

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक- 1

अप्रैल-1-2018

( पाक्षिक )

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

## पाँचों महाद्वीपों के राजयोगी एक मंच पर

★★★ 'फ्यूचर विज़न फॉर ए वर्ल्ड इन ट्रांज़ीशन' विषय पर कॉन्फ्रेंस में सैंकड़ों देशों से पहुँची आध्यात्मिक हस्तियाँ ★★★

**नई दिल्ली-सिरी फोर्ट।** पाँच महाद्वीपों से राजयोग ध्यान का अपने जीवन में प्रयोग करने वाले राजयोगियों ने सिरीफोर्ट सभागार में आयोजित 'फ्यूचर विज़न फॉर वर्ल्ड इन ट्रांज़ीशन' विषय पर दो दिवसीय सम्मेलन के दौरान एक बेहतरीन जीवन बनाने के लिए आध्यात्मिक सिद्धान्तों का उपयोग करने पर अपनी अंतर्दृष्टि सभी के साथ साझा की।

ओम शांति रिट्रीट सेंटर, गुरुग्राम की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने उद्घाटन सत्र में कहा कि कोई भी इसी दुनिया में रहते स्वयं को इससे अनासक्त कर आंतरिक स्थिरता के संपर्क में रहने की कला सीख सकता है। मैंने अपने जीवन में राजयोग मेडिटेशन का भरपूर उपयोग कर अपने कार्यक्षेत्र को कुशल बनाया और मुझे पूर्ण विश्वास है कि हम राजयोग के माध्यम से ही आंतरिक शक्तियों का उपयोग कर शांति और स्थिरता बनाये रख सकते हैं।

**जीवन में शांति को प्रथम स्थान दिया :** ब्राज़ील में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों के निदेशक तथा लेखक केन ओ. डोनेल ने



कॉन्फ्रेंस के दौरान मंच पर जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. सुधा, रशिया, ब्र.कु. आशा व ब्र.कु. केन, ब्राज़ील तथा सभा में आमंत्रित देश विदेश के गणमान्य अतिथि।

कहा कि उन्होंने जीवन की हर परिस्थिति में शांति को सबसे ज़्यादा स्थान दिया। अगर कोई भी चीज़ से आपका मोह है और मोह के कारण आप उस चीज़ को छोड़ नहीं पा रहे हैं, तो दो कदम उस चीज़ को वहीं रखकर पीछे हटकर देखिए, आप उस चीज़ को एन्जॉय कर पायेंगे।



**आत्म सम्मान न देना ही समस्याओं का कारण:** ऑस्ट्रेलिया में ब्रह्माकुमारीज़ केंद्र निदेशक

चर्ली हॉग, जो चार दशक से राजयोग ध्यान का अभ्यास कर रहे हैं, ने कहा कि जीवन में सबसे बड़ी सफलता स्वयं के साथ एक प्रेमपूर्ण रिश्तों का पुनः निर्माण करना है। दुनिया में सबसे ज़्यादा समस्याएं सिर्फ आत्म सम्मान न देने के कारण पैदा होती हैं। आज लोगों में आत्म सम्मान की कमी साफ दिखाई देती है। उन्होंने कहा कि राजयोग स्व और भगवान के साथ एक समृद्ध और प्रेमपूर्ण संबंध है। जो सर्व समस्याओं का सम्पूर्ण समाधान है।

### जीवन में ऊर्जा सर्कल को संतुष्टता की आवृत्ति में लायें - शिवानी

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र. कु. शिवानी ने कहा कि जब हम लोगों की गलतियों को नज़रअंदाज़ कर उन्हें दुआएं देते हैं तो हम अपने मन को ऊँची अवस्था में परिवर्तित कर पाते हैं, जो एक कम आवृत्ति वाली, आहत करने वाली उर्जा से एक उच्च स्तर की संतुष्टि वाली आवृत्ति में परिवर्तित हो जाती है। दुनिया में परिवर्तन तभी आएगा जब प्रत्येक व्यक्ति जागृत रूप से दुनिया को सकारात्मक सामूहिक ऊर्जा देने में योगदान

करेगा और इसे समाएगा। उन्होंने श्रोताओं को अपनी पसंद और प्रतिक्रियाओं के लिए ज़िम्मेदारी लेकर भावनात्मक रूप से स्वतंत्र होने के लिए भी कहा। उन्होंने कहा कि आज हम 'लेने' की भावनाओं से ग्रसित हैं, जिसके कारण हम सबसे यही अपेक्षा रखते हैं कि मुझे कुछ मिले, चाहे सूक्ष्म या स्थूल रूप से। परंतु परमात्मा कहते हैं कि 'लेने' को 'देने' की भावना में परिवर्तित कर दें तो हम संतुष्ट रह सकेंगे। उन्होंने श्रोताओं के

मध्य यह प्रैक्टिस कराई कि अगर हम क्रोध करते हैं तो क्रोध के स्थान पर शांति का उपयोग करें। अगर हमें कुछ पाने की भावना है, तो उसे देने की भावना में परिवर्तित करें। उन्होंने भावनात्मक रूप से शक्तिशाली होने के लिए नियमित व हर पल अपने पर ध्यान रखने को कहा। जब इस तरह से जीने के हम आदती होंगे तो कलियुग से सतयुग लाने में हमारा भी योगदान होगा।



### राजयोग मेडिटेशन के अनुभवों की लेन-देन



पैनल डिस्कशन में मंच पर नेविल हॉजकिन्सन, ब्र.कु. मोरनी तथा सिस्टर मरियम द टाइम्स, लंदन के पूर्व चिकित्सक और विज्ञान संवाददाता नेविल हॉजकिन्सन ने जीवन के सभी क्षेत्रों से आये अंतर्राष्ट्रीय अतिथियों के एक पैनल का साक्षात्कार किया। ये वह पैनलिस्ट थे जिन्होंने अपने आप

को जानने एवं समझने के लिए आध्यात्मिकता का मार्ग अपनाया।

ब्राज़ील की लुसियाना फेराज़ ने कहा कि मेरा जीवन भौतिकता से समृद्ध था। इसके बावजूद भी मैं आध्यात्मिकता के लिए तैयार हो गई थी क्योंकि जीवन के प्रति अधिक गहराई से मुझे जानने की इच्छा थी। उसकी तलाश में मैंने अपने को इस पथ पर समर्पित किया।

यूरोप में ब्रह्माकुमारीज़ केंद्रों की निदेशिका ब्र.कु. सुदेश ने अपने स्व मूल्यों को बाहर लाने और दूसरों के साथ उन्हें साझा करने पर बल दिया तथा सभी को राजयोग अनुभूति भी कराई।



दो दिवसीय सम्मेलन में पाँचों महाद्वीपों से आये दशकों से राजयोग का अभ्यास करने वाले अनुभवी हस्तियों ने अपने अनुभव विभिन्न सत्रों के दौरान सभी के साथ साझा किए। राजयोग की प्रैक्टिकल अनुभूति के माध्यम से जीवन के नज़रिए में आए बदलावों को सरलता से सबके सामने रखा। विभिन्न पैनल डिस्कशन तथा श्रोताओं से रुबरू होकर आध्यात्मिकता पर विचार विमर्श किया गया और भविष्य में परमात्म योजना के बारे में भी चर्चा की गई। इस दौरान बालाओं ने सांस्कृतिक प्रस्तुति दी।

### हवा में पेंटिंग कर किया आश्चर्यचकित



इस सम्मेलन का मुख्य एक विशेष आकर्षण हैदराबाद के ग्लो आर्टिस्ट विनय हेगड़े थे, जिनके द्वारा 'हवा में पेंटिंग' कुछ विषयों को लेकर बनायी गयी। आपको ज्ञात हो कि विनय हेगड़े एकमात्र 'ग्लो भारतीय कलाकार' हैं जो हवा में पेंटिंग बनाकर सन्देश देते हैं। उनकी प्रदर्शन कला, प्रौद्योगिकी और आध्यात्मिकता का एक अनूठा मिश्रण थी।

## वर्तमान को जीना ही 'धर्म'

एक युवक को किसी ने कहा कि, थोड़ा समय ज्ञान-ध्यान भी कर लिया करो। तो वो कहता है कि ये कार्य तो वृद्धावस्था में करने का है। धर्म का काम तो होता रहेगा। अभी तो है मौज-मस्ती करने का वक्त। वास्तव में देखा जाए तो धर्म का सम्बन्ध न तो अतीत से है और ना ही भविष्य से। धर्म है: 'अभी और यहीं जीना। बस अभी और यहीं।' इस क्षण के पार कुछ भी नहीं है। इस क्षण से हटे कि धर्म से चूके। बाल भर का फासला पड़ा इस क्षण से, कि ज़मीन आसमान अलग-अलग हो गये।

ये क्षण द्वार है प्रभु का। क्योंकि वर्तमान के अतिरिक्त और किसी की कोई सत्ता नहीं है। अतीत है मात्र स्मृतियों का जाल। और भविष्य है केवल कल्पनाओं की, सपनों की बुनावट। इन दोनों का अस्तित्व शून्य है। और इन दोनों में जो जीता है, उसका नाम संसारी है। वही भटका है। ध्यान रहे, जिसको आपने संसार समझा है, वह संसार नहीं है। घर-द्वार, पति-बच्चे, बाज़ार-दुकान- यह सब संसार नहीं है, इसको संसार नहीं कहते। इसको तो छोड़ देना बड़ा आसान है। इसको तो बहुत लोग छोड़कर भाग गये। मगर सवाल ये है कि क्या संसार उनसे छूटा? बैठ जाओ गुफा में हिमालय की, फिर भी संसार तुम्हारे साथ होगा। क्योंकि संसार तुम्हारे मन में है, और मन है अतीत और भविष्य का जोड़। जहाँ वर्तमान है, वहाँ मन नहीं।



- डॉ. कु. गंगाधर

बैठकर भी गुफाओं में क्या करोगे हिमालय की? वह अतीत की उधेड़बुन ही होगी। वही बीती बातें याद आयेगी। वही बिसरे, विस्मृत हुए क्षण लौट-लौट द्वार खटखटायेगे। क्या करोगे हिमालय की गुफाओं में बैठकर? फिर भविष्य को संजोओगे। फिर आगे की योजना बनाओगे। अक्सर तो यूँ होता है कि जो बाज़ार में बैठा है, उसका भविष्य बहुत बड़ा नहीं होता, क्योंकि वह उस जीवन के पार की कल्पना भी नहीं कर पाता। उसकी कल्पना बहुत प्रगाढ़ नहीं होती। और वह जो हिमालय की गुफाओं में बैठा है, उसे तो कुछ और काम-धाम नहीं, सारी ऊर्जा उपलब्ध है, तो करे तो क्या करे! तो मृत्यु के बाद भी जीवन की कल्पना करता है। स्वर्ग के स्वप्न देखता है। स्वर्ग में भोग की कामनायें करता है। स्वर्ग में शराब के चश्मे बहाता है। स्वर्ग में अप्सराओं को अपने चारों तरफ नचाता देखता है।

यह आपने अजीब बात देखी? चूँकि सारे शास्त्र पुरुषों ने लिखे और ये सारे शमशानी वैरागी रहे होंगे। पुरुष ऐसा लगता है कि ऊपर-ऊपर से बहादुर है, लेकिन भीतर-भीतर बहुत कायर है। बाहर-बाहर की अकड़। चूँकि ये सारे स्वर्ग की योजनाएं व कल्पनाएं पुरुषों ने की, इसमें उन्होंने पुरुषों के भोग का तो इंतज़ाम किया है, लेकिन स्त्रियों के भोग का कोई इंतज़ाम नहीं किया है। सुंदरता को जीवन में अपनाते का तो इंतज़ाम किया है, लेकिन सुंदर युवकों का कोई इंतज़ाम नहीं किया। हाँ, ज़रूर कुछ धर्मों ने सुंदर युवकों का इंतज़ाम किया है, लेकिन वह भी स्त्रियों के लिए नहीं, वह भी पुरुषों के लिए।

सच तो यह है कि बहुत देशों में यह धारणा रही है कि स्त्री में कोई आत्मा नहीं होती। जब आत्मा ही नहीं तो कैसा स्वर्ग! फिर स्त्रियों के लिए इंतज़ाम भी क्यों करते, जब आत्मा ही नहीं है! इसलिए बहुत से धर्मों में स्त्रियों को मंदिर में प्रवेश का अधिकार ही नहीं है, फिर स्वर्ग में प्रवेश का क्या अधिकार होगा! और मोक्ष का तो सवाल ही नहीं उठता! साधु-संत भी समझते रहे हैं कि स्त्री नर्क का द्वार है। यदि स्त्री नर्क का द्वार है तो ये उर्वसी और मेनका स्वर्ग में कैसे पहुँच गईं! और वे ये भी भूल जाते हैं कि आपने भी उसी स्त्री के गर्भ से ही तो जन्म लिया है। अगर वे नहीं होती तो क्या आप कहीं होते?

