

# आमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 16

अंक-4

मई-II, 2015



पाक्षिक

माउण्ट आबू

₹ 8.00

## महिला सशक्तिकरण से ही महिलाओं को बराबर अधिकार-कुमार मंगलम

**ओ.आर.सी.-गुड़गांव।** 'बच्चों के अन्दर आध्यात्मिक मूल्यों का समावेश बहुत ज़रूरी है। बचपन से उनका जीवन जितना सशक्त होगा उतना ही वो सभी का सम्मान करेंगे। वर्तमान में महिलाओं के साथ जिस प्रकार का व्यवहार हो रहा है, उसका कारण नैतिक एवं चारित्रिक पतन है।'

उक्त विचार बाल विकास एवं महिला कल्याण मंत्री माननीय संदीप कुमार ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'डायलॉग फोर वीमेन लीडर्स' कार्यक्रम में 'स्ट्रेन्थिनिंग द फाउंडेशन ऑफ कैरेक्टर टू रिस्टोर रेस्पेक्ट एंड ऑनर ऑफ वीमेन' विषय पर व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि परिवार व स्कूली स्तर से ही हमें बच्चों में एक-दूसरे के प्रति सम्मान, आदर व प्रेम भाव को विकसित करना होगा।

श्रीमती वन्दना कुमारी, डिप्युटी स्पीकर विधानसभा दिल्ली ने अपने उद्बोधन में कहा कि आज महिलाओं की जो दशा है उसके लिए हम सभी ज़िम्मेवार हैं, हम सबको ही महिलाओं से जुड़ी हुई समस्याओं को हल करने की ज़िम्मेवारी लेनी होगी।

जस्टिस ईश्वरैया,चेयरमैन नेशनल कमीशन फॉर बैकवर्ड क्लासेस ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि आज सभी को आध्यात्मिकता को एक वैज्ञानिक ढंग से समझने की आवश्यकता है, जिससे कि हम नकारात्मक से सकारात्मक दृष्टिकोण अपना सकें। हमारे अन्दर जितनी सकारात्मक ऊर्जा होगी उतना ही समाज में श्रेष्ठ परिवर्तन होगा।

ललिता कुमार मंगलम,अध्यक्ष राष्ट्रीय महिला



**ओ.आर.सी।** महिला प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. चक्रधारी डायलॉग में आई हुई महिलाओं को सम्बोधित करते हुए।

आयोग ने कहा कि आध्यात्मिक सशक्तिकरण से ही महिलाओं को समान अधिकारों की प्राप्ति हो सकती है। उन्होंने कहा कि हमारी शिक्षा में नैतिक एवं आध्यात्मिक शिक्षा का होना बहुत ज़रूरी है।

### ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'डायलॉग फोर वीमेन लीडर्स'

आध्यात्मिकता से ही हमारी आंतरिक शक्तियों का विकास होता है। ब्र.कु. बृजमोहन,मुख्य सचिव ब्रह्माकुमारीज़ ने अपने अध्यक्षीय संबोधन में कहा कि वास्तव में हमारा मूल स्वरूप आत्मा है लेकिन आज मानव आत्मिक रूप से विस्मृत होने कारण शारीरिक स्वरूप को ही वास्तविक समझता है

जिसके कारण ही आज महिलाओं के साथ व्यवहारिक स्तर पर अपराध हो रहे हैं।

ब्र.कु.आशा,ओ.आर.सी निदेशिका ने अपने स्वागत वक्तव्य में कहा कि महिलाओं की सुरक्षा

एवं सम्मान का मुख्य सूत्र आध्यात्मिकता ही है। जितना हमें स्वयं की शक्तियों का बोध होता है उतना ही समस्यायें कम होने लगती हैं। राजयोग से हम स्वयं को पहचान कर परमात्म शक्ति से जुड़ते हैं। हम अन्दर से जितना ऊर्जावान होते हैं उतना ही हमारे आस-पास का वातावरण बदलने

लगता है। आध्यात्मिक शक्ति हमें स्वयं का बोध कराती है जिसके कारण हमारे अन्दर करुणा, दया व प्रेम जैसे मूल्यों का संचार होता है।

इस कार्यक्रम में 100 से भी अधिक महिलाओं ने भाग लिया जिसमें राष्ट्रीय महिला आयोग सदस्य शमीमा शफ़ीक, सतर्कता आयोग के पूर्व आयुक्त रंजना कुमार, नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ जेण्डर की अध्यक्ष जस्टिस रूपा मित्रा चौधरी, ऑल इण्डिया वुमेन कॉन्फ़ेस की वाईस प्रेज़ीडेंट कुलजीत कौर, स्पीकिंग ट्री के संपादक नारायण गणेश, नर्सिंग वेलफेयर एसोसिएशन के पज़ीडेंट उषा कृष्णा आदि जानी मानी हस्तियां शामिल थीं।

## आध्यात्मिकता द्वारा बढ़ती है मानसिक शक्ति- रिजिजू

**मा.आबू-ज्ञानसरोवर।** सशस्त्र बल के जवानों के लिए तनावमुक्त कार्यक्रम में बोले केन्द्रीय गृहमंत्री

'कोई भी यदि कानून का उल्लंघन करता है तो उसके खिलाफ सख्त कार्यवाही की जायेगी।' उपर्युक्त बातें केन्द्रीय गृह राज्यमंत्री किरण रिजिजू ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा राज्य पुलिस और सशस्त्र बलों के वरिष्ठ अधिकारियों के लिए आयोजित प्रेरणादायक नेतृत्व वार्ता को संबोधित करते हुए कहीं। उन्होंने कहा कि देश के हर नागरिक की प्रतिष्ठा की रक्षा करना ही सुरक्षा बलों की प्राथमिकता है। आध्यात्मिकता के जरिए मानसिक रूप से कार्य करने की क्षमता बढ़ती है जिससे विपरीत परिस्थितियों में भी लंबे समय तक कोई भी कार्य सुचारू रूप से करना संभव है। जनता को सेना के जवानों की



दायें से राज्य गृह मंत्री किरण रिजिजू दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए, साथ हैं दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. शुक्ला, श्रीमती मीरा रामनिवास, ब्र.कु. अशोक गावा।

परिस्थितियों को समझना चाहिए। जो विभिन्न त्योहारों पर अपने परिवार से दूर रहकर भी जनता की सुरक्षा, शांति व कानून व्यवस्था बनाए रखने में तत्पर रहते हैं। राजयोग से मन की आध्यात्मिक ऊर्जा जागृत होने से कार्य करने की क्षमता व आपसी सौहार्द की

भावनाओं को बल मिलता है।

ब्रह्माकुमारीज़ संगठन की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि स्वयं को बुराइयों से सुरक्षित रखने की सबसे बड़ी चुनौती से निपटने के लिए अध्यात्म की गहराई में जाना अनिवार्य है। जब तक स्वयं को मन से

सकारात्मक बदलाव के लिए प्रेरित नहीं किया जाता तब तक बाहरी सुरक्षा की सफलता में भी कठिनतम चुनौतियों का सामना करने को विवश होना पड़ता है। गुजरात सरकार की अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक श्रीमती मीरा रामनिवास ने कहा कि आध्यात्मिक अंतरप्रेरणा से बड़े-बड़े कार्य भी सहज हो जाते हैं। कोई व्यक्ति स्वयं में सर्वगुण संपन्न नहीं हो सकता। इसीलिए वही व्यक्ति अपने क्षेत्र में बड़े कार्य को कुशलतापूर्वक करते हुए सफलता की सभी बुलंदियों को पार कर पाता है जो स्वयं को हर परिस्थितियों में जिज्ञासु की भूमिका में स्थापित करने का अभ्यस्त हो। सुरक्षा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शुक्ला ने कहा कि शान्ति, सुरक्षा व कानून व्यवस्था को सुचारू बनाये जाने के अहम दायित्व को निभाने के लिए

धैर्य, साहस व कुशलतापूर्वक निर्वहन करने की ज़रूरत होती है। प्रभाग के संयोजक ब्र.कु. अशोक गाबा ने कहा कि सुरक्षा व कर्तव्यों का निर्वहन कर देश को प्रगति के प्रथ पर आगे बढ़ाने में मनोबल की अहम ज़रूरत होती है। राजयोग का अभ्यास हर परिस्थिति में मन को सशक्त बनाए रखने में सक्षम है।

कर्मल बी.सी. सती व कर्मल शिव सिंह ने भी जीवनशैली में अध्यात्म के विभिन्न बिंदुओं का सहज रूप से समावेश करने पर प्रकाश डाला।

इस कार्यक्रम में केरिपुबल निदेशक पुलिस महानिरीक्षक बी.एस. चौहान, उपखंड अधिकारी एच. गुईटे, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक श्रीमती निर्मला विश्नोई, सहित बड़ी संख्या में अधिकारी एवं नागरिक उपस्थित थे।



## हे मानव 'मन' को तालीम दो!!!

आप स्वर्ग में जायेंगे या फिर नर्क में? मृत्यु के बाद वैकुण्ठ मिलेगा या मुक्ति? ऐसा प्रश्न साधकों के मन में निरंतर घूमता रहता है, तो उनका जवाब यह है कि स्वर्ग और नर्क ये आपके पास हैं, कोई अद्भुत शक्ति या दैवी शक्ति आपको स्वर्ग में या नर्क में नहीं ले जा सकती बल्कि उसकी 'मास्टर-की' आपके पास है।

यह स्वर्ग और नर्क की 'मास्टर-की' आपके अपने 'मन' में है। यह मन को योग्य दिशा दे, तो मानव जीवन के अंत में स्वर्ग प्राप्त कर सकता है, और मन को जीवन भर झूठे राह पर दौड़ाते रहे तो यही मन आपको नर्क की ओर ले जाता है।

कोई ऐसा भी कह सकता है कि यह स्वर्ग और नर्क, मानव की गति उसके मृत्यु के बाद होती है। अच्छे मार्ग पर चलने वाले सुखी होते हैं और कूमांग पर चलने वाला अंत में तबाह होता है।

ऐसा भी हो सकता है कि विपरीत मार्ग पर चलने वाला थोड़ी देर सुख भोग सकता है। दुनिया की दृष्टि से वो कामयाब लग सकता है, परंतु उसमें दो बातें दिखाई पड़ती हैं। एक



- ब. कु. गंगाधर

तो अपार सुख-समृद्धि में भी झूठे मार्ग पर चलने वालों को आत्मा सतत् सचेत करती रहती है। मनुष्य के कर्मों की सबसे बड़ी अदालत तो उसके मन में ही होती है। उनका मन उन्हें निरंतर सचेत करता रहता है। इसीलिए निष्पाप मानव जैसे आनंद की अनुभूति जीवन में कोई कर नहीं सकता। और उनके जैसे आराम की नींद कोई भोग नहीं सकता।

दूसरी ओर उसके द्वारा किये गए बुरे काम का परिणाम उसके जीवन में ही मिल जाता है। इसमें रावण या हिटलर का भी समावेश होता है और अन्याय के कुकर्म कर कारावास में सड़ने वाले लोगों का भी समावेश होता है।

एक अर्थ में देखें तो स्वयं आत्मा का सम्बन्ध मन के साथ है और मन का सम्बन्ध इन्द्रियों के साथ है। आपका मन इन्द्रियों को आज्ञा देता है, और इन्द्रियां उसके अनुसार कार्य करती हैं। मन में काम जगे, तो वो व्यक्ति काम तृप्ति के लिए प्रयत्न करता है। मन में लोभ जगे तो मंथरा के मुआफिक अपना लोभ सिद्ध करने के लिए मन कैकेयी की तरह कावा-दावा रचता है।

इसका अर्थ ये होता है कि मन राजा है, इन्द्रियां गुलाम हैं। राजा गुलाम को जिस तरह हुकम दे उसी तरह गुलाम काम करता है। ये कैसी मजे की बात है कि अदृश्य मन दृश्य इन्द्रियों पर प्रचंड आधिपत्य रखता है। इसीलिए मन की दावेदारी के कारण इन्द्रियों द्वारा होते दुष्कर्मों को देख क्रिश्चन धर्म के 'न्यु टेस्टमेन्ट' (नया करार) में 'मैं कैसा अभाग्य मनुष्य हूँ' ऐसा कहा गया।

मन ही मनुष्य का सौभाग्य और दुर्भाग्य दोनों बना सकता है। जहां-जहां मन जाता है, वहां आत्मा जाती है। उसी के परिणाम स्वरूप व्यक्ति की आत्मा मलीन बनती है।

कवि प्राणनाथ ने उनकी एक छोटी सी पंक्ति में सुंदर बात कही है।

'मन ही बांधे मन ही खोले।

मन तम मन ही उजास री।

“मनुष्य को मन ही बांधता है और मन ही मुक्त करता है। मन ही अंधकार है तो मन ही प्रकाश है।”

फिर यह मन द्विधाओं का सर्जन करता है। यदि द्विधाओं को याद करें तो दुर्योधन का स्मरण होता है। वो कहता है कि 'मैं धर्म को जानता हूँ, लेकिन धर्म को आचरण में नहीं ला सकता। कौनसी बात उसे धर्म के आचरण से दूर रखती है? कौनसी बात उसे सत्कर्मों से दूर रखती है, वह है उसका मन और मन में बसी 'राज्यलालसा'।

इसीलिए तो कवि दयाराम ने कहा है कि 'जो मन में प्रपंच होगा, तो उस मन में भगवान नहीं होगा, और जिस मन में भगवान बसेगा, उसमें प्रपंच नहीं होगा'।

सबसे महत्व की बात है मन की स्थिरता। मन स्थिर कैसे रह सकता है? उसके लिए इन्द्रियों को विषयों के संयोग से अलग रखना पड़े। विषयों का संयोग होने से ही मन क्षुब्ध होता है, और क्षुब्ध मन ही संसार रच देता है। तो फिर किस तरह मन के साथ बर्ताव करें? इसके सम्बन्ध में श्रीमद्भगवद् गीता (21-9-11) में कहा गया है कि 'मनुष्य आलस्य रहित होकर, आसन तथा श्वास पर विजय प्राप्त कर, बौराग्य और अभ्यास के द्वारा स्थिर किये मन को एक लक्ष्य की ओर कर देना चाहिए।

इसमें पहली बात मन को आलस्य रहित करने की है। अर्थात् उसे सतत् जागृत रखने की है। जैसेकि मन में अहंकार जागता है तो

- शेष पेज 8 पर

## किसी का नुक्स निकालेंगे तो वो नुक्स हमारे अंदर घुस जायेगा

जिसका दिल ठीक है, उसका दिमाग भी ठीक है। अगर दिल थोड़ी ठीक नहीं है तो दिमाग भी ठीक नहीं है, भारी है। दिल में बाबा है तो कोई बात नहीं, यह मन्त्र जादू का काम करता है। अभी पुरानी बात जैसे कोई कहता है, प्लीज़ एक भी बात, कल की बात जो काम की नहीं है वो याद न आये। जो बताया है, बात याद आयी तो बाबा याद नहीं आयेगा। जितना ही प्यारा है उतना ही न्यारा है। सिखाके, समझाके न्यारा बन जाता है। फिर हमारी जो धारणाएँ हैं अपने पुरुषार्थ करने के लिए, तो उसमें हम बाबा को साथी बनायेंगे। सबके साथ पार्ट प्ले करने में साक्षी हो रहेंगे। बुद्धि में धारणा ठीक होगी। उसमें अटेन्शन खिंचवाने के लिए बाबा जो नियम बनाके देता है, उस पर चलने वाले और चलाने वाले वण्डरफुल हैं।

कई बार कई स्थानों पर आना-जाना होता है तो अपने आप टाइम पर खिंचता है, जबकि मैं तो घड़ी (हथकड़ी) नहीं पहनती हूँ। फिर भी जैसे अमृतवेले का, ट्रैफिक कंट्रोल का योग कोई इत्तेफाक से मिस किया होगा। तो नियम का पालन करना भी हमारी सेफ्टी है। अनायास ही हमको साइलेंस में रहने के लिए बहुत अच्छा लगता है। हम निर्विकारी पूज्य बन रहे हैं, यह निश्चय और नशे की कमाल है। निमित्त मात्र समर्थ संकल्प से कई कार्य हो रहे हैं,

हुआ ही पड़ा है, पर निमित्त बाबा दिखाता है कि संकल्प ऐसी क्वालिटी वाला रखेंगे तो तुम्हारी कमाई है। तो जी बाबा करके करते जाओ, कभी भी यह नहीं सोचो कि यह कैसे हो सकता है, या यह नहीं हो सकता है, ऐसे न सोचो, न कहो।

