

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक- 13

अक्टूबर -1

( पाक्षिक )

माउण्ट आबू

Rs. 8.00

## बेहतर जीवन के लिए चिकित्सकों की राय...



### सदाकाल की सुख शांति का आधार- सत्यता

दुनिया की, या हमने जो समझी हैं उन मान्यताओं के आधार से हमारा रवैया चलता है। जीवन से जुड़े पहलुओं का अध्ययन करने से पता चलता है कि हम कौन हैं। परमात्मा कौन है। स्वर्ग-नर्क के बारे में हमारी मान्यताएं गलत हैं, तो हमारे कर्म भी गलत होंगे। इसीलिए नये पहलुओं का सत्य जान लेने से हमारा व्यवहार भी सही होगा। सदाकाल की सुख शांति का आधार ही सत्यता है। बिना सत्यता के सुख, शांति व समृद्धि कहाँ? तो स्वयं के सत्य स्वरूप को जानने से उस सत्यता पर चलने में कामयाब भी होंगे और यही खुशी व शांति का आधार बनेगा। -वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.गीता।



### बिज़ी नहीं, हम ईज़ी रहें

कलियुग में आज हम एक शब्द बोल देते हैं कि हम बहुत बिज़ी हैं। लेकिन बिज़ी होना आपके मन को उलझा देता है, यदि काम करते हुए भी यह कहें कि ईज़ी हैं, तो हमारा मन खुश रहने लगेगा। सतयुग आ जायेगा। जहां मन खुशियों से भरा होगा और आप ज़िंदगी को जियेंगे। आज की परिस्थिति में भी जो भी कर्म हम जागृत चेतना से करते हैं, तो उसका परिणाम खुशी से भरा होता है। अगर आप जागरूकता के साथ जियेंगे तो आपके जीवन में मिरकेल होगा। -ब्र.कु. शिवानी, प्रसिद्ध जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ।



### मन की रिप्रोग्रामिंग करें

अपने मन को रिप्रोग्रामिंग करना पड़ेगा, एन्ड्रॉइड फोन से पुराने एप्स को डिलीट करना होगा और नये एप्स को डालने से सारा जीवन फिर से अच्छा होगा। इसके लिए हमें छोटा बच्चा बनना होगा क्योंकि जब तक मन की स्लेट साफ नहीं होगी तब तक उसमें नई अच्छी बात लिखी नहीं जा सकती। -डॉ.गिरीश पटेल।



### सकारात्मक सोच से सफलता

परिस्थितियों में अपने को शांत रख अपना निर्णय लेना, हमें जीवन में आगे बढ़ाता है। जीवन में काम कर छोड़ देना सभी जानते हैं, लेकिन जीवन में सफल वही होता है जो मन को हर वक्त शांत रख, आगे बढ़े। यह सिर्फ राजयोग मेडिटेशन के द्वारा ही सम्भव है। -डॉ.प्रेम मसंद, ग्लोबल हॉस्पिटल।



### राजयोग खोलता है हार्ट

दिल में होने वाले ब्लॉकज का कारण टेंशन है। डिप्रेशन, तनाव के कारण सारे शरीर में हार्मोन्स परिवर्तन होता है। जैसे मन खुश हो जाता है हार्ट खुल जाता है। जीवन सुधर जाता है। खुश रहने के लिए राजयोग मेडिटेशन कर अपने आपको देखें और पायेंगे कि खुशियां तो मेरे अंदर ही मौजूद थीं। - डॉ. सतीश गुप्ता।



### बिना कारण खुशी नहीं मिलती

जीवन में खुश ज़्यादातर लोग तब होते जब उनके पास खुश होने का कोई कारण हो। लेकिन बिना कारण के खुशी परमात्मा से जुड़ाव से ही मिलती है। आप बस खुश हो जायेंगे, जीवन बदल जायेगा। आपके जीवन जीने का तौर-तरीका भी सकारात्मक होगा, परिणामस्वरूप खुशियों का ग्राफ बढ़ता जायेगा। - डॉ. अवधेश शर्मा, मनोविशेषज्ञ, दिल्ली।

# माइंड, बॉडी, मेडिसिन पर सम्मेलन

ब्रह्माकुमारी द्वारा दिया जा रहा ज्ञान समाज के भेदभाव मिटाने वाला : कुलपति मित्तल

**ज्ञानसरोवर।** ब्रह्माकुमारी ज्ञानसरोवर निदेशिका डॉ. संस्थान के ज्ञानसरोवर परिसर निर्मला ने कहा कि चिकित्सा में संगठन के चिकित्सा सेवा प्रभाग द्वारा 'माइंड, बॉडी, मेडिसिन' विषयों को लेकर आयोजित सम्मेलन के उद्घाटन सत्र को सम्बोधित करते हुए इंदौर मेडिकैप विश्वविद्यालय के कुलपति रमेश मित्तल ने कहा कि परमात्मा जो सर्वोच्च चिकित्सा वैज्ञानिक है, यदि मनुष्य उसके बनाए नियमों का पालन करे तो जीवन में कभी भी दुःख, अशांति आ ही नहीं सकती।

ब्रह्माकुमारी संगठन की ओर से दिया जा रहा ज्ञान न केवल समाज के सभी भेदभावों को मिटाता है, बल्कि अनेक प्रकार की तनावजन्य व्याधियों से निजात दिलाने में भी सक्षम है। ओडिशा समाज कल्याण बोर्ड अध्यक्ष श्रीमति लतिका प्रधान ने कहा कि जब मनुष्य राजयोग के माध्यम से स्वयं की वास्तविकता से परिचित होंगे तभी वे अपने व संसार के कालचक्र, प्रकृति के नियमों की प्रक्रिया को पूर्णरूप से जानने में सक्षम हो सकेंगे।

ज्ञानसरोवर निदेशिका डॉ. निर्मला ने कहा कि चिकित्सा में सफलता के लिए मरीजों को औषधि के साथ साथ दुआओं

को सकारात्मक और शांतिपूर्ण बनाए रखने से संगठित रूप से सामूहिक स्तर पर पूरे विश्व में सम्प्रेषित किए जाने से संसार

से निजात पाने के लिए मेडिटेशन को कारगर उपाय बताया। चिकित्सा सेवा प्रभाग उपाध्यक्ष, ग्लोबल अस्पताल



माइंड, बॉडी, मेडिसिन कॉन्फ्रेंस का उद्घाटन करते हुए डॉ. बनारसी शाह, ब्र.कु. मृत्युंजय, अनुराग अग्रवाल, लतिका प्रधान, डॉ. निर्मला, डॉ. प्रताप मिड्डा, डॉ. अशोक मेहता, ब्र.कु. शिवानी, रमेश मित्तल, रजित मेहता तथा डॉ. गिरीश पटेल।

की भी ज़रूरत होती है।

प्रसिद्ध जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि जब मनुष्य की चेतना संगठित रूप से एक ही प्रकार का संकल्प करती है तो उसकी सामूहिक सोच निःसंदेह ही प्रकृति को भी प्रभावित कर सकती है और उसे मनइच्छित परिणाम भी प्राप्त होते हैं। प्रसिद्ध कैंसर विशेषज्ञ एवं चिकित्सा सेवा प्रभाग अध्यक्ष डॉ. अशोक मेहता ने कहा कि अपनी चेतना

की वर्तमान समस्याओं को भी नियंत्रित किया जा सकता है। चण्डीगढ़ प्रशासक गृह सचिव अनुराग अग्रवाल ने कहा कि यदि मानव अपने आत्मिक गुणों व शक्तियों की स्मृति व अनुभूति में रहकर उसको वातावरण में प्रवाहित करे तो सुखमय और सभ्य समाज का निर्माण कर सकता है।

दिल्ली मैक्स हेल्थ केयर ग्रुप के सीईओ रजित मेहता ने वर्तमान समय की तनावपूर्ण जीवनशैली

निदेशक डॉ. प्रताप मिड्डा ने कहा कि जितनी मानवीय चेतना श्रेष्ठ व सकारात्मक होगी, उतनी ही उसकी चिंतन प्रवृत्ति व चरित्र उच्च व महान होगा। कार्यक्रम में प्रभाग सचिव डॉ. बनारसी लाल शाह तथा संस्था के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय ने भी अपने विचार व्यक्त किये। डॉ. गिरीश पटेल ने सम्बोधित करने के साथ ही मंच का कुशल संचालन किया।

## सच्चाई व ईमानदारी से हम विश्व बदल सकते हैं

**भिलाई-छ.ग.।** योग गुरु स्वामी रामदेव जी एवम् पतंजलि प्रोडक्ट्स के डिस्ट्रीब्यूटर्स के बिज़नेस मीट का आयोजन भिलाई के ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र, पीस ऑडिटोरियम में हुआ, जिसमें छत्तीसगढ़ सेवाकेन्द्रों की मुख्य संचालिका ब्र.कु. कमला दीदी ने अपने आशीर्वाचन में कहा कि संसार में बड़े परिवर्तन और श्रेष्ठ कार्य के लिए पवित्रता और मूल्यों की आवश्यकता होती है। उन्होंने कहा कि सच्चाई, सफाई, ईमानदारी, आज्ञाकारी गुणों से हम विश्व बदल

सकते हैं। कमला बहन जी ने संस्था के साकार संस्थापक पिताश्री ब्रह्मा बाबा के बारे



कार्यक्रम में मंच पर योग गुरु बाबा रामदेव, ब्र.कु. कमला दीदी तथा ब्र.कु. आशा।

में बताते हुए कहा कि हमें देश को नहीं पूरे विश्व को बदलना है क्योंकि पूरा विश्व ही हमारा अपना परिवार है।

आगे उन्होंने कहा कि मूल्यों की गिरावट के कारण ही भारत का पतन हुआ जोकि

अब परमात्मा द्वारा दी गई शिक्षाओं के द्वारा पुनः मूल्यों की स्थापना कर भारत को विश्व गुरु बना सकते हैं।

योग गुरु स्वामी रामदेव जी ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था अंध विश्वास से सारी दुनिया को बाहर निकालने की जो सेवा कर रही है, वो अत्यंत सराहनीय है। साथ ही उन्होंने कहा कि परमात्मा के साथ योग लगाने से हमारे जीवन में मूल्यों का विकास होता है और मूल्यवान मानव द्वारा ही सही अर्थों में विकास कर सकता है। इस अवसर पर भिलाई सेवाकेन्द्रों की संचालिका ब्रह्माकुमारी आशा एवं पतंजलि ग्रुप्स के हेड मंच पर उपस्थित थे।

## आज से हो जायें सेक्योर...

कई बार हम जीवन में दूसरों द्वारा की जाने वाली ईर्ष्या व नकारात्मकता के शिकार हो जाते हैं। कोई न कोई किसी न किसी रूप में किसी के पीछे ईर्ष्या की वर्षा करता रहता है। न जाने उसमें उनको कितना मज़ा आता है! पर जिससे वो ईर्ष्या करता है, यदि वो उसी नकारात्मकता के प्रभाव में आ जाता है तो उनका जीवन ही रसातल में चला जाता है। ऐसे आज अगर हम नकारात्मक बुराइयों के शिकार हुए लोगों की लिस्ट देखें तो इस दुनिया में ऐसे लोगों की कमी नहीं है। क्या वाकई कोई किसी के बारे में कोई बुराई करता है तो उनका जीवन प्रभावित होता है? ज़रा जानें हम इसकी सच्चाई को...

मान लीजिए कोई व्यक्ति किसी के व्यापार धंधे को चौपट करने के लिए ईर्ष्या करता है, तो क्या जिससे ईर्ष्या करता है उसका धंधा चौपट हो जायेगा? कतई नहीं। लेकिन समझने जैसी बात यह है कि यदि उसके नकारात्मक प्रभाव को हमने उसी स्वरूप में स्वीकार किया हो, तब धंधा चौपट होने की संभावना बढ़ जाती है। वो कोई हमारे भाग्य के कर्ता-धर्ता नहीं हैं। भाग्य तो हम अपने कर्मों से लिखते हैं। लेकिन फिर भी ऐसी चीज़ों पर विश्वास कर हम असुरक्षित(अनसेक्योर्ड) महसूस करने लग जाते हैं। वास्तव में किसी के द्वारा की गई ईर्ष्या या नकारात्मकता को हमने अपने मन में स्थान नहीं दिया तो उससे हम अप्रभावित ही रहेंगे। लेकिन अगर उसके प्रभाव में आकर हमारी सोचने की प्रक्रिया को हम उसी अनुसार बनायेंगे तो अवश्य ही हम उसके शिकार हो जायेंगे।

कई बार जीवन में हम कुछ मन में बनाये मान्यताओं के आधार पर ही अपने को अनसेक्योर्ड फील करते हैं, जैसे हम कोई शुभ कार्य करने जाते हैं, और बिल्ली ने रास्ता काट दिया या किसी दुष्ट व्यक्ति का मुखड़ा देख लिया तो मन में संदेह उत्पन्न हो जाता कि अब वो मेरा कार्य तो बिगड़ना ही है, क्योंकि मैंने इसका मुखड़ा देख लिया, या इस बिल्ली ने मेरा रास्ता काटा। मन में ऐसा विचार आता है ना? अगर हाँ, तो फिर वो हमारे परिणाम को प्रभावित करेगा ही। परंतु समझने की बात है कि ना तो बिल्ली को पता होता है कि आप किसी शुभ कार्य के लिए जा रहे हो, और ना ही दुष्ट व्यक्ति के सामने आने का कोई कार्यक्रम तय होता है कि आपके कार्य को बिगाड़ दें। लेकिन ऐसी मनघड़ंत मान्यताओं के कारण हम ऐसा सोच लेते हैं और उसका प्रभाव हमारे मन में संदेह पैदा करता है और हम स्वयं को अनसेक्योर्ड फील करते हैं। वास्तव में ऐसा होता तो आज घर में बिल्ली पालते ही क्यों? सच तो यही है, हम जबतक उन विचारों को उसी रूप से स्थान नहीं देते, तब तक उनके बुरे प्रभाव से हमारे जीवन में कुछ भी प्रभावित नहीं हो सकता।

