दाश्त, ज्ञान बढ़ता है।

वायु मुद्रा क्रिया – तर्जनी के अग्रभाग को अंगूठे के मूल में रखकर वज्रासन में बैठें।

लाभ – बेचैनी, साइटिका, लकवा, पक्षघात, हीस्टीरिया, जोड़ों के दर्द,

गैस्टिक, स्पॉन्डिलाइटिस, पोलियो जैसे रोगों में रामबाण इलाज।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए यह भी ज़रूरी

क्या अटेंशन चाहिए

ध्यान है, धर्म और योग की आत्मा। ध्यान की प्रक्रिया बड़ी सरल है। हमें ध्यान अथवा अटेंशन यह देना होता है कि किस विचार को महत्त्व देना है, किसे नहीं देना है। इसलिए ध्यान करना ज़रूरी है। स्वयं को ढूंढ़ने के लिए ध्यान ही एकमात्र विकल्प है। दुनिया को अपने ऊपर ध्यान देने की ज़रूरत है चाहे वह किसी भी धर्म या देश का व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान या अटेंशन हमें एकाग्रता की ओर ले जाता है, एकाग्रता हमें योग या मेडिटेशन की ओर ले जाती है। भावार्थ है कि जब हम अटेंशन रखेंगे तो हमारी एकाग्रता बढ़ जाएगी और धीरे-धीरे हम जिससे जुड़ना चाहें जुड़ सकते हैं। ध्यान जागरूकता को बढ़ाता है।

स्वस्थ आत्मा से ही प्रारंभ होता स्वास्थ्य

आत्मा एक ऊर्जा है जो सभी शारीरिक गतिविधियों को सम्पन्न करती है तथा पूरे शरीर को ऊर्जावान व सशक्त करती है। आत्मा शरीर के विकास में एक महत्त्वपूर्ण कारक है। जब आत्मा(मालिक) शरीर को छोड़ देती है, तो शरीर अपनी जागरुकता, सोचने की क्षमता, निर्णय, कार्य एवं अनुभव को खो देता है। शरीर से आत्मा के निकलते ही सभी शारीरिक कार्य शिथिल हो जाते हैं। इसलिए आत्मा जीवित मानव शरीर में जीवनशक्ति है। यह पीयूष ग्रंथि के हाइपोथैलेमस में और ललाट के केन्द्र में अवस्थित होता है जो सभी इन्द्रियों के सम्पर्क में होती है तथा इनके माध्यम से ही कार्य करती है। चेतन मन पाँच इन्द्रिय अंगों के आगे से विचारों, भावनाओं और इच्छाओं तथा इच्छाओं के रूप में सूचनाएं प्राप्त करता है। इसके पश्चात् शरीर सभी कार्यों को मोटर अंगों द्वारा क्रियान्वित करता है।

'ध्यान' कोई क्रिया नहीं है

बहुत से लोग ध्यान को क्रिया या योग समझने की भूल करते हैं। बहुत से संत या महात्मा ध्यान की तरह-तरह की क्रांतिकारी विधियां बताते हैं, लेकिन वे यह नहीं जानते कि विधि और ध्यान में फर्क है, क्रिया और ध्यान में फर्क है। क्रिया तो साधन है साध्य नहीं। क्रिया तो औज़ार है। क्रिया तो झाड़ू की तरह है। आंख बंद करके बैठ जाना ध्यान या योग नहीं है। किसी मूर्ति का स्मरण करना भी ध्यान नहीं है। माला जपना भी ध्यान नहीं है। अक्सर यह कहा जाता है कि पांच मिनट ईश्वर का ध्यान करो - यह भी ध्यान नहीं स्मरण है। ध्यान है क्रियाओं से मुक्ति। व्यर्थ विचारों से मुक्ति का नाम ध्यान है।

ध्यान अथवा योग का प्रारंभ

ध्यान की शुरुआत से पूर्व की क्रिया यह है कि मैं क्या सोच रहा हूँ और क्यों सोच रहा हूँ, इस पर हमें ध्यान देना है। हमारा विचार भविष्य या अतीत का तो नहीं है। आपके विचार कैसे हैं, इस पर ध्यान देना अति आवश्यक है। यदि विचार देह या देह के सम्बन्धियों से सम्बन्धित है, तो यह एक प्रकार का विकार है अर्थात् यह आपको पुनः बेकार या व्यर्थ की ओर ले जाएगा। वर्तमान में जीने से जागरूकता जन्मती है। भविष्य की कल्पनाओं और अतीत के सुख-दुःख में जीना ध्यान या योग के विरुद्ध है।

सर्वप्रथम आपका अपने आप से योग या जुड़ाव होगा, आप देख पायेंगे कि मेरे मन में मुझ आत्मा का निजी स्वरूप, व उसके गुण ही चल रहे हैं या कुछ और! बस इस पर ध्यान देते-देते आप स्वयं से जुड़ने लगेंगे। मन में व्यर्थ संकल्पों का चलना बंद हो जायेगा। इसके बाद जब आप उन विचारों पर एकाग्र हो जाते हैं तो वैसे ही अपने मन के परदे पर पिता परमात्मा निराकार शिव, जो हमारे जैसे ही रूप में ज्योति बिंदु स्वरूप हैं, पर अटेंशन या ध्यान देना है। आप जैसे-जैसे ध्यान देते जायेंगे आपका योग परमात्मा से स्वतः लग जायेगा।

योग से जैसे होगा मन दुरुस्त शरीर खुद-ब-खुद हो जाएगा तंदुरुस्त

डब्ल्यू.एच.ओ. ने कहा कि व्यक्ति तभी सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ माना जाएगा जब वो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो, उसे ही सर्वांगीण स्वास्थ्य की संज्ञा दी जाएगी।

शारीरिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण में बताया है।

जिसकी हृदय व श्वसन प्रणाली सुचारु रूप से चल रही हो।
जिसका वज़न, ग्रन्थियों का स्राव, खून का दबाव, रक्त चाप ठीक चल रहा हो।
व्यक्ति का मस्तिष्क तथा उसके तंतुओं का सम्पूर्ण रूप से चलना, उसका स्पंदन तथा क्रियान्वयन की प्रक्रिया का सुचारु होना।