ड्रामा प्लैन अनुसार बाबा ने जो पालना दी है, जितनी अच्छी गुह्य ते गुह्य, नई-नई बातें रोज सुनाता है तो बाबा को क्या कहें, मेरा बाबा या मीठा बाबा या वण्डरफुल बाबा! जो हमारे परिवर्तन के लिए ऐसी बातें हमारे अंदर ऐसी लगा देता है, जो भूल नहीं सकती, मेरा तो यह हाल है। ऐसा किसका हाल है, बाबा ऐसी बात सुनाता है, बाबा की बात ही कमाल का काम करती है। जो अपने में उम्मीदें नहीं थीं, इतना मेरी कोई स्थिति बन सकती है, आज मुझे कई प्राइवेट बताते हैं, आज मुझे उम्मीदें हैं, मेरी अवस्था बन सकती है। इसमें है अपनी घोट तो नशा चढ़े। ज्ञान को मंथन करो, प्रैक्टिकल में लाने के लिए नशा चढ़ता है, परिवर्तन आता है। नशे में परिवर्तन आता है, न भी चाहें, तो भी परिवर्तन आता है। एक ही नशा है, नारायण समान बनने का, इसी में फायदा है, खुशी का। बाकी देह-अभिमान वश और कोई भी नशा पीने का, खाने का है तो उसमें नुकसान ही है। पहनने का भी नशा होता है, बाल बनाने का भी, शू पहनने का भी... किसी के पाँव में कभी कोई चप्पल

होगा, कभी कोई चप्पल होगा। यह मेरे को अच्छा नहीं लगता है, इसलिए एक ही चप्पल है।

जितना बुद्धि को सिम्ल बनायेंगे, प्रैक्टिकल लाइफ में लायेंगे, अच्छा सैम्ल बनेंगे।

जितना यज्ञ में सफल करेंगे, उतना बाबा देने के लिए बंधायमान है। सेवास्थान बाबा के हैं, सेवा करने वाले बाबा के बच्चे हम निमित्त सेवाधारी हैं। कई हैं निमित्त बने हुए का भी नुक्स निकालते हैं, किसी का नुक्स निकालेंगे तो वो नुक्स हमारे अंदर घुस जायेगा इसलिए सम्भालो अपने आपको, नहीं तो फिर कर्म कूटना पड़ेगा। तो बहुतकाल से श्रेष्ठ कर्मों का खाता जमा ऐसा हो, जो इन्ट्रेस्ट पर इन्ट्रेस्ट मिलता रहे। ईश्वरीय स्नेह, रूहानी दृष्टि में ईश्वरीय स्नेह भर जाता है, जो हमको प्युरीफाई कर देता है। बाबा की दृष्टि हमको क्लीन कर देती है। अभी हमारी अंतिम स्थिति जैसी बनेगी तो अंत में भी गैरन्टी रहेगी। लेकिन ऐसी बनेगी नहीं, बनानी होगी। इसके लिए बाबा लाइट बना करके, माइट भी दे रहा है। तो अपने को और बाबा को देखो तो सब अच्छा है। ऐसी जीवन जीना सीखना हो, सच की राह पर चलना हो, बाबा के दिल पर बैठना हो तो एक दो से प्रेरणा मिले।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

## मुरली को लगन से पढ़ो, सारे सवालों के जवाब मिलेंगे



दादी हृदयमोहिनी  
अति. मुख्य प्रशासिका

ब्राह्मण जीवन का जीयदान है - मुरली। ब्राह्मण जीवन की श्रीमत है - मुरली क्योंकि बाबा कहते हैं श्रीमत पर चलो, तो

वह श्रीमत कौनसी है? क्या बड़ी दादी कहती, वही श्रीमत है? हमारी निमित्त टीचर जो कहती है, वही श्रीमत है, क्या श्रीमत है? लेकिन यह हमारी दादी जी हैं या निमित्त टीचर्स हैं, वह भी आपको अगर राय देंगे तो किस आधार पर देंगे? मुरली के आधार पर ही देंगे ना! बाबा ने यह कहा है, ऐसे ही कहेंगे ना! मैं आपको ऐसे कहती हूँ कि यह करो, यह तो नहीं कह सकते ना! बाबा ने ऐसे श्रीमत दी है, तो वह श्रीमत हमारी है - मुरली। और आप सबको अनुभव होगा कि मुरली की श्रीमत में इतनी ताकत है, अगर आपको कोई भी दवाई मन्सा की, वाचा की चाहिए, कर्मणा में योगी बनने की चाहिए, सम्बन्ध-सम्पर्क में सबसे यथार्थ चलन में चलें, सम्बन्ध में आयें, कोई भी दवाई अगर आपको चाहिए, तो कोई भी मुरली आप हाथ में उठा लो। उसी मुरली में वह मिल जायेगी। तो मुरलियों की बुक या मुरलियों की कुछ कॉपीज़ हर एक को अपने पास रखनी चाहिए, यह हमारी बहुत आवश्यक चीज़ है।

तो यह मन के बीमारियों की सब दवाइयाँ मुरली में हैं। किसी भी प्रकार के

सवालों का जवाब मुरली में मिल सकता है। मन चंचल है, विचलित है उसको अचल बनाने के लिए अगर आप कोई भी मुरली विधिपूर्वक और लगन से पढ़ो तो आपको सब सवालों का जवाब मिल जायेगा।

आप भाग्यवान हो जो यह थोड़े से दिन आपको बाबा ने कमाई जमा करने के लिए दिये हैं क्योंकि फिर भी वहां तो वायुमण्डल दूसरा यानि बाहर का होता है। यहां के वायुमण्डल में तो जहां जाओ वहां एक ही बात है। यहां तो एक ही काम है अपना खजाना जमा करना और क्या काम है! जो ड्यूटी पर आते हैं वह अपनी ड्यूटी पर जाते हैं, बाकी आप लोग जो रिफ्रेश होने आते हैं, उनको तो और कोई काम नहीं है। और बाबा ने इतना अच्छा सहज तरीका सुनाया है, मुरली सुनी तो समझो मन की खुराक खाई। जैसे तन के लिए नाश्ता खाते हैं तो ताकत आती है ना! ऐसे मन को मुरली सुनने से रिफ्रेशमेंट मिलती है।

यह बुजुर्ग मातायें भी हमारे विश्व विद्यालय का श्रृंगार हैं, माताओं को देख करके बाबा इतना खुश होता था! मातायें कहती बाबा हम पहले आते तो बहुत अच्छा होता, लेकिन बाबा कहता अभी वह ड्रामा तो बदल नहीं सकता। वह तो ड्रामा में लिपट गया ना इसीलिए बाबा कहता था, माताओं को मैं फ्री देता हूँ। खास माताओं के ऊपर रहम करता हूँ कि माताओं को इतनी प्वाइंट्स याद रखने की ज़रूरत नहीं है। माताओं को और कुछ याद भी न रहे तो

कोई बात नहीं, तुमको माफ कर दूंगा, कुछ नहीं पूछूंगा। ड्रामा क्या है बताओ, 84 जन्म क्या है? यह सब तुमको फ्री है, इतनी मेहरबानी बाबा माताओं के ऊपर करता है। बाबा कहता था चलो, एक अक्षर तो याद रख सकते हैं। ऐसे पोत्रे-धोत्रे की बात घण्टों बैठके सुनायेंगी लेकिन मुरली को प्वाइन्ट थोड़ी गुह्य होती है इसीलिए भूल जाती है। तो बाबा ने कहा चलो भूल जाती है, कोई हर्जा नहीं लेकिन एक अक्षर तो याद रख सकती हो कि नहीं? वह एक अक्षर है - बाबा। बस। यह याद रख सकते हो? राम, राम, राम तो बहुत बारी किया लेकिन वह मरा, मरा, मरा हो गया। लेकिन बाबा, बाबा शब्द तो याद रख सकती हो कि नहीं?

बाबा कहता है जब बाबा शब्द बोलेंगे, तो बाबा क्या देता है, वह भी याद आयेगा ना! बाबा से प्यार क्यों होता है? किसी को भी पिता से प्यार क्यों होता है? वर्सा मिलता है, तभी प्यार होता है। तो बाबा कहते हैं जब बाबा शब्द याद रखेंगे तो वर्सा तो याद आयेगा ही। और वर्सा क्या याद आयेगा? हम प्रिन्स-प्रिन्सेस बनेंगी। बाबा कहने से पवित्रता का वर्सा आपको अवश्य मिलेगा क्योंकि बाबा देता ही पवित्रता है और देता ही क्या है! इसीलिए एक बाबा शब्द कभी नहीं भूलो। बस। बाबा कहा बेड़ा पार। यह क्या मुश्किल है? बाबा की श्रीमत तो याद आयेगी ही। मरने तक बाबा शब्द मुख से निकले। बस।



# संस्कार परिवर्तन से संसार परिवर्तन

दुनिया में रहते कभी हमें ऐसा लगता है कि किन्हीं बड़े लोगों का साथ मिल जाये या उनकी निकटता मिल जाये और यदि बड़े लोगों का साथ मिलता है तो हमें उनसे एक प्रकार की ऊर्जा मिलती है, शक्ति मिलती है। जिसे आध्यात्मिकता में एनर्जी ऑफ प्राक्सीमिटी कहते हैं। सानिध्य ऊर्जा कहते हैं। और ऐसी सानिध्य ऊर्जा हमें अगर मिलती है तो उसका भरपूर उपयोग हमें करना आना चाहिए।

मैं सोचता हूँ कि मेरे सामने कई भाई हैं जो हनुमान के भक्त हैं या थे, जो इस बात को अच्छी तरह जानते हैं।

“पाछे तनव तनऊ श्री नामा, जानही काज निकट बुलावा” अर्थात् ऐसा ही समय श्री हनुमान जी के जीवन में भी आया था जब उन्हें श्री राम जी का साथ मिला, उनकी निकटता और स्पर्श भी मिला, जिससे श्री हनुमान जी को भी ऐसी ही सानिध्य ऊर्जा मिली थी। जिसका भरपूर उपयोग हनुमान जी ने लंका में जाकर किया। हर बीज वृक्ष नहीं बनता लेकिन बड़े लोग, दिव्य पुरुष उस बीज को पकड़ लेते हैं जिसमें वृक्ष बनने की संभावना होती है। यहां दिव्य पुरुष राम थे और, हनुमान थे वो बीज जिसमें वृक्ष बनने की संभावना थी। हमारे साथ तो स्वयं परमात्मा है।

**क्या है हमारी मनो स्थिति?**

इस बात को अच्छी तरह से जानते हैं कि मानव जीवन की तयशुदा घटना कौन-सी है। कौन-सी वह घटना है जो टल नहीं सकती है। हमारे जीवन की तयशुदा घटना है हमारी मौत, जिसने जन्म लिया है, उसकी मौत निश्चित है। मनुष्य जन्म के साथ ही मौत का टिकट लेकर आता है। फिर भी ज़िन्दगी भर हमारा अधिकांश समय, हमारी अधिकांश शक्ति, हमारी अधिकांश एनर्जी हम उन बातों में खर्च कर देते जो तय नहीं है, अस्पष्ट है और विश्वास वाली भी नहीं है। और उसी की ओर हमारी इच्छाएं भी लगी रहती हैं, जितनी-जितनी इच्छाएं और वासनाएं हमारे ऊपर हावी होती हैं उतना ही समय लगता है हमारी सूक्ष्म शक्तियों को जागृत होने में। यानि जितना-जितना हम हमारी सूक्ष्म शक्तियों को जागृत कर लेंगे उतना ही हम मौत को पहचान लेंगे। अब प्रश्न यह उठता है कि क्या मौत को

जानना ज़रूरी है, क्या ज़रूरी है? और फिर किसने देखा कि मौत के बाद क्या हुआ! इस संसार में लोगों का एक बहुत बड़ा समूह इसी सिद्धान्त पर जीता है यानि मौत के प्रति अज्ञानता, किन्तु इसी दुनिया में लोगों का दूसरा बहुत बड़ा समूह ऐसा भी है जो जीवन तो जीता है लेकिन बहुत डर डर कर जीता है, अपना पूरा जीवन भयभीत होकर गुजार देता है, यानि मौत का डर, परन्तु देखा जाए तो दोनों परिणामों के सिद्धान्त एक जैसे हैं। एक में मौत के प्रति अज्ञानता और दूसरे में है मौत का डर। किन्तु इस दुनिया में लोगों का तीसरा



ऐसा भी समूह है जो जीवन तो जीता है किन्तु जीवन और मृत्यु को यथार्थ रूप में पहचान कर जीता है, अतः वे इस बारे में सदा निश्चित हैं। हम भी मौत पर विजय प्राप्त कर सकते हैं जिसका फल है ध्यान। मेरे कहने का मतलब है कि इन तीनों साधनों से हम बेहतर ज़िन्दगी बिता सकते हैं, क्योंकि ज़िन्दगी बिताने के यूँ तो कई तरीके हैं, किन्तु बेहतर ज़िन्दगी वह मानी जाती है, जो खुशी खुशी के साथ गुजर जाये। महाभारत में अर्जुन जैसा वीर योद्धा, जिसने अनेकों युद्ध अकेले लड़े थे और अकेले जीते थे, लेकिन जब महाभारत का समय था तो उसे भी विषाद का सामना करना पड़ा। क्या? अर्जुन को अपने आप पर भरोसा नहीं था या फिर श्रीकृष्ण के प्रति कुछ संदेह था जो बार बार उनके चरणों में बैठकर हाथ जोड़कर विनती कर रहा था कि मुझे यह युद्ध नहीं लड़ना। और उस वक्त श्री कृष्ण ने उसके उस विषाद को दूर करने के लिए उसे आत्मज्ञान दिया था गीता के रूप में। गीता में

सभी व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान भी लिखा हुआ है।

**क्या है समस्याओं का समाधान?**

राजयोग वह माध्यम है जिसके द्वारा इस ज्ञान को बड़े ही सहजता से जीवन में अपनाया जा सकता है। जिस प्रकार हारमोनियम का कोई तार ढीला होने पर उससे मधुर संगीत नहीं निकलता है, ठीक उसी तरह हमारा मानव जीवन भी मूल्यों के अभाव में व्यर्थ हो जाता है, तब इस राजयोग के माध्यम से मन को जब हम एकाग्र करते हैं तो हमें हमारे जीवन की तस्वीर स्पष्ट दिखाई देने लगती है, तब

उसकी कला वाला व्यक्ति अपने जीवन में मूल्यों को और बढ़ाने के लिए अपने संस्कारों को परिवर्तित करने में लग जाता है।

संस्कार आत्मा की एक सूक्ष्म शक्ति है, अनेक जन्मों की क्रियाकलापों का एक निश्चित लेखा जोखा है, हमारी वे पक्की और पुरानी आदतें हैं जिन्हें हम जन्म दर जन्म कर्मों की पुनरावृत्ति के रूप में प्राप्त करते हैं, संस्कार कहलाते हैं। वृत्ति की आवृत्ति का दूसरा नाम ही संस्कार है। क्योंकि संस्कार ही हमारे संकल्प, वाणी एवं कर्म

तीनों को प्रभावित करते हैं। दरअसल संकल्प, वाणी और कर्म, हमारे संस्कार ही हमारी रचना और धारणाओं का लगभग निर्धारण करते हैं। संस्कार की घनीभूत प्रतिछाया ही सूक्ष्म शरीर अथवा प्रकाश के शरीर के रूप में प्रतिभाषित होती हैं। अच्छे या बुरे संस्कार हमारी आत्मा में ही निहित होते हैं। अच्छे संस्कार सफेद वर्ण में, फरिश्तों के रूप में एवं बुरे संस्कार काले एवं डरावने प्रतिछाया के रूप में दिखाई देते हैं। इन्हीं संस्कारों से ही संकल्प, सम्बन्धों रूपा संसार का ताना बाना बुना हुआ है। साधारण अर्थों में इसे पक्की आदतों के रूप में जाना जाता है।

वास्तव में मनुष्यों के आचरण और व्यक्तित्व की जड़ें उनके विचारों में ही होती हैं। यदि विचारों की इन जड़ों को काट दिया जाये तो मनुष्य विचारहीन हो जाता है। अन्दर जो भी कुविचार, कुआचरण है उसे ही बदलना होगा। बस इस मानव वृक्ष का काया कल्प हो जायेगा।

- ब.कु. कन्हैया,चित्तौरगढ़



**मोतिहारी-बिहार।** द्वादशज्योतिर्लिंगम झांकी के उद्घाटन कर्ता काशी पीठ से आये शंकराचार्य नारायण तीर्थ को ज्ञान चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु.रानी साथ में है ब.कु.अशोक, ब.कु.नीशा, ब.कु.मीना तथा ब.कु.सीता।



**समस्तीपुर-बिहार।** जिला समाहणालय के सभागार में डी.एम, एम रामचंद्रु की अध्याक्षता में सभा को संबोधित करते हुए अमेरिका से आये ब.कु.राम सिंगल भाई एवं मंचासीन है ब.कु. कृष्णा तथा अन्य अधिकारी।



**भरतपुर-राज.** पुलिस अधीक्षक राहुल प्रकाश, आयकर अधिकारी विशान कालिया व महापौर शिवसिंह भौट को राजयोग के बारे में समझाते हुए ब.कु. कविता।



**गिदड़वाहा-पंजाब।** नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'सुखधाम भवन' का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए ब.कु. अमीरचंद। साथ हैं ब.कु. कैलाश तथा अन्य।