आजकल कई बार संगठन में कार्य करते हुए, या दफ्तरों में या कम्पनीज़ में कार्य करते हैं तो कई बार किसी के बारे में ईर्ष्या के शिकार हो जाते हैं। ईर्ष्या करने वाला ईर्ष्या क्यों करता है, क्योंकि वो समझता है कि मेरे से ये आगे ना बढ़ जाये, या मेरा कम्फर्ट ज़ोन जो मैंने बनाया हुआ है, उसमें कहीं मुश्किल ना पैदा हो जाये। वास्तव में, कोई किसी को अपनी स्किल, जितना जिसको जो आता है, उसको दूसरों को सिखाने से ही उसकी सेक्योरिटी बढ़ती है, ना कि घटती है। जैसे कि कोई चाहता है कि मेरी स्किल मैं उसको ना सिखाऊँ, तो मान लो उनकी स्किल पचास प्रतिशत है तो वो उतनी ही रहेगी, उससे आगे नहीं बढ़ेगी। लेकिन जब दूसरों को सिखायेंगे तो उसकी कुशलता में निखार आता जायेगा, कुशलता बढ़ती जायेगी और जिसको सिखायेगा उसकी दुआयें भी मिलेंगी। जिससे उसके मन में शांति और खुशी का ग्राफ ऊपर बढ़ता जायेगा। तो आज कॉम्पिटिशन के ज़माने में हम अपने जीवन में क्या ग्रहण करते हैं, उससे ही हमारे भाग्य का निर्माण होता है, ना कि दूसरे हमें गिराने की बात करके हमारा भाग्य बिगाड़ सकते हैं। तो आज से हमें श्रेष्ठ विचारों का निर्माण करने की कला सीख लेनी चाहिए, क्योंकि हमें अपने भाग्य का निर्माता स्वयं बनना है। हाँ, उसका तौर-तरीका है कि हम उन सभी नकारात्मक व मन को दूषित करने वाली मान्यताओं से अपने मन को हटा लें। अर्थात् श्रेष्ठ संकल्पों की नींव द्वारा वर्तमान को सुंदर और खुशनुमा बना लें। अपना मनोबल बढ़ाने का सबसे सरल तरीका है सुबह सुबह अच्छे विचारों से अपने मन को पुष्ट व सबल बनायें। साथ साथ सोने से पहले दिन भर के हुए बोझिल व व्यर्थ बातों को मन से मुक्त करें तथा श्रेष्ठ व कल्याणकारी विचारों से मन का श्रृंगार कर परमात्मा की याद में सो जायें। तब ही हम अपने आप को सेक्योर्ड महसूस करेंगे और सुकून भरी जिन्दगी जी पायेंगे।



- डॉ. कु. गंगाधर

## भगवान का बच्चा माना बिल्कुल सच्चा

हम शब्दों में कैसे आये, वाह बाबा वाह कहने से क्या क्यों से बच गये। जो हो रहा है, अच्छा हो रहा है। अमृतवेले के महत्व को जान जो बाबा के पास हाज़िर होते हैं उन्हें सुख मिलता इलाही है। अमृतवेले का सुख, फिर मुरली का वन्दरफुल महत्व है। यह जो बाबा के बोल हैं बच्चे यह ज्ञान गुह्य है, गोपनीय है, रहस्ययुक्त है। अमृत पी रहे हैं, पिला रहे हैं और कोई काम नहीं है।

मैंने देखा है पाँच विकार काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार तो चले गये पर उनके बाल बच्चों में ईर्ष्या बहुत-बहुत अंदर में परेशान करती है। दूसरों को आगे बढ़ता हुआ देख सहन नहीं होता। उनका ज्ञान योग सब छूट जाता है। बाबा कहते बच्चे मायाजीत बनना हो तो विकर्माजीत बनो। जो बाबा ने कहा सतयुग में कर्म अकर्म हैं, कलियुग में कर्म विकर्म हैं और अभी श्रेष्ठ कर्म करने का समय है।

आत्मा के ज्ञान की गहराई में जाओ तब ही आत्म-अभिमान बन सकेंगे। मैं आत्मा हूँ, ऐसे सिर्फ नहीं, मन बुद्धि संस्कार हैं, यह शरीर की कर्मेन्द्रियाँ हैं। मैं आत्मा शरीर में हूँ, पर मुझे आत्मा को इस शरीर की विकारी कर्मेन्द्रियों के वश नहीं रहना है। मन, बुद्धि, संस्कार और पाँच विकारों को जान परमात्म शक्ति ले पाँच विकारों पर जीत पानी है। दिन रात यही धुन लगी हुई है मुझे मायाजीत

बनना है, यह कर्मेन्द्रियाँ शान्त और श्रेष्ठ कर्म करने के लिए हैं, इसके लिए मन शान्त, बुद्धि शुद्ध हो। कर्मेन्द्रियों के कारण मन चंचल है। बुद्धि में ज्ञान को धारण करो, परमात्मा से योग लगाओ। तो आत्मा में शक्ति आती है। फिर सेवा की बात आती है, दिनरात यही भावना है, यही स्वप्न है कि सबकी अन्त मते सो गते अच्छी हो। सबकी सद्गति हो, वह कैसे होगी? मन्सा शुभ भावना से। निःस्वार्थ भाव है, निष्काम सेवा है। बाबा के अंतिम महावाक्य हैं बच्चे निराकारी, निर्विकारी, निरहंकारी हो रहना। सेवा करते भी ऐसी स्थिति हो। ऐसे नहीं कि सेवा में ऐसा बिज़ी हो जायें जो यह स्थिति बनाने का समय ही न मिले। अभी आप सभी के चिंतन में एक बाबा ही हो और कोई चिंतन नहीं। मैं राइट हूँ, यह सिद्ध करना ज़रूरी नहीं है। सच, सच है। सच इतना सच है जो झूठ को खत्म करने वाला है। इतना सच्चा बाबा ने बनाया है जो मुझे पता ही नहीं है कि झूठ क्या होता है। जिनका सच्चा बनने का पुरुषार्थ कम है, उन पर बहुत तरस पड़ता है।

इस बारी बाबा ने चार-पाँच बारी कहा कि अचानक कुछ भी हो जाये, उसके पहले ऐसी सेवा कर लो। जो सेवा बाबा को करानी है, वो मुझे करनी है। मन्सा सेवा का अभ्यास बढ़ाना है। वाचा से ज्ञान थोड़ा दो, कर्मणा से, सम्बन्ध से गुणदान दो। सम्बन्धों

में गुणों का पता चलता है। हम राजयोगी, राजऋषि हैं, कर्मयोगी हैं, सतयुग की स्थापना करने के निमित्त हैं।

भक्त लोग लक्ष्मी-नारायण के मंदिर में जायेंगे, हम भी जाते थे, दर्शन करते थे, पर यह कभी सोचा थोड़ेही था कि इन्होंने यह पद कैसे पाया? बाबा ने यह बताया, नर ऐसी करनी करे जो नर नारायण बन जाये, नारी लक्षण ऐसे धारण करे जो श्री लक्ष्मी बन जाये। तो हर एक को लक्ष्मी-नारायण बनना है। लक्षण को कर्म में देखना है, कर्म में श्रेष्ठ कर्म की करनी दिखानी है। तो विकर्माजीत बनने के लिए अटेन्शन बहुत चाहिए। खुद के लिए शुभ चिंतन में रहना, औरों के लिए शुभ चिंतक बनना। यह क्यों बोलते हैं, क्या बोलते हैं... क्यों क्या से बाबा ने छुड़ा दिया है। सिद्ध करने की ज़रूरत नहीं है। सच्चाई में बल है। भगवान का बच्चा बनना खुद सच्चा बनना, तो ताकत आती है।

यह गीत बहुत प्यारा लगता है - बचपन के दिन भुला न देना... याद हमारी रुला न देना, लम्बे हैं जीवन के रस्ते आओ चलें हम गाते हँसते... कितना अच्छा है। देखो सारा लाइफ क्या किया? बचपन के दिन याद करो, बहुत अच्छी कहानियाँ हैं।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

## महारथी वो, जो परिस्थितियों का सामना करने में महान हो



दादी हृदयमोहिनी,  
अति. मुख्य प्रशासिका

अभी पुरुषार्थ की रेस चल रही है, कोई भी सम्पन्न सम्पूर्ण नहीं है। इसमें कोई महारथी है, कोई घोड़ेसवार, कोई प्यादे भी हैं। लेकिन बाबा कहते हैं लास्ट सो फास्ट भी जा सकते हैं। अभी तक भी एक भी सीट फाइनेल रिज़र्व नहीं है। पहला और दूसरा नम्बर मम्मा और बाबा की सीट तो फिक्स है, तीसरे नम्बर से सब खाली है। अभी रेस चल रही है। सीटी बजेगी तो सभी को सीट मिलेगी, तब सीट पर सब बैठेंगे। अभी सीटी नहीं बची है। अभी तो सब दौड़ रहे हैं यानि पुरुषार्थ कर रहे हैं। सिवाए दो सीट फाइनेल के अभी बाबा ने अनाउन्स कुछ नहीं किया है। भले हम लोग समझते हैं दादियाँ हैं ना वह तो आठ में आ ही जायेंगी। हम कहाँ जायेंगे! लेकिन बाबा ने अनाउन्स नहीं किया है और जो भी चाहे वह चल सकता है, क्योंकि बाबा ने यह राज़ सुनाया था कि लास्ट सो फास्ट का एक्ज़ैमुल ज़रूर होना है। बाबा तो विदेशियों को भी कहता है। बाबा के अव्यक्त होने के बाद विदेश में सेवाकेन्द्र खुले हैं, लेकिन उन्हीं को भी कहता है कोई भी एक्ज़ैमुल बन सकता है। बनना है तभी तो बाबा कहता है ना लास्ट सो फास्ट। नहीं होना है तो बाबा

क्यों कहता है। लेकिन कौन होगा, वह अभी तो दिखाई देगा भी नहीं ना, अभी तो गुप्त होगा। तो कोई भी हो सकता है, लास्ट सो फास्ट में आपका ही नम्बर हो क्या पता? पता थोड़ेही पड़ता है, माया के तूफान कभी-कभी अच्छे अच्छे को भी ऐसे ले जाते हैं, यह भी समाचार बहुत सुनते हैं। इतना अच्छा जिसमें शक भी नहीं होगा, वह शादी करके पूछ लटका करके आ रहे हैं। क्या करें? तो यह भी होता है, माया है ना, माया पता नहीं क्या-क्या करा लेती है, तो किसी की भी सीट मुकर्रर नहीं है। आप सभी को चांस है, कोई भी नम्बर ले सकता है। अभी तक टू-लेट का बोर्ड नहीं लगा है, इसलिए सभी को मार्जिन है। कोई भी महारथी बन सकता है। महारथी माना जो परिस्थितियों का सामना करने में महान आत्मा है। महारथी माना यह नहीं कि जिसको हम महारथी कहते हैं वही महारथी फिक्स हो गये, नहीं। महारथी का अर्थ ही है जो समस्याओं में विजयी बन जाये। महान हो। अगर पीछे वाला आगे जावे तो कमाल गाई जायेगी ना।

तो यह तो बाबा का पक्का कर लिया होगा कि करना ही है। कोई भी स्थूल या सूक्ष्म काम हो, लेकिन करना ही है। अभी बाबा कहते बच्चे, पुरुषार्थ में यह दृढ़ता से संकल्प करो कि 'करना ही है'। 'ही' शब्द को अभी अण्डरलाइन करो। करना ही है

ना कि करेंगे, देखेंगे, सोचेंगे, विचार तो है, उमंग तो बहुत है, यह बातें बाबा को सुना के बाबा को खुश नहीं करो। इसलिए करना ही है, चाहे कुछ भी हो जाये, क्या भी हो जाये। यह तीव्र पुरुषार्थी का संकल्प है। कई फिर कहते हैं हम पुरुषार्थ तो अच्छा करते हैं, अपने आप से संतुष्ट भी हैं, लेकिन हमारे को कोई जानता ही नहीं है, कोई पहचानता ही नहीं है। उस अनुसार हमको कोई सीट ही नहीं मिलती है। अरे, सीट तो आपकी पहले ही सतयुग में भी फिक्स हो गई है, बाबा के घर में भी फिक्स है यानि बाबा के दिल में तो आपकी सीट फिक्स है ना। लेकिन कइयों का फाउण्डेशन रेत पर है। मानो कोई ने ठीक बात नहीं की, पानी का ग्लास नहीं पूछा तो रूठ जायेंगे। यह भी फाउण्डेशन हुआ क्या? अरे बड़ा बनना माना ओखली में मुँह डालना। बड़ा बनना है तो किसी से नहीं डरना। ऐसे बड़ा बनना कोई मासी का घर नहीं है। पोज़ीशन वा सीट लेना कोई छोटी सी बात नहीं है। वास्तव में जितना बड़ा उतनी बड़ी बातें आयेंगी, लेकिन बड़ा होने के कारण उनमें शक्ति भरी होती है। हिम्मत के बिना बाबा की मदद नहीं होती है। एक कदम उठाने का कर्म हम करें फिर बाबा मदद करेगा। बाकी सिर्फ बाबा ही सब कुछ करें, यह नहीं हो सकता।



**सुन्नी-शिमला(हि.प्र.)**। सेवाकेन्द्र द्वारा नवनिर्मित भवन के उद्घाटन एवं चरित्र निर्माण आध्यात्मिक सम्मेलन में राज्यपाल महोदय आचार्य देवव्रत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कौशल्या तथा ब्र.कु. रेवादास।



**जयपुर वापूनगर**। रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् रेवेन्यु मिनिस्टर अमराराम चौधरी के साथ ब्र.कु.जयन्ती तथा ब्र.कु.एकता।



**आईजॉल-मिजोरम**। राज्यपाल महोदय लेफ्टिनेंट जनरल निर्भय शर्मा एवं उनकी धर्मपत्नी ज्योत्सना शर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नर्मदा। साथ हैं ब्र.कु. दीपा।

# परमात्म प्रेम है तो जीवन है

- ब्र.कु. प्रवेश,ओ.आर.सी.,गुरुग्राम

**विश्व में प्रेम शांति एकता एवं नम्रता जैसे गुणों का संचार होने लगता है जब व्यक्तित्व में पारदर्शिता एवं दिव्यता आ जाती है। विश्व को एक परिवार मानकर हम चलने लग जाते हैं जब हो जाता है परमात्मा से प्रेम।**

अवस्था है। प्रेम एक ऐसी दिव्य औषधि है, जिसका रसपान करने से जीवात्मा के जन्म-जन्मान्तर के पाप व दुःख के जो भी मूल कारण हैं, जलकर भस्म हो जाते हैं। प्रेम एक चुम्बकीय शक्ति है, जिसके प्रयोग से अजामिल जैसे पापी का भी हृदय परिवर्तन किया जा सकता है। महात्मा बुद्ध के द्वारा अंगुलीमाल का हृदय परिवर्तन होना, प्रेम की शक्ति का एक अद्भुत उदाहरण है। परमात्मा भी यही कहते हैं कि जो मुझे दिल से याद करता है, वो सदैव मेरे हृदय में वास करता है।