जब प्रभु की स्मृति आ जाये। याद पड़े जब नाम! जब उसकी याद से दिल नाच उठे, डोल उठे। जैसे हवा का झोंका आये, या बेवजह मरीज को करार आ जाये। जैसे अचानक वसंत आ जाये, फूल खिल जायें। ऐसे जिस घड़ी तुम्हारी चेतना में स्वरूप का स्मरण आता है, अपने भीतर छिपे हुए, अपने भीतर विराजे हुए अंतर्चेतना के स्वप्न की स्मृति उठती है, स्व का एहसास होता है, सुरति उठती है, ध्यान का जिस क्षण जन्म होता है! ध्यान वही शुभ घड़ी, सुरति का अपूर्व अवसर, वही सबकुछ है। वही लगन, वह मूरत, लेकिन वह परम अवसर केवल वर्तमान में ही घटित होता है, ना कि आने वाले कल में। अभी हो सकता है। अभी, या कभी नहीं। बस हम आपको यही कहना चाहते हैं कि जीवन तो वर्तमान पल है, उसको जी लेना, उसको प्रभु अर्थ जीना ही जीवन है और यही तो धर्म है। क्योंकि परमात्मा ने आपको जीने के लिए भेजा, ना कि जिसका कोई अस्तित्व ही न हो, उसकी उधेड़बुन में - शेष पेज 11 पर

## सबसे बड़ी भूल....किसी की भूल को अंतरमन में रखना

बाबा रोज़ इतनी अच्छी होके देखना, प्ले करना बहुत नई बात सुनाता रहता है, जो सारा दिन बार-बार वह बात याद आती है। बाबा ने सुनाया कि किसी की खामी (कमी, कमजोरी) नहीं देखो, खामी देखना, यह बड़ी खामी है क्योंकि संगम का समय है, घर जाने की तैयारी कर रहे हैं। नाटक में हरेक का पार्ट अपना-अपना है पर मेरा पार्ट क्या है। तो अपने पार्ट को देख मूँझो नहीं, पूछो नहीं। हरेक के पार्ट की अगर खूबी (विशेषता) दिखाई पड़ रही है ना, तो कहेंगे बहुत अच्छा है। अगर खामी दिखाई पड़ रही है तो कहेंगे कि यह अच्छा नहीं है। इसकी यह खूबी वंडरफुल है, भले वो खूबी मेरे में नहीं है, लेकिन मैं कोई निराश नहीं हूँ, बाबा मेरा साथी है, बाबा के संग रहने से साक्षी

तो हमेशा मैं स्वयं को समझाती हूँ कि यह वक्त जा रहा है... फिर से नहीं आयेगा। अभी जो आपस में एक दो का सहयोग है, आपस में स्नेह, प्रीत है। यह फिर नहीं होगा इसलिए यह अभ्यास अंदर से पक्का हो, भले मैं अकेली बैठी हूँ या 10 के साथ बैठी हूँ, पर दृष्टि में हम आत्मायें भाई-भाई हैं। तो मैं सोचती हूँ, यह पुरुषार्थ देवतायें थोड़े ही करेंगे, सतयुग, त्रेता, द्वापर, कलियुग कोई भी युग में पुरुषार्थ नहीं है। पर पुरुषार्थ करने का अभी जो समय है, इसमें बहुत फायदा है। हम आपस में ऐसे मिल करके बैठते हैं, योग करते हैं, रुहरिहान करते हैं या अकेले हैं, खाना खा रहे हैं, पर खाते भी बाबा अच्छा याद आ सकता है। याद अंदर की बात है, खाना मुख द्वारा खा रहे हैं, याद अंदर कर रहे हैं, यह अभ्यास संगम पर जो करते हैं वो बहुत सुख पाते हैं। मेरे से भूल हुई या किससे भी हुई उसे फिर से सोचे नहीं, बोलें नहीं, देखो भी नहीं क्योंकि देखते हैं तब तो कहते हैं कि मैंने देखा ना इसकी यह भूल थी, कितने समय से यह ऐसी भूलें करता आ रहा है... इसलिए देखो ही नहीं क्योंकि यह सोचना, बोलना, अंदर वृत्ति, दृष्टि में रखना यह सबसे बड़ी भूल है। मानो कल भी किसी ने भूल की तो वह आज याद न आवे। अब क्या करने का है, यह सोचो, तो बहुत फायदा है। भूलने बिगर माफ नहीं कर सकेंगे।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

## हमें नम्बरवन अर्जुन बनना है

तपस्या का अर्थ है, मन पड़ेगा, हम कर्म से अतीत की एकाग्रता। शरीर की नहीं हो सकते लेकिन कर्म भी एकाग्रता और मन की हमको अपनी तरफ खींचे भी एकाग्रता। तो मधुबन नहीं। जैसे पेन कीलर का में सभी ने संगठित रूप इंजेक्शन लगने से पेन खत्म से तपस्या की। यहाँ का हो जाता है। दर्द अपनी वायुमण्डल, वायुब्रेशन भी तरफ खींचता नहीं है। ऐसे सहयोग देता है, क्योंकि ही कर्मातीत स्थिति अर्थात् यहाँ गेट पर आने से ही कोई भी कर्म के फल वायुब्रेशन आते हैं कि हम स्वरूप जो संस्कार हमारे बाबा के पास जा रहे हैं। तो बने हैं, वो संस्कार और इस भट्टी में बाबा ने हम सभी यह संसार अथवा कोई को यह चांस दिया है, तो हम कर्म का बन्धन अपनी तरफ सब आपस में संगठित रूप खींचे नहीं - इसको कहते में ऐसा मन की एकाग्रता का हैं कर्मातीत स्थिति। तो हम और भिन्न-भिन्न स्थितियों सबका लक्ष्य तो यही है।

का, बीजरूप वा विदेही पाण्डवों में नम्बरवन अर्जुन को दिखाते का अनुभव हैं, उसने विजय प्राप्त करें। शरीर के परे की किशोर्माणा माना कोई शरीर से निकलकर कहीं जाना नहीं है, लेकिन मन की एकाग्रता चाहिए। संकल्प पर विजय ज़रूर कुछ भी हो, मेरा मन नीचे न आये। हम सबको अभी कर्मक्षेत्र पर रहते कर्मातीत स्थिति का अनुभव बढ़ाना है। कर्मातीत का अर्थ यह नहीं है कि कर्म से अतीत वा न्यारे हो जायेंगे, इन्द्रियां वा न्यारे हो जायेंगे, इन्द्रियां कि इसके पास कम हो सकते हैं तो कर्म तो करना ही है। बैठना भी कर्म है, आँख खोलना, याद करना... यह सब कर्म ही तो हैं। यह कर्म तो करना ही



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

## मन्सा, वाचा, कर्मणा से सन शोज़ फादर

वर्तमान समय हम बच्चों की पढ़ाई ने हम बच्चों को दिया है, यह भी मन्सा की है। सूक्ष्म संकल्प, सूक्ष्म दृष्टि व वृत्ति की पढ़ाई है। दृष्टि-वृत्ति इतनी महीन चीज़ है जिसको पवित्र बनाना है। जिससे ही वायुमण्डल बनता है। वाचा और कर्मणा तो मोटी चीज़ है, हमारी कोई मन्त्र पढ़ने व जपने की पढ़ाई नहीं, लेकिन निरन्तर मनमनाभव रहने की पढ़ाई है। अब निरन्तर योगी कैसे बनें? सर्व बीमारियों की दवा है-निरन्तर योग। जितना-जितना अपनी स्थिति अशरीरी बनाते जायेंगे, उतना हमें जीवन के सर्व पहलुओं का हल मिल जायेगा। हम सभी गॉडली स्टूडेंट आज यह दृढ़ संकल्प लेंगे कि बाबा मैं आपका फुल कास्ट ब्राह्मण हूँ, योगी हूँ, आप सदगुरु की श्रीमत पर चलने वाला हूँ। मैं मन्सा-वाचा-कर्मणा सन शोज़ फादर, टीचर, सदगुरु बनूंगा। हम प्रवृत्ति में बाप का शो करेंगे।

जैसे एक गीत है- लेके सहारा बाबा का...तो हमारे साथ उस बाप की शक्ति है। उसी ने हमें सर्व शक्तियों का वरदान दिया है। तो ऐसे बाप के हम मास्टर सर्वशक्तिमान् बच्चे हैं- यह है हमारा पहला-पहला निश्चय। इसी निश्चय के साथ हमें विजय का वरदान है। हम हैं वरदानी बच्चे। वरदाता बाप है, उनसे हमें अनेक वरदान मिले हैं। हम वरदानी बच्चे हैं- यह है हमारा दूसरा निश्चय। हम महादानी, महान् दानी हैं- यह वरदान भी बाबा



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

हम मास्टर सर्वशक्तिमान् हैं, हमें बाबा ने कहा है प्योरिटी इज़ दी रॉयल्टी। हमारा बाबा एवर प्योर है। तो हम इस पहले वरदान में पक्के बाबा के पवित्र बच्चे हैं? यह है पहला पाठ। हम बाबा की ही आकर्षण में सदा रहते हैं? बाबा जैसा सुन्दर दुनिया में और कोई भी है जो मुझे आकर्षित करे? बाबा को ही कहा जाता है सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम्। आकर्षित करने वाला सुन्दर मेरा बाबा है, मैं उनकी आकर्षण में हूँ? मुझे कोई देहधारी आकर्षित नहीं कर सकता।

हम प्यार के सागर से पले हुए प्यारे बच्चे हैं। हम सब बाबा को कहते- बाबा हमने इस बेहद की पुरानी दुनिया का सन्यास किया है, हम सन्यासी हैं, वैरागी हैं। हमें अब नई दुनिया में जाना है। हम देवता थे फिर हमें देवता बनना है, यह भी हमें निश्चय है। सफलता हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है, विजय हमारी हुई पड़ी है। भल कितने भी विघ्न पड़ें, लेकिन सफलता हुई पड़ी है- यह भी हमें निश्चय है।

अब सवाल है:- हम मास्टर सर्वशक्तिमान् हैं, हमें बाबा ने कहा है प्योरिटी इज़ दी रॉयल्टी। हमारा बाबा एवर प्योर है। तो हम इस पहले वरदान में पक्के बाबा के पवित्र बच्चे हैं? यह है पहला पाठ। हम बाबा की ही आकर्षण में सदा रहते हैं? बाबा जैसा सुन्दर दुनिया में और कोई भी है जो मुझे आकर्षित करे? बाबा को ही कहा जाता है सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम्। आकर्षित करने वाला सुन्दर मेरा बाबा है, मैं उनकी आकर्षण में हूँ? मुझे कोई देहधारी आकर्षित नहीं कर सकता।

# बिना लक्ष्य मंज़िल कहाँ...!

एक बार एक यात्री चौराहे पर रुका। उसने एक बुजुर्ग से पूछा : 'यह सड़क मुझे कहाँ ले जायेगी?' बुजुर्ग से पलटकर पूछा: 'तुम कहाँ जाना चाहते हो?' उस यात्री ने कहा: 'मैं नहीं जानता।' बुजुर्ग ने कहा: 'तब कोई भी सड़क पकड़ लो, क्या फर्क पड़ेगा?' कितनी सही बात है। आज के मनुष्यों में कई तबके ऐसे हैं जो बिना लक्ष्य जीवन जी रहे हैं। बस... जी रहे हैं। जी रहे हैं... कहना भी उचित नहीं होगा, दिन काट रहे हैं। बिना लक्ष्य सिद्धि नहीं। तो हमारे जीवन में कहीं ऐसा तो नहीं हो रहा है कि बस... हम चल रहे हैं। किधर जा रहे हैं, क्यों जा रहे हैं, किस दिशा में जा रहे हैं, कुछ पता नहीं। बस... चलते जा रहे हैं और एक दिन इस मिले हुए मनुष्य तन की दुर्लभ यात्रा का अंत कर देते हैं। तो हम देखें कि हम भी इस तरह तो जीवन की यात्रा नहीं कर रहे हैं?

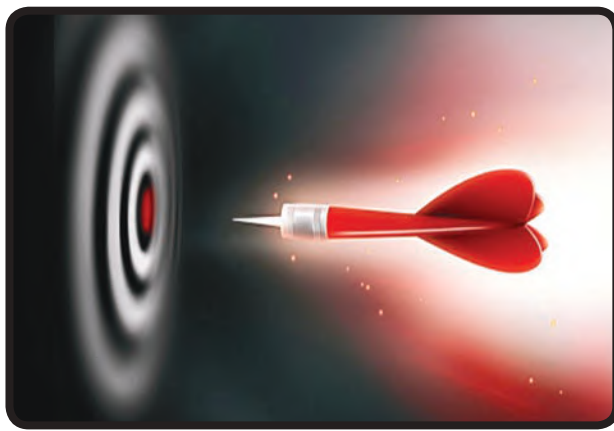
हमारे जीवन में आज लक्ष्य क्यों ज़रूरी है, इसपर बात करते हैं और अपने को देखते हैं।

जीवन के रास्तों पर चलते हुए अपनी आँखें अपने लक्ष्य पर जमाये रहीं। आम पर ध्यान दें, गुठली पर नहीं। ज्ञान आपको मंज़िल तक पहुँचने में मदद करता है, बशर्ते कि आपको अपनी मंज़िल का पता हो।

प्राचीन भारत में एक ऋषि अपने शिष्यों को तिरंदाजी की कला सिखा रहे थे। उन्होंने लक्ष्य के रूप में एक लकड़ी की चिड़िया रखी, और अपने शिष्यों से उस चिड़िया की आँख पर निशाना लगाने को कहा। उन्होंने पहले शिष्य से पूछा: 'तुम्हें क्या दिख रहा है?' शिष्य

ने कहा: 'मैं पेड़, टहनियाँ, पत्ते, आकाश, चिड़िया और उसकी आँख देख रहा हूँ।' ऋषि ने उस शिष्य से इंतज़ार करने को कहा। तब उन्होंने दूसरे शिष्य से वही सवाल किया तो दूसरे शिष्य ने जवाब दिया : 'मुझे सिर्फ चिड़िया की आँख दिखाई दे रही है।' तब ऋषि ने कहा : 'बहुत अच्छा। अब तीर चलाओ।' तीर सीधा जाकर चिड़िया की आँख में लगा।

**तेज़ धूप और शक्तिशाली मैग्निफाइंग ग्लास के बावजूद**



**कागज़ को आग नहीं पकड़ सकती, जब तक आप ग्लास को हिलाते रहेंगे। अगर आप उसे थोड़ी देर स्थिरता से पकड़कर प्रकाश को फोकस करेंगे तो कागज़ आग पकड़ लेगा। ध्यान लगाने (फोकस) में ऐसी ताकत होती है।**

**एलिस इन वंडर लैण्ड में चैशायर कैंट एलिस से कहती हैं: 'जब तुम जानती ही नहीं कि तुम्हें कहाँ जाना है तो कोई भी सड़क तुम्हें वहाँ ले जायेगी।' मान लीजिए कि आप फुटबॉल खेलने के लिए उत्साह के साथ तैयार हैं। तभी**

**अचानक कोई गोल पोस्ट और गोल लाइन को हटा देता है, तब खेल का क्या होगा? अब वहाँ कुछ भी नहीं बचा। आप स्कोर कैसे रखेंगे? आप कैसे जानेंगे कि आप लक्ष्य तक पहुँच गये हैं? बिना दिशा के उत्साह उस जंगली आग की तरह है जिसे मायूसी ही मिलती है। लक्ष्य दिशा का एहसास कराता है।**

क्या आप किसी ऐसी ट्रेन या बस में बैठेंगे जिसके बारे में आप ये न जानते हों कि वो कहाँ जा रही है?