**गुवाहाटी-असम।** असम डारुन टाउन यूनिवर्सिटी व शिक्षा प्रभाग के मध्य एम.ओ.यू. पर हस्ताक्षर के पश्चात् समूह चित्र में बायें से संगीता काकोटी, डिप्युटी डायरेक्टर, डिस्टेंस एज्युकेशन, ए.डी.टी.यू., डॉ. एन.एन.दत्ता, चांसलर, ए.डी.टी.यू., ब.कु. मृत्युंजय, वाइस चेयरमैन, आर.ई.आर.एफ., वाइस चांसलर, ए.डी.टी.यू., ब.कु.शीला व ब.कु. डॉ. पांड्यामणि।



**चंडीगढ़-पिंजोर।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् विधायक लतिका शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. रमी व ब.कु. मोहिन्दर।



**हाथरस-उ.प्र.।** 'मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत अभियान' के अन्तर्गत व्यसन मुक्ति शिविर का शुभारम्भ फीता काटकर करते हुए पूर्व ऊर्जा मंत्री एवं वर्तमान विधायक रामवीर उपाध्याय एवं साथ हैं ब.कु. दुर्गेश, ब.कु. श्वेता व अन्य।



**लुधियाना-पंजाब।** बैसाखी के त्योहार के उपलक्ष्य में आयोजित 'रौनके बैसाखी दीयां' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब.कु.राज तथा अन्य भाई बहनें।



**मोहाली-पंजाब।** 'रेलैक्सेशन ऑफ माइंड' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में प्रवचन करते हुए प्रसिद्ध राजयोग टीचर एण्ड सेल्फ मैनेजमेंट ट्रेनर ब.कु.उषा एवं सभा में उपस्थित हैं आई.पी.एस एस.के.सिंह व अन्य।



## निराशा नहीं, एक अवसर है असफलता

- ब्र.कु. निकुंज, घाटकोपर, मुम्बई



**चित्तौड़गढ़-प्रपात नगर।** महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण करते हुए बी.जे.पी. पार्षद चन्द्र प्रकाश, बी.जे.पी. पूर्व उपजिला प्रमुख मिट्टुलाल जाट, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. लक्ष्मी, महेश भाई तथा अन्य।



**फर्रुखाबाद-बीवीगंज(उ.प्र.)।** ब्र.कु. मंजू को उनके उत्कृष्ट सेवाओं के लिए स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित करते हुए सहकारिता कैबिनेट मंत्री शिवपाल सिंह यादव।



**जयपुर-ओडिशा।** सेवाकेन्द्र की रजत जयन्ती कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. गीता, माउण्ट आबू, सूर्यमणी भाई, राज भाई, ब्र.कु. जयन्ती तथा अन्य।



**दिल्ली-सीताराम बाज़ार।** शिव जयन्ती पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. विमला, सुनीता बहन, जगरूप भाई, धर्मशाला व मंदिर ट्रस्टी विनोद जी व अन्य।



**सादड़ी।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में कलेक्टर रोहित गुप्ता, श्रीमती गुप्ता, उनकी बच्ची, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. सोमदादा व अन्य।



**दिल्ली-चाँदनी चौक।** महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं निगम पार्षद सिम्मी जैन, ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. सुनीता एवं ब्र.कु. रेखा तथा ग्रुप डान्स करते हुए बच्चे।

कहते हैं कि सफलता का स्वाद बड़ा मीठा होता है और असफलता का बड़ा कड़वा। इसलिए यह तो ज़ाहिर सी बात है कि अधिकतर लोगों को असफलता रास नहीं आती है। तभी तो हम सभी ज़िंदगी भर विफल होने की चिंता में खुद के मन को थोड़ा-थोड़ा मारते रहते हैं।

आज जिसे देखो, वह विविध प्रकार के काल्पनिक भय में जी रहा है। मसलन, ऐसा होगा तो, ऐसा नहीं हुआ तो... जैसे अनेक प्रश्नों के जाल में हम खुद को उलझाते रहते हैं। पर हम खुद के साथ ऐसा क्यों करते हैं? इसका उत्तर तो किसी के पास नहीं है। क्या हममें से कोई भी कभी असफल नहीं हुआ है? संभवतः ऐसा कोई भी नहीं, जो यह दावा कर सके कि उसने कभी कोई असफलता नहीं देखी है। याद करो अपने

बचपन के दिन जब हम दोनों हाथों और घुटनों के बल मां के बुलाने पर परिश्रम करके चलने की कोशिश करते थे, तब क्या होता था? क्या पहले प्रयास में हम चलने में सफल हो जाते थे? नहीं न।

यदि बचपन की उस असफलता को गंभीरता से महसूस कर हम सभी बैठ जाते, तो

आज शायद ही



कोई चलता हुआ मनुष्य हमें देखने को मिलता। कहने का भावार्थ यह है कि जब बचपन में असफल होते-होते हम सफलता की सीढ़ी चढ़ना सीखे तो फिर वयस्क होने के बाद क्यों हम सीखना छोड़ देते हैं? क्या कारण है, जो हम असफलता से सीखकर आगे बढ़ने के बजाय निराशा और उदास

होकर बैठ जाते हैं?

कहते हैं कि कमज़ोर तब रुकते हैं, जब वे थक जाते हैं और विजेता तब रुकते हैं जब वे जीत जाते हैं। इसका व्यावहारिक उदाहरण जानी-मानी हस्तियों के रूप में हमें देखने को मिलता है, जिन्होंने महान सफलता हासिल करने के लिए असफलता के हर कदम को सफलता की सीढ़ी बनाया।

महान लोगों के जीवन में पहला कदम होता है विफलता को फिर से परिभाषित करना और उच्च स्तर तक पहुंचने के लिए उसे एक अवसर

के रूप में देखना। अतः हमें भी उन महान हस्तियों के समान असफलताओं का जश्न मनाना चाहिए ना कि खुद को नीचा समझकर हार मानकर बैठ जाना चाहिए।

दरअसल, हम जीवन की हर विफलता के साथ सफलता के एक कदम और करीब आ जाते हैं। याद रखें! जितनी आप मेहनत करते हैं, मुश्किलें उतनी ही आपके सामने झुकती जाती हैं।

## जम्प देकर विघ्न को पार कर जाओ

**प्रश्न:-** हम जैसे ज़िंदगी को परीक्षा बनाकर रखते हैं। मतलब सभी को उससे गुजरना ही पड़ेगा। ऐसा लगता है कि पता नहीं हम कौन सी, बहुत बड़ी प्रतियोगिता में भाग ले रहे हैं जैसे यह बाधा दौड़ हो।

**उत्तर:-** यह तो जैसे बाधा दौड़ की तरह लगता है। अगर हम जीवन में इस तरह की बाधा दौड़ भी करें तो जब रुकावट आती है तो हम क्या करते हैं? कूद जाते हैं। थोड़े ही उधर खड़े हो जायेंगे। ये विघ्न मेरे जीवन में आयी ही है मुझे आगे बढ़ाने के लिए। उसी तरह जीवन में जब भी कोई विघ्न आये तो उसे जम्प देकर पार कर जाओ। जीवन में विघ्न तो आने ही हैं चाहे वो परिस्थितियों के रूप में आये या कई बार लोगों के रूप में आ जाता है, तो कई बार रिश्तों के रूप में आ जाता है। जैसे ही हमारे जीवन में कोई विघ्न आये तो हमें उस समय अपने संकल्पों को चेक करना चाहिए कि वो किस प्रकार के हैं? उस समय हमारे संकल्प यही चलते हैं कि अब मेरा क्या होगा, मेरे भाग्य का क्या होगा, उनका भाग्य तो बिल्कुल ठीक है, उनके साथ तो सब अच्छा ही हो रहा है। फिर हम क्या कहते हैं कि वो तो अच्छे नहीं हैं लेकिन उनके साथ सब कुछ अच्छा ही हो रहा है। मैंने तो जीवन में सब कुछ अच्छा किया, मेरे साथ फिर भी बुरा क्यों हो रहा है? क्योंकि मेरे साथ जो हो रहा है उसको मैं कैसे देख रही हूँ मेरे साथ बहुत बुरा हो रहा है, मेरा भाग्य खराब है, तो फिर क्या होता है कि मैं रुकावट पर आकर खड़ी

हो जाती हूँ और बाधा को देखकर मैं गुस्सा करती जा रही हूँ, दर्द क्रियेट करती जा रही हूँ और जब ये दर्द ज़्यादा बढ़ जाता है तो मैं आपसे बाहर हो जाती हूँ।

**प्रश्न:-** फिर मुझमें कूदने की हिम्मत नहीं रह जाती है।

**उत्तर:-** ताकत खत्म हो गयी ना। जब कोई विघ्न आया तो उस

समय हमें क्या करना चाहिए? उस समय हमें और भी ज़्यादा ताकत चाहिए। अभी तो आप एक गति से भाग रहे थे लेकिन जैसे ही कोई बाधा आयी तो उसे जम्प देने के लिए भी तो ऊर्जा चाहिए। जैसे ही मैं किसी से तुलना करती हूँ तो मेरी रही-सही ताकत भी खत्म हो जाती है और हम रुकावट के सामने आकर खड़े हो जाते हैं क्योंकि अब उसे पार करने की ताकत ही नहीं रही।

**प्रश्न:-** वास्तव में शुरू होते ही हर प्रतिभागी को कहा जाता है कि आप अपने रास्ते का ध्यान रखें। मुझे याद है कि कोच क्या कहते हैं, इधर-उधर कुछ नहीं देखना है आप कहाँ जा रहे हो उस पर ध्यान केंद्रित करना है तभी आप बाधा को पार कर सकोगे।

**उत्तर:-** अगर आपने सिर्फ अपनी यात्रा पर ध्यान रखा तो फिर विघ्न को पार करना बहुत आसान हो जायेगा। लेकिन हम अपने जीवन की यात्रा को प्रतियोगिता बना लेते

हैं। और हम भविष्य में 'सफलता' ढूँढ़ने का प्रयास करते हैं कि ये सफलता मिलेगी तो मुझे खुशी मिलेगी क्योंकि हमने जीवन को 'हार और जीत' का खेल समझ लिया है। सफलता मिलती है तो हमारी जीत होती है, नहीं मिलती है तो हार होती है। अब मुझे जो सफलता चाहिए थी, अगर वो नहीं हुई तो मैं अपने आपको असफल समझने लगता हूँ। अब जैसे ही असफलता का विचार आया तो मैं चिंटिंग करना शुरू कर देता हूँ, क्योंकि हमारा बिलीफ सिस्टम बना हुआ है जीतने और हारने का नाम ही ज़िंदगी है। अब ये सारे बिलीफ सिस्टम मुझे क्या करेंगे? हताश करेंगे।

सफलता क्या है? चाहे कोई भी परिस्थिति आ जाये, मुझे उसमें सफल होना ही है, और इसे हमें स्थिर होकर करना है, जिससे हमें अच्छी फीलिंग आये तो उसे हम सफलता कहेंगे। जब हमें 'मैं कौन हूँ' यह समझ में आ जायेगा तो ये सारी चीज़ें जो हमने क्रियेट की थीं, ये हमारे लिए बाधा नहीं बनेगी। नहीं तो आज हम सफलता के नाम पर बहुत ज़्यादा दर्द से, तनाव से और गुस्से से कार्य करते हैं। इसके पीछे हमारा उद्देश्य यही होता है कि मुझे सफल होना है। इसे सफलता नहीं कहेंगे क्योंकि इसे प्राप्त करने में कितना दर्द क्रियेट किया, कितने लोगों के साथ ऊपर-नीचे हो गया और अंत में हम चाहते हैं कि हमें खुशी मिल जाये तो क्या मुझे खुशी मिलेगी!



ब्र. कु. शिवानी



# योगी का अप्रतिम उदाहरण ...!!!

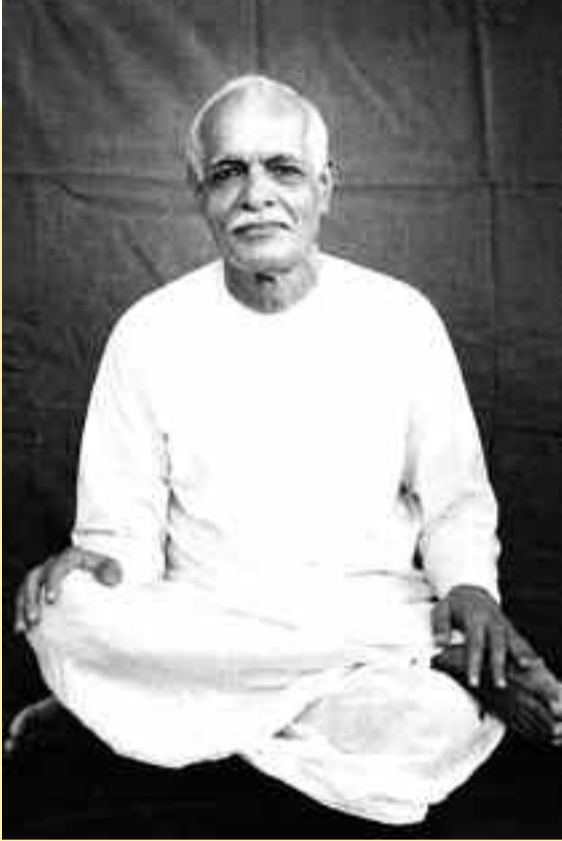
-ब्र.कु. जगदीशचंद्र हसीजा

एक बात हमने साकार बाबा के जीवन में देखी, उनका योग नैचुरल (स्वाभाविक) बन गया था। केवल ऐसा नहीं जब पालथी मारकर बैठे, लाल लाइट जलाकर रखे, कोई विशेष गीत बजे और तब योग लगे। एक बार जयपुर से एक मंत्री आये हुए थे। जिनका नाम हरिभाऊ उपाध्याय था। उन्होंने संस्था के बारे में बहुत कुछ गलत सुना था। लेकिन उनको नहीं लगता था कि संस्था ऐसी है। क्योंकि जब वह बहनों के सम्पर्क में आते थे तो वह समझते थे कि बहनें बहुत अच्छी हैं। इनको शिक्षा देने वाले भी होंगे, वे इनसे भी अच्छे होंगे। लोग जो गलत बातें करते थे उन्हें वो नहीं मानते थे। फिर भी वह स्वयं देखना चाहते थे। पहले वो शिक्षा मंत्री थे। उससे पहले अजमेर के मुख्यमंत्री थे। राजस्थान तो बाद में बना। जब वो आये तो बाबा से मिले। वो कम आयु वाले थे और बाबा तो उनसे ज़्यादा आयु वाले थे। बाबा एकदम सीधे बैठे थे। उस बेचारे की तो कमर और गर्दन भी थोड़ी झुकी हुई थी। उनको शर्म आ रही थी कि देखो बाबा कितने सीधे बैठे हैं! जिसने साधना न की वो ऐसा बैठ सकता! उन्होंने समझा की इस व्यक्ति ने बहुत साधना की हुई है। क्यों ये सीधा बैठते हैं? क्योंकि ये साधना करते हैं। इनकी आंखें भी स्थिर हैं।

**योग में योगी की आंखें स्थिर रहती हैं**

जो व्यक्ति योग में स्थिर नहीं होता उसकी आंखें इधर-उधर जाती हैं, जैसे कुछ ढूँढ़ रहा हो। लेकिन जिसका योग स्थिर होता है

और आनन्द आ रहा होता है तो उसकी आंखें स्थिर होती हैं। यह मेरा अपना अनुभव है। बाबा ने यज्ञ में कई कार्यों में मुझे निमित्त बनाया, वे सहज हो गये, हल हो गये। एक बार कहीं अधिकारी से मिलने गया, वो उस समय और किसी से मिल रहा था। मैं बैठा रहा। मेरे सामने मैगज़ीन, अखबार आदि रखे हुए थे, और जो लोग वहां बैठे थे, वे उन्हें उठा-उठाकर पढ़ रहे थे। मैंने नहीं पढ़ा। कुछ भी नहीं पढ़ा। जैसे जाकर बैठा वैसे ही बैठा रहा। आंखें स्थिर थीं, बाबा की याद में बैठ गया। मैंने सोचा क्यों न कमाई करूँ। क्यों ये पढ़कर समय व्यर्थ गंवाऊँ? वो व्यक्ति बीच-बीच में बाहर देखता था। बहुत से धार्मिक संस्थानों का वो ट्रस्टी था। बीच-बीच में वो मुझे भी देख रहा था। उसने देखा कि इसकी आंखें बहुत स्थिर हैं और इसने मुड़कर इधर-उधर के नज़ारे देखे ही नहीं। जब मैं उससे मिला तो कहता है कि आप क्या योग लगाते हैं? मैंने कहा जी! आपको कैसे मालूम पड़ा? कहता है, आपसे वायब्रेशन आ रहे थे। और लोगों से तो और तरह के वायब्रेशन आ रहे थे। आपके