मानसिक स्वास्थ्य

- मानसिक स्वास्थ्य आरोग्य का महत्त्वपूर्ण पहलू है। मानसिक तनाव शारीरिक बीमारियों को जन्म देता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मस्तिष्क को हर परिस्थिति में संतुलित रख सकता है।
- आत्मसंतोष यदि है तो हम मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। विपरीत परिस्थिति में एकाग्रता न खोना।
- क्रोध, ईर्ष्या, नफरत, भय, आलस्य, चिंता, मोह आदि से पूर्णतः मुक्त होना मानसिक रूप से स्वस्थ होना है।

सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य के पाँच तत्व हैं —

- परिवार के सदस्यों के बीच आपसी स्नेह एवं शुभ भावना हो। बच्चों के समुचित विकास पर ध्यान देना आवश्यक है। माता-पिता को दोनों के बीच संतुलन बनाना अति आवश्यक है।
- कुछ समय आध्यात्मिक मनन-चिंतन एवं जागृति लाने में व्यतीत करने से व्यक्ति के दृष्टिकोण में परिवर्तन आता है एवं वायुमंडल में भी अच्छे प्रकम्पन फैलाते हैं।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

- आध्यात्मिक स्वास्थ्य को मूर्त रूप देने का कार्य करती है हमारी आत्मजागृति।
- ज्ञान की यथार्थ स्थिति तथा आत्मा की अनुभूति का निरंतर अभ्यास। मोह रहित शारीरिक एवं वैश्विक जीवन जीना।
- श्रेष्ठ कार्य तथा श्रेष्ठ चरित्र की सत्य निष्ठा।
- निरंतर बुद्धि का योग एक परमात्मा के साथ लगाना।

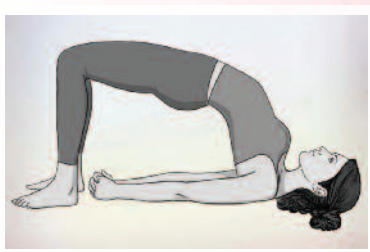
जिन्होंने इन पाँचों को अपनाया उन्होंने पायी निरोगी काया

त्रिकोणासन के लाभ

पाचन प्रणाली को करे ठीक।
एसिडिटी से दिलाए छुटकारा।
पेट की जमी चर्बी और मोटापे को झट से काटे।
चिंता, तनाव, कमर और पीठ का दर्द करे गायब।
शरीर को लचीला और लंबा बनाने में सहायक।
गर्दन, पीठ, कमर और पैर के स्नायु बनाए मजबूत।

ताड़ासन के फायदे

साइटिका से दिलाए राहत।
शरीर के पोस्चर में सुधार।
पेट कम करे और हाइट बढ़ाए।
रीढ़ की हड्डी के विकारों को मिटाए।
फ्लैट पैर की परेशानी को करे ठीक।
शारीरिक और मानसिक संतुलन विकास।
जांघों, घुटनों और टखनों को बनाए मजबूत।

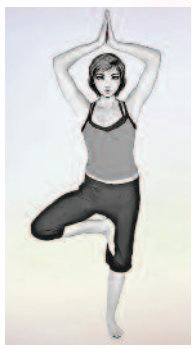


सेतुबंधासन के लाभ

सेतुबंधासन में हमारा हृदय सिर से ऊपर होता है। इससे रक्त का प्रवाह हमारे सिर की तरफ बढ़ जाता है। इससे हमें एंग्ज़ाइटी, थकान, तनाव, टेंशन, स्ट्रेस, अनिद्रा, इनसोम्निया, सिरदर्द और हल्के डिप्रेशन से निपटने में मदद मिलती है। सेतुबंधासन के नियमित अभ्यास से दिमाग को शांति मिलती है और ब्लड प्रेशर सामान्य रहता है।

वृक्षासन के फायदे

ये आपके पूरे पैर को मजबूत बनाने में मदद करता है जैसे पैर, टखनों, जांघों, पिंडलियों और घुटनों को।
वृक्षासन न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक रूप से भी आपको स्वस्थ रखता है।
इसका नियमित अभ्यास पीठ-दर्द के जोखिम को कम करता है।
शारीरिक संतुलन बनाने में इस आसन का अभ्यास सुधार करता है।



शशांकासन के लाभ

प्रभावी ढंग से मन को शांत करता है।
पाचन में सुधार करे।
पीठ के निचले हिस्से को मजबूत बनाता है।
थकान दूर करने के लिए अच्छा उपाय है।
रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है।
कूल्हों को एक कायाकल्प खिंचाव प्रदान करता है।
यह अनिद्रा से लड़ने में मदद करता है।
यह शरीर को स्फूर्ति देता है।

सम्पूर्ण मातृत्व, अद्भुत नारीत्व, दैवी जीवंत प्रतिमा... जगदम्बा

हम सभी जब कभी मंदिर में जाते हैं तो ज़्यादातर प्रतिमा जो मंदिर में स्थापित है उसको नमन करते, थोड़ी आरती करते, फूल चढ़ाते और वापस आ जाते। भाव लेकर क्या गये थे कि एक सम्पूर्ण विश्वास है कि इससे हमें अवश्य कुछ न कुछ मिलेगा। ऐसा क्यों होता है? क्योंकि जो प्रतिमा सामने होती है ना उसमें से लोगों को ऐसी भासना आती है कि ये सम्पूर्ण है, इसके अंदर अपनापन है, ये सभी को अपना समझती है, अपना मानती है, इसलिए इसके पास प्राप्ति अवश्य है। ब्रह्माकुमारीज़ यज्ञ की स्थापना की आदि देवी जगदम्बा सरस्वती भी उसी दैवी जीवंत प्रतिमा की अप्रतिम उदाहरण हैं। जिन्होंने इनको देखा, इनके साथ रहे, जो इनकी पालना में पले, उनके मुख से यही सुनने में आता है कि सच में चैतन्यता की कैसे आयी होगी! क्योंकि उन्होंने सबकुछ परमात्मा को माना, परमात्मा की श्रीमत को ही सबकुछ माना, वही उनके लिए पत्थर की लकीर थी। एक भी कर्म परमात्मा की श्रीमत के विरुद्ध नहीं किया। तो सबसे बड़ी जो मिसाल है कि जो कोई भी परमात्मा के सानिध्य में सम्पूर्ण समर्पणता, सम्पूर्ण विश्वास के साथ ये मानता है कि यही सत्य है और सिर्फ यही सत्य है, तो वो परमात्मा के गुणों को सहज ही अपना लेगा। क्योंकि तर्क करने का उसके पास मार्जिन नहीं है। जहाँ पर भी हमने मार्जिन छोड़ा, तो हमारे अंदर गुण और शक्ति भी वैसे ही आते हैं। इस प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज़ यज्ञ के आदि रत्नों से जब हम उनकी कहानी सुनते हैं तो उसमें ज़्यादातर ये सुनने में आता है कि मम्मा को देखकर हम