आज का समाज पूरी तरह से गिर चुका है। सभी एक दूसरे का असम्मान, चरित्रहनन और अनैतिकता के साथ जुड़े हुए हैं। ऐसी

वास्तव में आत्मा अजर-अमर और अविनाशी है, शरीर जड़ है। आत्मा एक चैतन्य शक्ति है, जब तक सत्य-असत्य, प्रेम और द्वेष के अंतर को स्पष्ट रूप से नहीं जाना जाता, तब तक हमारे अंतरमन से विकारों का ज़हर नहीं मिट सकता। दैहिक प्रेम घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, बदले की भावना को जन्म देता है। आत्मिक, परमात्मिक प्रेम से आध्यात्मिक एवं नैतिक मूल्यों की वृद्धि होती है।

जैसे कि गीता में भी वर्णित है कि जब धर्मग्लानि होती है, तब परमात्मा अवतरित होकर अधर्म का विनाश और आदि सनातन देवी-देवता धर्म की स्थापना करते हैं। कितना अनोखा और विचित्र संयोग है। राजयोग के गहन अभ्यास द्वारा जीवात्मा विकारों की अग्नि को समाप्त कर ज्ञान की शीतलता से भरपूर हो जाती है। जब आत्माएं ईश्वरीय ध्यान की उच्चतम अनुभूति की आनंदमय अवस्था को प्राप्त कर लेती हैं, तो उनका मन-मयूर प्रफुल्लित हो उठता है। परमात्मा से जब हमारी प्रीत जुट जाती है, उस प्रीत से हम हर सम्बन्ध का सुख लेते हैं, जिससे हमारे अंदर तो प्रेम की जागृति होती ही है, साथ ही विश्व में प्रेम, शान्ति, एकता एवं दिव्यता जैसे गुणों का संचार होने लगता है। हमारे व्यक्तित्व में पारदर्शिता एवं दिव्यता की झलक स्वतः दृष्टिगोचर होती है। विश्व एक परिवार है, बेहद की ये श्रेष्ठ भावना पैदा हो जाती है। तो आईये प्यारे भाइयों और बहनों, हम सब परमात्म प्रेम में खो जायें और आत्माओं को खुले दिल से स्वीकार कर उनके अंदर भी शाश्वत प्रेम जागृत करें। यही सबसे बड़ा पुण्य है।



जीवन रूपी घोड़े को प्रेम रूपी लगाम द्वारा ही नियंत्रित किया जा सकता है। प्रेम को परिभाषित करते हुए एक दार्शनिक ने कहा है कि अपने समस्त कर्मों को परमात्मा को समर्पण करके, परमात्मा के लिए समर्पित हो जाना ही सच्चा प्रेम है। प्रेमी हृदय उदार होता है। वह दया और क्षमा का स्वरूप होता है। प्रेम की अवस्था को प्राप्त करना ही सिद्ध

संकटकालीन स्थिति में हमें आध्यात्मिकता एवं नैतिकता ही एकमात्र मार्ग नज़र आता है। आध्यात्मिक शक्ति के आधार से ही समाज में फैले हुए विकारों के प्रदूषण को समाप्त किया जा सकता है। गहराई से चिंतन करने से हमें ज्ञात होता है कि विकारों का असली जनक देह-अभिमान है, जिससे विकारों की उत्पत्ति होती है।



**धुबरी-असम**। जिलाधीश धीरज चौधरी एवं सहायक बिक्री कर आयुक्त सुब्रत चक्रवर्ती को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु.संध्यालिका तथा अन्य।



**फाजिलनगर-उ.प्र.**। बाढ़ पीड़ितों की सहायता हेतु राहत सामग्री भेजते हुए ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. सूरज, ब्र.कु. उमेश, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. सावित्री तथा अन्य।



**मलेशिया-कुआला लम्पुर**। इंडिया हाउस में भारत की 71वीं स्वतंत्रता दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में टी.एस. त्रिमूर्ति, इंडियन हाई कमिश्नर, कुआला लम्पुर, ब्र.कु. शीलू दीदी, माउण्ट आबू, ब्र.कु. मीरा दीदी तथा अन्य।



**सम्बलपुर-ओडिशा**। आई.ए.एस.,कलेक्टर एंड डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट समर्थ वर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.पार्वती।



**कलायत-हरियाणा**। सीनियर मेम्बर ऑफ कांग्रेस बिल्लू चंदन, कैथल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.रेखा।



**टोंक-राज.**। विधान सभा क्षेत्र के विधायक अजीत सिंह मेहता को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.रानी एवं ब्र.कु. रितु।



**बौरिया-उ.प्र.**। ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में विधायक सुरेन्द्र सिंह, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. समता, ब्र.कु. अजय तथा अन्य।



**लण्डन।** ब्रह्माकुमारीज के ग्लोबल कोऑपरेशन हाउस में रक्षाबंधन सेलिब्रेट करते हुए राजयोगिनी दादी जानकी, ब्र.कु. सुदेश दीदी, ब्र.कु. जयंती दीदी, ब्र.कु. हंसा बहन तथा अन्य।



**जोधपुर-राज.**। सूरसागर विधानसभा क्षेत्र की विधायिका सूर्यकांता व्यास को राखी बांधने से पूर्व आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु.जयलक्ष्मी। साथ हैं ब्र.कु.दीपक।



**देहरा-हि.प्र.**। एस.डी.एम. मलोक सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु.सुमिता, ब्र.कु.शिवानी तथा ब्र.कु.पूर्ण भाई।



**बदनौर-राज.**। पुलिस स्टाफ एवं पत्रकार शक्ति सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु.सरला।



**अरवल-विहार।** रक्षाबंधन का महत्व बताने के पश्चात् एस.पी. आनंद कुमार सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. मंजू।



**लखनऊ-उ.प्र.**। जेल सुपरिन्टेंडेंट उमेश कुमार सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. अनुराधा तथा अन्य।

## ज़रमों को नासूर करने से नुकसान किसका...?

-गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** गुस्से के छोटे छोटे रूप, उससे जुड़ी इतनी छोटी-छोटी बातें जिन्हें हमने जीवन का हिस्सा बनाया हुआ था, जिसे हम साथ में पकड़कर चल रहे होते हैं, तो वो बोझ हम अनजाने में ही ढोते जा रहे थे। अब हमें यह महसूस हो रहा है कि हमें इसे छोड़ना है।

**उत्तर:-** यह एक बीमारी जैसी होती है। एक है बीमारी जिसे हमने स्वीकार कर लिया कि यह पूरा जीवन हमारे साथ रहेगी और एक है थोड़ा-थोड़ा बीमार हो रहे हैं और हमें पता है कि ये ठीक हो सकती है। एक है सारा जीवन इस बीमारी को झेलना है और एक है कि ये तो छोटी सी चीज़ है, ये ठीक हो जायेगी।

**प्रश्न:-** अब मुझे दवाई मिल गई है।

**उत्तर:-** हमने क्रोध को देखा और फिर क्रोध के स्तर पर उसको नहीं रोका तो वो निराशा के रूप में बदल जाता है। बहुत बार हम कहते भी हैं कि आज मैं बहुत निराशा हो गया हूँ। जब मेरी चीज़ें मेरे अनुसार नहीं होती हैं तब निराशा होती है। इसमें भी हम लोगों को बदलने की कोशिश करते हैं, लोगों को अपने अनुसार चलाने की कोशिश करते हैं, परिस्थितियों को कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं तो मुझे अपने-आपको

बहुत प्यार से समझाना पड़ेगा कि लोग और परिस्थितियां अपने अनुसार ही चलेंगे। मेरा रोल है मैं उनको राय दूँ, मार्गदर्शन दूँ लेकिन फिर उसके बाद अपने-आपको रोक दूँ, फिर अगर मेरे अनुसार नहीं हुआ तो मैं निराशा नहीं होऊँगी।

कई बार हमें औरों के प्रति गुस्सा आता है तो हम उसे इतना ज़्यादा अपने अंदर भर लेते हैं कि हम गुस्से के

अलावा और कुछ सोचते ही नहीं हैं। किसी ने मेरे साथ गलत किया है, किसी ने मुझे धोखा दिया है, किसी ने मेरे जीवन को ही बर्बाद कर दिया है तो इस कारण से भी मुझे गुस्सा आता है। और वो व्यक्ति मुझे पसंद भी नहीं आता है। मैंने उसके बारे में कोई बात पकड़ ली, एनर्जी को बंद कर दिया तो फिर इतना गुस्सा क्यों? क्योंकि किसी ने मुझे अपमानित किया, किसी ने कोई ऐसी बात कह दी, जिसे मैं जीवनभर भूलने वाली नहीं हूँ।



-ब्र.कु.शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

**प्रश्न:-** मैं ये कहती हूँ कि मैं उसे भूलना ही नहीं चाहती हूँ। कितनी बार वो ज़िद जो है मेरे जीवन का एक लक्ष्य बन जाती है। और हम ये कहते हैं कि घाव रिसता है तो रिसता ही रहे यही अच्छा है।

**उत्तर:-** हाँ, घाव अगर वहीं रहा और हर बार याद आता रहा तो वो घाव की हालत क्या हो जायेगी? नुकसान किसका हो रहा है? हर समय हमें ये चेक करना पड़ेगा कि बात को पकड़कर रखने से नुकसान किसका हो रहा है। इसे पकड़कर रखने से सिर्फ और सिर्फ मेरा नुकसान होता है। अगर मुझे छोड़ना है तो सिर्फ और सिर्फ अपने लिए छोड़ना है न कि दूसरे के लिए। कुछ लोग ऐसे भी हैं जो यह सोचते हैं कि उन्होंने मेरे साथ इतना गलत किया हम क्यों उनको भूल जायें, आप अपने कल्याण के लिए उस बात को भूल जायें। ये ऐसा नहीं है कि किसी दूसरे लोगों के साथ होता है, यह अपने लोगों के साथ होता है जिनके साथ हमें हर दिन रहना होता है। अब अगर हम साथ-साथ रहते हुए इन सब चीज़ों को अपने अंदर जमा करके रखते हैं तो यह बहुत बड़ा प्रश्न चिन्ह है। और जिस घर में रह रहे हैं तो सबकी मानसिक स्थिति कैसी होगी?

-क्रमशः

## स्वास्थ्य

## कुछ बेहतरीन एवं आसान घरेलू नुस्खे

**घरेलू नुस्खों के कोई साइड इफेक्ट नहीं होते। हम आपको ऐसे ही कुछ टिप्स बताएंगे जो आपकी ज़िंदगी में कभी भी और कहीं भी काम आ सकते हैं...**

- यदि नींद नहीं आ रही तो रात में सोने से पहले तलवों पर सरसों का तेल लगाएं, इससे जल्दी ही नींद आ जाएगी।
- खाँसी में तुरंत राहत पाने के लिए आंवला भून कर खाएं, खाँसी ठीक हो जाएगी।
- आँखों की रोशनी बढ़ानी है, तो सुबह व शाम नियमित रूप से सौंफ खाएं।
- मुँह की बदबू दूर करने के लिए एक कप गुलाब जल में आधा नींबू निचोड़ लें और सुबह शाम कुल्ला करें, इससे मसूड़ों व दाँत भी मज़बूत होते हैं।
- एक चम्मच शुद्ध घी में हींग मिला कर खाने से पेट दर्द में राहत मिलती है।
- पसीना अधिक आता है तो पानी में फिटकरी डालकर स्नान करें, पसीना कम आने लगेगा।
- टमाटर को पीसकर चेहरे पर इसका लेप लगाने से त्वचा की चमक दो गुना बढ़ जाती है और मुहाँसे, चेहरे की झाइयाँ और दाग-धब्बे खत्म हो जाते हैं।
- नीम और बेर के पत्तों को पानी में उबाल कर उस पानी से सिर धोने से बाल गिरने बंद

हो जाते हैं।

- एक ग्राम काली मिर्च पीस कर छाछ (लस्सी) के साथ लेने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।
- नीम की बीस पत्तियाँ पीसकर एक कप पानी में मिलाकर लेने से हैजा ठीक हो जाता है।
- पित्त की बीमारी दूर करने के लिए एक



- ग्राम अजवाइन में 3 ग्राम गुड़ मिलाकर खाएँ।
- भूख कम लगने पर हर रोज़ 30 ग्राम हरे धनिये का रस पीने से भूख बढ़ जाती है।
- पचके हुए गाल भरने के लिए, रात की बासी रोटी को सुबह के वक्त एक पाव दूध के साथ खाएँ, गाल भर जाएंगे।
- पित्त के कारण होने वाले उल्टी रोग में चंदन को उबालें, उसमें शहद डालें। शहद न हो तो मिश्री ही सही। इसका सेवन करें।

उल्टियाँ आनी बंद हो जायेगी।

- मुँह में छाले हों या फिर गर्मी के कारण प्यास बुझ ही न रही हो तो आधा चम्मच शहद मुँह में डालें। इसे कुछ देर रखें। मुँह में घुमाएं। फिर कुल्ला कर दें। इससे छाले नहीं रहेंगे। प्यास भी नहीं लगेगी।
- भोजन की रूचि पैदा करने या बढ़ाने हेतु आंवला तथा मुनक्का पीसकर मुँह में रखें।
- अरुचि दूर करनी बेहद ज़रूरी है वरना न तो खाने में मन लगेगा और न ही किसी अन्य काम में। आधा कप पके अनार का रस, इसमें चुटकी भर काला नमक, एक चम्मच शहद मिलाकर रोगी को पिला दें। उसकी भोजन आदि में रूचि बढ़ने लगेगी।
- उल्टी की प्रवृत्ति खत्म करने के लिये गिलोय के क्वाथ को ठंडा करें। अब इसमें रूचि अनुसार शहद मिला दें। इसे रोगी को पिला दें। वह उल्टियाँ करना बंद कर देगा।
- छोटी हरड़ लें। इसे कूटें, पीसें, छानें। इस चूर्ण की चौथाई चम्मच मात्रा एक चम्मच शहद में मिलाकर चाटने से तुरंत लाभ होगा। उल्टियाँ भी बंद हो जाएगी।
- रात को नींद न आती हो तो गर्म दूध में शहद डालकर पीएं। फिर सो जाएँ। गहरी नींद आएगी।
- ये सभी रोग भी छोटे हैं और उपचार भी बेहद आसान, अतः इनका लाभ उठाएं और रोगों के बिगड़ने से होने वाले नुकसान से बचें।

## पहचाने मन की अद्भुत शक्ति को

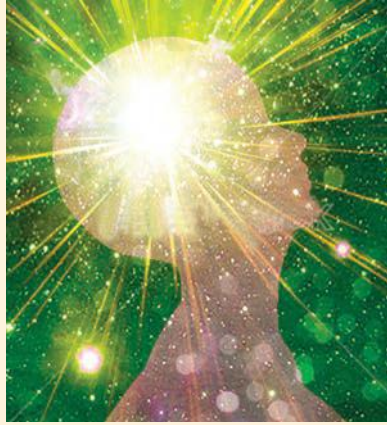
- गतांक से आगे...