वायब्रेशन अच्छे थे और आपके नेत्र स्थिर थे। लौकिक में एक विशेष प्रकार का अभ्यास कराते हैं जिसको त्राटक योग कहते हैं। त्राटक में साधक आंखों को स्थिर करते हैं। उनको यह तो मालूम नहीं है कि आंखों को कहा स्थिर करना चाहिए। वो एक सर्कल बनाते हैं, उस सर्कल के अन्दर एक और सर्कल बनाते हैं, उसके अन्दर और एक, और लास्ट में एक बिन्दु बनाते हैं, उस पर आंखें स्थिर करते हैं। क्यों ऐसे करते हैं, मालूम नहीं है। वे कहते हैं, पहले बाहर के सर्कल तक देखने का अभ्यास करो, उस सर्कल के बाहर इधर-उधर मत देखना। इसी तरह से त्राटक करो, आंखें जमाये रखो। उनके अनुयायी ऐसे ही करते हैं। उसके बाद पूछते हैं वो कर लिया? फिर बताया जाता है कि उस सर्कल को भी मत देखो। कराते-कराते अन्त में कहते हैं कि किसी भी सर्कल

को मत देखो, एक बिन्दु को ही देखो। यह एकाग्रता है। बिन्दु को ही क्यों देखना है? यह उनको मालूम नहीं, बाबा का ज्ञान मिलने के बाद यह स्पष्ट होता है कि सर्कल माना यह विश्व, इसको न देखो, देखते हुए भी न देखो।

**योगी जो होता है वह देखते हुए भी नहीं देखता। जिस चीज़ से हमारा कोई लेना-देना नहीं, कोई मतलब नहीं उसको क्यों देखना है? अतः योगी देखते हुए भी नहीं देखता है।**

**गृहस्थी बाज़ार में जाता है तो हरेक दुकान में जाकर झाँककर देखता है। अरे भाई तुम्हें लेना क्या है? तुम्हें कपड़ा लेना है न। कपड़े की दुकान में जाकर देखो। दूसरी चीज़ की दुकान में जाकर क्यों देखते हो? योगी अपने स्थान पर जाता है। उसकी थिंकिंग स्ट्रेट लाइन है। उसकी यात्रा मंज़िल की तरफ ही जाती है। दुनिया को भूलकर अपने जो लौकिक सम्बन्ध हैं, शरीर है, उस सर्कल को भी मत देखो। देखते हुए भी न देखो। भूल जाओ। समझो कि मैं मर गया हूँ।**

**अब मेरा नया जन्म हुआ है, पुरानी बातों को क्यों याद करना!**

**कुछ लोग कहते हैं कि यह जगत स्वप्न की तरह है। जगत स्वप्न की तरह नहीं है बल्कि अभी तक जो आपके सम्बन्धी थे, स्नेही थे, वे आपको अभी स्वप्न जैसे लग रहे हैं, जैसेकि स्वप्न में कोई चीज़ देखी जाती है - भाव तो यह है लेकिन कहते हैं, जगत ही एक स्वप्न जैसा है। हे राम जी यह जगत बना ही नहीं है। योग वशिष्ठ में मुनि वशिष्ठ जी श्रीराम को कहते हैं कि हे राम, यह जगत बना ही नहीं है। बना ही नहीं है तो स्वप्न किसको कह रहे हो? क्यों कह रहे हो? बना है तब तो बात कर रहे हैं।**

**बाबा का स्वाभाविक योग था**

यहां मैं अपने आदि पिता ब्रह्मा बाबा की बातें सुनाना चाहता हूँ। एक बार जब कानपुर या लखनऊ वाले आये थे, बाबा पालथी मारकर एकदम सीधे बैठे हुए थे। चेहरे पर बड़ी कांति थी, रौनक थी। कोई कह नहीं सकता था कि यह बूढ़े हैं। अच्छा अगर बूढ़े भी हैं तो एकदम एलर्ट, एक्टिव, इलास्टिक हैं—यह देखने में आता था कि उस समय बाबा ने पालथी मारी हुई थी, योग लगा रहे थे। लेकिन बीच-बीच में बाबा पांव हिला रहे थे। बाबा पांव योग में हमेशा नहीं हिलाते थे, कभी-कभी हिलाते थे। फिर छोड़ देते थे, फिर हिलाते थे, फिर शान्त और स्थिर। उस समय हमें दिखाई पड़ता था कि उनकी आंखों से ज्वाला निकल रही है। अगर आप भी उस तरफ देखते तो आपकी भी अन्तर्मन की ज्वाला जग गयी होती। बाबा का इतना पावरफुल योग होता था। बीच-बीच में बाबा यदा-कदा टाँग को हिला देते थे। उस ग्रुप में एक प्रोफेसर था जिसने धार्मिक साहित्य का अध्ययन किया हुआ था। वह मुझसे कहने लगा, जगदीश भाई, मुझे एक बात समझ नहीं आई, योग में स्थिर बैठा जाता है, आपके बाबा टाँग क्यों हिला रहे हैं? मैंने कहा भाई मैंने तो कभी पूछने की हिम्मत नहीं की। मैं इतना जानता हूँ कि उनका योग स्वाभाविक है। गीता में भी है कि योग में रहकर कर्म करो। ये कर्म भी करते हैं और योगी की जो नैचुरल स्टेज (स्वाभाविक स्थिति) होती है - मैं आत्मा हूँ, मैं परमधाम से आया हूँ, मैं लाइट हूँ, मैं माइट हूँ, मैं ज्योति बिन्दु हूँ—इसमें स्थिर भी रहते हैं। हम लोग तो जपते रहते हैं, रटते रहते हैं और स्थिर होने की कोशिश करते रहते हैं लेकिन बाबा में यह नैचुरल रूप में था।

**योग को अपना नैचुरल जीवन बनाओ** 'योगी' शब्द वहाँ सार्थक है, उस व्यक्ति पर लागू होता है जो सदा योग में स्थिर रहता है, जिसका योग नैचुरल है। बात कर रहे हैं या बात सुन रहे हैं, बात करते-करते, बात सुनते-सुनते हमारा योग टूट गया तो हमारा योग कच्चा है। वो योग नहीं है। हम जो भट्टी करते हैं इसका एक लाभ यह भी होना चाहिए कि भट्टी के बाद अपने-अपने स्थान पर जाकर यह देखो कि जब मैं भट्टी में था उस समय जो मेरी स्टेज थी, जो - शेष पेज 7 पर...



**भुवनेश्वर-ओडिशा।** भारत के राष्ट्रपति महामहिम प्रणब मुखर्जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.लीना। साथ है ब्र.कु.विजया, तपस्वनी बहन, बनि बहन तथा अन्य।



**रत्न नगर-नेपाल।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित मुख्य अतिथि राष्ट्र प्राकृतिक संरक्षण कोष के अध्यक्ष शंकर चौधरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शर्मिला। साथ हैं अन्य गणमान्य जन।



**उदयपुर-राज.।** रोटरी क्लब व आयोजित सर्व धर्म मैत्री संघ द्वारा आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु.रीटा, आशाधाम की डायरेक्टर सिस्टर डेनियल, सिक्ख धर्म गुरुद्वारा अध्यक्ष पाजी, ईसाई धर्म के बिशप फादर देव एवं हिन्दू धर्म के राष्ट्रीय कवि अजात शत्रु व अन्य।



**कुश्मा-नेपाल।** उप-प्रधान एवं स्थानीय विकास मंत्री प्रकाशमान सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.राधिका।



**राजसमंद-राज.।** 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् ब्र.कु. अशोक गावा व तहसीलदार हसमुख कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पूनम।



**सिकन्दरा-आगरा।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष में निकाली गई रैली में सम्मिलित भाई बहनें।





**फतेहपुर-उ.प्र।** माननीय राज्यपाल राम नईक को गुल्दस्ता भेंट करने के पश्चात् ईश्वरीय संदेश सुनाते हुए ब्र.कु.नीरू।



**अयोध्या-उ.प्र।** आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए नगर पालिका अध्यक्ष राधेश्याम गुप। साथ हैं भाई बहनें।



**वीरेन्द्रनगर-सुर्खेत(नेपाल)।** विद्यार्थियों के लिए आयोजित 'वैल्यु एज्युकेशन एण्ड विनिंग ऑफ सायकोलॉजी' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए पश्चिमांचल विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार डा.महेन्द्र कुमार मल्ल, शिक्षक यूनिनयन के अध्यक्ष पदम प्रसाद, शिक्षा कैम्पस प्रमुख नेम बहादुर शाही, ब्र.कु.दुर्गा, ब्र.कु.विष्णु तथा ब्र.कु. ई.सी. गिरीश व अन्य।



**दिल्ली-लाजपत नगर।** "सुखद सम्बन्ध सुखद जीवन" विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए पार्षद कविता मलहोत्रा, पूर्व पार्षद सुभाष मलहोत्रा, बी.एच.ई.एल. के महाप्रबंधक राजीव शर्मा, ब्र.कु. ममता तथा ब्र.कु.सपना।



**कोटद्वार-उत्तराखण्ड।** बाल भारती स्कूल मोटाढाक में बच्चों के लिए आयोजित 'नशामुक्ति शिविर' में नशे के दुष्परिणामों से अवगत कराने के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. मदन। साथ हैं स्कूल के प्रधानाचार्य, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. रेनु एवं स्कूल के विद्यार्थी।



**पानीपत।** 'ज्यूरिस्ट मीट' में दीप प्रज्वलित करते हुए एन.के. सिंधी, न्यायाधीश,पंजाब हरियाणा हाई कोर्ट, वी. ईश्वरैया,चेयरपर्सन,नेशनल बैंक वर्ल्ड क्लास, डॉ. नीलिमा सांगलान,जिला सत्र न्यायाधीश, वी. रमेश, रजिस्ट्रार सुप्रीम कोर्ट, ब्र.कु.भारत भूषण, ब्र.कु.सरला तथा ब्र.कु.कविता।

## कैसे न्याय हो, राजयोग तकनीक से ?

-ब्र.कु.रेवादास, बिलासपुर

गीता में वर्णित प्राचीन राजयोग यद्यपि आज प्रायः लोप हो चुका है तथापि योग शब्द का प्रयोग विश्व भर में अपने-अपने तरीके से हो रहा है। भारत का प्राचीन राजयोग तो विश्व भर में प्रसिद्ध है। यही कारण है जो विदेशों में भारत से गए योग शिक्षकों की बड़ी मांग है। अभी हाल ही में भारत के प्रधानमंत्री ने भी विश्व योग दिवस मनाने की मांग की थी जिसे विश्व समुदाय ने स्वीकार भी कर लिया है। आज हर कोई अपने द्वारा सिखाए जाने वाले योग को सर्वश्रेष्ठ घोषित कर रहा है लेकिन जो फल गीता में वर्णित राजयोग का बताया गया है वह व्यवहारिक जीवन में आज देखने को नहीं मिल रहा है। ऐसे में यह संदेह उत्पन्न होना स्वाभाविक है कि जिस योग को

अथवा प्राणायाम को ही योग कहते हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि जिस योग की बात गीता जैसे सर्वश्रेष्ठ ग्रंथ में की गई है, सम्भवतः वह गुह्य रहा होगा तभी तो उसे सिखाने के लिए स्वयं भगवान को आना पड़ता है। यदि गीता में वर्णित योग का गहराई से अध्ययन किया जाए तो स्पष्ट होता है कि उसमें कहीं भी हठयोग (शारीरिक क्रियाओं) के लिए कोई स्थान नहीं दिया गया है। गीता में तो भगवानुवाच है कि हे अर्जुन, मनमनाभव-मध्याजीभव। अर्थात् तू मन मेरे में लगा, निरंतर मुझे याद कर। यही सर्वोत्तम योग है। क्योंकि आज मनुष्य देह-भान के वशीभूत हो गया है अर्थात् वह स्वयं को मात्र देह (स्त्री व पुरुष) ही समझता है इसलिए ऐसा लगता है

द्वारा सम्बन्ध जुट जाता है तब मन बार-बार उसकी याद में मगन रहने लगता है, क्योंकि परमात्मा सर्वशक्तिमान है, अति सुन्दर है, सदा कल्याणकारी है, ज्ञान, प्रेम, शान्ति, आनन्द और पवित्रता का सागर है इसलिए जब हम उसके गुण, स्वरूप और कर्तव्य को निरंतर चिंतन में लाते हैं तो उसके गुण और शक्तियाँ चमत्कारिक रूप से सहज ही हमारे अन्दर आने लगती हैं और मन शुद्ध, शान्त, पवित्र और शक्तिशाली होने लगता है।

**कहा गया है जैसा संग वैसा रंग। जब मन स्मृति द्वारा निरंतर परमात्मा का संग करने लगता है तो उसका रंग अथवा प्रभाव यह होता है कि हमारे मन में भी परमात्मा समान शुद्ध, सात्विक और शक्तिशाली विचार चलने लगते हैं और जब विचार श्रेष्ठ होते हैं तो कर्म भी श्रेष्ठ होते हैं और कर्मों के नियमानुसार कर्म श्रेष्ठ होने से उसका फल भी श्रेष्ठ अर्थात् सुखदाई ही होता है। इसके विपरीत यदि विचार निकृष्ट है, बुरा है अथवा विकारी है तो कर्म भी बुरा, उसका परिणाम भी बुरा अर्थात् दुःखदाई ही होगा। इसका अर्थ यह हुआ कि यदि हम अपने जीवन में सुख, शान्ति और आनन्द रूपी फल खाना चाहते हैं तो उक्त कर्मों की गुह्य गति के अनुसार श्रेष्ठ फल के लिए पहले कर्म श्रेष्ठ होने आवश्यक हैं।**

कर्मों के इस अटल सिद्धान्त अनुसार यदि हम इस विश्व को बदलना चाहते हैं तो पहले संस्कार बदलने होंगे। संस्कार बदलते ही पहले व्यवहार बदलना होगा। इस हिसाब से विश्व परिवर्तन का मूल आधार विचार परिवर्तन ही है। विचार बदलेगा तब व्यवहार बदलेगा और व्यवहार बदलेगा तब संस्कार बदलेगा और संस्कार बदलने से ही यह संसार बदलेगा। आज इस संसार को बदलने के प्रयास तो हो रहे हैं। बड़ी-बड़ी समस्याएँ जैसे आतंकवाद, बलात्कार, भ्रष्टाचार, जात-पात, कन्या भ्रूण हत्या आदि जैसी अनेक विकराल समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए सरकारी योजनाएँ बन रही हैं, कड़े कानून का प्रावधान भी किया जा रहा है फिर भी ये कम कहां हुई हैं! इसका कारण यह है कि यह समस्याएँ बाहर की नहीं भीतर की हैं। इसी राजयोग की आज विश्व को आवश्यकता है जिसे हर जाति, धर्म, वर्ग, क्षेत्र, स्कूल, कॉलेज, सरकारी-अर्ध सरकारी संस्थान में सिखाया जाना चाहिए। यही वो राजयोग है जिसे विश्व योग दिवस के रूप में मनाया जाना चाहिए।



आज मान्यता दी जा रही है अथवा जो योग आज प्रचलित है, क्या वही असली प्राचीन राजयोग है? विश्वसनीय उत्तर तो यही है कि जिस योग से तन और मन दोनों स्वस्थ हो जाएं अर्थात् न कोई बीमारी रहे और न कोई बीमार, न डॉक्टर, न अस्पताल, न अपराध न पुलिस, न न्यायालय की ज़रूरत पड़े और न वकालत करनी पड़े, वही वास्तविक प्राचीन राजयोग है। लेकिन यह तो तभी सम्भव है जब स्वयं गीता का भगवान फिर से इस दुनिया में आए और पुनः वही प्राचीन राजयोग हमें सिखाए ताकि उसके आने का प्रयोजन भी सिद्ध हो जाए और राजयोग के वांछित परिणाम, जिसकी सचमुच आज संसार को ज़रूरत है वह भी हमारे सामने आ सके। यहां यह प्रश्न उठ सकता है कि गीता का भगवान कौन है? वह कब इस संसार में आता है और कैसे योग सिखाता है आदि-आदि। यह बहस का विषय हो सकता है और यहां विषय से हटकर किसी विवाद में पड़ना लक्ष्य नहीं है अपितु अनावश्यक विस्तार से बचते हुये यह जानना अधिक ज़रूरी है कि,

### प्राचीन योग क्या है?

योग शब्द का सरल एवं व्यवहारिक अर्थ है याद करना। याद के लिए सम्बन्ध जोड़ना पड़ता है और सम्बन्ध से ही प्राप्ति होती है। दो अंकों के जोड़ को या दो व्यक्तियों के जोड़ को अथवा दो वस्तुओं के जोड़ को भी योग कहते हैं। माँ-बेटे का, पति-पत्नी या प्रेमी-प्रेमिका का भी परस्पर योग होता है परंतु यह सम्बन्ध तो दैहिक है, अल्पकालिक है इसलिए इनसे प्राप्ति भी क्षणभंगुर ही है। इस प्रकार का योग तो साधारण ही माना जाएगा। इसे तो कोई भी सीख सकता है अथवा सीखा सकता है। कुछ लोग शारीरिक क्रियाओं