अच्छा

बना नहीं जाता है इस दुनिया में, हम अच्छे ही हैं, यही सोच हमें हर पल अच्छा बनाती है और बस इसी सोच से परमात्मा को याद करने का, उससे शक्ति लेने का, उसको शुक्रिया करने का एक अवसर मिलता है।

अद्भुत, पारखी आत्माओं को क्या चाहिए, उसका पूरा एहसास मम्मा में था। एक साधारण सी कन्या जो परमात्मा के घर में आई। पूर्ववत व्यक्तित्व, बिल्कुल ही आधुनिकता के साथ था। लेकिन बदलाव इतना बड़ा हुआ कि सम्पूर्णता को पाने का लक्ष्य ले लिया। इतनी सारी कन्याओं, माताओं ने जिन्हें अपनी आँखों से जीवंत रूप से जगदम्बा की तरह कर्म करते देखा, सबके मन में उनके प्रति वही वाले भाव उत्पन्न हुए और पूरा ही जो यज्ञ है, उनको मम्मा के रूप में एक बार में ही स्वीकार करने लगा। इसका मात्र एक ही कारण नहीं है कि वो सबकी पालना के निमित्त थीं, इसका दूसरा कारण है कि वो सच में परमात्मा के नज़दीक थीं। जैसे परमात्मा माता-पिता हमारा है और हमारी पालना करता है, वैसे ही साकार रूप से उसको अभिनय में नहीं वास्तविकता में करके दिखाया। पूरा विश्व जिस दुर्गा की, पार्वती की आरती कर रहा है, ये वही जगदम्बा सरस्वती हैं जिन्होंने अष्ट नवदुर्गा को अपने आप में समेटा हुआ है।

यज्ञ के आदि पिता प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने मम्मा को सर्वोच्च सम्मान दिया और कहा कि ये आदि देवी, विश्व की पालनहारनी, नौ दुर्गा, अष्ट शक्तियों से सम्पन्न देवी ही हैं जिनको आज तक लोग पूजते आये। मम्मा को देखकर ये लगता है कि उनके अंदर ये वाली शक्ति सब भी अपनी कमियां भूल जाते थे। एक मिसाल के तौर पर किसी ने कहा कि मम्मा आप क्या अभ्यास करते हैं? तो उन्होंने बहुत सुंदर उत्तर दिया कि अच्छा बना नहीं जाता है इस दुनिया में, हम अच्छे ही हैं, ये सोचती हूँ मैं। बस इसी सोच से परमात्मा को याद करने का, उससे शक्ति लेने का, उसको शुक्रिया करने का एक अवसर मिलता है। क्योंकि आज जो हम बने, उसी वजह से तो हम बिगड़े। जैसे कोई कहता है कि मैं जज बना, डॉक्टर बना, इंजीनियर बना, तो जो चीज़ बनती है तो उसी की वजह से तो अहम् आता है और आदमी हर समय, हर पल बिगड़ता चला जाता है। बन ही नहीं सकता। इसीलिए हम जिस चीज़ से बने हैं, जो हमारे आदि-अनादि गुण हैं, वो हमेशा हैं। और उसी की वजह से हम पूरे विश्व को याद दिलाकर उन्हें भी अपने जैसा बना सकते हैं। अपनी बुद्धि और विवेक का सही इस्तेमाल यदि किसी ने किया तो वो मम्मा हैं। इसीलिए धरती की आदि देवी जिनको नवरात्रि में नव दुर्गा के रूप में पूजा जाता है, उन्हीं का मिसाल है। उन्होंने कहा कि मैं कुछ नहीं सही, बस परमात्मा के प्यार में रही। यही है सम्पूर्ण बनने का एक आधार। इन्होंने साकार शरीर के द्वारा चौबीस जून 1965 को अपने अलौकिक और अव्यक्त स्थिति को प्राप्त किया और आज हम सबके लिए इस दुनिया में उदाहरण स्वरूप बनीं। तो क्या हम ऐसे व्यक्तित्व को अपने जीवन में उतारकर उनको सच्ची श्रद्धांजलि नहीं दे सकते...!

पटियाला-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ के नये सेवाकेन्द्र के भूमि पूजन कार्यक्रम में संस्थान के पंजाब हरियाणा की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेम दीदी, ब्र.कु. विजया दीदी,जींद, ब्र.कु. संगीता दीदी, ब्र.कु. शान्त दीदी तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राखी दीदी सहित 31 ब्रह्माकुमारी बहनें, शहर के पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित डॉ. दर्दि भाई, काली मंदिर के प्रधान पूरी जी, मुस्लिम समाज के इमाम, नामधारी समाज के सीख भाई सहित 350 भाई-बहनें उपस्थित रहे।

झोझूकलां-हरियाणा। बाबासाहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर की 132वीं जयंती को सामाजिक समरसता दिवस के रूप में ब्रह्माकुमारीज़ के समाज सेवा प्रभाग एवं अंबेडकर सेवा समिति झोझूकलां के संयुक्त तत्वाधान में मनाया गया। इस अवसर पर स्वैच्छिक रक्तदान शिविर, निःशुल्क नेत्र व दंत तथा स्वास्थ्य जाँच शिविर का आयोजन किया गया जिसमें 40 लोगों ने रक्तदान किया तथा 182 लोगों का स्वास्थ्य जाँच किया गया। इस मौके पर जिला परिषद चेयरमैन मनदीप डालावास, राजयोगिनी ब्र.कु. वसुधा बहन, सरपंच अशोक बंटी, पूर्व सरपंच दलबीर सिंह गांधी, जिला पार्षद प्रतिनिधि सुरेंद्र सिंह, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन, आचार्य चांद सिंह, भाजपा के कार्यकारी सदस्य राजेश काकरान, आप नेता डॉ. विजय मंदौला, थानेदार कबूल सिंह छोकर, वंचित जनजागृति ट्रस्ट के संस्थापक बिशन सिंह आर्य, समाज सेवा समिति के अध्यक्ष मास्टर संजू, डॉ. अंकित, डॉ. हरिओम निगम, लीलाराम आदि उपस्थित रहे।