हरगिज़ नहीं ना। लोग ऐसी बस या ट्रेन में तो नहीं बैठेंगे, फिर वे ज़िन्दगी के सफर में बिना लक्ष्य के चलने को तैयार कैसे हो जाते हैं! हम देखते हैं, मनुष्य सपने (डिम्स) तो बहुत देखता है। मैं ये बगुना, मुझे ये चाहिए, मुझे ये प्राप्त करना है। पर ये सपने महान मस्तिष्क में उद्देश्य के रूप में भरे रहते हैं, और अन्य लोगों के पास केवल इच्छायें होती हैं। लोग अक्सर इच्छायों और सपनों को लक्ष्य समझने की भूल करते हैं। सपने और इच्छायें सिर्फ 'चाहते' हैं। चाहते कमज़ोर होती हैं, चाहतों में मज़बूती तब आती है जब वे इन पाँच बिन्दुओं

की बुनयाद पर टिकी होती है।

1. दिशा ( Direction),
2. समर्पण (Dedication),
3. निश्चय Determination,
4. अनुशासन(Discipline),
5. समय सीमा (Dead line)

यही वे बातें हैं जो इच्छा और लक्ष्य में अंतर करती हैं। लक्ष्य वे सपने हैं जिनके साथ समय सीमा और कार्य योजना जुड़ी होती है। लक्ष्य मूल्यवान या मूल्यहीन हो सकता है। सपनों को असलियत का रूप चाहत नहीं, बल्कि लगन देती है। सपनों को असलियत में बदलने वाले कदम:-

1. निश्चित और साफ लक्ष्य लिखें।
2. इसे हासिल करने का प्लान बनायें।
3. पहली दो बातें रोज़ कम से कम पाँच बार पढ़ें।

ज्यादातर लोग अपने लक्ष्य क्यों नहीं बनाते? किसी विचारशील व्यक्ति ने कहा: 'कुछ करने की कोशिश करके असफल हो जाने वाले लोग उन लोगों से लाख गुना बेहतर हैं, जो कुछ किये बिना सफल हो जाते हैं।' लोगों के द्वारा लक्ष्य तय न किये जाने की कई वजहें होती हैं।

1. निराशावादी नज़रिया - सम्भावनाओं के बजाय हमेशा रास्ते में बाधाओं को देखना।
2. असफलता का डर (Fear of Failure) - यह सोच कि, अगर मैं नहीं कर सका तो क्या होगा? लोगों के सबकॉन्शियस माइंड में यह विचार रहता है कि अगर वे लक्ष्य तय नहीं करेंगे तो असफलता भी - शेष पेज 7 पर



**भैरहवा-नेपाल।** नेपाल के माननीय प्रधानमंत्री के पी. ओली को ईश्वरीय संदेश देने के बाद सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.शांति व ब्र.कु. भूपेन्द्र अधिकारी।



**भरतपुर-राज.**। राज्यपाल महोदय कल्याण सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बबीता, ब्र.कु. संतोष तथा ब्र.कु. गीता।



**वाढ़-बिहार।** महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं बख्तियारपुर के विधायक रणविजय सिंह, भाजपा जिलाध्यक्ष डॉ सियाराम, एस.डी.पी.ओ. मनोज तिवारी, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।



**फिजी-सुवा।** शिवरात्रि के पावन पर्व पर केक काटने से पूर्व गणमान्य अतिथियों के साथ उपस्थित हैं नेशनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. शांता तथा अन्य।



**सम्बलपुर-ओडिशा।** शिक्षाविदों के लिए आयोजित सम्मेलन में सम्बोधित करते हुए प्रो. ई.वी. गिरिश। मंचासीन हैं ब्र.कु. पार्वती, प्रो. अश्विनी कुमार पुजाहरी, डायरेक्टर, वी.आई. एम.एस.ए.आर., बुरला, प्रो. महादेव जयसवाल, डायरेक्टर, आई.आई.एम., सम्बलपुर, सी. लोकनाथन भाई तथा ब्र.कु. दीपा।



**भुवनेश्वर-ओडिशा।** पद्मश्री अवॉर्ड से सम्मानित डॉसर एंड कोरियोग्राफर अरुणा मोहनती के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मंजू तथा ब्र.कु. तपस्विनी।



**नवरंगपुर-ओडिशा।** 82वीं शिवजयंती पर ध्वजारोहण करते हुए रतनाकर साहू, ओ.ए.एस., एडिशनल प्रोजेक्ट डायरेक्टर, डी.आर.डी.ए., भारत नाइक, असिस्टेंट मैनेजर, एस.बी.आई., ब्र.कु. नीलम तथा अन्य।



**तोशाम-हरियाणा।** शिवजयंती के अवसर पर गुब्बारों द्वारा ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. मंजू तथा अन्य।



**सादुलगढ़-पंजाब।** शिवजयंती महोत्सव पर अपना वक्तव्य देते हुए डी.एस. पी. संजीव गोयल। मंचासीन हैं ब्र.कु. बिन्दु, ब्र.कु. वनीता, ब्र.कु. नीतू, ब्र.कु. ओमप्रकाश तथा अन्य।



**टूंडला-उ.प्र.**। महाशिवरात्रि कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं मुख्य अतिथि डी.टी. एम. समर्थ गुप्ता, ब्र.कु. चिरंजी, मा.आबू, आगरा के पूर्व कमिश्नर सीताराम जी, ब्र.कु. शीला तथा अन्य।



**शांतिवन।** शिवरात्रि के उपलक्ष्य में जन जन को परमात्म संदेश देते हेतु बनाये गये ओमशान्ति मीडिया के 'शिव अवतरण' के सबसे बड़े न्यूजपेपर का बैनर ग्लोबल रेकार्ड में शामिल होने पर इसका सर्टिफिकेट संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी को भेंट करते हुए ब्र.कु. माला, नसरुल्ला, म.प्र., ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. गोलक तथा अन्य।



**मण्डी-हि.प्र.।** शिवरात्रि के अवसर पर आयोजित प्रसिद्ध मेले में लगाई गई आध्यात्मिक प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् सिंचाई एवं जन स्वास्थ्य राज्यमंत्री महेन्द्र सिंह ठाकुर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. नरेन्द्र। साथ हैं ब्र.कु. प्रेमलता, ब्र.कु. दक्षा तथा अन्य।



**मथुरा-उ.प्र.।** महाशिवरात्रि कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं भाजपा विधायक पूरण प्रकाश, ब्र.कु. कृष्णा बहन, ब्र.कु. मनोज तथा अन्य।



**बीबीगंज-फर्रुखाबाद(उ.प्र.)।** शिवजयंती के अवसर पर केक काटते हुए प्रान्तीय महामंत्री अरूण प्रकाश तिवारी, ज्ञानी ग्रन्थी साहेब गुरुवचन सिंह, पूर्व सांसद छोटे सिंह यादव, वैश्य समाज के प्रदेशाध्यक्ष सतीश गुप्ता, पूर्व प्राचार्य आर.सी. सक्सेना, डॉ. मीनू गुप्ता, रजनी सिन्धी, ब्र.कु. मंजू तथा अन्य।



**दिल्ली-लोधी रोड।** शिव जयंती कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए एयरपोर्ट अथॉरिटी ऑफ इंडिया के कार्यकारी निदेशक जी.के. चौकियाल, आई.ए.एस. जे.के. दादू, ब्र.कु. गिरिजा तथा ब्र.कु. पीयूष।



**सूरतगढ़-राज.।** शिवरात्रि महोत्सव के दौरान तहसीलदार अजीत गोदारा को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रानी व ब्र.कु. वर्षा, कर्नाटक।

## स्वास्थ्य 'कलौंजी' एक महत्वपूर्ण औषधि के रूप में

### डायबिटीज़ में उपयोगी

प्रतिदिन 2 ग्राम कलौंजी के सेवन के परिणामस्वरूप शरीर में तेज़ हो रहा ग्लूकोज़ कम होता है। इंसुलिन रेजिस्टेंस घटती है, बीटा सेल की कार्यप्रणाली में वृद्धि होती है तथा ग्लाइकोसिलेटिड हीमोग्लोबिन में कमी आती है।

### उच्च रक्तचाप

100 या 200 मिलीग्राम कलौंजी के सत्व के दिन में दो बार सेवन से हार्परटेंशन के मरीजों में ब्लड प्रेशर कम होता है।

### रक्तचाप (ब्लडप्रेसर)



रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) में एक कप गर्म पानी में आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर दिन में 2 बार पीने से रक्तचाप सामान्य बना रहता है।

28 मिलीलीटर जैतून का तेल और एक चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर पूरे शरीर पर मालिश करके आधे घंटे तक धूप में रहने से रक्तचाप में लाभ मिलता है। यह क्रिया हर तीसरे दिन एक महीने तक करना चाहिए।

### गंजापन

जली हुई कलौंजी को हेयर ऑयल में मिलाकर नियमित रूप से सिर पर मालिश करने से गंजापन दूर होकर बाल उग आते हैं।

### लकवा

कलौंजी का तेल एक चौथाई चम्मच की मात्रा में एक कप दूध के साथ कुछ महीने तक प्रतिदिन पीने और रोगग्रस्त अंगों पर कलौंजी के तेल से मालिश करने से लकवा रोग ठीक होता है।

### सर्दी-जुकाम

कलौंजी के बीजों को सेंककर और कपड़े में लपेटकर सूंघने से और कलौंजी का तेल और जैतून का तेल बराबर की

मात्रा में नाक में टपकाने से सर्दी-जुकाम समाप्त होता है। आधा कप पानी में आधा चम्मच कलौंजी का तेल व चौथाई चम्मच जैतून का तेल मिलाकर इतना उबालें कि पानी खत्म हो जाए और केवल तेल ही रह जाए। इसके बाद इसे छानकर 2 बूंद नाक में डालें। इससे सर्दी-जुकाम ठीक होता है। यह पुराने जुकाम में भी लाभकारी होता है।

### पेट के कीड़े

10 ग्राम कलौंजी को पीसकर 3 चम्मच शहद के साथ रात को सोते समय कुछ दिन तक

नियमित रूप से सेवन करने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

### जोड़ों का दर्द

एक चम्मच सिरका, आधा चम्मच कलौंजी का तेल और दो चम्मच शहद मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोते समय पीने से जोड़ों का दर्द ठीक होता है।

### आँखों के सभी रोग

आँखों की लाली, मोतियाबिन्द, आँखों से पानी आना, आँखों की रोशनी कम होना आदि। इस तरह के आँखों के रोगों में एक कप गाजर का रस, आधा चम्मच कलौंजी का तेल और दो चम्मच शहद मिलाकर दिन में 2बार सेवन करें। इससे आँखों के सभी रोग ठीक होते हैं। आँखों के चारों ओर तथा पलकों पर कलौंजी का तेल रात को सोते समय लगाएं। इससे आँखों के रोग समाप्त होते हैं। रोगी को अचार, बैंगन एवं मांसाहारी भोजन नहीं खाना चाहिए।

### गांठ

कलौंजी के तेल को गांठों पर लगाने और एक चम्मच कलौंजी का तेल गर्म दूध में डालकर पीने से गांठ नष्ट होती है।

- शेष पेज 6 पर...

## मेडिटेशन एक चार्जिंग प्रोसेस

- गतांक से आगे...

**प्रश्न:** किस प्रकार पॉज़ीटिव थॉट्स क्रियेट करें ताकि वो पावरफुल भी हों?

**उत्तर:** पॉज़ीटिव थॉट्स क्रियेट करने के साथ यह शर्त है कि इसमें कोई शक की थॉट, कोई डर की थॉट, असुरक्षा की भावना वाली थॉट्स नहीं होनी चाहिए, तभी वह थॉट अपना प्रभाव दिखायेगी। लेकिन हमारा जो गहरा संस्कार है, वो अभी भी गुस्से वाला है। अभी भी वो संस्कार है कि ये मेरे हिसाब से होना चाहिए। मैं आपके साथ काम कर रही हूँ और मेरा वो डीप रूटेड संस्कार अभी भी है कि लोग मेरे अनुसार चलने चाहिए। ऊपर से मैं थॉट क्रियेट करती हूँ, हाँ, कोई बात नहीं, आप जिस तरह से कर रहे हैं वो एक बार कर पाते, दो बार कर पाते, लेकिन तीसरी बार हम कह देते कि आपको समझ में नहीं आ रहा है, आप बार-बार ऐसे ही करते जा रहे हो। क्योंकि मेरा संस्कार जो है वो फिर मुझे डिस्टर्ब करना शुरू कर देता है कि ये सही रूप से काम नहीं कर रहे हैं। तो फिर वो अलग-अलग प्रकार के थॉट

मेरे अंदर क्रियेट करता है। मेडिटेशन एक चार्जिंग प्रोसेस की तरह है, जिसमें वो हमारे डीप रूटेड संस्कार, डीप रूटेड बिलीफ सिस्टम को बदल देता है जिससे हमें थॉट के स्तर पर



- ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

काम नहीं करना पड़ता है। जैसे ही आप एक कदम और पीछे चले जायेंगे, आप अपने संस्कार को बदल देंगे, आपको थॉट क्रियेट नहीं करना पड़ेगा क्योंकि जिस क्वालिटी का संस्कार उसी क्वालिटी की थॉट क्रियेट होने वाली है। मेडिटेशन में जब हम संस्कार के स्तर पर काम करते हैं तो फिर वो थॉट आयेगा ही नहीं। कई बार क्या होता है हम रूट लेवल पर काम नहीं करते और प्रैक्टिकल में सिर्फ काम करने लग जाते हैं, तो सिर्फ ऊपर-ऊपर से ही अपने आप को रोक लेते हैं। - क्रमशः



**सिमराही बाजार-नेपाल।** 82वीं शिवजयंती के उपलक्ष्य में ध्वजारोहण करते हुए राजबिराज हाई कोर्ट के चीफ जस्टिस मोहन बहादुर कार्की, डिस्ट्रीक्ट जज श्याम सुंदर अधिकारी, सोशल वर्कर हरि प्रसाद सिंह, इंडस्ट्रीयलिस्ट शंकर कुमार शारदा, चेयरमैन ब्र.कु. भगवती, ब्र.कु. दीपक, ब्र.कु. रंजू, ब्र.कु. नीरा, सीनियर जर्नलिस्ट सुखराम यादव, ब्र.कु. हरिनारायण देव तथा अन्य।