पिछले अंक में हम भावनात्मक देह की बात कर रहे थे, जिसमें हमने इस बात पर जोर दिया कि भावनात्मक मन के आधार से बच्चे के अंदर तीन तरह के डर होते हैं। उन डरों के आधार से आंतरिक शिशु में होने वाले परिवर्तन को देखा जा सकता है। इसलिए कभी हम बच्चों की हरकतों को देखकर भी इन भयों के आधार से उनको ठीक कर सकते हैं। अब हम अपने बौद्धिक देह की चर्चा करेंगे...



बौद्धिक देह भी एक तरह की एक ऐसी दीवार है जिसमें तर्क और अनुभूतियाँ होती हैं। ऐसे देह को हम भावना विहीन भी कह सकते हैं। ऐसे देह के अंदर सिर्फ तर्क और तर्क होता है। ऐसे लोग हमेशा अपने ईगो के कारण कहते हैं कि सबकुछ मैं करता हूँ, सबकुछ मेरे द्वारा ही होता है, मैं ना रहूँ तो कुछ भी ना हो। इतनी सारी मान्यतायें जो आज समाज के अंदर बनी हैं उसका मूल इस बौद्धिक देह की ही रचना है। अर्थात् बौद्धिक देह हर समय अपने आपको सही साबित करने के अलावा कुछ भी नहीं सोचता। उदाहरण के लिए, जैसे मैं सबकुछ कर लेता हूँ, मैं सीख लेता हूँ, मैं ना रहूँ तो कुछ भी ना हो, मुझे किसी पर विश्वास नहीं

करना है, मुझे सबकुछ खुद करना है, मैं जबतक खाना खुद ना बनाऊँ तब तक मुझे तसल्ली नहीं होती आदि आदि। इस देह की दीवार उन बच्चों के अंदर ज्यादा होती है जो सुरक्षा, प्यार और स्वतंत्रता के अभाव में जिये होते हैं। उनको कभी किसी ने सुरक्षा नहीं दी, प्यार नहीं दिया, स्वतंत्रता नहीं दी कुछ भी करने की। इसलिए आगे चलकर उनका भाव स्वभाव ऐसा ही हो जाता है कि यदि मैं अपने आपको बुद्धिमान बना लूँ तो सबकुछ ठीक हो सकता है। इसका सबसे अच्छा उदाहरण वैज्ञानिक और शास्त्रज्ञ होते

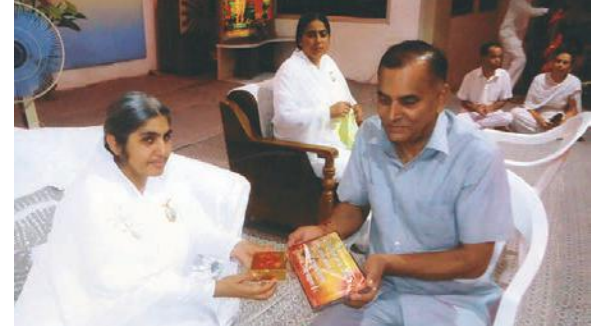


हैं। अगर इनके जीवन को देखा जाए तो दोनों ही अडिग होते हैं, दोनों गलत भी हो सकते हैं। इनको ये लगता है कि अगर मैं ऐसी मान्यता बना लूँ कि मैं ऐसा हूँ, मैं ये सोचता हूँ, मैं ये बोलता हूँ, मुझे ये सबकुछ करना है तो उससे सुरक्षा मिलेगी। नहीं तो जीने में खतरा है। वे अपने आप से बार-बार कहते हैं कि अगर दुनिया में रहना है तो हमें ऐसा बनना पड़ता है। ये दुनिया बहुत खतरनाक है, मुझे किसी पर भी भरोसा नहीं

होता, इसलिए मुझे अपने आप ही सबकुछ करने दो। उलझे हुए से रहते हैं ऐसे व्यक्ति, और उनको सच में सहयोग नहीं मिलता। वैज्ञानिक या मनोवैज्ञानिक या फिर कोई नेता या अभिनेता, सभी के अंदर बौद्धिक देह के विकास की बहुत प्रधानता है। यदि बहुत सरल शब्दों में कहा जाए तो कह सकते हैं कि जो आसानी से सबके बीच में ना घुले मिले, सबको अपने से अलग महसूस करे, अपने व्यक्तित्व को श्रेष्ठ कहे, ऐसे लोग ही इस कड़ी के साथ गहराई से जुड़े होते हैं। परंतु विडम्बना यह है कि कोई भी इस बात को नहीं समझता कि इससे मैं सबके दिलों से दूर हो रहा हूँ और भविष्य में किसी भी सम्बन्ध के साथ मुझे भरोसा नहीं होगा। इन मान्यताओं को तोड़ना बहुत जरूरी है। चौथा देह भौतिक देह है ही है, जिसके बारे में आप सब जानते हैं कि ये पाँच तत्वों का बना हुआ है। उसको भी ब्रेक करना पड़ता है। कहने का मतलब है कि आत्मा के अंदर या मन के अंदर चार तरह की दीवारें हैं, पहला, प्रकाशमय देह, दूसरा भावनात्मक देह, तीसरा बौद्धिक देह, और चौथा भौतिक देह। इन चारों को सूक्ष्म रूप से तोड़ना बहुत जरूरी है। नहीं तो कोई न कोई दीवार आकर हमारे मन को व्यथित कर देती है। हर समय स्थिति और परिस्थिति में हमें अपने आपको सम्भालने के लिए इस देह के साथ इन तीन तरह के देहों को भी पूर्ण रूप से तोड़कर, सारे डरों को समाप्त कर, उस परम पिता परमात्मा से गहराई से जुड़ सकते हैं।



दिल्ली-मजलिस पार्क। निगम पार्षद नवीन त्यागी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. राजकुमारी।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। जेल के डी.एस.पी. सुभाष सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.सरोज।



फिरोजाबाद-उ.प्र.। डी.एम. नेहा शर्मा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् बलेसिंग कार्ड देते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु.सरिता।



गोलक गंज-असम। विधायक अश्विनी राय सरकार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संध्यालिका।



नरवाना-कन्नौज(उ.प्र.)। ग्राम विकास अधिकारी बहन नेहा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.विद्या, ब्र.कु. लता तथा अन्य।



फिरोजपुर कैंट-पंजाब। हेड क्वार्टर एस.पी. सरदार राजकुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शक्ति। साथ है ब्र.कु.उषा।

### ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-1(2017-2018)

1	2	3	4	5					
		6	7						
8		9				10		11	
		12				13			
14	15		16	17				18	
19		20						21	
			22			23			
	24					25			
	26		27					28	29
30								31	

#### ऊपर से नीचे

- समाचार, सूचना (3)
- धूल, कण, गर्द, पराग (2)
- सिर, खोपड़ी (2)
- नौकर-चाकर, सेवक-सेविका (2-2)
- अधिकारी, वारिस (4)
- पालना, पालन-पोषण (5)
- नाराज, नाखुश (2)
- इन्द्र का अस्त्र, अति मजबूत (2)
- खजाना, कीमती वस्तु (2)

- नवीन, नव (2)
- नयनहीन, अंधा (2)
- जागृत, सजग (3)
- सृष्टि का पहला युग (4)
- महाविनाश, विनाशलीला (3)
- ऐश्वर्य, धन-दौलत (3)
- नमस्कार, प्रणाम, अदब-कायदा (3)
- कामना, इच्छा (2)
- राज्य, रहस्य (2)
- मृत्यु को प्राप्त हुआ (2)

#### बायें से दायें

- समाचार पत्र, .... से सबको पता पड़ेगा (4)
- जाति, समूह, वर्ण विशेष (4)
- विष, माहुर (3)
- पहचान, सत्य और झूठ की...होनी चाहिए (3)
- दैत्य, असुर, राक्षस (3)
- लाभ, बाप को याद करने में ही...है (3)
- मौसी, यह कोई...का घर नहीं है (2)
- जंगल, उपवन, बाग (2)

- कायदा, नियम (3)
- जायदाद, राज्य, अमीरी (4)
- सेवक, धारणा नहीं करेंगे तो...में आयेंगे (2)
- लगी...बस एक यही, लव (3)
- उम्र, योग से...लम्बी होती जाती है (2)
- कहवा, एक पेय पदार्थ (2)
- धब्बा, उल्टे कर्म करके अपने कैरेक्टर में... नहीं लगाना है (2)
- कारण, हेतु (3)
- त्रेतायुग का महाराजा (2)
- सम्पूर्ण, सारा (2)
- वंशावली (3)

- ब्र.कु. राजेश, शांतिवन।

**बनें विजेता :** पहेली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहेलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजाताओं के लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक ईनाम दिया जाएगा। इसलिए पहेली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहेली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

**पहेली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहेली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहेली का जवाब भेजें तो उस लिफाफे पर आप अपना भी पूरा पता अच्छी लिखावट में लिखें, अपना मोबाइल नम्बर और हो सके तो अपना ई.मेल आईडी भी लिखकर भेजें ताकि हमें पहेली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।**



**थाना भवन-उ.प्र.**। मंत्री सुरेश राणा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुषमा। साथ है नीता राणा।



**नवरंगपुर-ओडिशा।** मुलाकात के दौरान पुलिस अधीक्षक एस.पी. मुकेश कुमार भामु, आई.पी.एस. को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु.राखी।



**बिहार-मीरगंज।** रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में इंस्पेक्टर राम सेवक यादव, ब्र.कु.सुनिता, ब्र.कु.विनोद तथा अन्य।



**हरदोई-उ.प्र.**। 'कर्मयोग में राजयोग का प्रयोग' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जिला जज जय शील पाठक, जज के.के.सिंह, प्रेसीडेंट विजय प्रताप सिंह द्विवेदी, वकील सर्वेन्द्र श्रीवास्तव, ब्र.कु. रोशनी तथा ब्र.कु. शान्ति।



**बल्लभगढ़-हरियाणा।** ए.सी.पी. राधे श्याम, एस.एच.ओ. नरेन्द्र सागवान, एस.डी.एम. प्रताप सिंह तथा अन्य पुलिसकर्मियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् उनके साथ ब्र.कु. सुशीला।



**सम्बलपुर-ओडिशा।** विश्व संस्कृत दिवस तथा रक्षाबंधन के अवसर पर जी.एम. युनिवर्सिटी में आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पार्वती। साथ है प्रो. अतानु कृ पति, वाइस चांसलर, जी.एम. युनिवर्सिटी, डॉ. उमा चरण पति, डेप्युटी रजिस्ट्रार, डॉ. हरेकृष्ण मेहर, रि.टा. एच.ओ.डी. एंड प्रोफेसर, जी.एम. युनिवर्सिटी व अन्य।

# आदमी झूठ क्यों बोलता है?

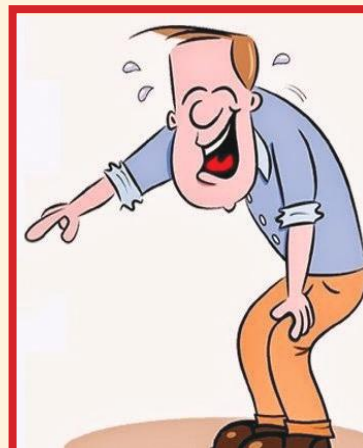
- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

आदमी क्यों झूठ बोलता है? हम अभय और निर्भयता की बात करते हैं। सबसे बड़ा भय यह है कि हम सच ही नहीं बोलते। आज का मानव न केवल झूठ बोलता है, बल्कि उसका व्यवहार भी सच पर आधारित नहीं है। न्यायालय में भी न्याय मिलने के लिए सत्य बोलने की ज़रूरत है। अगर सच नहीं बोला जायेगा तो न्याय कैसे होगा? जज कैसे समझेगा? एक चालाक वकील केस अपने हक में बनाकर अपनी तरफ फैसला करा देगा, या जज को पैसे खिलाके अपना काम करा लेगा। वहाँ न्याय होगा या अन्याय होगा? लोग कहते हैं कि अरे भाई, अभी कलियुग है, आजकल न्यायालयों में भी न्याय कहाँ होता है! जब तक सत्य नहीं बोला जायेगा, न्याय कैसे होगा, इसी तरीके से हमारे जीवन में सत्य नहीं होगा, संकल्प में भी सत्य नहीं होगा, वाणी और कर्म में तो बाद में आता है, तो कैसे आयेगा? अगर हम किसी के बारे में सच नहीं बोल रहे हैं तो इसका अर्थ है कि उसके बारे में हमारे मन में ईर्ष्या है, घृणा है, द्वेष है, हम उस व्यक्ति को बड़ों की नज़र से गिराना चाहते हैं, हम उस व्यक्ति से कोई बदला लेना चाहते हैं, ऐसे थोड़ेही कोई किसी के बारे में झूठ बोल देता है। झूठ बोलने से उनको ज़रूर फायदा होता है, चाहे थोड़े से समय के लिए क्यों ना हो। वास्तव में फायदा नहीं होगा, होगा तो बेड़ा गर्क। नुकसान होगा, लेकिन समझते हैं कि इससे कुछ फायदा होगा। ये बाल बुद्धि है, अबोध बुद्धि है। जैसे कोई बच्चा ब्लेड को खिलौना समझकर खेले तो अपना ही हाथ काट बैठेगा। ऐसे ही वकील अपने क्लाइंट के लिए झूठ बोलता है, बिज़नेसमैन अपने बिज़नेस के लिए झूठ बोलता है, हम फायदे के लिए झूठ बोलते हैं, लेकिन झूठ बोलने वाले वहीं के वहीं रह जाते हैं। उनमें कोई परिवर्तन नहीं होता, ज़िन्दगी भर उन संस्कारों को और प्रगाढ़ बनाये जाता है। हम परिवर्तन की बात करते हैं, लेकिन कहाँ से परिवर्तन होगा! परिवर्तन की पहली सीढ़ी पर ही हम नहीं चढ़े।