सुन्दर नगर-हि.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बी.बी.एम.बी. स्टाफ के लिए सलापड, हिमाचल डेंटल कॉलेज, ड्रीम्ज़ कॉलेज ऑफ फार्मेसी, जवाहर लाल नेहरू इंजीनियरिंग कॉलेज एवं महावीर स्कूल के विद्यार्थियों के लिए 'माइंड पॉवर मैनेजमेंट' विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई जिसमें इन सभी संस्थानों एवं विभागों के स्टाफ भी मौजूद रहे। कार्यशाला को मुख्य वक्ता ब्र.कु. प्रमोद भाई एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शिखा बहन ने सम्बोधित किया।

ध्यान और योग से करें बच्चों की परवरिश

ब्र.कु. अनुज भाई,दिल्ली

बच्चे की परवरिश माँ-बाप के लिए एक अपरिहार्य आवश्यकता है। बच्चों को पढ़ाने का भी कार्य करना है। माता-पिता को हमेशा उनके भविष्य को लेकर चिंतित रहते देखा जाता है। लेकिन जब बच्चा अपना मन भटकाता है या उसका मन भटकता है बाहरी चीज़ों को देखकर, तब माता-पिता उसको समझाने के बजाय ये कहकर डांट लगा देते हैं कि आपको पढ़ना चाहिए।

आज कलियुग की ये मानसिक स्थिति है। समझने के लिए हम ये बात आपके सामने रख रहे हैं कि शुरु में गुरुकुल परंपरा में बच्चों को सात से पच्चीस साल तक ध्यान प्रक्रिया से गुज़ारा जाता था। वहां पढ़ाई पर ज़ोर कम, ध्यान पर ज़ोर ज़्यादा था। क्यों था, क्योंकि एक बार ध्यान सीख लेने के बाद किसी भी क्षेत्र में हम बहुत आराम से सफल हो सकते हैं। जो भी सीखने वाली चीज़ होगी उसे हम जल्दी सीख सकते हैं। इसलिए ध्यान पहली नितांत आवश्यकता है बच्चों के लिए। बच्चे को चाहे हम कितना ही ट्यूशन, कोचिंग आदि आदि में डाल दें लेकिन उसका माइंड हमेशा बाहर की तरफ होता और उसकी ऊर्जा डाउन रहती है। ध्यान बच्चे को हर स्तर पर जगाता है। शारीरिक स्वास्थ्य के साथ, मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर भी। कहने का अर्थ है, हर स्तर पर अगर हम जगे हुए हैं तो पढ़ाई या कोई भी क्षेत्र हमारे लिए आसान हो जाता है। इसीलिए बच्चों को और-और चीज़ों में डालने से अच्छा है कि उनको किसी भी चीज़ के महत्व को बताकर उससे जोड़ देना चाहिए। कई बार बच्चे ज़िद्द करते हैं कि हमको यह नहीं, हमको यह सीखना है। लेकिन दुनिया के किसी भी क्षेत्र में जाने के लिए पढ़ाई ज़रूरी है और पढ़ाई के लिए ध्यान ज़रूरी है। इसीलिए दोनों स्तर से बच्चे को गाइडलाइन देते रहेंगे तो बच्चा जल्दी ग्रो कर जायेगा और हमेशा जीवन में तरक्की करेगा। अतः अति अति आवश्यक है ध्यान और योग सभी के लिए।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न : मेरी बच्ची ग्यारहवीं कक्षा में फेल होने के कारण डिप्रेशन का शिकार हो गई। शादी हुई उसकी और तीन साल की बेटी भी है लेकिन डिप्रेशन उसका अभी तक गया नहीं। दवाइयों का कोई असर नहीं हो रहा। कई बार तो वो बहुत ज़्यादा एग्रेसिव हो जाती है। पति ने भी इतने दिनों तक तो सहा लेकिन अब उसे मायके में ही छोड़ दिया है और डिवोर्स की बात चल रही है। तो ऐसे में क्या किया जाये?

उत्तर : मानसिक आघात ही इसका मुख्य कारण हुआ। एक तो पिछले कुछ कारण चले आ रहे होते हैं और वो कारण होते हैं मनुष्य के विकारों के या विकर्मों के। पिछले जन्म में या उससे पिछले जन्म में आत्मा बहुत वासनाओं के अधीन रही है, उससे मन बहुत निर्बल है या कोई ऐसे विकर्म हो गए हैं जो अब सामने आ रहे हैं। तो चलते-चलते अचानक फेल हो गये। तो इसका असली कारण वहीं से हुआ, वो तो एक निमित्त दिखने वाला कारण है कि वो फेल हुई और उसको वहाँ से ब्रेन पर बुरा इफेक्ट हुआ। दवाई तो ब्रेन को दी जा सकती है लेकिन जो विकर्म विकार और मन पर और बहुत निगेटिविटी छाई हुई है उसकी तो कोई दवाई किसी के पास है ही नहीं। ये बहुत सूक्ष्म चीज़ है। इसकी दवाई तो स्पिरिचुअलिटी है। इसमें कोई शक नहीं कि इस परिवार के लिए ये एक बहुत बड़ी समस्या तो है ही। नैचुरल है जो उसका ससुराल है, पति है या सास है, ससुर है या और लोग हैं, वो भी एक सुन्दर भविष्य की कामना रखते हैं। उसको थोड़ा बाहर घुमाएं, लोगों से मिलवाएं। उससे घृणा न करें। तो ऐसे में थोड़ा जो परिवार वाले हैं उस बच्ची को ब्रह्माकुमारी आश्रम पर ले जायें और वहाँ एक कोर्स दिया जाता है सात दिन का वो दिलाएं। और इस दुविधा से बाहर निकलने के लिए उन्हें थोड़ा मेडिटेशन तो सीखना ही पड़ेगा। पर हम जानते हैं कि जब डिप्रेशन किसी के पास आता है तो उसका कॉन्संट्रेशन तो होता नहीं है, तो मैं दो छोटी-सी चीज़ें सजेस्ट करूंगा। इनके परिवार वाले इनसे कराएं। कोई उनके साथ बैठकर करायेगा। जैसे ही वो सवेरे उठें, देखिए अगर नींद की गोली खाती होंगी तो वो लेट उठेंगी और जब उठेंगी तो उनका ब्रेन बिल्कुल भी एक्टिव नहीं होगा, बिल्कुल डल जैसा होगा। कोई उन्हें फ्रेश कराकर और शांति में बैठाकर लिखाये कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। 108 बार। इससे क्या होगा, आत्मा से इनके ब्रेन को गुड पावरफुल एनर्जी जायेगी। और ब्रेन जो बहुत वीक हो चुका है कुछ कारणों से वो फिर से एनर्जेटिक हो जायेगा। और तीसरी चीज़ मैं कहूंगा कि इन्हें चार्ज करके पानी पिलाएं। पानी को दृष्टि देकर चार्ज करें। कोई भी करे या सेन्टर्स पर हमारी बहनें हैं उनसे कराएं। पानी को दृष्टि देकर 21 बार संकल्प कर दें मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और थोड़ा-थोड़ा वो पीती रहें सारा दिन। इतने साधन अगर ये अपनायेंगे तो ये डिप्रेशन की जो बात आ गई है, तो तीन मास तो ज़्यादा से ज़्यादा लगेंगे ही। दवाइयों की कोई ज़रूरत नहीं पड़ेगी। और इनका घर फिर से बस जायेगा। हमारी यही शुभ कामना है कि ये भी सुखी हो जायें और ससुराल वाले भी सुखी हो जायें। दोनों परिवारों का फिर से मिलन हो जाये।