**पानीपत-हरियाणा।** 'सेव वॉटर, सेव लाइफ' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए वी.के. रायजादा, हरियाणा के सी.जी.एम. एस.के. गोगोई, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. भारतभूषण, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. बिन्दु ब्र.कु. स्नेह तथा अन्य।

# पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

**लोग दरअसल सफल बनने की कोशिश करते हैं, परन्तु हमारा मानना है कि एक सफल व्यक्ति बनने से अच्छा है कि हम एक मूल्यों से युक्त इंसान बनें, जो हमारे आपके लिए एक सफलतम व्यक्ति का एक उदाहरण हो सकता है। तब मन की शक्ति का इस्तेमाल सहज होगा...**

मन की शक्ति का हम अपने दैनिक जीवन में प्रयोग कर निरन्तर आगे बढ़ सकते हैं। ये हमें हर परिस्थिति में स्थिर, शांत और अनासक्त और फिर स्नेहशील और दयालु बनाता है। आज दुनिया में सबकुछ व्यस्त सा है। व्यस्त लोग न काफी काम करते हैं, बल्कि वे काफी सोचते भी हैं। कई बार तो ऐसा लगता है, मन यदि इतना पॉवरफुल है तो उसका सही इस्तेमाल होना चाहिए। हमारा अनुभव कहता है कि व्यस्त लोग, अपने मन में ज़्यादा व्यस्त रहते हैं। बाहर की व्यस्त स्थिति तो मात्र एक दिखावा है। आप सोचो, कितनी खुद की इज्जत की यह बात होनी चाहिए, कि क्या मन कभी थक सकता है? हाँ या ना! मुझे तो लगता है ना! खुद के मानसिक थकाव का बहाना अपने सत्य स्वरूप के खिलाफ होने का चिन्ह है।

जब हम अपने मन की दुनिया को ध्यान से देखें तो पायेंगे कि हम जम्म कर रहे हैं।

हम एक विश्वास से दूसरे विश्वास, एक तस्वीर से दूसरी तस्वीर में कूदते रहते हैं। अपनी ना कर पाने की क्षमता के कारण, अथवा डर के कारण हम अपने मन में कार्यों की सूची घुमाते रहते हैं। एक काम से दूसरे काम में भटकते रहते हैं, ना कि कार्य करते हैं। आप देखो, मन तो शांत है, ना कि अशांत, लेकिन कोई भी काम आपकी शांति को भंग कर रहा



है, अर्थात् आप थकते जा रहे हैं। यही है खुद की शक्तियों को व्यर्थ गंवाना। कार्य तो हो ही जायेगा। लेकिन कार्य शांतिपूर्वक होगा, तभी तो काम को लोग सराहेंगे। इसी कारण से आज हम अपनी स्मरण शक्ति को व्यर्थ गंवाते ही जा रहे हैं। हमारी चिंतन की शक्ति भी नष्ट होती रहती है। आपको

संज्ञात हो कि हमारा अनादि स्वरूप, जिसे हम सम्पूर्णता के साथ जोड़ते हैं। वह जब इन विचारों में फँस कर अपनी ऊर्जा नष्ट करता है तो सोचो आपका कितना घाटा हो जाता होगा। हमारी आत्मा की विशालता की तुलना में विचार, संकल्प अथवा दृश्य काफी नगण्य हैं। इतने शक्तिशाली होने के बावजूद भी हम वही कर रहे हैं, जो नहीं करना है।

हमारी व्यस्ततम जीवन में हमारी आँखें तो बाहरी वस्तुओं को ही देखती हैं ना! ये हमारी आदत में ही शुमार है। इतने सालों से देख-देख के हम इतने थक गए हैं कि कुछ भी बाहर देखने का मन नहीं करता है। अनुकूलन के नियम अनुसार जैसा बाहर है, वैसा अंदर भी है। जैसे बाहर का आकाश, वैसे ही अंदर का अवकाश अर्थात् गहरी शांति, खुशी, प्रेम, आनन्द व शक्ति बैठी हुई है। वो इतनी विशाल व पुष्ट है कि आप कुछ भी कर सकते हैं। आप जिस दिन यह महसूस करेंगे उस दिन आप अपनी विशालता को महसूस कर पायेंगे। एक बार करो तो सही! छोटी-छोटी बातों ने अपने विचारों से आपको परेशान कर आपकी शक्तियों को नष्ट कर दिया है। उदासी, निराशा, हताशा, जीवन में सब आ गया है। तो खोल मन को और निहारें खुद को।



**मथुरा-उ.प्र.**। भाजपा के राष्ट्रीय सचिव एवं नवनिर्वाचित कैबिनेट मंत्री श्रीकांत शर्मा को बधाई देते हुए ब्र.कु.कुसुम। साथ हैं अन्य भाई बहनें।



**दिल्ली-मोहम्मदपुर**। शिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से ई.आई. मालेकर, हाई प्रीस्ट एवं सेक्रेट्री, जुदाह हयाम सायनागोग, फैजल खान, राष्ट्रीय संयोजक, खुदाई खिदमतगार, सरदार गुरमीत सिंह, पथी, अर्जुन नगर गुरुद्वारा, ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. कंचन बहन, ब्र.कु. क्षीरा बहन, फादर मारियो, पैरिश प्रीस्ट, सेंट थोमस चर्च, रवि देव गुप्ता, प्रेसीडेंट, आर्य समाज मंदिर, विकास अरोड़ा, डायरेक्टर, इस्कॉन व ब्र.कु. भगत।



**नई दिल्ली**। गांधी पीस फाउंडेशन ऑडिटोरियम में सर्व भाषा ट्रस्ट द्वारा आयोजित 'सर्व भाषा साहित्य उत्सव' में डोगरी एंड हिंदी राइटर, ट्रांसलेटर, जर्नलिस्ट, कल्चरल एक्टिविस्ट यशपाल निर्मल, जम्मू और फेमस हिंदी एंड डोगरी पोएट केवल कुमार, जम्मू को 'सर्वभाषा सम्मान अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ. अशोक लव तथा ट्रस्ट के चीफ एडीटर केशव मोहन पाण्डेय।



**आगरा-उ.प्र.**। पालीवाल पार्क में होली मिलन समारोह में लगाई गई प्रदर्शनी का अवलोकन करने के पश्चात् भाजपा अध्यक्ष श्याम भदौरिया को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए सबजॉन इंचारज ब्र.कु. शीला। साथ हैं ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. माला तथा ब्र.कु. विनय।



**मथुरा-उ.प्र.**। खोंगवीर जी, ई.डी., आई.ओ.सी.एल. मथुरा एवं उनकी धर्मपत्नी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. कृष्णा। साथ हैं ब्र.कु. मनोज व अन्य।



**रूरा-उ.प्र.**। शिवरात्रि पर ध्वजारोहण के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए ब्र.कु. प्रेम, ब्र.कु. प्रियंका, ब्र.कु. सुमन, भूमि सुधार निगम के मैनेजर संजय गुप्ता तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-13 (2018-2019)

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

**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।**

- ऊपर से नीचे**
1. चांद, चंद्रमा, दान-शुल्क (2)
  2. गणेश का भोग (2)
  3. हाथ, कर (2)
  4. महाब्राह्मण, ....को पुराना सामान दे दिया जाता है (5)
  5. न जानने वाला, अज्ञात, नमाज से पूर्व का बुलावा (3)
  6. पुत्र, लड़का, संतान (3)
  8. विजय, सफलता, कामयाबी (2)
  11. खुदगर्ज, स्वार्थ की सिद्धि चाहने वाला (2)

13. नष्ट, समाप्त, खत्म (2)
14. मुसीबत, समस्या, विपदा (3)
15. भलाई, कल्याण, उपकार (2)
16. प्रसन्नता, हर्ष (2)
17. खैरियत, कुशल (2)
18. राजा, नृपति, भूपति (3)
20. नगर, राज्य (3)
21. भगवान, अल्लाह, मुश्किलों से कह दो मेरा....बड़ा है (2)
23. दवा, औषधि (3)
24. सौतेला, जुड़ा हुआ (2)
25. खिदमत, परिचर्या (2)

- बायें से दायें**
1. अस्थिरता, चपलता, शरारत (4)
  3. हमजिस, अपने जैसा (5)
  5. छिपना, लुप्त, गायब होना (2)
  7. राज्य करने वाला (2)
  8. जीवन कहानी (3)
  9. फायदा, कमाई, जमा (2)
  10. अदा, नखरा, चोचला (4)
  11. जायका, रसना (2)
  12. मुख्य तत्व, धारणा के लिए

- मुख्य.... (2)
  14. धीरे, मंद गति से (3)
  16. हाल, समाचार (2-4)
  19. समझ, ....योग, धारणा, सेवा (2)
  21. सेवा का प्रत्यक्ष फल, आनन्द (2)
  22. चांदी, उज्ज्वल (3)
  25. सेवा करने वाला (4)
  26. लगन, शादी के पहले की एक रस्म (3)
  27. दामाद, जमाता (3)
- ब्र.कु. राजेश, शांतिवन।



**अजमेर-राज.**। हेल्थ, वेल्थ, हैपीनेस मेले में बनाई गई बाबा बर्फानी की गुफा में आरती करते हुए शिक्षा राज्यमंत्री वासुदेव देवनानी, पूर्व विधायक सोमरत्न आर्य, डॉ. रजनीश सक्सेना, डॉ. रमेश क्षेत्रपाल, ब.कु. शांता तथा अन्य गणमान्य लोग।



**बहादुरगढ़-हरियाणा।** होली स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य डॉ.नंद किशोर गर्ग एवं श्रीमती ऊषा जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सुरेन्द्र, ब.कु. भारतभूषण, ब.कु. अंजली तथा ब.कु. विनीता।



**देवघर-झारखण्ड।** ज्ञानचर्चा के बाद समहरणालय के अधिकारी एवं सहकर्मियों के साथ समूह चित्र में ब.कु. रीता, ब.कु. गिरीश, मा.आबू, एडीशनल डिस्ट्रिक्ट कमिश्नर अंजनी कुमार दुबे तथा अन्य।



**सादुलपुर-राज.**। 82वीं त्रिमूर्ति शिवजयंती के अवसर पर 'एक शाम शिव भोले के नाम' कार्यक्रम में महंत कृष्णनाथ जी महाराज, ददरेवा धाम को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. शोभा। साथ हैं राजकीय महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ. दीपा कौशिक, सिरसा के प्ले बैक सिंगर ब.कु. कनु, ब.कु. चन्द्रकांता तथा ब.कु. विन्दु।



**विजनौर-उ.प्र.**। 'हेल्थ वेल्थ हैपीनेस' मेले के उद्घाटन पश्चात् एस.डी. एम. इन्द्रजीत सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. सरला दीदी। साथ हैं जिला जेल के जेलर आकाश शर्मा, ब.कु. सुरेश बहन, ब.कु. मोहन सिंघल, ब.कु. जगपाल तथा अन्य।



**शामली-उ.प्र.**। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए चेरमैन अंजना बंसल, डॉ. सुनील पंवार, राज्यमंत्री की धर्मपत्नी नीता राणा, ब.कु. राज, ब.कु. भारतभूषण तथा ब.कु. दिनेश।

श्वास शरीर का आधार है, श्वास तो सेतु है अंतर्जगत और बहिर्जगत का। श्वास आपका प्राण है। श्वास प्राणों का पोषक है। श्वास की संतुलितता और लयबद्धता, शरीर की स्वस्थता और लयबद्धता है। श्वास लड़खड़ाई यानी शरीर भी लड़खड़ाया। श्वास तो मानो जीवन की नींव है। वह सूक्ष्म से स्थूल के बीच का सेतु है, संयोजक है, संवाहक है। शरीर स्थूल है, महाप्राण सूक्ष्म है। महाप्राण से ही शरीर संचालित है। महाप्राण और शरीर दोनों के बीच प्राण धारा को जोड़ने का काम श्वास का है। शरीर के व्यर्थ कार्बन परमाणुओं को भीतर से बाहर उलीचना और बाहर के जीवन पोषक ऑक्सीजन परमाणुओं को भीतर पहुँचाना श्वास का ही काम है। यही उसका कर्मयोग है।

श्वास भीतर के जगत की ओर जा रही पगडंडी है। तुम उसके सहारे भीतर तक उतर सकते हो। श्वास सूक्ष्म है, पर ध्यान योग के लिए तो श्वास भी स्थूल ही है। श्वास के ज़रिये आप भीतर की ओर यात्रा करते हैं। श्वास पर स्वयं को केंद्रित करके स्थूल में जो सबसे सूक्ष्म है उसपर आप स्वयं को ला रहे हैं। श्वास पर जैसे जैसे सजगता बढ़ेगी, श्वास एकाग्र होने की जैसे जैसे पकड़ बढ़ेगी, श्वास पर आपका केंद्रिकरण होगा, मन की उच्छलता पर भी स्वतः ही नियंत्रण होने लगेगा। जैसे किसी बंदर को पकड़ा जा रहा हो। पर श्वास पर होने वाली एकाग्रता मन को एकाग्र कर देती है। श्वास विजय दूसरे अर्थ में मनोविजय का भी सूत्र है। जब गहरे ध्यान में प्रवेश करते हैं तो श्वास क्षीण और शरीर जड़ होने लगता है। श्वास का सम्बंध शरीर के साथ है क्योंकि श्वास शरीर का प्राण है। हमारे भीतर प्राणों का प्राण विराजमान है। श्वास तो स्थूल प्राण है। श्वास कोई जीवन थोड़ेही है। श्वास तो जीवन की अभिव्यक्ति भर है। ध्यान में श्वास के ज़रिये