**क्या हम ये जानते हैं कि भगवान हमारी बातें सुनता है?**

क्या हमारे में इतनी भी नैतिकता नहीं है कि हमने सत्य स्वरूप भगवान के साथ अपना

संग जोड़ा है? वैसे कहते हैं कि परमात्मा के बिना एक पत्ता भी नहीं हिलता, वो जानीजाननहार है, जो हम करते हैं, वो सुनता भी है और देखता भी है। तो हम झूठ बोलते हैं तो क्या भगवान नहीं सुनता? भगवान से लोग धोखा करना चाहते हैं, क्या इतने चालाक हो गये हो कि अपनी मक्कारी से भगवान पर भी जीत पाना चाहते हो? इसका मतलब क्या हुआ? क्या हमने परमात्मा को समझा है? क्या हमने ये समझा है कि परमात्मा हमसे क्या चाहता



**अगर नियत साफ है तो कुछ भी चालाकी, मक्कारी, चापलूसी करने की ज़रूरत ही नहीं। भगवान के महावाक्य हैं, बच्चे! नियत साफ होगी तो मुराद हासिल होगी। मुहब्बत करेंगे तो मेहनत करने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। क्या हम परमात्मा की ये बात मानते हैं? परमात्मा कहते हैं कि ज़िम्मेवारी मेरे को दे दो, तुम क्यों चिंता करते हो। नियत साफ रखो, सबकुछ तुमको मैं दे देता हूँ।**

है? इसका परिणाम क्या होगा? कोई कहता है, मुझे तो ज्ञान समझ में आ गया, मैं ज्ञान में चल रहा हूँ। ज्ञान में चल रहा हूँ, और ज्ञान होने के बाद की हुई गलती का सौगुणा दंड मिलेगा, सज़ा मिलेगी, क्या ये भी याद रहता है? हम कहते हैं कि हम परमात्मा को मानते हैं, हम आस्तिक हैं। भक्तिमार्ग में भी लोग परमात्मा को मानते हैं, लेकिन जानते नहीं हैं। हम तो जानकर मानते हैं। परमात्मा को जानते हैं, लेकिन

क्या परमात्मा की बात को मानते हैं? किसी ने कहा कि हम गीता को मानते हैं। गीता को मानते हो, लेकिन क्या गीता की मानते हो? गीता में लिखा हुआ है कि काम, क्रोध, लोभ, मोह नर्क के द्वार हैं, गीता की ये बातें मानते हो? ऐसे ही गीता को मानने का क्या भाव है?

जब हम कहते हैं कि हमने परमात्मा को जाना है, माना है, तो हमारे कर्म क्या कहते हैं? हमारे कर्म कैसे हैं, हमारे कर्मों से क्या प्रतीत होता है, क्या हमने परमात्मा को जाना है? हम कहते हैं कि सच्चे के साथ सच्चे होकर चलो, नियत साफ तो मुराद हासिल, तो नियत ही खराब है तो जितना भी योग लगाइये, जितने भी भाषण करिये, रहेंगे वहीं के वहीं। अगर नियत साफ है तो कुछ भी चालाकी, मक्कारी, चापलूसी करने की ज़रूरत ही नहीं। भगवान के महावाक्य हैं, बच्चे! नियत साफ होगी तो मुराद हासिल होगी। मुहब्बत करेंगे तो मेहनत करने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। क्या हम परमात्मा की ये बात मानते हैं? परमात्मा कहते हैं कि ज़िम्मेवारी मेरे को दे दो, तुम क्यों चिंता करते हो। नियत साफ रखो, सबकुछ तुमको मैं दे देता हूँ।

**परमात्मा के मन में क्या भाव हैं, यह जानते हो?**

व्यक्ति के मन में क्या है, उसके बोल बताते हैं, बोल उसके भाव को प्रकट करते हैं, लेकिन परमात्मा के महावाक्य परमात्मा के मन को प्रकट करते हैं। वचन, मनुष्य के मन की अभिव्यक्ति होते हैं। विचार, मंथन, चिंतन, मनन मन के भावों को वाणी व्यक्त करती है। भाषा में अभिव्यक्त करती है। परमात्मा के जितने भी महावाक्य हैं, परमात्मा के मन में क्या है, ये बताते हैं। उनमें परमात्मा ने बता दिया है कि उसको कैसे बच्चे चाहिए। साफ दिल वाले, साफ नियत वाले, मुहब्बत वाले। तो हम अगर अपने को ज्ञानी समझते हैं और परमात्मा के भाव को जानते हैं, उनके जैसा बनना चाहते हैं तो हमें सत्य साफ नियत वाले बनकर परमात्मा का प्यारा बनना है। स्वयं को स्वयं द्वारा ही होने वाले नुकसान से बचाना है। तो हम झूठ क्यों बोलें? झूठ क्यों करें? दूसरे को गिराने की क्यों सोचें? जब इसमें हमारा ही अकल्याण है।



**अवोहर-पंजाब।** बी.एस.एफ. डी.आई.जी. मधुसूदन शर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता।



**कानपुर-उ.प्र.**। अपर पुलिस महानिदेशक अविनाश चंद्रा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अर्चना।



**दिल्ली-शक्तिनगर।** वजीराबाद क्षेत्र की नगर निगम पार्षद बहन अमर लता सागवान को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपा।

## संस्कारित हों अपने नन्हें...

**जैसा बीज होगा वैसा ही वृक्ष होगा वैसा ही उसका फल होगा।**

**बच्चों में जैसे डालोगे संस्कार, वैसा ही बनेगा उसका विचार और जैसे ही पायेंगे उससे सद् व्यवहार।**

अच्छे संस्कारों से संस्कारित बच्चे बचपन से अच्छे कार्यों में प्रवृत्त होकर माता-पिता की प्रतिष्ठा एवं स्वयं के शुभ भविष्य का कारण बनते हैं। चूंकि संस्कार की जड़ें बचपन से जुड़ी होती हैं। बच्चों का दिमाग वह कोरा

संस्कारों को अपने आप में पहले लाइए जिन गुणों व संस्कारों से आप बच्चों का श्रृंगार करना चाहते हैं।

### ग्रहण करने की शक्ति

इसी उम्र में बच्चों को जो भी सिखाएंगे, जैसा सिखाएंगे वैसा ही वे ग्रहण कर लेते हैं। इसीलिए बच्चों को बहुत ही प्यार से धीरे से छोटे छोटे निर्देश देकर उनके व्यवहार में तब्दीली लाई जा सकती है। और हर बच्चा अपने आप में अलग और अनोखा होता

ऐसा वातावरण बनाया जाए जिससे वे कुछ सीख सकें। जैसे दीवारों पर लगे चित्र, घर की पुस्तक, घर में बजते गीत इत्यादि।

आपने देखा होगा, आज कितने ही बच्चे बड़े होने के बाद अपने मां-बाप को घर से बाहर निकाल देते हैं, ऐसा क्यों होता है? क्योंकि मां-बाप अपने बच्चे के बीच प्यार को नहीं जोड़ पाते। वह सिर्फ उनको पालते रहते हैं, कभी प्यार से पुचकारते भी नहीं। सिर्फ पालने से या खिलाने से आप कभी किसी दूसरे इंसान का दिल नहीं जीत सकते।

### माँ-बाप का प्यार भी

आप अपना कीमती समय बच्चों के बीच में व्यतीत करें। अपने स्नेह के वायब्रेशन्स उन्हें दीजिए। यही वक्त होता है जब एक बच्चा अपने मां बाप के साथ गहराई से जुड़ता है। तो उसको आपके साथ रहना घूमना फिरना बातें करना बाकी सब चीजों से ज्यादा अच्छी लगेगी। उसका यह प्यार पूरी जिंदगी एक जैसा बना रहेगा, वह दिल से अपने मां-बाप और दूसरे लोगों से प्यार करेगा और आदर भी।

यदि बचपन से कुछ कुसंगत में रहकर कुछ संस्कारों का बीजारोपण हो गया तो उसके जीवन में दुःख और असफलता ही रहेगी। इसलिए हमें अपने बच्चों की हर एक बात पर ध्यान देना होगा जैसे कि हमारा बच्चा कहां है और किसके साथ है। यदि ज़रा सी भी लापरवाही करते हैं और बच्चों की संगत की तरफ लापरवाह होते हैं और वो गलत संगत में चला जाता है तो उसको बिगड़ते देर नहीं लगती। इसके लिए समय समय पर अपने बच्चे के स्कूल में जाकर यह जानना चाहिए कि वह पढ़ाई कैसी कर रहा है और कैसे बच्चों के साथ उसकी दोस्ती है। जो भी हमारे महापुरुष व महान आत्मायें हो चुकी हैं, उनकी कहानियाँ, जीवनियाँ और संस्मरण सुनाइये। इससे उसका आत्मविश्वास जागृत होगा और उसके अंदर यह भावना जागृत होगी कि मुझे भी ऐसा बनना है।

बचपन से ही घर के वातावरण को सुसंस्कारित बनायें। उन्हें संस्कारित बनाने के लिए राजयोग मेडिटेशन स्वयं भी करें और उन्हें भी करायें। जिससे उनमें आत्मविश्वास की जागृति तो होगी ही, साथ साथ रचनात्मक कार्य करने का साहस भी उनमें बढ़ेगा।



स्लेट होता है जिस पर हम जो चाहें लिख सकते हैं।

मनोवैज्ञानिकों का मत है कि 10 वर्ष की उम्र के पहले तक बच्चों में तीन शक्तियां बहुत ही पावरफुल स्थिति में होती हैं। हम उनका पूरा पूरा उपयोग कर बच्चों का सर्वांगीण विकास कर सकते हैं।

### अनुकरण करने की शक्ति

विशेषकर माता पिता को 10 वर्ष की आयु तक सावधानी बरतनी चाहिए। बच्चों को संस्कारी बनाना है तो उन्हें उपदेश देकर हम नहीं सिखा सकते। बच्चे वही सीखते हैं जो माता पिता को करते देखते हैं। हमें स्वयं के व्यवहार में भी वहीं बातें अपनानी होंगी जो बच्चों के हित में हों। जैसे आपके गुण होंगे बच्चा वैसा ही सीखेगा। जो आप करते होंगे वैसा ही वो करेगा, जो सोचेंगे वह सोचेगा कि हम अपने पेरेंट्स से भी बढ़कर करें। अर्थात् जैसा बच्चा देखता है तुरंत वैसा ही करता है इसीलिए आप उन गुणों को और

है। हो सकता है हमारे पड़ोसी का बच्चा पढ़ाई लिखाई में बहुत अच्छा हो और हमारा बच्चा खेलकूद में। ऐसे में यदि बच्चा खेल में मेडल जीतकर आता है और पढ़ाई में अंक कम लाता है तो हमें उसकी प्रशंसा करनी चाहिए और पढ़ाई पर भी ध्यान देने के लिए उसको प्रेरित करना चाहिए। साथ ही उसकी इस विशेषता को आगे बढ़ाने का प्रयास भी करना चाहिये। ताकि वह भविष्य में अच्छा खिलाड़ी बन सके।

### रचनात्मक शक्ति

इस उम्र में बच्चों में यह शक्ति बहुत पाई जाती है। घर का वातावरण ऐसा बनाइए कि वे कुछ रचनात्मक गतिविधियां कर सकें और कुछ सीखें भी। इससे उनकी बुद्धि भी निखरती है।

बचपन एक ऐसा उम्र होता है जिसमें दिमाग अपने अंदर वही चीजें स्टोर करता है, जमा करता है जो वह अपने आसपास के वातावरण में देखता है। उसके आसपास



**जम्मू कश्मीर।** इंडस्ट्रियल एंड कॉमर्स मिनिस्टर चंद्र प्रकाश गंगा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. निर्मल बहन।



**कानपुर-किदवई नगर।** विधायक महेश त्रिवेदी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. आरती।



**अयोध्या-उ.प्र.।** महंत जन्मेजय शरण जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. सुधा।



**दिल्ली-हरिनगर।** ऑल इंडिया कार्डसिल फॉर टेक्निकल एजुकेशन में रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में चेयरमैन प्रो. अनिल डी. सहर्षबुधे, डायरेक्टर डॉ. मन्मोहन सिंह मन्ना, ब.कु. नेहा, ब.कु. शल्लू, ब.कु. एन.के. चौधरी तथा ब.कु. देवेन्द्र।



**फतेहगढ़-उ.प्र.।** रक्षाबंधन पर फौजी भाइयों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. सुमन।



**जयपुर-राज.।** विधान सभा अध्यक्ष कैलाश मेघवाल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए उपक्षेत्रीय संचालिका ब.कु. सुषमा।



**गोविंद नगर-जयपुर म्युजियम(राज.)।** विधायक सुरेन्द्र पारेख को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. रोजी।



**जयपुर-वापुनगर।** जलदाय मंत्री सुरेन्द्र गोयल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. जयन्ती।



**शुक्लागंज-उ.प्र.।** जिला कारागार में रक्षाबंधन कार्यक्रम के दौरान जेल अधीक्षक ए.के. सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. पुष्पलता। साथ है ब.कु. अल्पना।



**कपूरथला-पंजाब**। पंजाब पॉवर एंड इरीगेशन मिनिस्टर गुरजीत सिंह राणा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी।



**चोमू-जयपुर(राज.)**। विधायक रामलाल शर्मा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. प्रेम बहन व ब्र.कु.पूनम।



**जयपुर-बनीपार्क**। रक्षाबंधन के अवसर पर राजस्थान पुलिस एकेडमी में डी.एस.पी. तथा सभी जवानों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी।



**नारनौल-हरियाणा**। विधायक ओमप्रकाश जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रत्ना।



**मदनपुर-ओडिशा**। सरपंच चित्तरंजन बग को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शशि।



**भरतपुर-राज.**। जेल सुपरिन्टेंडेंट राकेश मोहन को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बबिता।

## आपके कहने से नहीं, आप जो हैं, वैसे ही बच्चों के संस्कार

गतांक से आगे...

**तीसरे प्रकार के संस्कार हैं - खानदानी संस्कार।** मात-पिता द्वारा प्राप्त संस्कार। कोई बच्चा माँ जैसा है, कोई बच्चा पिता जैसा है और कोई बच्चा दादा जैसा भी हो जाता है। यानी ये खून के संस्कार हैं। एक बार एक छोटा बच्चा, दस-बारह साल का होगा। बहुत झूठ बोलता था। बात-बात में झूठ बोलता था। कई बार मैंने उसको देखा झूठ बोलते हुए। आखिर एक दिन मैंने उसको बुलाया और उसको पूछा कि तू झूठ क्यों बोलता है?