प्रश्न : मेरा नाम प्रमोद कुमार है। मैं रेलवे का एग्ज़ाम देने वाला हूँ। और मेरा एग्ज़ाम होने ही वाला है। मैंने अब तक जितने भी एग्ज़ाम दिए हैं, मैं सक्सेस नहीं हो पाया हूँ। मेरा लास्ट एग्ज़ाम है, कृपया करके मुझे बताएं कि मैं कैसे सफलता प्राप्त करूं?

उत्तर : क्वालिफाई होने के बाद एक अच्छी जॉब मिल जाये तो उसकी क्वालिफिकेशन सफल होती है। परिवार भी सुखी हो जाता है और उसका गौरव भी बढ़ता है। असल में सफलता उन लोगों को बहुत कम मिलती है जिन्होंने बचपन से अपने चरित्र का ध्यान नहीं रखा। बहुत बार कई युवकों के ऐसे मेरे पास फोन आ जाते हैं जो राजयोग के पथ पर भी आ गए छह मास से, आठ मास से लेकिन अभी तक उनका कॉन्संट्रेशन होता ही नहीं। तो मैं पूछ लेता हूँ कि पहले कैसे जीवन व्यतीत किया था। तो वो बता देते हैं कि बिल्कुल भी अच्छा नहीं। हम बिल्कुल रास्ते से भटक गए थे। हम बिल्कुल गलत रास्ते पर आ गए थे। तो उसका खामियाज़ा उनको उमर भर भुगतना पड़ रहा है। एकाग्रता मनुष्य की बहुत इम्पॉर्टेंट चीज़ है। चाहे वो इंटरव्यू देने जा रहा हो, चाहे कोई एग्ज़ाम देने जा रहा हो, चाहे वो घर में कुछ काम ही कर रहा हो, गृहणी हो वो खाना बना रही है लेकिन उसका चित्त इधर-उधर भटक रहा है। मन बहुत भाग रहा है। तो उसमें उसको मज़ा नहीं आयेगा, वो कुछ का कुछ करेगी। जिनको सफलता के मार्ग पर सदा आगे बढ़ना है उन्हें निगेटिविटी से, इम्प्युरिटी से, चरित्रहीनता से जो ये गलत मार्ग युवकों के हो गए हैं उनसे बचना चाहिए। रही बात आपकी तो बहुत अच्छी आपकी अभिलाषा है जब तक आपके एग्ज़ाम आयें तो आप रोज़ एक घंटा मेडिटेशन करेंगे। आपने सीखा होगा। अगर नहीं तो आप तुरंत जाकर राजयोग की क्लासेज़ अटेंड करें। राजयोग सीखें। इससे परमात्मा में भी आपका विश्वास बढ़ेगा। पॉज़िटिव शक्ति भी आपके पास आयेगी। सफलता की ओर जाने में भी आपको परमात्म दुआएं मिलेंगी और अपने मन की दुआएं भी आपको प्राप्त हो जायेंगी। तो एक तो ये काम आपको रोज़ करना है। और दूसरा सुबह आँख खुलते ही सात बार आप अवश्य याद करेंगे मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। बहुत गुड फीलिंग के साथ, केवल रटेंगे नहीं इसको। मैं हूँ। सर्वशक्तिवान की संतान हूँ। मैं भगवान की संतान हूँ, तो मुझे सफलता मिलेगी ही। इसको गुड फीलिंग के साथ रोज़ सात बार सुबह उठते ही करेंगे। ताकि आपका सबकॉन्शियस माइंड इसे एक्सेप्ट कर ले। ये सबकॉन्शियस माइंड एक यूनिवर्सल माइंड बन जाता है। जो उन लोगों तक पहुंचेगा जो आपके पेपर चेक करेंगे या जो इंटरव्यू लेंगे। उनको आपके संकल्प इफेक्ट करेंगे। मान लो रेलवे में जिस पोस्ट के लिए आपका एग्ज़ाम हो रहा है, उसको विज़ुअलाइज़ करें कि मैं उस चेअर पर बैठा हूँ। मेरा सिलेक्शन हो चुका है। मुझे ये जॉब मिल चुकी है। सवेरे उठते ही और सोते समय ये विज़न बनायेंगे कि मैं वहाँ बैठा हूँ। इस बार मेरा सबकुछ क्लीयर हो गया है। इस तरह से कॉन्फिडेंस अंडरलाइन कर लेना है। ऐसी स्थिति बनायेंगे और अभ्यास करेंगे तो निश्चित रूप से ही सफलता आपके चरण चूमेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