## मन को मौन, हृदय को जागृत

प्रवेश करते हैं, पर ध्यान में प्रवेश ही तब होता है जब आप शरीर भाव, समाज भाव, संसार भाव और मनोभाव से स्वयं को विलग देखो। शरीर से आपका तादात्म्य शिथिल होता है। तो शरीर आपको स्थूल या सूक्ष्म कुछ भी महसूस हो सकता है। शरीर का सूक्ष्म-स्थूल, भारी-हल्का महसूस होने का मायना ही यह है कि आपने शरीर को स्वयं से अलग देखा। शरीर को स्वयं से विलग देखना, स्वयं से अलग देखना ध्यान की शुरुआत है। शरीर के प्रति आसक्ति और मूर्च्छा को तोड़ना ध्यान की पहली सार्थक सफलता है, जिसे हम योग



कहते हैं। ये योग का पहला पायदान है। शरीर के साथ रहने वाली तादात्म्य सत्ता (आत्मा) के कारण ही श्वास और शरीर आबद्ध है। आप हृदय-गुह्य में प्रवेश कर गये, ध्यान गहरा उतर गया, अंतर सागर में उतर ही गये, तो श्वास की गति अति सूक्ष्म और मंद हो जायेगी। यह इतनी मंद-शांत होगी कि फेफड़ों को आंतरिक ऊर्जा ही संचालित करती रहेगी। यह समाधि का ही एक रूप है। यदि यह चीज़ घटित हो, तो मन की इच्छायें तो कम होंगी ही, शरीर की ज़रूरतें भी कम होंगी। ध्यान योग से निस्पन्द ऊर्जा शरीर को सक्रिय और चार्ज कर देगी। भोजन पानी से जो स्फूर्ति, ताज़गी और ताकत मिलती है, ध्यान

योग आपको वो विटामिन दे जायेगा। मान लो, अभी आपको प्यास और भूख या थकान महसूस होती होगी। शरीर शिथिल, अस्वस्थ लगता होगा, पर ध्यान योग की एक बैठक, उसकी एक घूंट आपकी तृप्त कर देगी, ऊर्जस्वित, स्फूर्त और अधिक सशक्त कर देगी।

शरीर भाव से अलग होने के कारण ही श्वास और शरीर हल्का, सूक्ष्म या स्थूल महसूस होता है। ध्यान योग पूरा हुआ, सागर की गहराई में गोता लगाकर वापस आये, सहज दशा में, श्वास और शरीर वापस उसी अवस्था में आ जाते हैं, जैसे पहले थे। पर इन सबने शरीर और श्वास को एक अलग ही शांति सुकून दिया, स्वास्थ्य और आनंद प्रदान किया। श्वास और शरीर के बीच एक पुलकभरी लयबद्धता विकसित हुई। हम कुछ नये होकर बाहर आये। फिर मुस्कुराओगे, तो उस मुस्कान में भी वैसी ही गहराई होगी, जैसी गहराई योग में रही होगी। आपकी आँखों से बहे पानी में भी एक गहराई होगी, वाणी में भी, व्यवहार में दम होगा। सबके बीच आप अपना एक अलग ही वजूद रखोगे। अलग ही पहचान। आपकी गहराई आपको ऊँचा उठायेगी। गहरे उतरो, इतने गहरे कि 'मणिरत्नम्' हमारे हाथ में हो, हम हमारे साथ हों, संस्कार धाराओं का विलय हो। देह भाव का विलीन होना, आत्म-श्रेय की ओर उठा हुआ सही सार्थक कदम है। तो जब योग क्रिया में श्वास भी स्थूल है, तब हम जब मन के विकेंद्रिकरण की अवस्था से केन्द्रिकरण की अवस्था में होते हैं, तब सूक्ष्म ऊर्जा को प्रबल बनाना ही मन के मौन की तरफ अग्रसर होना है। जब योग हमारा सार्थक होता है, तब शरीर स्थूल और सूक्ष्म अलग अलग दिखाई देता है। ये ध्यान योग करने की पहली प्रक्रिया है। इसी प्रकार मन को मौन और हृदय को जागृत करना, अर्थात् योग।

## 'कलौंजी' एक महत्वपूर्ण... - पेज 4 का शेष

### खून की कमी

एक कप पानी में 50 ग्राम हरा पुदीना उबाल लें और इस पानी में आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर सुबह खाली पेट एवं रात को सोते समय सेवन करें। इससे 21 दिनों में खून की कमी दूर होती है। रोगी को खाने में खट्टी वस्तुओं का उपयोग नहीं करना चाहिए।

### सिर दर्द

कलौंजी के तेल को ललाट से कानों तक अच्छी तरह मलने और आधा चम्मच कलौंजी के तेल को 1 चम्मच शहद में मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से सिर दर्द ठीक होता है।

कलौंजी खाने के साथ सिर पर कलौंजी का तेल और जैतून का तेल मिलाकर मालिश करें। इससे सिर दर्द में आराम मिलता है और सिर से सम्बंधित अन्य रोग भी दूर होते हैं। कलौंजी के बीजों को गर्म करके पीस लें और कपड़े में बांधकर सूँघें। इससे सिर का दर्द दूर होता है। कलौंजी और काला जीरा बराबर मात्रा में लेकर पानी में पीस लें और माथे पर लेप करें। इससे सर्दी के कारण होने वाला सिर का दर्द दूर होता है।

### कैंसर का रोग

एक गिलास अंगूर के रस में आधा चम्मच कलौंजी का तेल मिलाकर दिन में 3 बार पीने से कैंसर का रोग ठीक होता है। इससे आँतों के कैंसर, ब्लड कैंसर व गले के कैंसर आदि में भी लाभ मिलता है। इस रोग में रोगी को औषधि देने के साथ ही एक किलो जौ के आटे में 2 किलो गेहूँ का आटा मिलाकर इसकी रोटी, दलिया बनाकर देना चाहिए। इस रोग में आलू, अरबी और बैंगन का सेवन नहीं करना चाहिए। कैंसर के रोगी को कलौंजी डालकर हलवा बनाकर खाना चाहिए।

### दांत

कलौंजी का तेल और लौंग का तेल 1-1 बूंद मिलाकर दांत व मसूड़ों पर लगाने से दर्द ठीक होता है। आग में सेंधा नमक जलाकर बारीक पीस लें और इसमें 2-4 बूंद कलौंजी का तेल डालकर दाँत साफ करें। इससे दाँत साफ व स्वस्थ रहते हैं।

**दांतों में कीड़े लगाना व खोखलापन:** रात को सोते समय कलौंजी के तेल में रुई को भिगोकर खोखले दांतों में रखने से कीड़े नष्ट होते हैं।

### अन्य महत्वपूर्ण लाभ

**नींद:** रात में सोने से पहले आधा चम्मच कलौंजी का तेल और एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से नींद अच्छी आती है।

**स्त्रियों के चेहरे व हाथ-पैरों की सूजन:** कलौंजी पीसकर लेप करने से हाथ पैरों की सूजन दूर होती है।

**बाल लम्बे व घने:** 50 ग्राम कलौंजी 1 लीटर पानी में उबाल लें और इस पानी से बाल धोएं। इससे बाल लम्बे व घने होते हैं।

**खाज-खुजली:** 50 ग्राम कलौंजी के बीजों को पीस लें, इसमें 10 ग्राम बिल्व के पत्तों का रस व 10 ग्राम हल्दी मिलाकर लेप बना लें। इसे खाज-खुजली पर प्रतिदिन लगाने से फायदा होता है।

**स्मरण शक्ति:** लगभग 2 ग्राम की मात्रा में कलौंजी को पीसकर 2 ग्राम शहद में मिलाकर सुबह-शाम खाने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।

**पेट की गैस:** कलौंजी, जीरा और अजवाइन को बराबर मात्रा में पीसकर एक चम्मच की मात्रा में खाना खाने के बाद लेने से पेट का गैस नष्ट होता है।

**पेशाब की जलन:** 250 मिलीलीटर दूध में आधा चम्मच कलौंजी का तेल और एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से पेशाब की जलन दूर होती है।

# शंकर के अलंकार से अलंकारित

आज हम मंदिरों में, शमशान में या किसी भी स्थान पर शंकर की मूर्ति को देखें, तो उन्हें हर जगह किसी की तपस्या करते हुए दिखाया जाता है। शंकर और हमारे जीवन में क्या ताल्लुक है, ये जानना और समझना वास्तव में एक रमणीक जीवन बनाने जैसा है।

पहले तो हम इस बात पर गौर करें कि शंकर तपस्या किसकी कर रहे हैं। ज़रूर कोई उनसे भी ऊँचा होगा जिससे वे कुछ प्राप्त करना चाहते हैं। लगभग सभी स्थानों पर शंकर को शिवलिंग के सामने ध्यान करते हुए दिखाया जाता है। इससे ये ज्ञात होता है कि शंकर के आराध्य शिव ही हैं और वे सदा शिव की स्मृति में लीन हैं। परंतु आज हमारे जीवन में शंकर की क्या उपयोगिता है, उससे हमारा क्या सम्बन्ध है, उसके बारे में हम आपको बताना चाहते हैं।

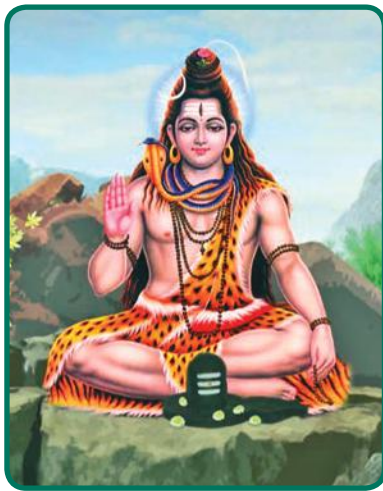
कोई भी मनुष्य अपने में कुछ न कुछ क्षतियों को पूर्ण करने के लिए कोई साधना व आराधना करता है। अगर हमें कुछ विशेष चाहिए या कुछ विशेष करना चाहते हैं तो हमें उस केन्द्रबिन्दु पर एकाग्रता के साथ जुटना पड़ता है। ठीक उसी प्रकार शंकर भी अपने लक्ष्य के मुताबिक अपने पुरुषार्थ में तन मन से जुटे हुए दिखाई देते हैं। न केवल उनकी साधना में लीन अवस्था, बल्कि उनकी शारीरिक वेशभूषा और उनके अंग-प्रत्यंग भी यही दर्शाते हैं कि किस प्रकार वे सांसारिक वैभवों और हर बन्धनों से परे होकर ईश्वर की आराधना में तल्लीन हैं। इसी विषय को स्पष्ट करते हुए हम शंकर के कुछ अलंकारों का रहस्य आपके सामने रख रहे हैं...

**सर्वप्रथम** शंकर को मृग छाला के आसन पर विराजित दिखाया जाता है। मृगछाला अर्थात् हमारे जीवन में अनावश्यक मृग तृष्णाएं सम इच्छायें होती हैं, ये उसी को इंगित करता है। ये इच्छायें, ऐसी कामनायें जीवन में हम करते रहते हैं जो कि जीवन भर में पूर्ण नहीं हो पातीं, और हम उसके पीछे भागते रहते हैं। हमें अपने जीवन में ऐसी इच्छाओं को ध्यान से देख और परख कर, उससे बचना चाहिए ताकि हमारी जीवन की शक्तियों का व्यर्थ ही व्यय न हो।

**दूसरा**, उनके हाथ में त्रिशूल दिखाया गया है। त्रिशूल माना हर मनुष्य को अपने दैहिक व प्राकृतिक रूप से किये हुए कर्म का फल भोगना ही होता है। इसको त्रिताप भी कहते

हैं, जो त्रिशूल के तीन शूलों की तरह है। एक दैहिक, दूसरा मानसिक और तीसरा प्राकृतिक। जो कि हमारे जीवन में काँटों की तरह, शूल की तरह होते हैं, उससे बचने के लिए हमें कर्म का और उससे होने वाले फल का ज्ञान होना ज़रूरी है। नहीं तो उस कर्म भोग में ही हमारी जीवन की ऊर्जा का क्षय होता है। **तीसरा**, उन्हें डमरू के साथ दिखाया जाता है। संसार में परमात्मा की सर्वश्रेष्ठ रचना मनुष्य है, जिसपर बहुत से उत्तरदायित्व भी हैं। परमात्म ज्ञान का सिमरण कर दूसरों को भी बताना, उनके जीवन में भी खुशहाली लाना, इसी ज्ञान को चारों ओर पहुँचाने का प्रतीकात्मक रूप डमरू है।

**चौथा**, हमेशा शंकर के गले में साँप को लिपटा हुआ दिखाते हैं। जीवन में विकारों के



वशीभूत जो हमारे कर्म होते हैं, उन विकारों पर विजय प्राप्त कर जीवन में सफलता प्राप्त करने के चिन्ह के रूप में साँप को दर्शाया गया है। अर्थात् उन विकारों को हम इतना शक्तिहीन बना दें कि उनका हमपर कोई प्रभाव ही ना हो, और वे स्वयं हमारे गले का हार बन जायें। **पाँचवा**, शंकर के माथे पर अर्धचन्द्रमा सदा दिखाया जाता है। चन्द्रमा की कला हमेशा घटती और बढ़ती रहती है। जीवन भी उसी अनुसार चलता है। उतराव और चढ़ाव के रास्ते से गुजरने को ही ज़िन्दगी कहते हैं। जैसे कि जीवन में कैसी भी उतार-चढ़ाव की परिस्थिति आये, तब भी चन्द्रमा की तरह अपनी मनोस्थिति को शांत और शीतल बनाये रखना चाहिए। सदा हर परिस्थिति में औरों के प्रति कल्याण की भावना मन में बनाये रखना ही जीवन है।

**छठा**, शंकर को नीलकण्ठ नाम से भी जाना जाता है। अर्थात् जो भी बाह्य बुराईयें हैं, उसे हृदय में ना उतारना और ना ही बाहर फैलाना, अर्थात् हर बात ऐसे समा लेना, जिनका ना स्वयं पर और ना किसी और पर कोई प्रभाव पड़े। इसी के प्रतीक रूप में शंकर को नीलकण्ठ दिखाया गया है।

**सातवाँ**, शंकर की जटाओं में गंगा का बास दिखाया गया है। इसका अर्थ ये है कि परमात्मा शिव के ज्ञान को हबहू अपनी बुद्धि रूपी पात्र में समा लेना, और जनकल्याण हेतु इस सत्य और सर्वश्रेष्ठ ज्ञान को जन-जन के हृदय में गंगा की तरह बहाकर उनके तन मन को पावन बना देना।