कि वह इस शरीर को ही सुन्दर और स्वस्थ बनाने के लिए योग शब्द का प्रयोग मात्र शारीरिक क्रियाओं के रूप में करने लगा है, जो उचित प्रतीत नहीं होता। निःसन्देह शरीर को स्वस्थ और सुन्दर बनाने के लिए शारीरिक व्यायाम-प्राणायाम आदि उपयोगी साबित हो चुके हैं लेकिन मनुष्य केवल हाड़-मांस का ही पुतला नहीं है बल्कि वास्तव में वह इस देह से भिन्न आत्मा है। आत्मा ही शरीर द्वारा सुख-दुःख भोगती है। आत्मा के विषय में गीता में विस्तार से वर्णन आया है। गीता में आत्मा का परमात्मा से मिलन ही सर्वश्रेष्ठ मिलन कहा गया है। इसी सर्वश्रेष्ठ मिलन को गीता में राजयोग कहा गया है जिससे जीवन में सुख, शान्ति, आनन्द, प्रेम, पवित्रता और शक्ति की सदाकाल के लिए प्राप्ति होती है।

### योग में मन ही सब कुछ

हमारे ऋषि-मुनियों और संत महात्माओं ने परमात्मा को याद करने की समय-समय पर हमें शिक्षा दी है। आज भी हमारी मान्यता है कि वृद्धावस्था या मृत्यु से पहले परमात्मा को याद करना चाहिए। हम सब जानते हैं कि याद करने के लिए मन का विशेष स्थान है। मन में ही विचार उत्पन्न होते हैं और मन द्वारा ही सुख और दुःख की अनुभूति होती है। मन में विचार किये बिना कोई कर्म हो ही नहीं सकता। अतः योग लगाने के लिए मन का ताना परमात्मा से जोड़ना आवश्यक है। जब परमात्मा से मन अथवा विचारों



**हिसार-हरियाणा।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान विधायक रणबीर सिंह गंगुआ को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रमेश।



## गर्मी में पुदीने का सेवन है अमृत के समान



पुदीने में मौजूद फाइबर कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है और मैग्नीशियम हड्डियों को ताकत देता है। पुदीना खाने में जितना स्वादिष्ट होता है उतने ही इसमें औषधीय गुण भी पाए जाते हैं।

पुदीने की पत्तियों का ताजा रस नींबू और शहद के साथ समान मात्रा में लेने से पेट की सभी बीमारियों में आराम मिलता है। पुदीने का रस कालीमिर्च और काले नमक के साथ चाय की तरह उबालकर पीने से जुकाम, खांसी और बुखार से राहत



मिलती है।

पुदीने की पत्तियां चबाने या उनका रस निचोड़कर पीने से हिचकियां बंद हो जाती हैं।

सिरदर्द में पुदीने की ताजा पत्तियों का लेप लगाने से दर्द में आराम मिलता है।

मासिक धर्म समय पर न आने पर पुदीने की पत्तियों के सूखे चूर्ण को शहद के साथ समान मात्रा में दिन में दो-तीन बार नियमित रूप से सेवन करने से लाभ मिलता है। पेट सम्बन्धित किसी भी प्रकार का विकार होने पर एक चम्मच पुदीने के रस को एक प्याला पानी के साथ मिलाकर पीएं।

### योगी का अप्रतिम - पेज 5 का शेष...

अनुभव मुझे वहां हो रहे थे वो स्टेज यहां भी है? वो अनुभव यहां भी होते हैं? क्लास से उठा बस, खत्म। जैसे भक्तिमार्ग के सत्संगों के लिए यह बात मशहूर है कि सुनते हैं और जब उठते हैं तो वहां की वहां रही। वो झोली झाड़ देते हैं। कहते हैं, साथ में काहे ले जाना, हम तो गृहस्थी के लोग हैं। ऐसा तो नहीं है कि आप भी योग की भट्टी कर रहे थे और वहां की वही झाड़ के वापिस आ गये? नहीं। यह ध्यान दो कि धीरे-धीरे अपनी सम्पूर्ण स्टेज बनानी है। क्योंकि यहां जो हमारी स्टेज

अधिक गर्मी या उमस के मौसम में जी मिचलाए तो एक चम्मच सूखे पुदीने की पत्तियों का चूर्ण और आधी छोटी इलाइची के चूर्ण को एक गिलास पानी में उबालकर पीने से लाभ होता है।

पुदीने की पत्तियों को सुखाकर बनाए गये चूर्ण को मंजन की तरह प्रयोग करने से मुख की दुर्गंध दूर होती है और मसूड़ें मजबूत होते हैं।

पुदीने के रस को नमक के साथ मिलाकर कुल्ला करने से गले का भारीपन दूर होता है और आवाज़ साफ होती है।

पुदीने का रस रोज रात को सोते समय चेहरे पर लगाने से कील, मुँहासे और त्वचा का रूखापन दूर होता है।

पुदीना गर्मियों में सेहत का साथी :-

1. पुदीना, काली मिर्च, हींग, सेंधा नमक, मुनक्का, जीरा, छुहारा सबको मिलाकर चटनी पीस लें। यह चटनी पेट के कई रोगों से बचाव करती है व खाने में भी स्वादिष्ट होती है। भूख न लगने या खाने से अरुचि होने पर भी यह चटनी भूख को खोलती है।
2. खाँसी होने पर पुदीने व अदरक का रस थोड़े से शहद में मिलाकर चाटने से खाँसी ठीक हो जाती है।
3. यदि लगातार हिचकी चल रही हो तो पुदीने में चीनी मिलाकर चबाएं। कुछ ही देर में आप हिचकी से निजात पा लेंगे।
4. यदि आपको टॉसिल की शिकायत रहती है, जिसमें अकसर सूजन हो जाती हो तो ऐसे में पुदीने के रस में सादा पानी मिलाकर गरारा करना चाहिए।
5. दिनभर बाहर रहने वाले लोगों को

बनेगी उसके आधार पर हमारा भविष्य है। सतयुग में थोड़े ही स्टेज बनाना होता है, वहां तो प्रालम्भ है। संगम पर किये हुए पुरुषार्थ का फल है। बहुत लोग योग लगाते हैं। भट्टी करते हैं। बहुत अच्छा योग लगाते हैं। भट्टी में बहुत अच्छा बैठते हैं। अमृतवेले दो बजे, ढाई बजे उठकर योग करते हैं। आप देखेंगे तो आपको भी लगेगा कि यह व्यक्ति योग में स्थिर है। लेकिन कोई भी थोड़ी सी बात होती है तो भड़क जाते हैं। क्रोध में आ जाते हैं, योग टूट जाता है। योग की परीक्षा तो आती ही है। जैसे कोई आदमी बीमार हो जाता है तो



तलुवे में जलन की शिकायत रहती है, ऐसे में उन्हें फ्रिज में रखे हुए पिसे पुदीने को तलुओं पर लगाना चाहिए, राहत मिलती है।

6. सूखा या गीला पुदीना छाछ, दही, कच्चे आम के पने में पिया जाए तो पेट में होने वाली जलन दूर होकर ठंडक मिलती है। लू से भी बचाव होता है।

7. जहरीले कीट के काटने पर उस जगह पिसा पुदीना लगाना शीघ्र लाभ पहुंचाता है। पुदीने की पत्तियां धीरे-धीरे चबाने से भी रोगी को राहत मिलती है।

8. चेहरे पर हुए मुँहासे व चेचक के दाग धब्बों में महंगी क्रीमों की अपेक्षा यह शीघ्र असर करता है। इसकी पत्तियों को पीसकर इसमें थोड़ा सा गुलाब जल व नींबू का रस मिला लें। चेहरा देखकर सोते समय इस लोशन को लगा लें। सूखने पर धोएं नहीं। सुबह ताजे पानी के छींटे मारते हुए चेहरा साफ करें। दो-तीन सप्ताह की नियमितता रंग लायेगी।

उसका ब्लड टेस्ट कराते हैं। उसी प्रकार योग वाले का भी टेस्ट होता रहता है अलग-अलग तरह से। मैंने देखा कि कई लोगों को फीलिंग बहुत जल्दी आती है। मन में नफरत, दुश्मनी को इतना रख लेते हैं जो मुझे आश्चर्य होता है कि यह तो इतना अच्छा योग लगाते हैं, अच्छे योगी हैं, फिर भी ऐसा करते हैं! यह बड़ी विडम्बना है। वे ऐसा क्यों करते हैं? क्योंकि उनका योग नैचुरल नहीं है। करते हैं तो जम कर करते हैं और जब छोड़ देते हैं तो छोड़ देते हैं। ऐसा नहीं करो, योग को अपना नैचुरल जीवन बनाओ।



**धौलागिरी-नेपाल।** माननीय पूर्व प्रधानमंत्री माधव कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.राधिका व अन्य।



**सम्बलपुर-ओडिशा।** 'सेकरेट्स ऑफ गीता' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए श्रीमती आर. पनीग्रही, विधायक सुरेन्द्र लाथ, पूर्व सांसद, डॉ. डी. स्वेन,आई.जी.,एन.टी.सी.ए. नागपुर, ब्र.कु. उषा,मा.आबू, ब्र.कु. पार्वती, व ब्र.कु. तपस्विनी,मुम्बई।



**बाँदा-उ.प्र.।** 'ग्राम विकास अभियान' का शुभारम्भ करते हुए नेत्र विशेषज्ञ डॉ. एस.पी.गुप्ता, ब्र.कु.गीता एवं अभियान में सम्मिलित यात्री।



**सांपला-हरियाणा।** विश्व महिला दिवस के उपलक्ष्य में महिला सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए भारत विकास परिषद अध्यक्ष शैलजा शर्मा, पुलिस उप अधीक्षक संजय शर्मा, ब्र.कु. रक्षा, ब्र.कु. ललित व अन्य।



**भैरहवा-नेपाल।** 'सात अरब सतकर्मों की महायोजना' का दीप प्रज्वलन कर शुभारम्भ करते हुए सभासद एवं पूर्व मंत्री दीपक बोहरा, ब्र.कु.शान्ति, ब्र.कु.भूपेन्द्र, निर्देशक ब्र.कु.राम प्रकाश, ब्र.कु.तृप्ति, व्यापार मण्डल अध्यक्ष विष्णु शर्मा, उद्योगपति नारायण अग्रवाल व अन्य।



**दिल्ली-छत्तरपुर।** नवनिर्वाचित बी.जे.पी. सांसद कंवर सिंह तंवर को गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. अनीता। साथ हैं ब्र.कु. दिलीप।



**दिल्ली-हरिनगर।** दो दिवसीय 'स्ट्रेस मैनेजमेन्ट वर्कशॉप' का आयोजन सी.आई.एस.एफ.(आर.टी.सी) बहरोड़ राज. में करने के पश्चात् समूह के उद्योगपतियों एवं गणमान्य लोगों को सम्बोधित करते हुए मशहूर चित्र में ब्र.कु. अशोक गाबा, अध्यक्ष एस.एस.डब्ल्यू (एल-5) साथ में हैं मनोचिकित्सक डॉ.गिरीश पटेल एवं सभा उपस्थित हैं पूर्वी ज़ोन संचालिका एस.एस.डब्ल्यू टीम व ब्र.कु. बहनें।



**कोलकाता।** 'डी-स्ट्रेस लाईफ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में आये शहर ब्र.कु.कानन व अन्य।





**दिल्ली-लोधी रोड।** नीति आयोग, भारत सरकार के अधिकारियों हेतु 'तनाव मुक्त जीवन शैली' विषय पर कार्यशाला कराते हुए ब्र.कु. गिरीजा व ब्र.कु. पीयूष। कार्यक्रम का आनंद लेते हुए प्रतिभागी।



**सुन्नी-शिमला(हि.प्र.)।** 'अलविदा तनाव... सुखी गृहस्थ जीवन' विषय पर अयोजित कार्यक्रम में आयी मुख्य अतिथि पूर्व सांसद रानी प्रतिभा सिंह को ईश्वरीय सैगात देते हुए ब्र.कु.शकुंतला तथा राजयोग विशेषज्ञ एवं अंतर्राष्ट्रीय स्ट्रेस फ्री मैनेजमेंट ट्रेनर ब्र.कु.उषा तथा ब्र.कु.प्रकाश।



**मऊ-उ.प्र.** विश्व हिन्दू परिषद के स्वर्ण जयंती कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. विमला। साथ हैं डॉ. प्रवीण तोगडिया, स्वामी चिन्मियानंद जी, अयोध्या, डॉ. अल्का राय व अन्य।



**दिल्ली-नंगली विहार।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर दीप प्रज्वलन के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में निगम पार्षद शशीप्रभा सोलंकी, प्रिन्सीपल ममता जिन्दल, डॉ. अनीता गुप्ता, ब्र.कु. हेमा, ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. मंजू व फूल सिंह भाई।



**मण्डी-गोविन्दगढ़।** नवनिर्वाचित एम.सी. सुरेश कुमार को ईश्वरीय सैगात भेंट करते हुए ब्र.कु. साक्षी।



**पोखरा-नेपाल।** राष्ट्रीय औद्योगिक व्यापार मेला के अवसर पर आयोजित 'जीवन मूल्य आध्यात्मिक प्रदर्शनी' में अर्थमंत्री डॉ. रामशरण महत को ईश्वरीय सैगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शोभा तथा अन्य।

## मन रूपी घोड़े की दिशा बदलें तो मन वश में होगा

एक बहुत सुंदर कहानी याद आती है कि एक व्यक्ति के पास बहुत ही हिष्ट-पुष्ट घोड़ा था। लेकिन कोई उस घोड़े को वश नहीं कर पाता था। कई राज्यों से गुजरते हुए वह जब एक राज्य में आया तो राजा को खबर मिली कि एक बहुत ही हिष्ट-पुष्ट घोड़ा है लेकिन वश में नहीं होता। जो उसको वश में करेगा उसको वो घोड़ा फ्री में मिल जायेगा। राजा ने ऐसे ही एक भरे मैदान के अंदर अपने उस्तादों को बुलाया और कहा कि जो इस घोड़े को वश में करेगा उसको राजा के तरफ से इनाम मिलेगा। कई उस्ताद आये उसको वश में करने के लिए, लेकिन जैसे ही नज़दीक जाते थे वो उछालकर के फेंक देता था या सामने से आक्रमण कर देता था। घोड़ा वश में नहीं हो रहा था। सारे उस्ताद जब फेल हो गए, घोड़े को वश में करने के लिए, तो राजा उदास हो गया कि हमारे राज्य में ऐसा कोई नहीं है, जो घोड़े को वश में कर सके। राजकुमार काफी देर से बैठकर देख रहा था यह सारा दृश्य। उसने राजा से कहा अगर मुझे अनुमति दें तो मैं इस घोड़े को वश में करना चाहता हूँ। राजा ने कहा कि जब इतने उस्ताद नहीं कर पाए, तुम तो अभी छोटे हो, तुम कैसे वश कर सकोगे? राजकुमार ने कहा, मैं इसे वश में करूँगा। मुझे अपने में विश्वास है। राजा ने कहा ठीक है, तुम घोड़े को वश में करो और आगे बढ़ो। राजकुमार काफी देर से देख रहा था कि घोड़ा वश में क्यों नहीं हो रहा? घोड़े को ऐसी दिशा में खड़ा किया गया था, जहाँ से उसकी परछाई लम्बी दिखती थी। जैसे कोई व्यक्ति आगे से या पीछे आता था, घोड़े को वश में करने के लिए तो उसकी परछाई को

देखकर घोड़ा भड़क उठता था। इसलिए पीछे से अगर कोई जाता था तो पीछे लात मार देता था और आगे से कोई जाता था तो उस पर टूट पड़ता था। सर्वप्रथम राजकुमार ने क्या किया? धीरे-धीरे घोड़े की दिशा को बदली किया। इस तरह से बदली किया कि घोड़े की परछाई भी पीछे गिरे। जो आये उसकी परछाई भी पीछे गिरे। फिर पीछे से जाकर इस घोड़े को वश में कर लिया। सबसे पहले उसकी लगाम अपने हाथ में ली और घोड़ा वश में हो गया। ठीक इसी प्रकार मन घोड़ा है और इस मन रूपी घोड़े को वश में करने के लिए सबसे पहले उसकी दिशा बदलना ज़रूरी है। आज जिस दिशा में हमने अपने मन को खड़ा कर रखा है, उससे मन कभी-भी वश में नहीं होगा। वो कौन-सी दिशा में है कि जहाँ परछाई गिरती है, आशायें, तृष्णायें, इच्छायें, ये सारी परछाई है जिसको प्राप्त करने में मन लगा हुआ है। जितनी इच्छायें, तृष्णायें उसके सामने हैं उतना वो भड़कता रहता है, उछलता रहता है, कूदता रहता है, भ्रमण करता रहता है इसलिए सबसे पहले इस घोड़े की दिशा को बदलना आवश्यक है। आध्यात्मिकता हमें यही समझ देती है कि किस प्रकार हम अपने मन की दिशा को परिवर्तन करें। एक सकारात्मक दिशा की ओर उसको खड़ा करें। उसके बाद इंद्रियों को अनुशासित करें। फिर उसके ऊपर सवार