मन पॉवरफुल और बुद्धि अच्छी होगी तो हार-जीत दोनों को स्वीकार करेंगे

हर मनुष्य जीवन में खुशी, शांति, प्रेम, सफलता और सहजता चाहता है। सब कुछ सहज प्राप्त हो जाए, जीवन ईज़ी हो जाए इसके लिए मन में सुंदर, श्रेष्ठ, पॉज़िटिव संकल्पों का चलना परम आवश्यक है क्योंकि अगर कोई व्यर्थ संकल्पों में बहुत रहता है तो उसके मन की शक्तियां क्षीण होती हैं, ब्रेन कमज़ोर पड़ता है, उसके चारों ओर का औरा बहुत निर्बल हो जाता है। इसका प्रभाव जीवन की सफलता पर, एग्ज़ाम्स पर, कॉम्पिटीशन्स पर या भविष्य में जो हम अपना करियर बहुत अच्छा बनाना चाहते हैं उस पर पड़ता है। आज हम विद्यार्थियों की यह समस्या ले रहे हैं। अब विद्यार्थी काल एक ऐसा काल होता है जब उसके अंदर बहुत मेच्योरिटी तो नहीं होती, कोई भी चीज़ उस पर ज़्यादा इफेक्ट कर देती है। वह किसी भी तरफ बहने लगता है, उसके पास अपना विवेक बहुत ज़्यादा नहीं होता। यद्यपि कई स्टूडेंट अपने को बहुत समझदार, बुद्धिमान, मेच्योर भी समझते हैं परंतु ऐसा होता नहीं। 20-22 साल की आयु तक मनुष्य बहुत कुछ सीखता ही जाता है और उसे सीखते ही रहना चाहिए। अपनी गलतियों से सीख लेना चाहिए, अपनी हार से भी सीख लेना चाहिए। तो पहली एक बात हम ले रहे हैं, एक विद्यार्थी अपने एग्ज़ाम में सरटेन परसेंटेज लाना चाहता है। बहुत मेहनत करता है। सबको पता है यह बच्चा बहुत होशियार है, यह लड़की बहुत होशियार है और इतने मार्क्स तो इसके आने ही चाहिए। लेकिन मान लो थोड़े-बहुत कम रह जाते हैं। कई चीज़ें होती हैं इसमें। एग्ज़ाम देने के समय आपकी स्थिति, कॉपी चेक करने के समय एग्ज़ामिनर की मनोस्थिति, सब चीज़ें सामने रहती हैं। अब आपके मार्क्स थोड़े कम आ गए, कई बच्चे बिल्कुल उदास हो जाते हैं, कइयों को तो हमने यह सोचते और कहते देखा कि इतनी मेहनत की, कुछ नहीं मिला, बेकार है सब कुछ। भगवान भी हमारी नहीं सुनता, देखा! फलाने-फलाने जो हमसे जूनियर थे या कम होशियार थे, वो इतना अच्छा कर गये और हम नहीं कर पाये। उनको ये भी लगता है कि समाज में हमारी बदनामी होगी। ऐसा होता नहीं है।

विद्यार्थियों को एक चीज़ ज़रूर सीख लेनी चाहिए... अपने टारगेट तो बहुत हाइएस्ट रखने ही चाहिए, मेहनत भी अच्छी करनी चाहिए, एक्स्पेक्टेशंस सदैव बहुत सुंदर होने चाहिए पढ़ाई में, लेकिन जो कुछ प्राप्त हो जाए किसी भी कारण या अकारण से, उसे स्वीकार करके आगे बढ़ना ही चाहिए।

हमें एक चीज़ अपने जीवन में सीख लेनी चाहिए, वह है कि हमें अपने टारगेट तो बहुत हाइएस्ट रखने ही चाहिए, मेहनत भी अच्छी करनी चाहिए, एक्स्पेक्टेशंस सदैव बहुत सुंदर होने चाहिए पढ़ाई में, लेकिन जो कुछ प्राप्त हो जाए किसी भी कारण या अकारण से, उसे स्वीकार करके आगे बढ़ना ही चाहिए। अब यह नहीं हुआ, फिर होगा। मैंने स्टूडेंट्स को देखा था अपने साथियों को, इंजीनियरिंग में उनका सिलेक्शन नहीं हुआ। हमारे यहां रुड़की यूनिवर्सिटी फेमस होती थी, वेल नॉन थी वो एशिया में नम्बर वन। उसमें बहुत बच्चे जाना चाहते थे। हमारे से सीनियर एक हमारे ही साथी थे लेकिन उन्होंने हिम्मत नहीं हारी। बीएससी में एडमिशन ले लिया। हमारे यहां यूपी में बीएससी का कोर्स दो साल का था उन दिनों। पहले साल में होते फिर उन्होंने कॉम्पिटीशन दिया, सिलेक्शन हो गया। बहुत अच्छी स्थिति रही। हार नहीं मानना चाहिए। ऐसे अनेक विद्यार्थियों की बातें हैं। कोचिंग करते हैं,एक साल नहीं होता तो दूसरे साल करते हैं, हो ही जाते हैं। अपने को पॉज़िटिव रखना, अपने को सदैव खुशी में रखना, होपफुल होकर रहना यह जीवन में बहुत आवश्यक है। नहीं तो समय की धारा ऐसी है, इफेक्ट ऑफ द टाइम, इफेक्ट ऑफ द पीरियड वो ऐसा होता है कि मनुष्य को निगेटिव दिशा में ले जाता है। परंतु उससे हमारा बहुत नुकसान होता है।

सभी विद्यार्थियों को विशेष रूप से यह गुह्य बात ध्यान में रखनी है कि मन में यदि संकल्पों का तूफान चलता रहेगा तो बुद्धि की शक्ति कमज़ोर पड़ती जाएगी। और फिर एजुकेशन को, ज्ञान को, पढ़ाई को जो धारण करती है वह है हमारी बुद्धि, इसमें क्या होता है फिर एग्ज़ाम के समय नर्वस होते हैं। रिज़ल्ट आ रहा है तो भी बहुत परेशान रहते हैं। दो-चार दिन पहले से ही, पता नहीं क्या होगा, यह होगा, वह होगा, उल्टे-सीधे व्यर्थ संकल्पों से अपनी खुशी को गुम कर लेते हैं। लेकिन अगर मन भी पॉवरफुल होगा और बुद्धि भी बहुत अच्छी होगी तो हम हार-जीत, सफलता-असफलता दोनों को स्वीकार करके आगे बढ़ेंगे। न एग्ज़ाम के समय नर्वस होंगे, न रिज़ल्ट आने के दिन परेशान होंगे। सभी विद्यार्थी ध्यान दें कि निराशा को अपने द्वार पर नहीं आने दें। सदैव पॉज़िटिव रहेंगे, चैलेंजेज़ से जूझने का बल अपने पास रखेंगे, हार मान कर बैठ नहीं जाएंगे, यह सुंदर संकल्प रखेंगे तो विजय, सफलता निश्चित आपके चरण चूमेगी।