**आठवाँ**, शंकर को ताण्डव नृत्य करते दिखाया गया है। ये नृत्य इस बात को प्रदर्शित करता है कि अपने भीतर की आसुरी व नकारात्मक वृत्तियों को भस्म करना सहज नहीं है। लेकिन परमात्मा शिव के ज्ञान की श्रेष्ठ स्मृतियों व ज्ञान के रहस्यों को समझ मन में आनंदित हो नृत्य करते रहने से इन वृत्तियों का संहार हो जाता है। इसी के प्रतीक रूप में शंकर को ताण्डव नृत्य करते दिखाया गया है।

**नौवाँ**, शंकर को हमेशा भस्म से लिपटा हुआ दिखाया जाता है। इसका तात्पर्य है कि भस्म लगाने से भीतरी शरीर ढक जाता है जो कि हमारी दैहिक भान से परे होने का प्रतीक है, जो संसार में रहते हुए देह व देह के पदार्थों व साधनों से उपराम रहने का बोध कराता है। ये इसी को दर्शाता है कि संसार में रहते, हर कर्म करते, सभी चीज़ों से वैराग्य वृत्ति बनी रहे, ताकि हम किसी से भी आसक्ति व मोह से बचे रहें।

**दसवाँ**, शंकर को वस्त्र रहित दिखाते हैं। अर्थात् हम जो हैं, जैसे हैं, यानी हम आत्मा हैं, उसका भान बना रहे, और अशरीरी होकर वास्तविकता के साथ जियें, शंकर का ये रूप इसी का बोध कराता है। जब देह रूपी वस्त्र का त्याग करेंगे तभी आत्म अभिमानी स्थिति में स्थित रहकर परमात्मा की समीपता को प्राप्त कर सकेंगे या अनुभव कर सकेंगे।

यदि हम इन दस अलंकारों की वास्तविकता को समझकर जीते हैं, तब ही हमारा जीवन औरों के लिए प्रेरणादायी बनता है। तभी तो कहते हैं... जीवन सिर्फ काटना नहीं, जीना उसी का नाम है जो अंधों को भी राह दिखाये।

## बिना लक्ष्य मंज़िल... - पेज 3 का शेष

नहीं मिलेगी। लेकिन ये लोग इस बात को नहीं समझते कि लक्ष्य का न होना असफलता की ही निशानी है।

**3. सफलता का आतंक (Fear of success)** - खुद को कम करके आंकना या सफल ज़िन्दगी को लेकर पाली गई आशंकाओं के कारण भी कुछ लोगों के मन में असफलता का आतंक पैदा हो जाता है।

**4. अस्वीकार किये जाने का डर (Fear of Rejection)** - इस बात की चिंता कि अगर मैं सफल नहीं हो पाया, तो लोग क्या कहेंगे?

**5. टालमटोल (Procrastination)** - 'कभी न कभी मैं अपना लक्ष्य तय करूंगा।' यह सोच में महत्वकांक्षा की कमी होती है।

**6. लक्ष्य के महत्व को न समझना (Ignorance of the importance of goals)** - किसी ने हमें इसके बारे समझाया ही नहीं, सिखाया ही नहीं और हमने कभी लक्ष्य के महत्व को समझा ही नहीं।

**7. लक्ष्य तय करने का तरीका न जानना** - लोग लक्ष्य तय करने के तरीकों को नहीं जानते। उन्हें हर कदम के लिए एक गाइड की ज़रूरत होती है, ताकि वे बंधे-बंधाये ढर्रे पर चल सकें।

आप समझ गये होंगे कि मेरे जीवन की यात्रा

किस दिशा में आगे बढ़ रही है, या कोल्हू के बैल की तरह यात्रा वहीं की वहीं। हमारे मन में यह अवधारणा बनी रहती है कि मैं तो रात भर चला हूँ तो मैं लक्ष्य पर पहुँच ही गया होऊंगा। पर सुबह होने पर देखते हैं कि हम वहीं के वहीं। तो अब हम अपने सुंदर मनुष्य का जन्म और मिले हुए परमात्म प्रदत्त श्रेष्ठ मस्तिष्क का उपयोग करें। अपना लक्ष्य बनायें और बिना किसी हिचक व शंकाओं से परे होकर बनाये गये लक्ष्य की ओर चलना आरंभ करें। करेंगे ना...? या यूँ ही सोचते सोचते चल बसेंगे...! आशा है, आप इस सुनहरे मौके को हाथ से जाने नहीं देंगे।



**भरथना-उ.प्र.**। शिवरात्रि कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए पूर्व सांसद प्रदीप यादव। साथ हैं नगरपालिकाध्यक्ष हाकिम सिंह, ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. किरन व अन्य।



**तरावड़ी-हरियाणा**। शिवरात्रि कार्यक्रम में विधायक भगवानदास कबीरपंथी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. शकुंतला, ब्र.कु. सुदेश व ब्र.कु. सरिता।



**फिल्लौर-पंजाब**। महाशिवरात्रि पर ब्र.कु. राजकुमारी के साथ ध्वजारोहण करते हुए शहर के एस.डी.एम. तथा अन्य भाई बहनें।



**दिल्ली-पीतमपुरा**। नवनिर्मित भवन के उद्घाटन अवसर पर केक काटते हुए राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. चक्रधारी दीदी, ब्र.कु. प्रभा तथा अन्य।



**कामेत-उ.प्र.**। विश्व शांति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में अपनी शुभकामनाएं देते हुए ए.एस.पी. जीतेन्द्र श्रीवास्तव, वरिष्ठ पत्रकार डॉ. जयचन्द्र भदौरिया तथा ब्र.कु. ज्योति।



**विलग्राम-उ.प्र.**। नवनिर्मित 'शक्ति भवन' के उद्घाटन कार्यक्रम में गायत्री शक्तिपीठ के प्रबन्धक आचार्य रवीन्द्र वाजपेई को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विद्या दीदी। साथ हैं ब्र.कु. पूनम।



**अमरोहा-उ.प्र.**। शिवरात्रि के उपलक्ष्य में गुब्बारे उड़ाकर ईश्वरीय संदेश देते हुए व्यापारी सुरक्षा फोरम के अध्यक्ष खत्री मनोज टंडन, ब्र.कु. मनीषा व अन्य।



**सिरसा-हरियाणा।** श्री कृष्ण संकीर्तन महिला मण्डल की रजत जयन्ती समारोह में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किये जाने पर वहाँ 'सबका मालिक एक और चलो प्रश्नों से पार' विषय पर दो दिवसीय कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. अनीता दीदी, चण्डीगढ़। साथ हैं गुरुद्वारा ग्रन्थी रणवीर सिंहजी, ब्रह्मचारिणी कलावती बहन, जनक बाबा जी, ब्र.कु. सुभाष, ब्र.कु. प्रीति तथा अन्य चित्र में महिला मण्डल की सदस्य।



**दसुआ-पंजाब।** सेंट पॉल्स कॉन्वेंट स्कूल में आयोजित कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. सुमन को शिल्ड देकर सम्मानित करते हुए प्रिन्सीपल सिस्टर लिस बेथ तथा फादर विल्सन पीटर।



**रेनुकट-उ.प्र.**। ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सी.आई.एस.एफ. के डेप्युटी कमाण्डेंट मनीष जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राजकन्या।



**हरदुआगंज-उ.प्र.**। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में नगरपालिका चेयरमैन तिलक राज यादव, अधिशासी अधिकारी महिमा मिश्रा, थानाध्यक्ष विनोद कुमार, क्षत्रिय महासभा के अध्यक्ष मनोज चौहान, महामंत्री सुभाष सिंह व भारत सिंह, ब्र.कु. कमलेश तथा सत्य प्रकाश।



**गुमला-झारखण्ड।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान सार्जन मेजर कामेश्वर जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शांति।

## संसार में होते हैं दो प्रकार के मनुष्य

सोलहवें अध्याय में परमात्मा ने मनुष्य जीवन में दैवी और आसुरी स्वभाव का प्रभाव किस तरह पड़ता है, इसका वर्णन किया है। संसार में सृजित प्राणी दो प्रकार के हैं - दैवी स्वभाव वाले तथा आसुरी स्वभाव वाले। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में सदगुणों रूपी दैवी सेना और दुर्गुणों रूपी आसुरी सेना एक-दूसरे के सामने खड़ी है, जिसका रूपात्मक वर्णन वेद में इंद्र और भ्रातृ के रूप में, पुराण में देव और दानव के रूप में किया गया है। ईसाई धर्म में, प्रभु और शैतान के रूप में किया है। इस्लाम में अल्लाह और इब्नीस के रूप में किया है। इस तरह से दैवी और आसुरी प्रकृति हर इंसान में मौजूद है और युद्ध या संघर्ष की



- ब्र.कु. ऊषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

बातें जो की गई हैं, वो इनके बीच के संघर्ष की बात है। पहले श्लोक से लेकर तीसरे श्लोक तक आध्यात्मिक जीवन जीने वाले एक सुसंस्कृत पुरुष के आदर्श गुण कौन-से हैं उसका वर्णन किया गया है। चौथे श्लोक से लेकर उन्नीसवें श्लोक तक आसुरी सम्पदा वाले मनुष्यों के लक्षण और उनकी अधोगति का वर्णन किया गया है। बीसवें श्लोक से चौबीसवें श्लोक तक, शास्त्र विरुद्ध आचरण के त्याग और शास्त्रानुकूल आचरण की प्रेरणा, इस विषय में स्पष्ट किया गया है। इस प्रकार सबसे पहले आध्यात्मिक जीवन जीने वाले सुसंस्कृत पुरुष के आदर्श दिव्य गुणों को इस तरह से भगवान ने स्पष्ट किया है कि व्यक्ति अभय बनता जाता है, उसके जीवन में कोई भय नहीं रहता है। अंतःकरण की शुद्धि, ज्ञान योग में दृढ़ स्थिति, मानसिक स्थिति,

दान, इन्द्रियों का संयम, यज्ञ, स्वाध्याय, तपस्या, सरलता, अहिंसा, सत्यता, क्रोध मुक्ति, त्याग, शांति, परचिंतन और परदर्शन से मुक्ति, सर्व के प्रति दया एवं करुणा भाव, लोभ मुक्ति, मृदुता और विनयशीलता, दृढ़ संकल्पधारी, तेज, क्षमा, धैर्य, पवित्रता, ईर्ष्या और सम्मान की अभिलाषा से मुक्ति, ये उसके विशेष सदगुण होते हैं और दिव्य गुण होते हैं। इनसे उसके जीवन में आध्यात्मिकता पनप सकती है। सुसंस्कृति उसके संस्कारों में आने लगती है। तो यही उसके सर्व प्रथम लक्षण हैं। उसके साथ ही आसुरी प्रवृत्ति वाले मनुष्य में कौन-से अवगुण होते हैं या उसके जीवन में कौन

से लक्षण दिखाई देते हैं? उसको स्पष्ट करते हुए भगवान ने बताया है कि आसुरी प्रवृत्ति वाले मनुष्य के मत में ये संसार मिथ्या, निराधार और ईश्वर रहित है। जो ईश्वर के अस्तित्व को स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं होते हैं। वे यह मानते हैं कि यह संसार कामेच्छा से उत्पन्न होता है। विषय भोग ही उनके जीवन का परम लक्ष्य है। ऐसे कभी न तृप्त होने वाली कामनाओं से भरपूर, दम्भी, अभिमानी, क्रोधी, कठोर, अज्ञानी और मद से युक्त, अशुभ संकल्प वाले, मोह ग्रस्त, दुष्ट इच्छाओं में प्रवृत्त रहने वाले, मंद बुद्धि, अपकारी, कुकर्मी मनुष्य केवल संसार का नाश करने के लिए ही उत्पन्न होते हैं। उनमें न पवित्रता, न उचित आचरण और न ही सत्यता पायी जाती है। ऐसे लोगों में ये लक्षण स्पष्ट दिखाई देते हैं।

- क्रमशः

## ख्यालों के आईने में...

**नींद और निंदा पर जो विजय पा लेते हैं, उन्हें आगे बढ़ने से कोई नहीं रोक सकता। और... जो चीज़ आपको चैलेंज करती है, वही आपको चेंज कर सकती है।**

**वृक्ष के नीचे पानी डालने से सबसे ऊँचे पत्ते पर भी पानी पहुँच जाता है, उसी प्रकार प्रेम पूर्वक किये गये कर्म परमात्मा तक पहुँच जाते हैं।**

**सेवा सभी की करिये, मगर आशा किसी से भी ना रखिये, क्योंकि सेवा का सही मूल्य भगवान ही दे सकते हैं, इंसान नहीं।**

**जीवन में बुराई अवश्य हो सकती है, मगर जीवन बुरा कदापि नहीं हो सकता, जीवन एक अवसर है श्रेष्ठ बनने का, श्रेष्ठ करने का, श्रेष्ठ पाने का, जीवन वो फूल है, जिसमें कांटे तो बहुत हैं, मगर सौंदर्य की भी कमी नहीं है।**

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

'Peace of Mind' channel

TATA Sky 1065 | airtel 678 | FM FASTWAY | GTPL DEN | videocon 497 | RELIANCE 640 | hathway | UCN | SITI

**ABS FREE DTH**

Free to Air | Band with MPEG (DVB-S/S2) Receiver

LNB Freq. - 10600/10600  
Tans Freq. - 11911  
Polarization - Horizontal  
Symbol - 44000  
22k - On  
Satellite - ABS-2; 75° E

Contact: Brahma Kumaris, 2nd Flr Anand Bhawan, Shantinagar, Sec-11, Abu Rd, Raj-307510  
+91 9414151111  
+91 8104777111  
info@pmtv.in  
www.pmtv.in

**ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...**

कार्यालय- ओमशान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 5, आवू 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, आवू रोड) द्वारा भेजें।