हो जायें। बुद्धि की लगाम हाथ में खींच लो तो मन रूपी घोड़ा वश में हो जायेगा। इसलिए भगवान ने अर्जुन को यही विधि बतलाया। तुम आत्मा इतनी श्रेष्ठ और शक्तिशाली हो, इतनी बलवान हो, लेकिन सबसे पहले घोड़े की दिशा को बदलना ज़रूरी है। जब तक उसको बदलेंगे नहीं मन वश में नहीं होगा। इस तरह से तीसरा अध्याय समाप्त होता है। चौथे अध्याय में ज्ञान, कर्म, सन्यास, योगबल आदि आते हैं। आत्मा परमात्मा तथा इन दोनों से सम्बन्धित दिव्य ज्ञान का कार्य है,

### गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



शुद्ध करना। ऐसा ज्ञान कर्मयोग का फल है। इस अध्याय में परमात्मा गीता के प्राचीन इतिहास को इस भौतिक जगत में बार-बार अपने अवतरण की महत्ता तथा सतगुरु के पास जाने की आवश्यकता का उद्देश्य बताते हैं। पहले श्लोक से लेकर अट्ठाहरवें श्लोक तक सगुण भगवान का प्रभाव और कर्मयोग के विषय का वर्णन है। ज्ञानसूर्य इस अविनाशी योग को कल्प के आरंभ में विवश मनुष्य को कहते हैं। विवश मनुष्य अर्थात् संस्कार रहित मनुष्य को कहते हैं।

### हे मानव 'मन' को - पेज 2 का शेष...

फिर वो मनुष्य सारी ज़िंदगी अहंकार के सृजन, संवर्धन और संरक्षण में लगा देता है। पहले हर एक परिस्थितियों में स्वं को अहंकार तृप्त हो ऐसा सच्चा व झूठा प्रयास करता है। फिर अहंकार ज़्यादा से ज़्यादा पुष्ट हो, ऐसा प्रयत्न करता है। और उसके बाद उसका जीवन का एक मात्र लक्ष्य बन जाता है कि खुद का अहंकार किस तरह तृप्त हो। परिणाम में उनका सारा जीवन ज्ञान विमुख, ध्यान विमुख और कल्याण विमुख बनकर सिर्फ अहंकार सन्मुख बनकर रहता है।

इसी तरह अहंकार सन्मुख बनने के कारण व्यक्ति जीवन की सभी बातों से दूर हो जाता है। जैसे रावण मंदोदरी जैसी सुशील पत्नी की सलाह को टुकराता है और विभीषण जैसे धर्मनिष्ठ भाई को धुत्कारता है। इसीलिए ऐसा होता है कि अहंकार को बनाये रखने के लिए उसके विपरीत आने वाले किसी भी व्यक्ति को निर्दयता से दूर कर देता है।

श्रीमद्भगवद् गीता में प्रायोजित यह आलस्य रहित शब्द यह बहुत ही सार गर्भित है। उसके बाद कहा है कि आसन और ध्यान को करना चाहिए। उसका अर्थ यह होता है कि योग और श्वास पर विजय प्राप्त करना चाहिए। उसके

बाद आता है वैराग्य और अभ्यास। चित्त में वैराग्य धारण रखने से ही काम पूरा नहीं होता परंतु उसके लिए बारंबार अभ्यास की ज़रूरत पड़ती है। एक बार वैराग्य की चिंगारी जलती है और फिर बुझ जाती है, तो वह व्यक्ति सच्चा वैराग्य ले नहीं सकता। जैसे कितनी ही बातों में प्रैक्टिस की ज़रूरत होती है। तालीम की ज़रूरत होती है। उसी तरह वैराग्य को भी बारंबार घुटना पड़ता है। ऐसा ही सुंदर भाव 'महाभारत' में महर्षि वेदव्यास के मुख से सुनने को मिलता है। इसमें श्रीकृष्ण कुरुक्षेत्र की युद्ध भूमि पर अर्जुन को उपदेश देते हैं और कहते हैं -

“असंशय महाबाहो मनो दुर्विगुहं चलम।  
अभ्यासेन नु कौन्तैय वैराग्येण च गुह्यते।।”  
‘हे अर्जुन! मन निःसंदेह चंचल और कुटिलता

के वश होता है, परंतु उसे अभ्यास और वैराग्य वश में रख सकते हैं।’

इसीलिए वैराग्य और अभ्यास करने के बाद मन को लक्ष्य की ओर स्थिर करना चाहिए। और तभी मनुष्य मुक्ति प्राप्त कर सकता है। मन के विषय में विचार करें तो स्वाभाविक रीति से तुकाराम और एकनाथ का स्मरण हो जाता है। तुकाराम ने उनके 'अभंग गाथा 137' में कहा है कि 'जो मन मैला होगा तो काशी में गंगा स्नान करने से क्या लाभ! अर्थात् कि मन में मलिनता होगी तो गंगास्नान भी मानव को पवित्र नहीं कर सकता। और फिर भी मनुष्य की यह लीला देख 'एकनाथ की भागवत में रंग' में एकनाथ कहते हैं कि मन ही मन का धोतक, मन ही मन का साधक, मन ही मन का बाधक और मन ही मन का घातक।



**सुनाम-पंजाब।** ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल प्रभाग, समाज सेवा प्रभाग एवं ग्राम प्रभाग के होने वाले कार्यक्रम का पंजाब के माननीय मुख्य मंत्री सरदार प्रकाश सिंह बादल, राय सभा मेम्बर सुखदेव सिंह ढिंडसा, वित्त मंत्री माननीय परमिंदर सिंह ढिंडसा को निमंत्रण देने के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. डॉ. बनारसी शाह माउंट आबू, ब्र.कु.विजया, ब्र.कु.मीरा, डॉ. एस.पी. सिंह एवं विजय भाई।



# कथा सरिता

## सबसे बड़ी कला

एक ब्रह्मचारी था। उसकी उम्र बीस वर्ष की थी। वह चतुर तो था ही, ज्ञानार्जन में भी कुशल और तत्पर था। वह प्रशंसा के लिए अनेक कलाओं का अभ्यास करना चाहता था। इसलिए वह कई देशों में घूमता रहा। एक व्यक्ति को उसने बाण बनाते देखा और उससे बाण बनाने की कला सीख ली। इसी तरह एक दूसरे देश में जाकर उसने जहाज बनाने की कला सीख ली। तीसरे देश में जाकर शिल्प-कला भी सीख ली। इस तरह वह सोलह देशों में गया और वहाँ से अनेक कलाओं का विशारद होकर लौटा। वह ब्रह्मचारी जब अपने देश में पहुँचा तो अहंकारवश लोगों से पूछता- 'पृथ्वी पर है मुझ जैसा कोई कलाविद!'

बुद्ध को इस युवा ब्रह्मचारी की दशा पर दया आई। उन्होंने उसे बुलाया और कहा- 'मैं तुम्हें एक बहुत बड़ी कला सिखाना चाहता हूँ।' थोड़ी देर बाद वे एक वृद्ध श्रमण का वेश बनाकर हाथ में भिक्षापात्र लिए उसके सामने उपस्थित हुए। ब्रह्मचारी पहचान नहीं पाया। देखकर बोला- 'कौन हो तुम?' ब्रह्मचारी ने बड़े अभिमान से पूछा।

'मैं अपने आप को जानने की कला जानता हूँ।' बुद्ध ने कहा। ब्रह्मचारी ने पूछा- 'क्या अर्थ है तुम्हारे इस कथन का?'

वे बोले- 'जो बाण बना लेता है और बड़े-बड़े जहाजों पर नियंत्रण रख लेता है। सुंदर घर भी बना लेता है। यह तो कलाकार का काम है। पर जो अपने शरीर और मन पर नियंत्रण रखता है वह महान कलाकार है। ऐसा कलाकार अपने जीवन को महान बना सकता है। अब बताओ जहाज बनाना बड़ी बात है या जीवन बनाना।' ब्रह्मचारी अपनी भूल पर पछताया और कभी ज्ञान का अहंकार नहीं करने की कसम खाई।

## समर्थ गुरु

समर्थ गुरु स्वामी रामदास के जीवन का यह नियम था कि वे स्नान एवं पूजा से निवृत्त होकर भिक्षा मांगने के लिए महज पाँच घर जाते थे। कुछ न कुछ लेकर ही वहाँ से लौटते थे।

एक बार उन्होंने एक घर के द्वार पर खड़े होकर 'जय-जय रघुवीर समर्थ' का घोष किया। घर की मालकिन गुस्से में थी। वह बाहर आई और चिल्लाकर बोली, 'तुम लोगों को भीख मांगने के अलावा कोई दूसरा धंधा नहीं है। मुफ्त मिल जाता है, अतः चले आते हो। मेरे घर में तुम्हारी दाल नहीं गलेगी, जाओ कोई दूसरे का घर ढूँढो।' समर्थ गुरु हंसकर बोले, 'माताजी! मैं खाली हाथ किसी द्वार से वापस नहीं जाता हूँ। कुछ न कुछ तो लूंगा ही।' वह महिला भोजन के बाद चौका साफ कर रही थी और उसके हाथ में चौका साफ करने का घी-तेल से सना हुआ कपड़ा था। वह उसे संत की झोली में डालते हुए बोली- 'लो यह कपड़ा और यहाँ से नौ-दो ग्यारह हो जाओ।'

समर्थ गुरु प्रसन्न होकर वहाँ से निकले और नदी पर पहुँचे। उन्होंने उस कपड़े को धोया और उसकी बत्तियाँ बनाईं। बत्तियाँ लेकर वे देवालय पहुँचे। गुरु के चले जाने के बाद उस महिला का हृदय भी पसीजा। उसे इतना रंज हुआ कि वह उन्हें खोजने के लिए दौड़ पड़ी। वह उस देवालय में आ पहुँची, जहाँ समर्थ गुरु बैठे थे। वह उनके चरणों में गिर पड़ी और बोली, 'देव! मैंने आप सरीखे संत का निरादर किया है। मुझे क्षमा करें।' उसके नयनों से अश्रुधारा बह निकली। रामदास बोले- 'देवी! तुमने उचित भिक्षा दी थी। तुम्हारी भिक्षा का ही प्रताप है कि यह देवालय जगमगा उठा है। शाम की आरती सम्भव हो सकी है। वरना तुम्हारा दिया हुआ भोजन तो अब तक खत्म हो गया होता और मेरे प्रभु बिना प्रसाद के सो जाते।' भावविभोर गुरु ने महिला को धन्यवाद दिया। महिला ने क्षमा मांगते हुए कहा- 'गुरुदेव! सचमुच आप समर्थ गुरु हैं।'

## हमें मृत्यु का भय नहीं है

हैहय क्षत्रियों के वंश में एक परमपूज्य नामक राजकुमार थे। एक बार वे वन में आखेट के लिए गये। वृक्षों की आड़ से उन्होंने दूर एक मृग का कुछ शरीर देखा और बाण छोड़ दिया। पास जाने पर उन्हें पता चला कि मृग के धोखे में उन्होंने मृग चर्म ओढ़े एक मुनि को मार डाला है। इस ब्रह्महत्या के कारण उन्हें बड़ा पश्चाताप हुआ। दुःखित होकर वे अपने नगर लौट आये और अपने नरेश से सब बातें उन्होंने सच-सच कह दीं। हैहय-नरेश राजकुमार के साथ वन में गये और वहाँ एक युवक मुनि को मरा हुआ देखकर बहुत चिंतित हुए। उन्होंने यह पता लगाने का प्रयत्न किया कि वे मुनि किसके पुत्र व शिष्य हैं। ढूँढ़ते हुए हैहय-नरेश वन में महर्षि अरिष्टनेमा के आश्रम पर पहुँचे। ऋषि को प्रणाम करके वे चुपचाप खड़े हो गये। जब ऋषि उनका सत्कार करने लगे, तब नरेश ने कहा- 'हमारे द्वारा ब्रह्महत्या हुई है, अतः हम आपसे सत्कार पाने योग्य नहीं हैं।' ऋषि अरिष्टनेमा ने पूछा- 'आप लोगों ने किस प्रकार ब्रह्महत्या की? उस मृत ब्राह्मण का शरीर कहाँ है?' नरेश ने ब्रह्महत्या की घटना सुनायी और मृत ब्राह्मण का शरीर जहाँ छोड़ा था, वहाँ उसे लेने गये, किंतु उन्हें वहाँ शव मिला नहीं। अपनी असावधानी के लिए उन्हें और भी ग्लानि हुई।

उन दोनों को अत्यंत दुःखी एवं लज्जित देखकर ऋषि ने अपने पुत्र को कुटिया से बाहर बुलाया और बोले- 'तुमने जिसे मार डाला था, वह यही ब्राह्मण है। यह तपस्वी मेरा ही पुत्र है।' नरेश आश्चर्य में पड़ गए। उन्होंने पूछा- 'भगवन्! यह क्या बात है? ये महात्मा फिर कैसे जीवित हो गये? यह आपके तप का प्रभाव है या इनमें ही कोई अद्भुत शक्ति है?'

ऋषि ने बताया- 'राजन्! मृत्यु हमारा स्पर्श भी नहीं कर सकती। हम सदा सत्य का पालन करते हैं, मिथ्या की ओर हमारा मन भूलकर भी नहीं जाता। हम सर्वदा अपने धर्म के अनुसार ही आचरण करते हैं, अतः मृत्यु से हमें डर नहीं है। हम भोजन की सामग्री से यथाशक्ति पूरा अतिथि-सत्कार करते हैं और जिनके भरण-पोषण का भार हम पर है, उन्हें तृप्त करके ही हम शान्त, जितेन्द्रिय और क्षमाशील हैं। हम तीर्थ यात्रा और दान करते हैं तथा पवित्र देश में रहते हैं, इसलिए हमें मृत्यु का भय नहीं है। हम सदा तेजस्वी सत्पुरुषों का ही संग करते हैं, इसलिए हमें मृत्यु का खटका नहीं है।' इतना बताकर ऋषि ने नरेश को आश्वासन देकर विदा किया।

## प्रसन्नता का समय

एक राजकुमार था। नाम था अमर। खूब ठाठ-बाठ की जिंदगी थी। एक बार जब वह लड़ाई में गया तो उसके रसोईघर के सामान को लेकर तीन सौ ऊँट भी उसके साथ गए। दुर्भाग्य से एक दिन वह खलीफा इस्माइल द्वारा बंदी बना लिया गया। पर दुर्भाग्य भूख को तो नहीं टाल सकता। उसने पास खड़े अपने मुख्य रसोईये से, जो एक भला आदमी था, कहा, 'भाई, कुछ खाने को तो तैयार कर दे।'

उस बेचारे के पास केवल एक मांस का टुकड़ा बचा था। उसने वही देगची में उबलने को रख दिया और भोजन को कुछ अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए स्वयं किसी साग-सब्जी की खोज में निकला। इतने में एक कुत्ता वहाँ से गुज़रा। मांस की गंध से आकर्षित हो उसने अपना मुँह देगची में डाल दिया। पर भाप की गर्मी से वह पीछे हटा तो देगची उसके गले में फंस गई। अब तो घबराकर वह देगची के साथ ही वहाँ से भागा।

अमर ने जब यह देखा तो जोर से हंस पड़ा। अमर की चौकसी कर रहे सैनिक ने पूछा, 'इतने दुःख में भी आपके होठों से हंसी क्यों फूट रही है?' अमर ने तेजी से भागते हुए कुत्ते की ओर इशारा करते हुए कहा, 'मुझे यह सोचकर हंसी आ रही है कि आज सुबह तक मेरी रसोई का सामान ले जाने के लिए तीन सौ ऊँटों की आवश्यकता पड़ती थी और अब उसके लिए एक कुत्ता ही काफी है।'

समय के फेर को प्रसन्नता के साथ लेने में ही सार है।



**दिल्ली-मोहम्मदपुर।** कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए आन्ध्र प्रदेश उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश, ब.कु. कंचन, ब.कु. शिवानी, फादर जॉर्ज मनिमाला, युवा एवं खेल मंत्रालय के सेक्रेट्री राजीव गुप्ता, मानव संसाधन व महाप्रबंधक (हुडको) पी.एन. सक्सेना।



**पानीपत।** मीडिया सेमिनार में दीप प्रज्वलित करते हुए वरिष्ठ पत्रकार मधुकर द्विवेदी, दैनिक जागरण के प्रदेश समाचार संपादक अवधेश बच्चन, के.बी. पंडित, ब.कु. सरला, ब.कु. सुशान्त, ब.कु. भारत भूषण, ब.कु. शान्तनु, माउण्ट आबू, ब.कु. गिरीश तथा प्रो. कमल दीक्षित, इन्दौर।



**ऋषिकेश।** 'तनाव मुक्त जीवन' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए अमीरगिरी आश्रम के महन्त स्वामी विनोद गिरी। साथ हैं ब.कु. आरती।



**टूण्डला।** महाशिवरात्रि कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए चेयरमैन रामवती चौधरी, ब.कु. विमला, ब.कु. विजया, ब.कु. भावना, ब.कु. सरिता व अन्य।



**मंगलपुर-ओडिशा।** महाशिवरात्रि पर आयोजित शोभायात्रा में उपस्थित हैं ब.कु. रंजीता तथा अन्य भाई बहनें।



**बुटवल-नेपाल।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'होलिस्टिक हेल्थ' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सभापद एवं पूर्व मंत्री विष्णु पौडेल, डॉ. श्रीमंत साहू, ब.कु. कमला, पूर्व विधायक सूर्य प्रधान, उप-महानगरपालिका प्रमुख विष्णु खनाल एवं अन्य।