दिल्ली-नरेला। 'खुशियों का उपहार' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी बहन, ब्र.कु. शक्ति दीदी,राजौरी गार्डन, ब्र.कु. गीता बहन,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, विधायक शरद चौहान, पार्षद श्वेता खत्री, अर्जुन अवॉर्डी दिनेश भार-द्वाज, ब्र.कु. सुरेन्द्र भाई,बहादुरगढ़ तथा अन्य गणमान्य लोग।

कोरापुट-ओडिशा। ब्र.कु. डॉ. अरविंद ढाली,विधायक, जयदेव (खोरधा) निर्वाचन क्षेत्र एवं नित्यानंद गोंड,विधायक,उमरकोट ओडिशा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. स्वर्णा बहन,सेवाकेन्द्र संचालिका।

दिल्ली-डेरावल नगर। ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान विज्ञान भवन सेवाकेन्द्र में 36 बहनों एवं भाइयों का अद्भुत, अलौकिक जन्मदिन समागम आयोजित किया गया। सभी को दुपट्टा, सुनहरा मुकुट, माला तथा तिलक से श्रृंगारित किया गया एवं केक काटा गया। इस दौरान राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. रानी दीदी सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

गाज़ियाबाद-मकनपुर(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र में राजयोगी भाई-बहनों के सम्मान में आयोजित समारोह में राजयोगिनी ब्र.कु. उर्मिला दीदी,संपादिका ज्ञानामृत,शांतिवन, राजयोगी ब्र.कु. जगरूप भाई,दिल्ली कृष्णा नगर, राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी,गाजीपुर सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

उचाना-हरियाणा। दरौली खेड़ा स्थित ओम इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल में ब्रह्माकुमारीज़ की स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुषमा बहन एवं ब्र.कु. नीरजा बहन द्वारा पढ़ाई में एकाग्रता बढ़ाने के लिए विद्यार्थियों को आध्यात्मिक ज्ञान दिया गया। कार्यक्रम में स्कूल की प्राचार्य श्रीमति डिम्पल तथा समस्त स्टाफ सहित लगभग 500 विद्यार्थियों ने भाग लिया।

नई दिल्ली-पालम। डॉ. भीमराव अंबेडकर की जयंती के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. सरोज बहन का स्वागत व सम्मान करते हुए पालम,दिल्ली व्यापार मंडल की महिला अध्यक्ष। इस मौके पर उपस्थित सभी लोगों ने अंबेडकर जी को अपने श्रद्धासुमन अर्पित किये।

आगरा-आर्ट गैलरी(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा बच्चों के लिए आयोजित सात दिवसीय 'समर कैम्प' के दौरान ब्र.कु. सावित्री बहन, ब्र.कु. संगीता बहन एवं ब्र.कु. गीता बहन ने सम्बोधित करते हुए पढ़ाई में राजयोग मेडिटेशन के महत्त्व के बारे में बताया, नैतिक संस्कारों को समझाया तथा राजयोग मेडिटेशन की अनुभूति भी कराई। कार्यक्रम में बच्चों के माता-पिता भी विशेष रूप से शामिल हुए और लाभ लिया।

अयोध्या-उ.प्र.। 'भारत को विश्व गुरु बनाने में मीडिया की भूमिका' विषयक कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. सुधा बहन, ब्र.कु. उषा बहन व आमंत्रित मीडियाकर्मी।

फतेहपुर-उ.प्र.। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'सुख शांति' भवन का उद्घाटन करने के पश्चात् डी.एम. श्रीमति श्रुति जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दिव्या बहन। साथ हैं ब्र.कु. प्रो. ई.वी. गिरीश तथा अन्य भाई-बहनें।

आज ब्रह्माकुमारीज़ जन आंदोलन बन गया है, आपने राष्ट्र निर्माण में अपने योगदान से मेरे विश्वास को कई गुना कर दिया है : प्रधानमंत्री मोदी

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ब्रह्माकुमारीज़ के तीन प्रोजेक्ट - ग्लोबल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंस हॉस्पिटल, ओल्ड एज होम के सेकेंड फेज़ और नर्सिंग कॉलेज के एक्सटेंशन का शिलान्यास रिमोट का बटन दबाकर करते हुए।

अव्यक्त लोक में दादी हृदयमोहिनी जी को श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए माननीय प्रधानमंत्री।

मैं जब भी ब्रह्माकुमारीज़ में आता हूँ...

- पेज 1 का शेष...

ब्रह्माकुमारीज़ गांव-गांव में जानकारी दें कि सरकार की तरफ से ऐसी योजनाएं चलती हैं, जनऔषधि केन्द्र बने हुए हैं, यदि इसकी जानकारी आप लोगों को दें तो उनका भला हो जाएगा।

प्रधानमंत्री ने किया ग्लोबल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंस हॉस्पिटल का शिलान्यासः-

इस दौरान प्रधानमंत्री ने आबू रोड में 50 एकड़ में बनने वाले ग्लोबल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंस हॉस्पिटल का शिलान्यास किया। 250 बेड का यह हॉस्पिटल दो साल में बनाने का लक्ष्य रखा गया है। माउण्ट आबू स्थित ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. प्रताप मिड्ढ़ा ने बताया कि ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से 50 एकड़ में आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित मल्टीस्पेशियलिटी हॉस्पिटल का निर्माण किया जाएगा। इससे स्थानीय ज़रूरतमंद लोगों को सहज ही इलाज की सुविधा उपलब्ध हो सकेगी। अभी तक यह व्यवस्था केवल बड़े शहरों में ही है। हॉस्पिटल में तन और मन का इलाज किया जाएगा। इसमें विशेष रूप से मेडिटेशन रूम बनाए जाएंगे ताकि दवा और दुआ दोनों के समन्वय से लोग जल्दी स्वस्थ हो सकें। हॉस्पिटल में आधुनिक उपकरणों के साथ विशेषज्ञ डॉक्टर अपनी सेवाएं देंगे। डॉ. मिड्ढ़ा ने बताया कि हॉस्पिटल निर्माण के साथ नर्सिंग कॉलेज का भी विस्तार किया जा रहा है। इससे पहले से ज़्यादा सुविधाएं मरीजों को मिल सकेंगी। इसके साथ ही सीनियर सिटिजन होम के सेकेंड फेज़ और नर्सिंग कॉलेज के एक्सटेंशन की भी नींव रखी।