# कथा सरिता

## श्रेष्ठ वाणी का प्रभाव

किसी नगर में एक बूढ़ा चोर रहता था। सोलह वर्षीय उसका एक लड़का भी था। चोर जब ज्यादा बूढ़ा हो गया तो अपने बेटे को चोरी की विद्या सिखाने लगा। कुछ ही दिनों में वह लड़का चोरी विद्या में प्रवीण हो गया। दोनों बाप बेटे आराम से जीवन व्यतीत करने लगे। एक दिन चोर ने अपने बेटे से कहा- देखो बेटा, साधु-संतों की बात कभी नहीं सुननी चाहिए। अगर कहीं कोई महात्मा उपदेश देता हो तो अपने कानों में उंगली डालकर वहां से भाग जाना, समझे! लड़के ने कहा- हाँ बापू, समझ गया। एक दिन लड़के ने सोचा, क्यों न आज राजा के घर पर ही हाथ साफ कर दूँ। ऐसा सोचकर उधर ही चल पड़ा। थोड़ी दूर जाने के बाद उसने देखा कि रास्ते में बगल में कुछ लोग एकत्र होकर खड़े हैं। उसने एक आते हुए व्यक्ति से पूछा- उस स्थान पर इतने लोग क्यों एकत्र हुए हैं? उस आदमी ने उत्तर दिया- वहाँ एक महात्मा उपदेश दे रहे हैं। यह सुनकर उसका माथा ठनका। इसका उपदेश नहीं सुनूँगा ऐसा सोचकर अपने कानों में उंगली डालकर वह वहाँ से भाग निकला। जैसे ही वह भीड़ के निकट पहुंचा, एक पत्थर से ठोकर लगी और वह गिर गया। उस समय महात्मा जी कह रहे थे, कभी झूठ नहीं बोलना चाहिए। जिसका नमक खाएँ उसका कभी बुरा नहीं

सोचना चाहिए। ऐसा करने वाले को भगवान सदा सुखी बनाए रखते हैं। ये दो बातें उसके कान में पड़ीं। वह झटपट उठा और कान बंद कर राजा के महल की ओर चल दिया। वहाँ पहुंचकर जैसे ही अंदर जाना चाहा कि उसे वहाँ बैठे पहरेदार ने टोका-अरे कहां जाते हो? तुम कौन हो? उसे महात्मा का उपदेश याद आया, 'झूठ नहीं बोलना चाहिए।' चोर ने सोचा, आज सच ही बोल कर देखें। उसने उत्तर दिया- मैं चोर हूँ, चोरी करने जा रहा हूँ। पहरेदार ने कहा- अच्छा जाओ। उसने सोचा राजमहल का नौकर होगा। मजाक कर रहा है। चोर सच बोलकर राजमहल में प्रवेश कर गया। एक कमरे में घुसा। वहाँ ढेर सारा पैसा तथा जेवर देख उसका मन खुशी से भर गया। एक थैले में सब धन भर लिया और दूसरे कमरे में घुसा। वो रसोई घर था। अनेक प्रकार का भोजन वहाँ रखा था। वह खाना खाने लगा। खाना खाने के बाद वह थैला उठाकर चलने लगा कि तभी फिर महात्मा का उपदेश याद आया, 'जिसका नमक खाओ, उसका बुरा मत सोचो।' उसने अपने मन में कहा, खाना खाया उसमें नमक भी था। इसका बुरा नहीं सोचना चाहिए। इतना सोचकर, थैला वहीं रख वह वापस चल पड़ा। पहरेदार ने फिर पूछा- क्या हुआ, चोरी क्यों नहीं की? चोर ने कहा-

देखिए जिसका नमक खाया है, उसका बुरा नहीं सोचना चाहिए। मैंने राजा का नमक खाया है, इसलिए चोरी का माल नहीं लाया। वहीं रसोई घर में छोड़ आया। इतना कहकर वह वहां से चल पड़ा। उधर रसोई ने शोर मचाया- पकड़ो चोर भागा जा रहा है। पहरेदार ने चोर को पकड़कर दरबार में उपस्थित किया। राजा के पूछने पर उसने बताया कि एक महात्मा के द्वारा दिए गए उपदेश के मुताबिक मैंने पहरेदार के पूछने पर अपने को चोर बताया क्योंकि मैं चोरी करने आया था। आपका धन चुराया लेकिन आपका खाना भी खाया, जिसमें नमक मिला था। इसीलिए आपके प्रति बुरा व्यवहार नहीं किया और धन छोड़कर भागा। उसके उत्तर पर राजा बहुत खुश हुआ और उसे अपने दरबार में नौकरी दे दी। वह दो-चार दिन घर नहीं गया तो उसके पिता को चिंता हुई कि बेटा पकड़ लिया गया- लेकिन चार दिन के बाद लड़का आया तो बाप अचंभित रह गया अपने बेटे को अच्छे वस्त्रों में देखकर! लड़का बोला- बापू जी, आप तो कहते थे कि किसी साधु संत की बात मत सुनो। लेकिन मैंने एक महात्मा के दो शब्द सुने और उसी के मुताबिक काम किया तो देखिए सच्चाई का फल! सच्चे संत की वाणी में अमृत बरसता है, आवश्यकता है बस आचरण में उतारने की है..।

## अच्छाइयों को याद करें

एक देवरानी और जेठानी में किसी बात पर ज़ोरदार बहस हुई और बात इतनी बढ़ गई कि दोनों ने एक दूसरे का मुँह तक न देखने की कसम खा ली और अपने-अपने कमरे में जाकर दरवाज़ा बंद कर लिया। परंतु थोड़ी देर बाद जेठानी के कमरे के दरवाज़े पर खट-खट हुई। जेठानी तनिक ऊँची आवाज़ में बोली कौन है, बाहर से आवाज़ आई दीदी मैं! जेठानी ने ज़ोर से

दरवाज़ा खोला और बोली, अभी तो बड़ी कसमें खा कर गई थी, अब यहाँ क्यों आई हो? देवरानी ने कहा- दीदी, सोच कर तो वही गई थी, परंतु माँ की कही एक बात याद आ गई कि जब कभी किसी से कुछ कहा सुनी हो जाए तो उसकी अच्छाइयों को याद करो और मैंने भी वही किया और मुझे आपका दिया हुआ प्यार ही प्यार याद आया और मैं आपके लिए चाय ले कर आ गई।

बस फिर क्या था... दोनों रोते रोते, एक दूसरे के गले लग गईं और साथ बैठ कर चाय पीने लगीं। जीवन में क्रोध को क्रोध से नहीं जीता जा सकता, बोध से जीता जा सकता है। अग्नि अग्नि से नहीं बुझती जल से बुझती है। समझदार व्यक्ति बड़ी से बड़ी बिगड़ती स्थितियों को दो शब्द प्रेम के बोलकर संभाल लेते हैं। हर स्थिति में संयम और बड़ा दिल रखना ही श्रेष्ठ है।

## बस... एक का भरोसा

एक राजा बहुत दिनों से पुत्र की प्राप्ति के लिये आशा लगाये बैठा था, पर पुत्र नहीं हुआ। उसके सलाहकारों ने तांत्रिकों से सहयोग की बात बताई। सुझाव मिला कि किसी बच्चे की बलि दे दी जाये तो पुत्र प्राप्ति हो जायेगी। राजा ने राज्य में ये बात फैलाई कि जो अपना बच्चा देगा उसे बहुत सारे धन दिये जायेंगे। एक परिवार में कई बच्चे थे, गरीबी भी थी। एक ऐसा बच्चा भी था जो ईश्वर पर आस्था रखता था तथा सन्तों के संग सत्संग में ज्यादा समय देता था। परिवार को लगा कि इसे राजा को दे दिया जाये। क्योंकि ये कुछ काम भी नहीं करता है, हमारे किसी काम का भी नहीं। इससे राजा प्रसन्न होकर बहुत सारा धन देगा। ऐसा ही किया गया, बच्चा राजा को दे दिया गया। राजा के तांत्रिकों द्वारा बच्चे की बलि

की तैयारी हो गई। राजा को भी बुलाया गया। बच्चे से पूछा गया कि तुम्हारी आखिरी इच्छा क्या है? क्योंकि आज तुम्हारा जीवन का अन्तिम दिन है। बच्चे ने कहा कि ठीक है मेरे लिये रेत मगा दिया जाये, रेत आ गया। बच्चे ने रेत से चार ढेर बनाये, एक-एक करके तीन रेत के ढेर को तोड़ दिया और चौथे के सामने हाथ जोड़कर बैठ गया और कहा कि अब जो करना है करें। ये सब देखकर तांत्रिक डर गये, बोले कि ये तुमने क्या किया है पहले बताओ। राजा ने भी पूछा तो बच्चे ने कहा कि पहली ढेरी मेरे माता पिता की है। मेरी रक्षा करना उनका कर्तव्य था, पर उन्होंने पैसे के लिये मुझे बेच दिया। इसलिये मैंने ये ढेरी तोड़ी, दूसरा मेरे सगे-सम्बन्धियों का था। उन्होंने भी मेरे माता-पिता को नहीं समझाया।

तीसरा आपका है राजन, क्योंकि राज्य के सभी इंसानों की रक्षा करना राजा का ही काम होता है। पर राजा ही मेरी बलि देना चाह रहा है तो ये ढेरी भी मैंने तोड़ दी। अब सिर्फ मेरे सतगुरु और ईश्वर पर मुझे भरोसा है, इसलिये ये एक ढेरी मैंने छोड़ दी है। राजा ने सोचा कि पता नहीं बच्चे की बलि के बाद भी पुत्र प्राप्त हो या न हो! क्यों ना इस बच्चे को ही अपना पुत्र बना लें, इतना समझदार और ईश्वर भक्त बच्चा है। इससे अच्छा बच्चा कहाँ मिलेगा। राजा ने उस बच्चे को अपना बेटा बना लिया और राजकुमार घोषित कर दिया। सच ही है... जो ईश्वर पर यकीन रखते हैं, उनका बाल भी बाँका नहीं होता है। 0हर मुश्किल में एक का ही जो आसरा लेते हैं, उनका कहीं से किसी प्रकार का कोई अहित नहीं होता है।



**दिविद्यापुर-उ.प्र.।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान नगरपालिकाध्यक्ष अरविंद पोरवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरिता तथा ब्र.कु. श्याम।



**नेपाल-धनुषाधाम।** ए.पी.एफ. कैम्प में आध्यात्मिक प्रदर्शनी एवं कार्यक्रम के आयोजन पश्चात् चित्र में ए.पी.एफ. पुलिस इंस्पेक्टर शुभम पोखरेक व अन्य पुलिसकर्मियों के साथ ब्र.कु. गुलाब तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



**दिल्ली।** 'खेलो इंडिया स्कूल गेम्स' के समापन अवसर पर जी.ओ.आई. मिनिस्ट्री ऑफ यूथ अफेयर्स एंड स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया द्वारा ब्र.कु. डॉ. जगवीर, स्पोर्ट्स विंग, ब्रह्माकुमारीज़, माउण्ट आबू को आमंत्रित किये जाने पर वे बैडमिंटन मेडल विनर्स के साथ दिखाई दे रहे हैं।



**मण्डी डबवाली-हरियाणा।** दो दिवसीय 'अलविदा डायबिटीज़ शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. श्रीमंत साहू, माउण्ट आबू तथा गणमान्य अतिथिगण।



**दिल्ली-आर.के. पुरम।** ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् जे.ई. राहुल जी, एस.डी.एम.सी. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनीता।



**पठानकोट-पंजाब।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा शहर में निकाली गई पल्स पोलियो रैली के दौरान ब्र.कु. सत्या बहन ने बच्चों को पोलियो ड्रॉप पिलाया।

**किसी कार्य को करने से पहले हमें सोचना तो पड़ता ही है। लेकिन सोचना पहले और कार्य बाद में करने का मज़ा अलग है। इसमें आपको धोखा मिलने का चांस ना के बराबर होगा। आपको हम बताना चाहेंगे कि कैसे ही भावनाएं होती हैं, जिनके बारे में पहले सोचना ज़रूरी है।**

आपको शायद यह बात पता ना हो या हो भी, इससे ज़्यादा फर्क नहीं पड़ता कि हमारा जीवन एक आरे की भांति है जो चलता है, लकड़ी काटता है, लेकिन कभी भी संतुलन की अवस्था को प्राप्त नहीं कर सकता। हमें बार-बार निकालना पड़ता है, उसे ठीक करके काटना पड़ता है। आप उसे ढीला नहीं छोड़ सकते हैं। जैसे ही रिश्तों में हम संतुलन बनाने की कोशिश कर रहे हैं, शुरू से ही, लेकिन बार-बार उन्हें ठीक करने के लिए, सम्भालना पड़ता है। कभी भावना वश, कभी मजबूरी वश कि रिश्तों में संतुलन बनाना तो है। यह कब तक चलेगा भाई! कोई निर्णय तो लेना पड़ेगा ना! पूरा

जीवन संतुलन बनाते हुए हम असंतुलित हो गए। परमात्मा इसी के लिए ही तो हमें जगा रहा है कि हमारी अंदर की स्थिति, शांति व पवित्रता के साथ जुड़ी हुई है, आप जागरूक ही हैं, लेकिन बस भूले हुए हैं। इसी कारण थोड़ा भी हमसे यदि कोई रूठ जाता, कोई नाराज़ हो जाता तो आप भी उसी अनुसार अपने को ढाल लेते हैं। उसे मनाने बाद में जाते हैं, लेकिन हम भी उस अवस्था को फील कर रहे होते हैं। अरे अगर सच में ऐसा हो गया तो मैं जी कैसे सकूंगा या जी कैसे सकूंगी। यही है हमारी लाइफ

स्टाइल। लेकिन जागरूकता जैसे ही हमारे अंदर प्रवेश कर जाती है, हम जान जाते हैं कि शांति और प्रसन्नता तो हमारे अंदर ही है। हमें तो दूसरों



पर, इन बातों के लिए या खुशी के लिए निर्भर होने की ज़रूरत नहीं है। वह व्यक्ति जो आज

आपको हँसाता है, वही व्यक्ति हमारे आँसुओं का कारण भी तो बन सकता है। बन क्या सकता है, जैसे तो बनता ही है। परमात्मा हमें दिन-रात यही बात सिखा



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

रहा है कि कैसे हम अपने को प्यार दें, सम्मान दें। किसी के प्यार और सम्मान की लिमिटेशन है।

जैसे ही आप अपने आप में खुशी अनुभव करना सीख जाते हैं, जैसे ही दूसरों में या दूसरे कार्यों में भी खुशी अनुभव करना सीख जाते हैं। किसी भी कार्य में खुशी आपको तब अनुभव होगी, जब आपके अपने अंदर खुशी का फव्वारा चले। आप किसी भी कार्य में हाथ लगाओगे, वो चीज़ भी अच्छी हो जायेगी। बहुत सुंदर बात आपको हम कहने जा रहे हैं कि सफलता मेहनत से नहीं, सफलता चरित्र से आती है। आप देखो जिसका चरित्र अच्छा है, उसका लोग, उनके पास नहीं होते हुए भी सम्मान करते हैं। सम्मान वो मांगने नहीं गया, उसे सम्मान मिल गया बस। इसलिए आपको अपनी भावनाओं को जीतना है। बस खुशी बढ़ गई समझो।

## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



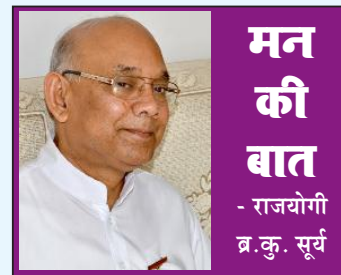
अमेठी-उ.प्र.। डी.एम. बहन शकुंतला गौतम को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमित्रा बहन।

**प्रश्न:** कई लोग ऐसा पूछते हैं कि यदि हम दूसरों को सकाश देंगे तो क्या हमारी शक्तियाँ कम हो जायेंगी? वो ऐसा सोचते हैं कि योग में बाबा आप इनको सकाश दो। तो क्या उचित है, क्या हमें बाबा से शक्तियाँ लेकर देनी चाहिए या डायरेक्ट बाबा से दिलानी चाहिए?