## संयम की आवश्यकता...

जब स्वामी विवेकानंद जी विदेश में थे तब ब्रह्मचर्य की चर्चा छिड़ने पर उन्होंने कहा कि एक घटना के माध्यम से मैं आपको स्पष्ट करना चाहूँगा कि कुछ दिन पहले एक भारतीय युवक मुझसे मिलने आया था, वह करीब दो वर्ष से अमरीका में ही रहता था। वह युवक संयम का पालन बड़ी दृढ़ता पूर्वक करता है। एक बार वह बीमार हो गया तो उसने डॉक्टर को बताया तो डॉक्टर उसका इलाज करने के बजाए उस युवक को भटकाने के लिए पता है क्या सलाह दे रहे थे, डॉक्टर कहते, 'ब्रह्मचर्य प्रकृति के नियम के विरुद्ध है' इसलिए ब्रह्मचर्य का पालन मत करो, यह हितकर नहीं है। अब उस युवक को बचपन से ब्रह्मचर्य पालन के संस्कार मिले थे, डॉक्टर की सलाह के बाद वो उलझन में पड़ गया और उसने आकर मुझे सारी बातें सुनाई। फिर विवेकानंद जी ने उसे

समझाया कि तुम जिस देश के वासी हो वो भारत आज भी अध्यात्म के क्षेत्र में विश्वगुरु के पद पर आसीन है। अपने देश के ऋषि-मुनियों के उपदेश पर तुम्हें ज्यादा विश्वास है कि पाश्चात्य जगत के असंयमी डॉक्टरों पर? प्रकृति के नियम के विरुद्ध कहने वाले डॉक्टरों को ये भी पता नहीं कि ब्रह्मचर्य होता क्या है।

अब यहां हम एक बात आपको स्पष्ट करना चाहेंगे कि मन को काम विकार से हटाना अत्यंत कठिन है लेकिन यदि एक बार ये हमारे वश हो जाए तो जिन्दगी भर हमारे अनुसार चलता है। संयम से अल्पकाल में ही हमारे अंदर सारी विद्याएं आ सकती हैं। हम बहुत कम समय में बहुत कुछ पढ़ और याद कर सकते हैं। ब्रह्मचर्य के प्रभाव से मन की एकाग्रता और स्मरण शक्ति का तीव्रता से विकास होता है। ब्रह्मचर्य व्रत

सभी अवस्थाओं में, विद्यार्थी, गृहस्थी, साधु-सन्यासी सभी के लिए अत्यंत आवश्यक है। सदाचारी एवं संयमी व्यक्ति जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है। चाहे कोई बड़ा वैज्ञानिक हो, दार्शनिक हो, उपदेशक हो। बिना संयम के वो कुछ नहीं कर सकता। यदि एक शब्द में हम कहना चाहें तो हम कह सकते हैं कि **स्वस्थ रहना हो तो भी ब्रह्मचर्य की ज़रूरत, सुखी रहना हो तो भी ब्रह्मचर्य की ज़रूरत और सम्मानित होना हो तो भी ब्रह्मचर्य की ज़रूरत।**

अगर कहा जाए तो हम ये कह सकते हैं कि संयम साधना का आधार है और साधना तपस्या का मूल है और तपस्या शिखर पर पहुंचने का एक और केवल एक ही उपाय है। चूंकि यह संयम नियम प्राचीन काल से ही चला आ रहा है यह कोई नई धारणा नहीं है, पहले भी चार आश्रमों में पहला आश्रम ब्रह्मचर्य आश्रम था। इसको पार करने के बाद ही हम

गृहस्थ और वानप्रस्थ में प्रवेश करते थे। परमात्मा से जुड़ने के बाद ब्रह्मचर्य व्रत की पालना बहुत सहज हो जाती है। परमात्मा कहते कि यदि तुम निरंतर अपनी आत्मा पर ध्यान दो, आत्मा को देखो, अपने को देह से न्यारा समझो तो यह प्रक्रिया अति सहज हो जाएगी और तुम धीरे-धीरे दैहिक भान से निकल आत्मभान में चले जाओगे। हम यह नहीं कहते कि ये प्रक्रिया एक दिन में हो जाएगी, लेकिन अभ्यास करते-करते सबकुछ संभव है, अतः इस नियम को अपनायें अवश्य।

अमेरिका में एक शोध में ये बात स्पष्ट रूप से सामने आई है कि जो लोग असंयमित हैं या काम-वासना में अधिकाधिक लिप्त हैं, उनके ग्रन्थियों में सूजन हो जाती है। यदि उन्हें कोई बीमारी आदि है तो प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण उसे ठीक होने में समय लगता है। यह बात पूर्णतया सत्य भी प्रतीत होती है। यदि हम राजाओं महाराजाओं के काल में भी देखें तो हम

पाएंगे कि उस समय भी एक मामूला औषधि उनके चोटों को भर देती थी। वैद्यों का कहना है



कि चोट भरने का कारण औषधि नहीं है बल्कि उनकी शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता है। आज खान-पान की भी अशुद्धि है, प्रकृति भी तमोप्रधान है, साथ ही हमारा जीवन भी असंयमित है जिसके कारण हम अस्वस्थ हैं। चिरकाल से इसपर सभी ने शोध किया है और कर भी रहे हैं। हमारा अनुभव तो यही कहता है कि यह एक अचूक औषधि है अपने आपको शक्तिशाली बनाने की। आप इसपर चाहें तो बीस इक्कीस दिन का एक छोटा सा प्रयोग भी कर सकते हैं, लेकिन इसमें अपने मन को ध्यान के माध्यम से एकाग्र करना होगा। आपको इसका परिणाम बहुत सुंदर मिलेगा।

खुशियाँ आपके साथ...

PMTV  
192  
497  
686  
171  
CABLE NETWORK  
+91 9414253133  
+91 8104777111  
www.pmtv.in

7 कदम राजयोग की ओर...



**प्रश्न:** मैं एक 20 साल का कुमार हूँ। मैं सदा ही डरा-डरा सा रहता हूँ, गुमसुम सा रहता हूँ। ना किसी से बात करने की इच्छा होती और ना पढ़ाई में मन लगता है। क्या मैं एक अच्छा इंसान बन सकता हूँ?

**उत्तर:** संसार में मानसिक रोग बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। इसके बहुत सारे कारण हैं, परंतु इन कारणों में ना जाकर आपको कुछ परामर्श दे रहे हैं - आप कुछ समय प्रतिदिन सेवाकेन्द्र में जाकर वहाँ की सेवाओं में योगदान करें। सेवाओं के बल से शरीर के अंदर कई तरह के हॉर्मोंस का बैलेन्स हो जाता है। आप प्रतिदिन क्लास में भी जाएं। भले ही आपका मन ना लगे, पर वहाँ जाएं। ईश्वरीय महावाक्य भी नोट करें। अच्छे-अच्छे गीत सुनें। घर में रहते हुए भी आपको अच्छे गीत सुनने चाहिए। आपको अपने ब्रेन को 10 मिनट सुबह और 10 मिनट शाम को एनर्जी देनी है। उसकी विधि है - दोनों हाथ मलते हुए 3 बार याद करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, फिर अपने दोनों हाथ सिर के दाएँ-बाएँ एक मिनट के लिए रख दें और यह प्रक्रिया 10 बार करें। फील करें कि मेरे ब्रेन को यह पवित्र किरणें जा रही हैं।

साथ ही 10-10 मिनट 3 बार योगाभ्यास कर लें और पानी चार्ज करके पीयें। पानी चार्ज करने की विधि है - ग्लास में पानी लेकर उसे दृष्टि देते हुए 7 बार याद करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। ऐसे पानी चार्ज करके 5 बार अवश्य पीयें। इसके अलावा रोज सवेरे एक बार उन सभी आत्माओं से क्षमा याचना करें जिन्हें पूर्व जन्मों में आपने कष्ट दिया है। इससे उन सभी आत्माओं से जो बैड एनर्जी आपको आ रही है, वो बंद हो जाएगी। ये सभी अभ्यास 3 मास करें तो आप ठीक हो जायेंगे और अच्छा इंसान बन जायेंगे, परंतु अच्छा होने के बाद आपको ज्ञान-योग को दृढ़ता से अपने जीवन में आगे बढ़ाना होगा।

**प्रश्न:** मेरा नाम राधा है। मैं जब सवेरे 4 बजे उठकर योग करती हूँ तो मुझे सारे दिन थकान रहती है, चिड़चिड़ापन रहता है और अमृतवेला उठना केवल 8 दिन ही चलता है, फिर मैं 5 बजे उठने लगती हूँ। मैं 5 बजे उठकर फ्रेश रहती हूँ। तो क्या मुझे 4 बजे ना उठकर 5 बजे ही उठना चाहिए?

**उत्तर:** हो सकता है आपका शरीर ज्यादा रेस्ट की

आवश्यकता महसूस करता हो। उसके अंदर कोई कमजोरी या बीमारी हो। इसलिए शरीर को रेस्ट देना भी आवश्यक है। रेस्ट कम होने के कारण ही आपको थकान व चिड़चिड़ापन रहता है, परंतु अमृतवेला भी तो आवश्यक है। इस समय प्रभु मिलन का सुख प्राप्त होता है और हम स्वयं को बहुत संतुष्ट अनुभव करते हैं। इसलिए आप 4 बजे ही उठा करें और योग के बाद कुछ समय रेस्ट कर लिया करें। साथ में अपने शारीरिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखें और एक बार चेक करा लें कि कोई छोटी-मोटी बीमारी तो साथ नहीं चल रही है।

**प्रश्न:** मेरा नाम अंजलि है। मैं सी.ए.की स्टूडेंट हूँ। मुझे बारहवीं कक्षा से ही एक समस्या रहती है कि जैसे ही परीक्षा के एक मास रह जाते हैं मेरे अंदर एक विशेष डर आ जाता है। मैं पढ़ नहीं पाती हूँ। यद्यपि मैंने पहले अच्छी तैयारी की होती है लेकिन ज्यों-ज्यों परीक्षा के दिन नजदीक आते हैं मेरी पढ़ाई में अरुचि हो जाती है। इससे मेरा रिजल्ट अच्छा नहीं रहता। मैं इस मानसिक स्थिति से कैसे मुक्त होऊँ?

**उत्तर:** आपके अंदर ये सूक्ष्म एग्जाम फीयर है। इसे आप इस तरह दूर करें - सवेरे उठते ही 7 बार संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, निर्भय हूँ और मैं अपने एग्जाम को एन्जॉय करूँगी। एग्जाम मेरे लिए एक खेल की तरह है। मेरे तो बहुत अच्छे मार्क्स आयेंगे।

आपको आधा घण्टा सवेरे और आधा घण्टा शाम को राजयोग मेडिटेशन अवश्य करना है। अपने मन को बहुत लाइट कर दें और जब भी आप पानी पीयें, उसे चार्ज करके ही पीयें। साथ ही साथ प्रतिदिन अपने ब्रेन को 10 मिनट एनर्जी अवश्य दें। बस ये सबकुछ करने से आपकी एकाग्रता बढ़ जाएगी और पढ़ाई में रुचि भी उत्पन्न हो जाएगी।

**प्रश्न:** मैं 30 वर्षीय महिला हूँ। मेरे पति गलत राह पर हैं, परंतु मैं अच्छी योगी बनना चाहती हूँ। मैं इसके

लिए क्या करूँ? क्या मैं अपने पति को छोड़ दूँ? मैं ब्यूटीशियन भी हूँ। मेरा यह कार्य बहुत अच्छा चले, इसके लिए कोई उपाय सुझायें?

**उत्तर:** पति को छोड़ने की बात तो आप बाद में सोचना, अभी तो उसके कल्याण का सोचें। इसके लिए आधा घण्टा रोज उनको योगदान करें और पवित्र भोजन करायें। भोजन बनाते हुए बार-बार याद करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और जब उन्हें भोजन करायें तो ये संकल्प करें कि ये पवित्र भोजन खाने से इनका चित्त पवित्र हो जाए।

याद रखें कि स्वस्थिति श्रेष्ठ होते ही परिस्थितियाँ समाप्त हो जाती हैं। इसलिये आप रोज सवेरे उठकर 5 स्वरूपों का अभ्यास करें और एक घण्टा योग करें। इसी तरह शाम के समय भी एक घण्टा योगाभ्यास करें। इस योगाभ्यास से आपका सारा कार्य बहुत सुचारु रूप से चलेगा और यदि मार्ग में कोई बाधा आयेगी भी तो आप हिम्मत पूर्वक उसका सामना कर पायेंगे। याद रखना कि सर्वशक्तिवान हज़ार भुजाओं सहित मेरे साथ है। रोज 7 बार उठते ही याद करना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है।

**प्रश्न:** मैं मथुरा से हूँ। मेरा एक बेटा है। उसकी शादी भी हो चुकी है। 3 साल पहले वो दिल्ली जाँब के लिए गया था। कुछ समय तक तो वो फोन भी करता था, परंतु कुछ समय के बाद उसके फोन आने बंद हो गए। 3 साल हो गए, उसका कोई पता नहीं चल रहा है। हम बहुत चिंतित रहते हैं। उसकी पत्नी भी उदास रहती है। हम क्या करें?

**उत्तर:** आप पहले तो 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। फिर एक घण्टा योगाभ्यास करें और योगाभ्यास के बाद अपने बच्चे को आत्मा रूप में देखकर उसका आह्वान करें कि बेटा हम तुम्हें बहुत याद करते हैं, तुम जहाँ भी हो वापस आ जाओ। यह कार्य आपको 21 दिन लगातार करना है। एक भी दिन मिस ना हो। रोज उसी समय पर योगाभ्यास करना है। 21 दिन के बाद हमें पूर्ण विश्वास है कि आपका बेटा आपको ज़रूर मिल जाएगा। पूर्व में ऐसे 5 केस बिल्कुल ठीक हो गए हैं। माताओं के खोए हुए बेटे उन्हें सालों के बाद मिल गए हैं।



## सुख आना चाहता है, उसे आने का अवसर दें - ब्रह्माकुमारी उषा



शांतिसरोवर के ऑडिटोरियम में 'सुख को एक अवसर दें' विषय पर बोलते हुए ब्र.कु. उषा।  
**हैदराबाद-शांतिसरोवर।** सुख हमारे जीवन में आना चाहता है परंतु हम उसको अवसर ही नहीं देते, जीवन यात्रा में हैपिनेस कोई डेस्टिनेशन नहीं है, एक जर्नी है, एक यात्रा है। कई बार हम इसे डेस्टिनेशन समझ लेते हैं कि ये चीज़ प्राप्त हो जाये तो मैं सदा सुखी हो जाऊंगा। मनुष्य ने धीरे-धीरे जीवन में बहुत सारी भौतिक उपलब्धियों को प्राप्त किया, फिर भी सुख जीवन से कोसो दूर ही रहा। सुख चाहता है कि मेरा मालिक मुझे प्रयोग करे, मेरा अनुभव करे, लेकिन मालिक शायद अपने में ही इतना व्यस्त है कि सुख का अनुभव करने का उसको ख्याल भी नहीं आता। वो कई उलझनों में व्यस्त रहता है।

शीतलता में आ जायेगा। हमारा गुण धर्म है शान्ति, सुख, प्रेम, आनंद जिससे हमें सच्चा आराम मिलता है। गुस्सा करने के बाद, निगेटिव सोचने के बाद हमें परेशानी का अनुभव होता है। जीवन में अगर दुःख प्राप्त हो रहा है तो उसका कारण हम पर-धर्म में स्थित हैं। उसमें अपने आपको स्थित न करो। जितना जल्दी वापस हम अपने स्वधर्म में स्थित हो जाते हैं उतना जीवन में सुख को आने का अवसर देते हैं।

साधन बहुत अच्छी चीज़ है लेकिन साधनों की गुलामी को स्वीकार न करें। मोबाइल बहुत अच्छा साधन है, कई काम कर देता है। लेकिन आज मनुष्य ने उसकी गुलामी को स्वीकार कर लिया है। खाना खाने बैठा है तो भी हाथ में मोबाइल है। तीन जगह ऐसी है जहां मोबाइल का मुंह बंद रखना चाहिए। एक खाना खाते समय, दूसरा बाथरूम में और तीसरा सतसंग में। इन साधनों में हम इतना व्यस्त हैं कि सच्चे सुख को अनुभव करने के लिए, बांटने के लिए हमारे पास समय ही नहीं है।

### हे अर्जुन स्वधर्म सुख देता है और परधर्म दुःख

उन्होंने गीता के दूसरे अध्याय का उदाहरण देते हुए कहा कि बहुत सुंदर बात कही गई है, हे अर्जुन स्वधर्म सुख देता है और परधर्म दुःख का कारण है। स्वधर्म का मतलब है कि हर चीज़ का अपना एक गुण धर्म होता है। पानी का गुण धर्म है शीतलता, अग्नि का गुण धर्म गर्मी है। पानी को कितना भी उबालो फिर भी वह अपने मूल गुण धर्म



**अस्का-ओडिशा।** श्री श्री जगतगुरु शंकराचार्य स्वामी निश्चलानंद सरस्वती जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रवाती।



**राँची।** शिवरात्रि कार्यक्रम 'मंगल मिलन' में दीप प्रज्वलित करते हुए समाजसेवी परमानन्द जी, ब्र.कु. निर्मला, सी.ए. संघ अध्यक्ष उदय जायसवाल तथा डॉ. बी.के. गुप्ता।



**फतेहपुर-बाराबंकी।** महाशिवरात्रि पर आयोजित झाँकी का अवलोकन करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में सांसद प्रियंका रावत, ब्र.कु. शीला तथा अन्य।



**जयपुर-भवानी नगर।** नौ देवियों की चैतन्य झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में राज्यसभा सांसद अशक अलि टॉन्क, जयपुर कांग्रेस अध्यक्ष गिरिराज गर्ग, ब्र.कु. हेमा, ब्र.कु. मीना तथा अन्य।



**हरदोई-उ.प्र.।** हरदोई महोत्सव में आध्यात्मिक प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् सेवाकेन्द्र में आने पर कानपुर विश्वविद्यालय के वाइस चान्सलर डॉ. वी. वैशम्पायन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रोशनी। साथ हैं ब्र.कु. शान्ति व ब्र.कु. कोमल।



**औरैया-गेल गांव।** महाशिवरात्रि कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए गेल के जी.एम. एच.आर. ए.सी. पाण्डेय, एच.आर. दास, ब्र.कु. हर्षा, ब्र.कु. कृष्णा तथा अन्य।

## सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

### स्वमान - मैं एकव्रता हूँ।

मेरे सारे सम्बंध एक बाबा से हैं...बाबा ही मेरे संसार हैं...वही मेरे सर्वस्व हैं...मैंने दिल से उन्हें अपना सब कुछ मान लिया है...ये जान लिया है कि वही सच्चे साथी और सहारे हैं...वही सच्चे शुभचिंतक और मार्गदर्शक हैं...उनके सिवाए और कोई भी इस विषय सागर से मुझे पार नहीं ले जा सकता...संसार के सभी व्यक्ति और वस्तु मेरा साथ छोड़ देंगे, लेकिन बाबा सदा मेरे साथ रहेंगे और अपने साथ ही ले जायेंगे...तो ऐसे परमप्रियम् के प्रति क्यों ना मैं सम्पूर्ण समर्पित-सम्पूर्ण एकव्रता होकर रहूँ...!!