वो हँसने लगा। वो जानता था कि मैं झूठ बोलता हूँ। मैंने उससे पूछा कि अच्छा ये बताओ कि ये झूठ बोलने से तुम्हें क्या मिला? तो कहने लगा कि कुछ नहीं। तो फिर क्यों झूठ बोलना चाहिए? तो कहने लगा कि बस ऐसे ही बोल लेता हूँ। मैंने उस बच्चे को समझाना चाहा कि देखो तुम झूठ बोलकर व्यक्तित्व कैसा बना रहे हो? तुम्हारा भविष्य कैसे बनेगा? कई कहानियाँ सुनाई, कई उदाहरण सुनाए। वो बच्चा समझदार था, मेरी बातें समझ रहा था और इसलिए जब मैंने उसे आधा-पौना घंटा समझाया तो वह कहता है, ठीक है आगे से झूठ नहीं बोलूंगा। मैंने कहा कि प्रॉमिस करो कि तुम कभी झूठ नहीं बोलोगे। तो कहता है कि प्रॉमिस करता हूँ कभी झूठ नहीं बोलूंगा। जब हम दोनों बात कर रहे थे तो पास में खड़ा एक बुजुर्ग व्यक्ति उसे सुन रहे थे। बच्चा जैसे ही बोला कि मैं प्रॉमिस करता हूँ कि कभी नहीं झूठ बोलूंगा, तो उस बुजुर्ग व्यक्ति को हँसी आ गई। मैंने पूछा आप क्यों हँसे? तो कहने लगा

कि दीदी ये जो प्रॉमिस इसने किया ना, यह भी झूठ है। मैंने कहा कि कैसे कह सकते हैं कि ये झूठ बोल रहा है? बोला कि इसका दोष नहीं है, उसका बाप भी ऐसा ही है। बिना मतलब उसको झूठ बोलना ही है। जब तक ये झूठ नहीं बोलते हैं ना तब तक इनकी रोटी हज़म नहीं होती है। उसके दादा को भी मैंने देखा था वो भी ऐसा ही था। ये खानदानी संस्कार हैं। आज ये बच्चे ने भले महसूस भी किया लेकिन वो खून थोड़े ही बदली

हो गया। इसलिए पुनः ये झूठ बोलेगा। उस बात के लिए तो उसको स्वयं पर बहुत मेहनत करनी पड़ेगी, तब वो संस्कार को परिवर्तन कर सकता है। कहने का भावार्थ यह है कि ये तीसरे प्रकार के संस्कार हैं।

**चौथे प्रकार के संस्कार जो हम इस जन्म में नये बनाते हैं।** वे संग के प्रभाव में आ करके, वातावरण के प्रभाव में आ करके बनते हैं। कई बार हम देखते हैं कि कई अच्छे घर के बच्चे होते हैं, परंतु कहीं बुरी संगत में लगते हैं, होस्टल में पढ़ने जाते हैं या बोर्डिंग होती है। वहाँ जब पढ़ने जाते हैं तब बुरी संगत में लग जाते हैं और ऐसे कर्म करने लगते हैं कि जिस

कर्म के कारण उनके संस्कार ऐसे हो जाते हैं। माँ-बाप को जब पता चलता है और वे उस बच्चे को सावधान करने का प्रयत्न करते हैं कि बेटा ये कर्म ठीक नहीं है। तो वह माँ-बाप को छोड़ने के लिए तैयार हो जाता है लेकिन वो संग को छोड़ना नहीं चाहता है। इतना परवश है, इतना पराधीन है उस संग के, उस वातावरण के। उस आधार पर उसके नये संस्कार बनते जाते हैं। इन्हीं संस्कारों के आधार पर उसका एक व्यक्तित्व बनता है। इंसान का व्यक्तित्व जो है वो एक बर्फ की शिला जैसा है। जैसे बर्फ की शिला ऊपर से सिर्फ दस प्रतिशत दिखाई देती है, नीचे 90 प्रतिशत भाग उसका दिखाई नहीं देता है। ठीक इसी प्रकार इंसान का जो व्यक्तित्व है, जो हमें दिखाई देता है वह सिर्फ 10 प्रतिशत है। हम किसी व्यक्ति को सिर्फ 10 प्रतिशत जानते हैं, बाकि 90 प्रतिशत उसके व्यक्तित्व को शायद वो खुद भी नहीं जानता। इतना वो सुषुप्त है अंदर से, जो वो खुद भी नहीं जान पाता है और उसके व्यक्तित्व को कंट्रोल करने वाले ये संस्कार जो हैं वह ड्राइविंग फोर्स बन जाते हैं। अंडर करंट के रूप में यह उसके व्यक्तित्व को कंट्रोल करते रहते हैं। अब उस संस्कार को अगर खत्म करना हो और अपने व्यक्तित्व को परिवर्तन करना हो तो कैसे करें? उसके लिए जैसे कहा जाता है कि लोहे से लोहा कटता है। हीरा से हीरा कटता है। ठीक इसी प्रकार संस्कार से संस्कार को काटा जा सकता है। अर्थात् इन चारों प्रकार के संस्कार को काटने के लिए पाँचवे प्रकार के संस्कार को जागृत करना होता है। - क्रमशः



-ब्र.कु. ऊषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

## ख्यालों के आईने में...

हर चीज़ वहीं मिल जाती है जहाँ वो खोपी हो, लेकिन विश्वास वहाँ कभी नहीं मिलता जहाँ एक बार खो जाता है।

ज़िन्दगी बेहतर तब होती है, जब आप खुश होते हैं। लेकिन ज़िन्दगी बेहतरीन तब होती है जब आपकी वजह से लोग खुश होते हैं।

किसी के कहने से यदि अच्छा या बुरा होने लगे तो ये संसार या तो स्वर्ग बन जाये, या पूरी तरह से नर्क। इसलिए ये ध्यान मत दो कि कौन क्या कहता है, बस वो करो जो अच्छा है और सच्चा है।

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें  
आपका अपना 'पीस ऑफ़ माइंड चैनल'



**ABS FREE DTH**

Free to Air  
LNB Freq. - 09750/10600  
Tans Freq. - 12227  
Polarization - Horizontal  
Symbol - 44000  
22k - On  
Satellite - ABS-2; 75° E

Contact  
Brahma Kumaris, 2nd Flr  
Anand Bhawan, Shantivan,  
Sisohi, Abu Rd, Raj-307510  
+91 9414151111  
+91 8104777111  
info@pmtv.in  
www.pmtv.in

### आवश्यक सूचना

एस.एल.एम. ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज/ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग के लिए दो बी.एस.सी. नर्सिंग प्रेजुप्ट्स, टीचिंग एक्सपीरियंस के साथ तथा एक एम.एस.सी. बायोकेमिस्ट्री

मेल/फ्रीमेल की अतिशुद्ध आवश्यकता है। संपर्क करें :-  
शिवमणि होम के पास, तलहटी, आबू रोड, राज.।  
मो. - 8432345230  
ई.मेल - slmgnc.raj@gmail.com

### ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय- ओमशान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न. - 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए  
सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088,  
Email- omshantimedia@bkivv.org,  
Website- www.omshantimedia.info  
सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,  
आजीवन 4500 रुपये।  
विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम से मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



# कथा सरिता

एक राजा को राज भोगते काफी समय हो गया था। बाल भी सफ़ेद होने लगे थे। एक दिन उसने अपने दरबार में उत्सव रखा और अपने गुरुदेव एवं मित्र देश के राजाओं को भी सादर आमंत्रित किया। उत्सव को रोचक बनाने के लिए राज्य की सुप्रसिद्ध नर्तकी को भी बुलाया गया।

राजा ने कुछ स्वर्ण मुद्रायें अपने गुरु जी को भी दीं, ताकि नर्तकी के अच्छे गीत व नृत्य पर वे उसे पुरस्कृत कर सकें। सारी रात नृत्य चलता रहा। ब्रह्म मुहूर्त की बेला आयी। नर्तकी ने देखा कि मेरा तबले वाला ऊँघ रहा है, उसको जगाने के लिए नर्तकी ने एक दोहा पढ़ा -

बहु बीती, थोड़ी रही, पल पल

गयी बिताई। एक पलक के कारने, ना कलंक लग जाए।।

अब इस दोहे का अलग-अलग व्यक्तियों ने अपने अनुरूप अर्थ निकाला। तबले वाला सतर्क होकर बजाने लगा।

जब यह बात गुरु जी ने सुनी तो उन्होंने सारी मुद्रायें उस नर्तकी के सामने फेंक दीं।

वही दोहा नर्तकी ने फिर पढ़ा तो राजा की लड़की ने अपना नवलखा हार नर्तकी को भेंट कर दिया।

उसने फिर वही दोहा दोहराया तो राजा के पुत्र युवराज ने अपना मुकुट उतारकर नर्तकी को समर्पित कर दिया।

नर्तकी फिर वही दोहा दोहराने लगी तो राजा ने कहा - 'बस कर, एक दोहे से तुमने वैश्या

होकर सबको लूट लिया है।'

राजा की यह बात सुनकर गुरु के नेत्रों में आँसू आ गए और गुरु जी कहने लगे - 'राजन! इसको तू वैश्या मत कह, ये अब मेरी गुरु बन गयी है। इसने मेरी आँखें खोल दी हैं। यह कह रही है कि मैं सारी उम्र जंगलों में भक्ति करता रहा और आखिरी समय में नर्तकी का मुजरा देखकर अपनी साधना नष्ट करने यहाँ चला आया हूँ। भाई! मैं तो चला।' यह कहकर गुरु जी तो अपना कमण्डल उठाकर जंगल की ओर चल पड़े।

## एक दोहे ने बदली दुनिया

राजा की लड़की ने कहा - 'पिता जी! मैं जवान हो गयी हूँ। आप आँखें बन्द किए बैठे हैं, मेरी शादी नहीं कर रहे थे और आज रात मैंने आपके महावत के साथ भागकर अपना जीवन बर्बाद कर लेना था। लेकिन इस नर्तकी ने मुझे सुमति दी है कि जल्दबाजी मत कर, कभी तो तेरी शादी होगी ही। क्यों अपने पिता को कलंकित करने पर तुली है?'

युवराज ने कहा - 'पिता जी! आप वृद्ध हो चले हैं, फिर भी मुझे राज-पाठ नहीं दे रहे थे। मैंने आज रात ही आपके सिपाहियों से मिलकर आपका कत्ल करवा देना था। लेकिन इस नर्तकी ने समझाया कि पगले! आज नहीं तो कल आखिर राज तो तुम्हें ही मिलना है, क्यों अपने पिता के खून का कलंक अपने सिर पर

लेता है। धैर्य रख।'

जब ये सब बातें राजा ने सुनी तो राजा को भी आत्म ज्ञान हो गया। राजा के मन में वैराग्य आ गया। राजा ने तुरंत फैसला लिया - 'क्यों न मैं अभी युवराज का राजतिलक कर दूँ!' फिर क्या था, उसी समय राजा ने युवराज का राजतिलक किया और अपनी पुत्री को कहा - 'पुत्री! दरबार में एक से एक राजकुमार आये हुए हैं। तुम अपनी इच्छा से किसी भी राजकुमार के गले में वरमाला डालकर पति रूप में चुन सकती हो।' राजकुमारी ने ऐसा ही किया और राजा सब त्यागकर जंगल में गुरु की शरण में चला गया।

यह सब देखकर नर्तकी ने सोचा - 'मेरे एक दोहे से इतने लोग सुधर गए, लेकिन मैं क्यों नहीं सुधर पायी? उसी समय नर्तकी में भी वैराग्य आ गया। उसने उसी समय निर्णय लिया कि आज से मैं अपना बुरा धंधा बन्द करती हूँ और कहा कि हे प्रभु! मेरे पापों से मुझे क्षमा करना। बस, आज से मैं सिर्फ तेरा नाम सुमिरन करूंगी।' समझ आने की बात है, दुनिया बदलते देर नहीं लगती। एक दोहे की दो लाईनों से भी हृदय परिवर्तन हो सकता है। केवल थोड़ा धैर्य रखकर चिन्तन करने की आवश्यकता है। प्रशंसा से पिघलना मत, आलोचना से उबलना मत, निःस्वार्थ भाव से कर्म करते रहो, क्योंकि इस धरा का, इस धरा पर, सब धरा रह जायेगा।



जलालाबाद-पंजाब। नगर परिषद की प्रधान ममता वलेचा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरमिष्टा।



किशनगढ़-रेनवाल(राज.)। जयपुर नगरपालिका अध्यक्षा सुमन कुमावत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुमित्रा। साथ हैं ब्र.कु. आरती।



रामपुर-बरेली। सर्व धर्म संवाद मंच के सचिव सैयद अब्दुल्ला तारिक को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संगीता।



दिल्ली-दिलशाद गार्डन। विधान सभा अध्यक्ष/स्पीकर राम निवास गोयल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता।



बोंगईगांव-असम। आई.ए.एस. डी.सी. विश्वाजीत पेगु को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. लोनी।



ब्रह्मपुर-निलाचल नगर। कल्याणी मलि,उप-आयुक्त आयकर विभाग को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मंजू।



तपा-पंजाब। एस.डी.एम. बी.एस. शेरगिल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ऊषा। साथ हैं ब्र.कु. डॉ. लेखराज,माउण्ट आबू।



डालटनगंज-झारखण्ड। विधानसभा के पहले स्पीकर इंदर सिंह नामधारी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रजनी।



गुमला-झारखण्ड। लातेहार के एस.पी. धनंजय कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. नीलम।



गोंडा-उ.प्र.। मंडलायुक्त एस.वी.एस. रंगाराव को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दिव्या।



पलवल-हरियाणा। दक्षिण हरियाणा बिजली निगम के एस.डी.ओ. प्रशांत कुमार को ज्ञान चर्चा के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.सुदेश।



आस्का-ओडिशा। रक्षाबंधन के अवसर पर सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में रक्षाबंधन का आध्यात्मिक महत्व बताते हुए ब्र.कु. प्रवाती। साथ हैं मुख्य अतिथि टी.वी. भास्कर राव तथा अन्य गणमान्य मेहमान।



चाँदपुर-उ.प्र.। एस.बी.आई. के मैनेजर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. साधना, ब्र.कु. पूजा तथा बैंक स्टाफ।