पीएम ने श्रीअन्न को बढ़ाने का किया आह्वानः-

प्रधानमंत्री ने श्रीअन्न यानी मिलेट्स को आगे बढ़ाने का आह्वान करते हुए कहा कि हमें नदियों को स्वच्छ करना है। प्राकृतिक खेती, भूजल संरक्षण हज़ारों साल पुरानी संस्कृति और परंपराओं से जुड़ी है। मुझे आशा है कि भविष्य में भी ब्रह्माकुमारी बहनें राष्ट्र निर्माण से जुड़े विषयों व योजनाओं को क्रिएटिव रूप से आगे बढ़ाएंगी। विश्व को सर्वे भवंतु सुखिनः के मार्ग पर आगे ले जाएंगी। दुनिया जब महिला सशक्तिकरण की बात कर रही है, हम जी-20 में महिला नेतृत्व को बढ़ाने की बात कर रहे हैं।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी का अभिवादन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. चंद्रिका दीदी,महादेव नगर गुजरात व संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निवैर भाई।

स्वास्थ्य सुविधाओं के ट्रांसफॉर्मेशन से गुज़र रहा है देशः-

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आज पूरा देश स्वास्थ्य सुविधाओं के ट्रांसफॉर्मेशन से गुज़र रहा है। देश के अस्पताल सुविधाओं के साथ उपलब्ध हैं। आयुष्मान योजना के तहत 5 लाख तक इलाज का खर्च सरकार उठाती है। योजना में अब तक चार करोड़ गरीब लाभ उठा चुके हैं। यदि वे खुद इलाज करवाते तो उन्हें 80 हज़ार करोड़ खर्च करने पड़ते। हेल्थ सेक्टर की एक चुनौती डॉक्टर्स, नर्सेस व मेडिकल स्टाफ की कमी रही है। 2014 के बाद से पिछले 9 वर्षों 150 से अधिक मेडिकल कॉलेज खोले गए हैं। 9 साल पहले जहां देश में 50 हज़ार एमबीबीएस की सीटें थीं, उन्हें बढ़ाकर एक लाख किया गया है। वहीं पीजी में मात्र 30 हज़ार सीटें थीं जिन्हें बढ़ाकर 65 हज़ार किया गया। जब इरादा नेक हो तो ऐसे ही संकल्प लिए जाते व सिद्ध भी किए जाते हैं। आज भारत सरकार हेल्थ सेक्टर में जो काम कर रही है, उसका प्रभाव आने वाले समय में दिखेगा। जितने डॉक्टर आज़ादी के बाद सात दशक में बने हैं उतने डॉक्टर अगले एक दशक में ही मिलेंगे। राजस्थान के अंदर जल्दी ही 20 से ज़्यादा नए नर्सिंग कॉलेज बनेंगे जिनका लाभ आप सभी को मिलेगा।

बिहार, झारखंड और पश्चिम बंगाल से आए नौ हज़ार लोगः-

राजयोग ध्यान शिविर में भाग लेने के लिए इस बार बिहार, झारखंड और पश्चिम बंगाल के अलग-अलग जिलों से नौ हज़ार से अधिक लोग शांतिवन पहुंचे। इनमें से ज़्यादातर लोग पहली बार आबू रोड आए। सभी इस राष्ट्रीय सम्मेलन में शामिल होकर और प्रधानमंत्री से रूबरू होकर बेहद हर्ष का अनुभव कर रहे थे।

राजयोग की कराई अनुभूतिः-

कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय भाई ने परमपिता परमात्मा के घर में प्रधानमंत्री जी का पूरे विश्व विद्यालय के सभी ब्र.कु. भाई-बहनों की ओर से हार्दिक स्वागत किया। अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने प्रधानमंत्री के सम्मान में उद्बोधन देते हुए सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. शिविका बहन ने किया।

दादी रतनमोहिनी जी से आशीर्वाद प्राप्त करते हुए मोदी जी।

-: मिलेंगी ये सुविधाएं :-

हॉस्पिटल में मुख्य रूप से न्यूरोलॉजी, न्यूरोसर्जरी, नेफ्रोलॉजी और यूरोलॉजी की विशेष यूनिट शुरु की जाएगी। इसमें जाने-माने विशेषज्ञ डॉक्टर अपनी सेवाएं देंगे। इसके अलावा प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी, पैलिएटिव केयर और जेरिएट्रिक केयर(वरिष्ठ नागरिक गृह) की भी सुविधा रहेगी। साथ ही तीसरे साल में हॉस्पिटल में गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी और एंडोक्रिनोलॉजिस्ट के इलाज की सुविधा प्रदान करने का लक्ष्य रखा गया है।

-- झलकियां--

-- प्रधानमंत्री ने कार्यक्रम में आते ही सर्व प्रथम संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी जी का आशीर्वाद लिया। दादी ने शॉल पहनाकर पीएम का सम्मान किया

-- कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय भाई ने पगड़ी पहनाई। अति. मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने मोमेंटो भेंट किया

-- मुम्बई से आईं बॉलीवुड कलाकार ग्रेसी सिंह व उनकी टीम ने ओ पालन हारे ... कौन कहते हैं भगवान आते नहीं आदि गीतों पर सुंदर प्रस्तुति दी

15 हज़ार से अधिक लोग डायमण्ड हॉल में रहे उपस्थित। साथ ही अन्य हॉल में व टीवी के माध्यम से लाखों लोगों ने उठाया कार्यक्रम का लाभ।

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/21-23, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2021-23, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 12th May, 2023
स्वामी - प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज़ ईश्वरीय विश्व विद्यालय, प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर नरसिंघानी द्वारा डी.बी. कॉर्प.लि. भास्कर प्रिन्टिंग प्रेस,शिवदासपुरा, टोंक रोड,जयपुर से मुद्रित एवं ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन,- 307510
See Latest News
www.omshantimedia.org