**योगाभ्यास -** प्यारे बापदादा हमें बार-बार मन-बुद्धि को एकाग्र करने की प्रेरणा दे रहे हैं। आने वाले समय में इस अभ्यास की बहुत-बहुत आवश्यकता होगी। इसलिए इस सप्ताह हम अपने विभिन्न स्वरूपों पर स्वयं को एकाग्र करते हुए अपनी एकाग्रता की अवधि को बढ़ाते चलें- अ. परमधाम में

सर्वशक्तिवान शिव बाबा पर एकाग्रता - बाबा से सर्व शक्तियों की किरणें स्वयं में भरें और पूर्णरूपेण महाज्योति पर स्वयं को एकाग्र कर दें...।

**ब.** अपने सम्पूर्ण फरिश्ते स्वरूप पर एकाग्रता - अपने सामने अपने सम्पूर्ण फरिश्ते स्वरूप को देखें...धीरे-धीरे आपका सम्पूर्ण स्वरूप आपके समीप आता है और आपमें ही समा जाता है...।

**स.** अपने अनादि आत्मिक स्वरूप पर एकाग्रता - भृकुटि तख्त पर मैं महातेजोमय आत्मा विराजमान हूँ...मुझसे चारो ओर दिव्य प्रकाश फैल रहा है...मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ...।

**द.** विभिन्न स्वमानों पर एकाग्रता - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... विजयी रत्न हूँ... इष्ट देव हूँ... इन स्वमानों पर स्वयं को एकाग्र करें और स्वरूप बनते जायें।

**चिंतन -** एकव्रता और एकाग्रता - वर्तमान

समय एकाग्रता की आवश्यकता एवं महत्ता। एकव्रता और एकाग्रता का आपस में क्या संबंध है? एकव्रता के साथ-साथ और कौन-कौन सी बातें हमारी एकाग्रता को बढ़ाने में मददगार हैं? कौन-कौन सी बातें हमारी एकाग्रता को भंग करती हैं?

**साधकों प्रति -** प्रिय साधकों! यदि गहराई से विचार करें तो हम पायेंगे कि इस संसार में 'मेरा' कोई भी नहीं है, कुछ भी मेरा नहीं है। यदि मैं किसी को 'मेरा' कह सकता हूँ तो वो केवल बाबा ही है। यदि बाबा के सिवाए किसी और को 'मेरा' मानता हूँ तो यह मेरी अज्ञानता है। तो ज्ञान का तीसरा नेत्र खोलें और एकव्रता हो जायें। अपने मन-बुद्धि को असार संसार में न भटकायें। अब तो वापस घर जाना है, यदि अब भी बुद्धि भटकती रही तो आखिर हम कब एकाग्र हो पायेंगे? इसलिए हे योगियों, अब एकव्रता बनकर एकाग्र हो जाओ।

### स्वमान - मैं बेफिकर बादशाह हूँ।

बेफिकर बादशाह अर्थात् - सदा निश्चयबुद्धि, निश्चित और डबल लाइट जीवन वाले...सारे बोझ बाप को देकर स्वयं को निमित्त समझने वाले... करन करावनहार बाबा करा रहे हैं और मैं निमित्त बन कर रहा हूँ... इस स्मृति में रहने से बेफिकर बादशाह बन जायेंगे।

**योगाभ्यास -** स्वयं भगवान मेरा... उसने मेरे सारे बोझ ले लिये... उसने मुझे सर्व फिकरातों से मुक्त कर दिया... सारी चिंताएं हर ली... अब मैं पूरी तरह से निश्चित और निर्भय हूँ... क्योंकि हर पल अब मैं उसकी छत्रछाया के नीचे हूँ...।

बाबा के महावाक्य हैं - यदि तुम मेरी याद में

मगन रहो तो तुम्हारे लिए सोचने का काम भी मैं करूंगा..., तो स्वयं से बात करें कि जिसके लिए सोचने का काम भी भगवान कर रहा हो... फिर उन्हें फिकर करने की क्या ज़रूरत?

**धारणा -** फिकर को बेफिकर स्थिति में परिवर्तन करना। बेफिकर स्थिति बनाने के लिए सारे बोझ बाप को देकर हल्के रहें...।  
**मैं और मेरा** ये दो शब्द ही बोझ बनकर हमारे स्थिति को नीचे ले आते हैं इसलिए जब भी मैं शब्द बोलो... तो पहले आत्मा याद आये... और जब मेरा शब्द बोलो तो पहले बाबा याद आये।

**चिंतन -** स्वयं से पूछें - क्या मैं बेफिकर बादशाह स्थिति का अनुभव करता हूँ? और यदि नहीं तो क्यों? किन-किन बातों की मुझे फिकर है? और यदि मुझे बेफिकर बादशाह बनना है तो मुझे क्या-क्या करना होगा?

**साधकों के प्रति -** जब हज़ार भुजाओं वाला बाप तुम्हें सहयोग देने के लिए तैयार है फिर तुम दो भुजाओं वाले मनुष्यों की तरफ क्यों देखते हो? कौन ज़्यादा सहयोग देगा, हज़ार भुजाओं वाला भगवान या दो भुजा वाला मनुष्य? तो सदा हज़ारों भुजाओं वाले बाप को साथ रख बेफिकर स्थिति का अनुभव करते चलो।



# सकारात्मक विचार सम्पूर्ण स्वास्थ्य का आधार – डॉ. गिरीश पटेल

**भिलाई-छत्तीसगढ़।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा त्रिदिवसीय “तनावमुक्ति से तंदुरुस्ती” विषय पर शिविर का आयोजन किया गया। प्रसिद्ध मनोचिकित्सक एवं अंतर्राष्ट्रीय ट्रेनर डॉ. गिरीश पटेल ने जिज्ञासुओं को तनाव के हर एक पहलू से अवगत कराया। उन्होंने प्रथम दिन के कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कहा कि तनाव से डीएनए सेल्स खराब होते हैं जिसके कारण अगली पीढ़ी को रक्त दाब व शुगर जैसी बीमारियां होती हैं। 60 से 90 प्रतिशत बीमारियां तनाव के कारण होती हैं, यह तथ्य वैज्ञानिकों द्वारा सिद्ध किया जा चुका है। शरीर की बीमारी हुई तो बड़े-बड़े हॉस्पिटल में जा सकते हैं। लेकिन यदि ब्रेन डैमेज हुआ तो इसका इलाज मुश्किल है। तनाव से ब्रेन की सूक्ष्म कोशिकाएं डैमेज होती हैं। हमारी मनोस्थिति के कारण तनाव पैदा होता है। शक्तिशाली एवं सकारात्मक विचारों द्वारा कैसर जैसी बड़ी बीमारी को कंट्रोल किया जा सकता है तो आम बीमारियां तो ऐसे ही ठीक हो जाएंगी।

**श्री एफ, 'फेस इट, फाईट इट, फिनिश इट' - डॉ. गिरीश**

ब्र.कु. गिरीश ने संबोधित करते हुए कहा कि यदि तनाव है तो उसे एक्सेप्ट कर उस पर विजय प्राप्त करनी है, हमने यह मान लिया है कि तनाव नैचुरल है। तनाव संदेश वाहक है कि परिवर्तन की आवश्यकता है, एलर्ट हो जाओ, बॉडी और माइन्ड में क्या चल रहा है उसे सुनो तो उसे जल्दी रोक पायेंगे। यदि मेरी इच्छा के विरुद्ध कोई कार्य हो रहा है,



**ब्र.कु. डॉ. गिरीश पटेल तनाव से सम्बन्धित विषयों पर अपना वक्तव्य प्रस्तुत करते हुए। ध्यानपूर्वक सुनते हुए शहर के गणमान्य जन।**

तो क्रोध आयेगा। औरों को आप नहीं दिया। उन्होंने कहा कि सही मान्यताओं बदल सकते हैं। मुझे अपने आप को को मानें अंध श्रद्धा को नहीं। जीवन 30, प्रोटेक्ट करना है, जैसे बारिश के समय 40 साल नहीं जीना है, जीवन तो अनंत रेनकोट पहनते हैं, बादलों पर गुस्सा नहीं है तो हमारी सोच भी बेहद अनंत हो।

**ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा त्रिदिवसीय “तनावमुक्ति से तंदुरुस्ती” विषय पर शिविर का आयोजन 2000 भिलाई वासियों ने इसका लाभ लिया**

करते हैं। फॉर सी चैलेन्ज, कन्ट्रोल, कम्प्यूनिकेट, कॉन्सट्रेट के द्वारा बताया कि परिस्थिति आती है तो हम डर जाते हैं, उसे वेलकम और हैलो बोलो, श्री एफ, फेस इट, फाईट इट, फिनिश इट का स्लोगन बुलवाया तथा शायरी “विजय होंगे हम हर मार्ग में, आने भी दो मौत को आजमाईश होगी” द्वारा सभी के उमंग-उत्साह को 100 गुना बढ़ा

जैसे खेतों से अनावश्यक खरपतवार निकाल देते हैं, ऐसे ही अपने विचारों से निगेटिव और वर्थ को उखाड़ फेंक दो। शिविर में मुख्य रूप से भिलाई स्टील प्लांट के सी.ई.ओ. चन्द्रशेखरन जी तथा ई.डी. प्रोजेक्ट जगदाले समेत 2000 भिलाई वासियों ने इसका लाभ लिया।

**सात छोड़ो, तीन अपनाओ नैरेशिंग फूड, हील्स बॉडी एंड माइन्ड' विषय पर सेमिनार**

“नैरेशिंग फूड, हील्स बॉडी एंड माइन्ड” विषय पर अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. गिरीश ने कहा कि कुदरत ने खाने के लिए जो बनाया है वो हेल्दी है, मानव ने जो उसमें परिवर्तन किये वो अनहेल्दी है। खाने को चबाकर लार के साथ मिलाकर जूस के रूप में ग्रहण करें। कोल्ड ड्रिंक्स का सेवन न करें जिससे ब्लड प्रेशर, डायबिटीज़ और शारीरिक बीमारियों पर कंट्रोल रहेगा। इसके बदले दही, छाछ तथा ताजे फल का सेवन करें जिससे पाचनतंत्र को शक्तिशाली बनाने वाले बैक्टीरिया का निर्माण होता है। वर्ल्ड

हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के मानकों द्वारा हर व्यक्ति को 750 ग्राम खाने की आवश्यकता होती है। ज्यादा खाने से लोग बीमार होते हैं, कम खाने से नहीं। सात चीजें चीनी, नमक, मैदा, घी-तेल, चाय-कॉफी, मक्खन, कोल्ड ड्रिंक्स का सेवन कम करें। इस कार्यक्रम में बी.एस.सी. हॉस्पिटल के शिशु रोग विशेषज्ञ डॉ. उमेश खुराना, शंकराचार्य नर्सिंग कॉलेज की प्राचार्या श्रीमती सिन्धु अनिल मेनन, शिक्षक एवं छात्र-छात्राएं बड़ी संख्या में उपस्थित थे। इस कार्यक्रम को प्रसिद्ध मनोचिकित्सक एवं अंतर्राष्ट्रीय ट्रेनर डॉ. गिरीश पटेल ने पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन के साथ संबोधित किया।

## परमात्मा के अनुसार संसार चलता तो आज धरती पर स्वर्ग होता

**पानीपत।** “जब भी जीवन में कुछ घटित होता है तो मन में यह विचार कभी न आये कि भगवान ने मेरे साथ ऐसा क्यों किया। हमारे साथ जो भी होता है वह हमारे पूर्व कर्मों का फल ही कहेंगे। अगर परमात्मा अपने अनुसार सारे संसार को चलाता तो आज धरती पर स्वर्ग होता। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित आध्यात्मिक शिविर में ब्र.कु. शिवानी ने व्यक्त किये। उन्होंने बताया कि परमात्मा पिता के बारे में लोगों के मन में बहुत प्रकार की भ्रांतियां फैली हुई हैं। कुछ लोग सोचते हैं कि परमात्मा तो सर्वव्यापी है, सभी जीवों के अन्दर है अर्थात् कण-कण में है, लेकिन परमात्मा सर्वव्यापी नहीं बल्कि सर्वशक्तिमान है, सर्वोपरी व सर्वोच्च है।” उन्होंने कहा कि अगर एक हिंसा करने वाले या दुःख देने वाले व्यक्ति के अन्दर भी

भगवान है, तो फिर ईश्वर के लिए जो कहावत है कि वो दुःख हर्ता व सुख कर्ता है क्या यह सच नहीं है। वास्तव में भगवान इस जगत से न्यारा है तभी तो सभी का प्यारा है। सभी प्राणियों में आत्मा है परमात्मा नहीं। उसे सर्वव्यापी कहना उसकी ग्लानि व निन्दा

करना है। उन्होंने नकारात्मकता पर अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि नकारात्मक विचार हमारे अन्दर तनाव पैदा करते हैं, कोई हमारे पीछे से हमारी निन्दा करे तो भी उसके प्रति शुभकामना रखो तो इसमें ही हमारा व सामने वाले का फायदा

है। जीवन में जब भी हमारे सामने ऐसी परिस्थिति आती है तो पहले आत्म चिंतन करो और फिर विचार करो कि मेरा भला किस बात में है। ऐसा करेंगे तो हार्ट अटैक जैसी अनेकानेक बीमारियों से बचा जा सकता है। कर्मों की गहन गति को समझाते

हुए उन्होंने कहा कि आज हम किसी के साथ धोखा करके कुछ आगे बढ़ जाते हैं और बहुत लाभ कमा लेते हैं, तो भले हमारी चोरी ना पकड़ी जाये लेकिन मैं उस पापकर्म के बुरे परिणाम से बच नहीं सकता। उन्होंने बताया कि कर्मों की गति बहुत गहन है। लाख चतुराई करने के बाद भी अपने कर्मों के परिणाम से कोई भी मुक्त नहीं हो सकता। दुआयें लेनी हैं तो अपने साथ दूसरों का भी फायदा करते चलो। ब्र.कु. भारत भूषण ने भी सभा को संबोधित किया। ब्र.कु. सरला, पानीपत सर्कल इन्चार्ज ने भी अपनी शुभकामनायें व्यक्त की और राजयोग का अभ्यास कराया। कुमारी तान्या व पूजा ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया। विधायक कृष्ण लाल पवार व अतिथि विशेष के रूप में विधायक महिपाल ढांढा, विधायक रोहिता रेवड़ी व सुरेन्द्र रेवड़ी मौजूद थे।



**ब्र.कु. शिवानी कार्यक्रम में आये गणमान्य व्यक्तियों के समक्ष अपने विचार व्यक्त करते हुए।**

**कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510**

**सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info**

**सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 190 रुपये, तीन वर्ष 570 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।**

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)  
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 4th May 2015

संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।