दिल्ली-दिलशाद कॉलोनी। पुलिस स्टेशन में रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ए.सी.पी. हरेश्वर स्वामी, एस.एच.ओ. संजीव कुमार, एस.एच.ओ. मनजीत तोमर, एस.एच.ओ. सी.पी. सिंह, ब्र.कु. तनुजा, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. नीता, धर्मेन्द्र भाई तथा अन्य।

सबकी मत है कि जो कुछ हम सोचते हैं उसके आधार से जीवन है, लेकिन क्या आपको ये सही लगता है? हमें तो नहीं लगता, इसमें मत ना मिलने का मतलब ये नहीं कि सोचने से जीवन नहीं बनता, लेकिन सोच के ऊपर भी कुछ ऐसी चीज़ें हैं जिसके बारे में हम कभी नहीं सोचते। शायद सभी का अनुभव होगा कि सोचता तो बहुत अच्छा हूँ लेकिन कुछ बदलता नहीं है। तो इस बात को लेकर चिंतन चला कि इसका कारण क्या हो सकता है? हमारे हिसाब से जो कारण है वो है हमारी वृत्ति, जो हमारा सबकुछ बदल कर रख देती है।

आपने कभी तालाब के अन्दर कोई कंकड़ फेंका है! हमने तो फेंक कर देखा कि जब पत्थर पानी के अन्दर गिरता है तो उसके चारो तरफ गोल-गोल वृत्त के आकार का एक घेरा बनता है। जैसे एक घेरा पूरा होता है तो दूसरा घेरा उसके पीछे चलता चला जाता और ये इतना तीव्र गति से होता है कि हम अगर एक पलक झपकायें तो कम से कम दो-तीन बार वृत्त बन ही जाता है। ऐसे ही हमारे संकल्पों का खेल चलता है, एक संकल्प पूरा होता है उसके पीछे दूसरा, फिर तीसरा, फिर चौथा, ऐसे संकल्पों का वृत्त बनता चला जाता। अब देखो आप इन दोनों में समानता क्या है? हमने उधर जब पत्थर फेंका तब जाकर वृत्त या गोल-गोल घेरा बनता है, वैसे

## वृत्ति ही सबकुछ है...

ही कोई भी संकल्प ऐसे तो नहीं चलता होगा ना! उसमें कोई न कोई तो परिस्थितियों का पत्थर फेंका होगा ना तभी तो संकल्प चलते होंगे। सारा संसार इस बात को लेकर अपने आप से ही झूठ बोल रहा है, किसी से पूछो कि आपका मन ठीक नहीं है,



तो कहेंगे कि नहीं-नहीं ऐसी कोई बात नहीं है। तो हमें ऐसा क्यों लग रहा है कि आपके कुछ संकल्प चल रहे हैं या तो ऐसी कोई बात होगी जो किसी को बताना नहीं चाहते। आप देखिये, सबके साथ ऐसा चलता ही है। उसका प्रमाण ये है कि उस व्यक्ति की नींद पूरी नहीं होगी, उसके हाथ-पैर बीच-बीच में हिलते रहेंगे, वो अपने नाखून दांतों से काट रहे

होंगे, उनका चेहरा धूमिल सा रहेगा हमेशा सुस्ती, आँखों के नीचे काले घेरे, तबीयत बीच-बीच में ऊपर-नीचे, ये निशानियाँ

हैं आपके संकल्प चलने के। यदि आपके संकल्प नहीं चलेंगे, शुद्ध या श्रेष्ठ चलेगें तो आपके साथ उपरोक्त बातें नहीं होंगी। संकल्प चलने का आधार तीन है - 1.) पूर्व मान्यताएं, 2.) पूर्व अनुभव, 3.) सूचनाएं। कोई भी विचार ऐसे ही हमारे अन्दर नहीं आ जाते। या तो आपने वो चीज़ कभी देखा है या तो कभी सुना है या कहीं पढ़ा है। हम ये कह सकते हैं कि आज हमारे मन में कुछ भी हमारा नहीं चल रहा है, सबकुछ देखी-सुनी या अनुभव की हुई बातों के आधार से ही चल रहा है। बड़े विश्वास से लोग कहते हैं कि हमने यह बात देखी है, हमने यह बात सुनी है, अब देखी और सुनी बात पर विश्वास तो किया जा सकता है! परन्तु हम इस बात को गलत सिद्ध कर सकते हैं कि देखी-सुनी बात पूरी तरह से सत्य नहीं हो सकती। उदाहरण के लिए, अगर एक लड़का और लड़की कहीं एक साथ चल रहे हों तो उन्हें देखकर मान्यताओं के हिसाब से ही विचार आयेंगे कि ये भाई-बहन हो सकते हैं, मित्र हो सकते हैं या पति-पत्नी हो सकते हैं, लेकिन इसको प्रमाणित कौन करेगा? इसी को देखकर ही आज लोगों का दुनिया में भाव बदल चुका है, बस देख सुनकर अपना और दूसरों का मूड खराब करते रहते हैं। हर एक मान्यता, हर एक सूचना,

हर एक पूर्व अनुभव की इतनी बार पुनरावृत्ति हुई है कि वो सबके मन में बैठ चुकी है, निकलती ही नहीं है, उसी की वजह से हमारा मन खराब होता जा रहा है।



- ब.कु. अनुज, दिल्ली

अब देखो हमारा परमात्मा हमसे यही बात तो निकलवाने आया है कि जब तुम शरीरों को देखते हो तो उनकी हरकतों के आधार से अपने भाव बदलते जाते हो, अपना मन खराब करते जाते हो, जबकि सभी को चलाने वाली शक्ति जो हमें चलाने वाली है, उसके अन्दर भरे संस्कारों के आधार से हरकतें सबकी अलग-अलग हैं। हम हर एक के संस्कार को नहीं देखते, उसके रिफ्लेक्शन को देखते हैं और मन खराब कर लेते हैं। परमात्मा हमें इसलिए प्यार करते हैं क्योंकि वो हमारी ज्योति बिन्दु आत्मा को देखते हैं और उसी को प्यार करते हैं, शरीरों को नहीं देखते। इसीलिए हमें भी अगर अपना मूड ठीक करना है तो अपनी वृत्ति में बार-बार ये बात डालनी है कि सब बहुत अच्छे हैं। तब देखो हमारा जीवन यूँ चुटकी में बदलता है, नहीं तो ऐसे ही कुढ़-कुढ़ के जीते रहेंगे। समझा! इसीलिए स्वयं को ऐसा बनाओ कि जहाँ तुम रहो वहाँ सब तुमको प्यार करें। जहाँ से चले जाओ वहाँ तुमको लोग याद करें, और जहाँ आप पहुँचने वाले हों वहाँ लोग आपका इंतज़ार करें। यही जीवन है।

## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



**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 नज़दीक आते हैं मेरी पढ़ाई में अरुचि हो जाती है। इससे मेरा रिज़ल्ट अच्छा नहीं रहता। मैं इस मानसिक स्थिति से कैसे मुक्त होऊँ?

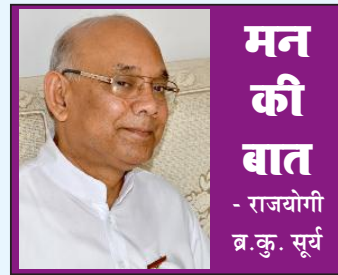
**उत्तर:-** आपके अंदर ये सूक्ष्म एगज़ाम फियर है। इसे आप इस तरह दूर करें...सवेरे उठते ही 7 बार संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, निर्भय हूँ और मैं अपने एगज़ाम को एन्जॉय करूंगी। एगज़ाम मेरे लिए एक खेल की तरह है। मेरे तो बहुत अच्छे मार्क्स आयेंगे।

आपको आधा घण्टा सुबेरे और आधा घण्टा शाम को राजयोग मेडिटेशन अवश्य करना है। अपने मन को बहुत लाइट कर दें और जब भी आप पानी पियें, उसे चार्ज करके ही पीयें। साथ ही साथ प्रतिदिन अपने ब्रेन को 10

मिनट एनर्जी अवश्य दें। बस ये सब कुछ करने से आपकी एकाग्रता बढ़ जाएगी और पढ़ाई में रुचि भी उत्पन्न हो जाएगी।

**प्रश्न:-** मैं सुनीता दसवीं क्लास में हूँ। मैं पढ़ने में बहुत कमज़ोर हूँ। कृपया उपाय बतायें।

**उत्तर:-** आप जैसी ही एक दिल्ली



## मन की बात

- राजयोगी  
ब.कु. सूर्य

की लड़की जो सेकेण्ड क्लास से ही ज़्यादा मार्क्स नहीं ला पाती थी, कुछ अच्छे अभ्यास करने से हाई स्कूल में उसके 88 प्रतिशत मार्क्स आए। आप भी पढ़ाई लिखाई में बहुत होशियार हो सकती हैं। पहले तो आप आधे घण्टे सुबेरे-शाम अच्छा योगाभ्यास किया करें, इससे आपको मनइच्छित सफलता मिलेगी।

आप सुबेरे उठते ही 5 बार याद करना- मैं बुद्धिमान हूँ...मैं चरित्रवान हूँ...मैं एकाग्रचित्त हूँ...मैं पढ़ाई में बहुत होशियार हूँ। पानी जब भी पियो, उसे इस संकल्प से चार्ज करना कि मैं परमपवित्र आत्मा हूँ। पानी को दृष्टि देकर यह संकल्प करना कि इस पानी को पीने से मेरी बुद्धि का विकास हो। साथ ही किसी भी टाइम अपने ब्रेन को एनर्जी देना।

जब भी पढ़ाई या होमवर्क शुरू करो अथवा स्कूल के हर पीरियड के प्रारंभ में ये अभ्यास करना - मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ... मन-बुद्धि की मालिक हूँ और फिर अपने मन-बुद्धि से बातें करना कि हे मेरे मन! तू शांत रहा कर। हे मेरी बुद्धि! अब जो भी मुझे पढ़ाया जाए या जो भी मैं पढ़ूँ तू उन सबको ग्रहण कर लेना। इससे आपकी बौद्धिक शक्ति बढ़ने लगेगी। साथ ही साथ चलते-फिरते ये संकल्प कई बार करते रहना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। ये सब आप 3

मास करना, आप होशियार विद्यार्थी बन जाएंगी।

**प्रश्न:-** मैं जब योग करता हूँ तो पहले आत्मा का चिंतन करता हूँ अर्थात् आत्माभिमान होने का अभ्यास करता हूँ, परन्तु जब शिव बाबा से योग लगाता हूँ तो यह तो याद ही नहीं रहता है कि मैं आत्मा हूँ। यह तो मिस हो जाता है। तो क्या करूँ जो दोनों एक साथ हों?

**उत्तर:-** आप बिलकुल ठीक योगाभ्यास करते हैं। जब हम शिव बाबा की याद में मन को मग्न करते हैं और उससे पूर्व आत्म स्मृति में रहते हैं तो शिव बाबा की याद में आत्माभिमान स्थिति समाई होती है, फिर बार-बार हमें आत्म-स्मृति की आवश्यकता नहीं। वैसे भी एकाग्रता केवल एक पर ही होती है, दो पर नहीं।

हमारा लक्ष्य आत्माभिमान बनना भी है। आत्म-स्मृति व योगाभ्यास से धीरे-धीरे हम आत्माभिमान बनते जायेंगे। हमें देह से न्यारेपन का अलग से भी अभ्यास करते रहना चाहिए।

Contact e-mail  
bksurya8@yahoo.com



दिल्ली-हरिनगर। नेशनल लॉ युनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रो. डॉ. रणबीर सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. नेहा।



दिल्ली-ओम विहार। मेयर कमलजीत शहरावत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. विमला।



दिल्ली-खानपुर। अहमदिन्या मुस्लिम मिशन के डायरेक्टर फिरोज़ अहमद को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. आशा।



भुवनेश्वर-फॉरेस्ट पार्क। विधायक सुब्रत तरई को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. गीता।

# एंगर कहीं डेंजर न बन जाये...!

**क्रोध को अंग्रेजी में कहते हैं - एंगर। एंगर कब डेंजर में बदल जाये पता ही नहीं चलता। क्रोध का दौरा जब पड़ता है, व्यक्ति के मुख की आकृति इतनी भयंकर हो जाती है कि उसके मित्र तक सहम जाते हैं। लाल आँखें, टेढ़ी भ्रुकुटी, फूले हुए नथुने, काँपते होंठ, भिंचे दाँत, मुँह से उगलते अंगार- क्रोधी व्यक्ति को देखते ही लगता है, मानो किसी ज्वालामुखी का दर्शन हो रहा हो।**

★ **क्रोध क्या है?** क्रोध भयावह है, क्रोध भयंकर है, क्रोध बहरा है, क्रोध गूंगा है, क्रोध विकलांग है। क्रोध की फुफ़कार अहं पर चोट लगने से उठती है। क्रोध करना पागलपन है, जिससे श्रेष्ठ संकल्पों का विनाश होता है। क्रोध में विवेक नष्ट हो जाता है।

★ **कहावत है कि जिस घर में क्रोध होता है उस घर में पानी के घड़े भी सूख जाते हैं।** परंतु वास्तव में पानी तो क्या, क्रोधी मनुष्य का खून भी सूख जाता है। अतः मनुष्य को क्रोध नहीं करना चाहिए, बल्कि क्रोध का निरोध करना चाहिये।

★ **क्रोध मनुष्य को अनेक रूपों में सताता है। द्वेष, ईर्ष्या, बदले की भावना, रुष्ट होना, हिंसा, वैर, विरोध की भावना, ये सभी क्रोध के ही भिन्न भिन्न रूप हैं।** देखा गया है कि प्रायः मतभेद से तंग आकर भी मनुष्य को क्रोध आ जाता है, जब दूसरे मनुष्य किसी के विचारों से सहमत नहीं होते तो उन्हें क्रोध का बुखार चढ़ने लगता है।

★ **सच में, क्रोध एक तूफान है।** कहते हैं किसी को बिना किसी हथियार के समाप्त करना हो, तो उसे क्रोध करना सिखा दो। वह इस प्रकार खत्म होगा जैसे स्लो पवाइजन लेने वाला धीरे-धीरे रोज़ मरता है। विशेषज्ञों के अनुसार क्रोध के दौर से मस्तिष्क की शक्ति का हास हो जाता है।

★ **एक बार क्रोध करने से हम 6 घंटे कार्य करने की क्षमता को खो देते हैं।** यहाँ तक कि अनेकानेक भयंकर बीमारियों की चपेट में भी आ सकते हैं। क्रोध के कारण नस-नाड़ियों में विष की लहर सी दौड़ जाती है। एक नहीं, ऐसी अनेकों घटनाएँ दर्ज हैं, जहाँ एक माँ ने

क्रोधावेश में जब शिशु को अपना दूध पिलाया तो शिशु की मृत्यु हो गई। क्योंकि वह दूध क्रोध के कारण ज़हरीला हो गया था। मोटे तौर पर कहें तो, 10 मिनट गुस्सा करके आप अपनी 600 मिनट की खुशियाँ खो बैठते हैं और वो ऐसे रूप रंग बनाकर रग रग में बस जाता कि वो निकलने का नाम ही नहीं लेता।

★ **क्रोध : इंसानी फितरत का वो हिस्सा है जो 'बुद्धि' के चिराग को बुझा देता है।**

★ **अब आप स्वयं ही आकलन कर देखें- क्या सामने वाले ने आपको इतनी हानि पहुँचाई थी जितनी आपने उस पर क्रोध करके स्वयं को पहुँचा डाली?**

★ **इसलिए याज्ञवल्क्य ने कहा है- 'यदि**



तू हानि करने वाले पर क्रोध करता है, तो क्रोध पर ही क्रोध क्यों नहीं करता, जो सबसे अधिक हानि करने वाला है।' तो हमें क्रोध पर क्रोध करने की आवश्यकता है, अर्थात् क्रोध को शांत कर देना।

★ **गीता में भी कहा गया कि काम क्रोध और लोभ यह तीनों नर्क के द्वार हैं।** कामनाओं की पूर्ति न होने से क्रोध की उत्पत्ति होती है और क्रोध से बुद्धि का विवेक नष्ट हो जाता है और फिर वह अच्छे और बुरे के फर्क को नहीं समझ पाता और अपने विनाश की ओर अग्रसर हो जाता है।

★ **श्रीमद्भगवद् गीता में कहा है कि क्रोध**

इंसान के विवेक को वैसे ही ढ़क देता है जैसे धूल दर्पण को ढ़क देती है।

**क्रोध आने के कुछ कारण:-**

★ **इच्छा के विपरीत कार्य होना:-**

हमारे अंदर 30 से 40% क्रोध इसलिए होता है कि लोग हमारी इच्छा के विपरीत कार्य करते हैं।

★ **अहम् के कारण :-**

एक, अपने अहंकार के वशीभूत होकर व्यक्ति चाहता है कि सभी उसके नियंत्रण में रहें। जब ऐसी परिस्थिति नहीं बनती, तब उसे क्रोध आता है। दूसरा, कुछ लोगों का व्यक्तित्व ऐसा होता है कि जैसा मैं कहूँ वैसा सब करें। ऐसे लोगों को बहुत गुस्सा आता है।

★ **स्वभाव के वशीभूत:-**

एक, कुछ लोग झूठ को सहन नहीं कर पाते हैं और गुस्सा कर बैठते हैं। उस समय यह सोचना चाहिए कि हमारे गुस्सा करने से कोई झूठ बोलना छोड़ देगा क्या? दूसरा, अन्याय को सहन नहीं कर सकते हैं। यहाँ भी यह सोचना पड़ता है कि क्या गुस्सा करने से न्याय मिल जाता है।

★ **क्रोध का एक कारण यह भी है कि मनुष्य दूसरों की कमजोरी और भूल को देख कर उसे बर्दाश्त नहीं करता।** परंतु वास्तव में दूसरों की कमजोरियों और गलतियों को देखकर क्रोध नहीं करना चाहिए, बल्कि अपने क्रोध के संस्कार को देखकर अपनी कमजोरी और त्रुटि की ओर ध्यान देना चाहिए। कई बार हम सही हों, लेकिन कोई हमें गलत ठहराए, तब क्रोध आ जाता है।

★ **जब अपमान होता है तब क्रोध आता है, जब नुकसान हो जाता है, तब क्रोध आता है।**

★ **क्रोध आने का कारण होता है जब हमारे अनुकूल परिस्थितियाँ नहीं होतीं जैसा हम चाहते हैं, या क्रोध हम उनके ऊपर करते हैं जिन्हें हम कमजोर समझते हैं, जिन्हें हम अपने से शक्तिशाली समझते हैं उन पर हम क्रोध नहीं करते।**

★ **नौकर से चाय के कप टूट जाएँ, तब क्रोध आ जाता है, लेकिन जमाई के हाथों टूटे तब? वहाँ क्रोध कैसा कंट्रोल में रहता है, अर्थात् बिलीफ पर ही आधारित है न? - क्रमशः**



**बरेली-चौपुला रोड।** जिलाधिकारी विक्रम सिंह को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. पार्वती। साथ हैं ब.कु. नीता, गोपाल अग्रवाल तथा रजनी खन्ना।



**फतेहपुर-उ.प्र.।** पुलिस अधीक्षक कवीन्द्र प्रताप को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् राखी का संदेश पत्र भेंट करते हुए ब.कु. सीता।



**विजोलिया-राज.।** तहसील अधिकारी भूपेन्द्र सिंह सोलंकी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. रचना।



**फिरोजपुर सिटी।** सेन्ट्रल जेल के सुपरिन्टेंडेंट दिलबीर सिंह तेजी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. तृप्ता।



**सादुलपुर-राज.।** रक्षाबंधन के अवसर पर बन्दी सुधारगृह में उपखण्ड अधिकारी सुभाष भड़िया को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् कैदी भाइयों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. शोभा। साथ हैं एडवोकेट बृजमोहन शर्मा, विजय सिंह गहलोत, रजिस्ट्रार कार्यालय अधीक्षक तथा सतबीर भाई।



**मोगा-पंजाब।** सब-जेल में कैदी भाइयों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. रंजन। साथ हैं ब.कु. नीलम, जेल अधिकारी तथा अन्य भाई-बहनें।



**कानपुर-उ.प्र.।** उद्योग विकास राज्यमंत्री सतीश महाना को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. सुनीता।



**लखनऊ-हिन्द नगर(उ.प्र.)।** सी.आई.एस.एफ. कमाण्डेंट गंगा शंकर जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. माधुरी।



**महुआ-बिहार।** सेन्ट्रल बैंक मैनेजर सुशील कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. दिव्या।



**कृष्णा कॉलोनी-पलवल।** रिटा. अटोर्नी जनरल वीरेन्द्र कादियान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सुदेश।



**इटावा-उ.प्र.।** पी.ए.सी. कमाण्डेंट लल्लन राय को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. दिप्ती।



**बरेली-सिविल लाइन्स(उ.प्र.)।** आई.जी. एस.के. भगत को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. नीता।



**शांतिवन-डायमण्ड हॉल**। शिक्षक दिवस के अवसर पर परमपिता परमशिक्षक के सानिध्य में सुंदर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने भारतवर्ष से आयीं तपस्विनी, राजयोगिनी बहनों के समक्ष अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि 'तमसो मा ज्योतिर्गमय....' हम गाते तो आये, लेकिन अब उस परमशिक्षक ने हमारे जीवन को ज्ञान से प्रकाशित किया और वो समझ दे रहे हैं कि कैसे हम औरों को भी इस अज्ञान अंधकार से निकाल रोशनी में लेकर आये। दादी को साक्षी मानकर सभी ने हर्षोल्लास के साथ परमात्मा की शिक्षाओं को धारण कर पुनः भारत को दिव्य प्रकाश से आलोकित करने का दृढ़ संकल्प लिया। इस अवसर पर ब्र.कु. मुन्नी बहन, ब्र.कु. रानी दीदी, ब्र.कु. मनोरमा बहन, ब्र.कु. कमलेश बहन तथा अन्य वरिष्ठ राजयोगी शिक्षिकाएँ भी उपस्थित थीं।

## श्रीमद्भगवद्गीता महासम्मेलन का भव्य आयोजन

● **दो दिवसीय महासम्मेलन में गीता ज्ञान के आध्यात्मिक पहलुओं पर हुई चर्चा** ● **विभिन्न प्रान्तों से गीताविदों ने की शिरकत**

**भोपाल-म.प्र.**। दुनिया में जितनी भी सभ्यतायें हुई हैं, उनके प्रमुख एक ताज पहनते थे। परंतु देवी देवताओं को दो ताज दिखाया गया है, एक है हीरे जवाहरातों का ताज और दूसरा पवित्रता का ताज। आज लोगों का मन दूषित होने की वजह से विकार एवं बुराइयों का जन्म होता है। उक्त विचार दो दिवसीय श्रीमद्भगवद्गीता महासम्मेलन के दौरान ब्रह्माकुमारीज के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन ने व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि गीता में वर्णित युद्ध का भी अपना आध्यात्मिक रहस्य है। जब हम अपने जीवन की बागडोर स्वयं परमात्मा को दे देते हैं तो पाँचों



मंचासीन हैं ब्र.कु. अवधेश बहन, ब्र.कु. त्रिनाथ, ब्र.कु. बृजमोहन, डॉ. एस.एम. मिश्रा तथा डॉ. पुष्पा पाण्डेय। सभा में भारत के विभिन्न क्षेत्रों से आये गीताविद।

कर्मन्द्रियाँ सही मार्ग पर चलती हैं व हम विकारों रूपी असुरों पर विजय प्राप्त करते हैं।

क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश बहन ने कहा कि जब इस धरा पर धर्म ग्लानि होती है तब परमात्मा परमधाम से इस धरा पर अवतरित होते हैं और

नर को श्री नारायण और नारी को श्री लक्ष्मी जैसा दिव्य गुणवान और चरित्रवान बनाते हैं।

कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के डॉ. एस.एम. मिश्रा ने कहा कि जब फल पक जाता है तब हम पेड़ से फल तोड़ते हैं। जब कल्पवृक्ष रूपी वृक्ष के फल पकते हैं

अर्थात् जब सम्पूर्ण जनसंख्या इस धरा पर आ जाती है तो स्वयं महाकाल परमात्मा इस धरा पर आते हैं। यहाँ आकर जो महावाक्य वे उच्चारण करते हैं, उसी महावाक्य अर्थात् मुरली के द्वारा राजयोग के योग को ब्रह्माकुमारीज में प्रतिदिन

सिखाया जाता है। हैदराबाद से आये ब्र.कु. त्रिनाथ ने कहा कि गीता में वर्णित है कि शरीर क्षेत्र है। क्षेत्र को ज़मीन भी कहा जाता है। जिस तरह से ज़मीन के हम मालिक होते हैं लेकिन हम ज़मीन नहीं हैं, उसी तरह हम शरीर नहीं हैं, बल्कि

शरीर को चलाने वाली शरीर से भिन्न शरीर की मालिक हम आत्मा हैं। डॉ. पुष्पा पाण्डेय ने कहा कि सच्चा युद्ध व्यक्ति को अपने विकारों से करना है तथा अपनी हिंसक प्रवृत्तियों का भी परिवर्तन करना है। ब्र.कु. डॉ. रीना ने सभी को परमात्मा शिव द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग की अनुभूति कराई। कार्यक्रम का कुशल मंच संचालन ब्र.कु. दीपा ने किया। इसके साथ ही 'क्या वर्तमान समय गीता वृत्तान्त की पुनरावृत्ति का समय है?' विषय पर पैनल डिस्कशन का भी आयोजन किया गया। जिसमें सभी इस बात पर सहमत हुए कि ये विश्व के पुनरावर्तन का ही दौर चल रहा है।

## हृदयरोग से बचने के लिए लाइफ स्टाइल में परिवर्तन ज़रूरी - डॉ. गुप्ता

**रायपुर-छ.ग.**। हृदयरोग से बचने के लिए जीवनशैली को बदलना ज़रूरी है। हृदयरोग का प्रमुख कारण है तनाव, चिन्ता, गुस्सा और उदासी। उक्त विचार 'त्रि-आयामी स्वास्थ्य समारोह' के दौरान ग्लोबल हॉस्पिटल माउण्ट आबू के हृदयरोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता ने व्यक्त किये। उन्होंने आँकड़े देते हुए कहा कि यूरोप और अमेरिका वासियों की तुलना में तीन से चार गुणा अधिक भारतीय हृदयरोग से पीड़ित हैं। उन्होंने बाईपास सर्जरी को सिर्फ टाइम पास बताया। त्रि-आयामी

हृदयोपचार में प्रतिपादित 'सोल, माइंड, बॉडी और मेडिसिन' के सिद्धान्त को सरकार ने भी स्वीकार किया है। उन्होंने इसे नेशनल प्रोग्राम ऑफ लाइफ स्टाइल घोषित किया है। बहुत जल्द ही इसे स्कूलों में भी पढ़ाया जाएगा। हृदयरोग की जड़ मन में छुपी है। राजयोग मेडिटेशन मन को सुमन बनाने में हमारी मदद करता है।

देर रात तक जागना, सुबह देर से उठना और बेसमय भोजन खाना तथा तेल का ज़्यादा सेवन करने से आर्टरीज में ब्लॉकेज शुरु हो जाता है। उन्होंने



कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. कमला, आर. प्रसन्ना, डॉ. सतीश गुप्ता तथा डॉ. नागरकर।

शरीर के अंदर की घड़ी को फॉलो करने का सुझाव देते हुए कहा कि ब्लॉकेज के कारण हार्ट अटैक नहीं आता, बल्कि निगेटिव विचारों से आता है।

डॉ. गुप्ता ने कहा कि सुबह के समय सकारात्मक चिंतन करें, और मेडिटेशन करें, क्योंकि इसी समय शरीर में हार्मोन्स रिलीज होते हैं, जो कि हमें

बीमारी से बचाते हैं। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि स्वास्थ्य सेवा आयुक्त आर. प्रसन्ना ने कहा कि वर्तमान भागदौड़ भरी ज़िन्दगी में शारीरिक स्वास्थ्य

की ओर किसी का ध्यान नहीं है। इसी का दुष्परिणाम बीमारियों के रूप में सामने आता है। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर के डायरेक्टर डॉ. नितिन एम. नागरकर ने कहा कि विदेशों में इस बात पर अनेकों रिसर्च हुए हैं जिससे यह सिद्ध हुआ है कि दवाई के बिना भी विभिन्न रोगों का उपचार किया जा सकता है। क्षेत्रीय निदेशिका ब्रह्माकुमारी कमला दीदी ने सभी मेहमानों का स्वागत किया। मंच संचालन छ.ग. योग आयोग की सदस्य ब्र.कु. मंजू ने किया।