**उत्तर:** ईश्वरीय महावाक्य हैं कि जब भक्त दुःखी होकर बाप को पुकारते हैं तो बाप अपने बच्चों को याद करते हैं कि इनको सकाश दो। यहाँ सोचने की बात है कि बाबा स्वयं ही सकाश न देकर हमें सकाश देने को क्यों कहते हैं? क्योंकि हम कल्पवृक्ष की जड़ें हैं, तने हैं। बीज की सम्पूर्ण शक्तियाँ जड़ों के द्वारा ही वृक्ष में जायेंगी, बिना जड़ों के नहीं। इसलिये हमें ये जानना चाहिए कि ईश्वरीय शक्तियाँ, शांति, पवित्रता हमारे माध्यम से ही पूरे कल्पवृक्ष को पहुँचेंगी। दूसरी बात भगवान से तो उनका कनेक्शन है ही नहीं। इसलिये शिव बाबा की सकाश हमारे माध्यम से ही उन तक पहुँचेंगी। तीसरी बात क्या शिव बाबा हमारे कहने से सबको सकाश देंगे? उन्हें स्वयं पता है कि उन्हें क्या करना है। इसलिये हम उन्हें सकाश देने को कहें, यह भी यथार्थ नहीं है। दुःखी आत्माओं को सकाश देने से उनके दुःखों के वायब्रेशन्स हमारे पास कभी नहीं आयेंगे क्योंकि योगयुक्त या स्वमान में स्थित होने के कारण हमारे चारो ओर सुरक्षा कवच बना रहता है और हमारी शक्तियाँ भी कम नहीं होंगी क्योंकि हमारे स्वमान से या योगयुक्त होने से निरंतर हमें ईश्वरीय शक्तियाँ मिलती रहेंगी।

इसलिये हमें निरंतर योगयुक्त और स्वमानधारी होकर सबको सकाश देते रहना चाहिए, यही ईश्वरीय आज्ञा भी है।

**प्रश्न:** आजकल अकाले मृत्यु बहुत हो रही है। लोगों में स्वयं को खत्म करने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। लोग इसे दुःखों से छूटने का साधन मानने लगे हैं। जिस घर में कोई आत्महत्या करता है, उस घर का माहौल बहुत



गमगीन रहता है। दुःखद बात है कि कई परिवारों में आत्महत्या एक प्रथा सी बन गयी है। परिवार में विशेष माँ को ये भूलना बहुत कठिन हो जाता है जब उसका जवान बेटा आत्महत्या कर लेता है, ऐसे में योग के बाद भी चित्त शांत नहीं होता, क्या करें?

**उत्तर:** जीवन में अति दुःखी, निराश, बेसहारा, तनावग्रस्त या बार-बार असफल होने पर युवक या अन्य कोई मृत्यु के कटघरे में खड़े होने को तैयार हो जाते हैं। अति दुःखी होकर वो सोचते हैं कि यही दुःखों से छूटने का उपाय है, परंतु सभी को ध्यान रहे कि जीवघात करने के बाद मनुष्यात्मा की अति-अति दुर्गति हो जाती है। उसके दुःखों में 100 गुणा वृद्धि हो जाती है। ऐसी आत्मा को पुनर्जन्म भी नहीं मिलता और वो सदा भूखी, प्यासी, दुःखी, अशांत होकर अंधकार में

भटकती रहती है। यह अति भयावह स्थिति होती है और इससे निकलना अब उनके हाथ में नहीं होता। इसलिये जिनको भी ये दूषित विचार आते हैं, वे इन विचारों का त्याग करें। उन्हें याद करना चाहिए कि जीवन भगवान की सुंदर सौगात है, इसे नष्ट करना माना उसका अपमान करना है। जीवन में उतार-चढ़ाव, सुख-दुःख, हार-जीत ये सब तो होंगे। हिम्मत व ईश्वरीय सहयोग से इन्हें पार करना है। अपने जीवन को नष्ट करना माना अपने सम्पूर्ण भविष्य को नष्ट कर देना होगा। इसलिये राजयोग के द्वारा स्वयं में बल भरें। ईश्वरीय सेवा में स्वयं को व्यस्त करें और किसी को अपने मन की बात कहकर उनकी मदद लें। जिन घरों में ऐसा होता है, वहाँ से तो खुशी व चैन लंबेकाल के लिए जैसे विदाई ले लेती है। उस घर में पुनः खुशी व शांति के वायब्रेशन्स पैदा करने चाहिए। जो आत्माएँ गयी हैं, उन्हें कुछ दिन तक रोज़ एक घण्टा योगदान करना चाहिए और उन्हें भोग भी लगवा देना चाहिए। जब किसी माँ का जवान बच्चा आत्महत्या कर लेता है तो माँ-बाप का दिल तो टूट ही जाता है। उन्हें उसकी याद बार-बार सताती है और जीवन के सुखों से दूर ले जाती है। ऐसे में प्रथम तो इस अनहोनी घटना को स्वीकार करके आगे की ओर देखना चाहिए। यद्यपि स्वीकार करना अति दुष्कर कार्य होता है, परंतु चूँकि अब इस दुर्घटना को टाला नहीं जा सकता इसलिये इसे स्वीकार करके आगे बढ़ना ही चाहिए और सवेरे उठते ही 108 बार लिखें कि मैं मास्टर

सर्वशक्तिवान हूँ। रात में सोने से पूर्व लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। प्रतिदिन मुरली क्लास में अवश्य जाएँ और कुछ समय यज्ञ सेवा में व्यतीत करें। इससे मन शांत होगा और उनको भी योगदान दे सकेंगे।

**प्रश्न:** मुझे जुआ खेलने की आदत पड़ी हुई है, मैं इसमें बहुत पैसा गंवा देता हूँ। मुझमें और कोई बुरी आदत नहीं है, मुझे इस आदत से छूटने की विधि बताएं? मैं प्रतिदिन मुरली क्लास में भी नहीं जा पाता हूँ, यद्यपि मैं जाना चाहता हूँ। मेरे अंदर यह दृढ़ इच्छा है कि मैं एक अच्छा योगी बनूँ, मैं क्या करूँ?

**उत्तर:** ईश्वरीय ज्ञान ले लेने के बाद आपको यह मालूम हो गया होगा कि आप तो देवकुल की महान आत्मा हो। ये बात हमें स्वयं भगवान ने बताई है। सवेरे उठते ही 7 बार याद किया करो मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, देव कुल की महान आत्मा हूँ, मैं भगवान का बच्चा हूँ, जुआ खेलना मुझे शोभा नहीं देता...ऐसा 3 मास तक करना है। इससे आपके पवित्र संस्कार इमर्ज होने लगेंगे और इस गंदे काम से वैराग्य हो जाएगा। ये पुरुषोत्तम संगमुयग ईश्वरीय प्राप्तियां करने का युग है। ताश के पत्तों में इस अनमोल समय को नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है। ये तो उन लोगों के जीवन का खेल है जिनके जीवन का कोई लक्ष्य नहीं होता। कई लोग इसमें अपनी बहुत सारी धन-सम्पत्ति भी उड़ा देते हैं। आपको तो अपना धन ईश्वरीय कार्यों में, अपना भाग्य बनाने में लगाना है।

होली भारतीय संस्कृति के प्रमुख त्योहारों में से एक है। खुशियों से सराबोर कर देने वाला, रंगों की बौछार से कोरे मन को रंग देने वाला

होली का पर्व अदभुत और अनूठा है। छोटे-बड़े, अमीर और गरीब, गोरे-काले और विभिन्न धर्म और संप्रदाय के लोग इस पर्व पर इस तरह घुल-मिल जाते हैं, जैसे सतरंगी छटा में अलग-अलग रंग एकाकार होते हैं। सिर्फ चेहरे और कपड़े नहीं रंगे जाते, यह पर्व फिज़ाओं तथा दिल की भावनाओं में भी रंग घोल देता है। कहने को तो यह सिर्फ होली है व इसमें परंपरागत रीति से गली-मोहल्लों से चुन-चुन कर लकड़ियाँ जला दी जाती हैं परंतु देखना यह है कि क्या होलिका जली है? कौन है यह होलिका? कब से जलाते आ रहे हैं? कब जलेगी ये होलिका?

प्रश्न अनुत्तरित है, परंतु विचारणीय है। कहते हैं कि हिरण्यकश्यप, जो स्वयं को भगवान मानता था, ने अपने पुत्र प्रहलाद को विष्णु के बदले अपनी पूजा करने के लिए प्रेरित किया, परंतु प्रहलाद तो विष्णु को ही परम सद्गुरु, परम शक्ति मान रहा था। प्रभु शक्ति के सामने उसे कुछ सूझता नहीं था।

हिरण्यकश्यप ने प्रहलाद को अनेक यातनाएं दीं, मृत्युदंड देने के कई उपाय किए, परंतु वह हर बार बच गया।

अंततः उसे एक युक्ति सूझी, उसकी बहन होलिका को अग्नि में भी सुरक्षित रहने का वरदान प्राप्त था।

अतः उसे प्रहलाद को गोद में लेकर अग्नि ज्वाला में जलने का आदेश दिया। परंतु परमात्मा की कृपा से प्रहलाद फिर भी बच गया और होलिका जल गयी। तब से प्रतिवर्ष होलिका की परंपरा चली आ रही है।

होली में घर-घर से लकड़ियाँ चुनकर जलायी जाती हैं, फिर लोग फ़ाग गाते हैं। होली दहन के दूसरे दिन रंगों की बौछार होती है, सब खुशियों में झूमते-नाचते हैं, गले मिलते हैं।

## होली 'हो... ली' ना..!!

वास्तव में इस समूचे परिदृश्य का आध्यात्मिक मर्म है। प्रहलाद वास्तव में आत्मा का प्रतीक है, जो विषय-विकारों के वशीभूत होकर हिरण्यकश्यप जैसी आसुरी शक्तियों के चंगुल में फंसी हुई है, जिसमें आज सारा संसार जल रहा है। यह भी सत्य है कि आज संसार में काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार सर्वत्र व्याप्त है और इन विकारों की आग की होली में हर दिल जल रहा है। इस होली में आत्मा



रूपी प्रहलाद को सुरक्षित बनाने के लिए सर्वशक्तिमान परमात्मा से बुद्धियोग जुटाकर ऐसी 'योगाग्नि' पैदा करनी है, जिसमें संसार की समस्त बुराइयाँ भस्म हो जाएँ और लकड़ी कंडे एकत्र करने का भाव यही है कि हमें घर-घर से और जन-जन से पुराने पतित संस्कार और विकारों की लकड़ी एकत्र कर ज्ञान-योग की होली में स्वाहा करना है। तभी अनीति, अधर्म, भ्रष्टाचार और दंभ का प्रतीक हिरण्यकश्यप मारा जाएगा।

होली अर्थात् 'हो-ली' अर्थात् बीत गया। बीती हुई बात का भी चिंतन न करें। किसी ने कुछ कहा, अभद्र व्यवहार किया, कुछ

नुकसान हो गया, उसको सदा के लिए भुला दें। होली माना खेल - यह संसार एक नाट्यशाला है।

हम सब खेल खेलने वाले पात्र हैं। सबके साथ मित्रता के साथ खेलें और ज्ञान गुणों का रंग सभी को लगाएं। प्रेम के गीत गाएँ। आपसी भेदभाव और वैरभाव बुराई को भुलाकर सुख-शांति से जियें और सर्व को जीने दें।

होली का अर्थ ही है कि हो गया। अब नये उमंग के रंग मेरे मन रूपी चेहरे पर सदा रहे, तथा जो भी मेरे सामने आये उसे भी उसकी

खुशबू मिलती रहे। होली माना पवित्रता। तो ये शुद्ध और शुभ भाव हरेक प्राणी और प्रकृति के प्रति बना रहे। यही संकल्प अगले वर्ष में आने वाले होली के त्योहार तक बनायें रखेंगे ना! बस...

कुछ ज़्यादा मेहनत नहीं। हमें सिर्फ श्रेष्ठ संकल्प दृढ़ता के साथ करना है कि

होली के रंग को फीका नहीं पड़ने देंगे। परंतु ये होगा कैसे? उसके लिए मन रूपी शकल को खुशनुमा बनाने के लिए हम रोज मन को अच्छे संकल्पों रूपी भोजन स्वीकार करायेंगे और रोज नये उमंग के साथ उसका अनुसरण भी करेंगे। इस संकल्प की पूर्ति के लिए परमात्मा के द्वारा सिखाये जा रहे राजयोग को मन का हिस्सा बनायेंगे। परमात्मा के साथ योग लगाकर उन संकल्पों को साकार करने के लिए शक्ति भी लेंगे। बस... फिर तो अगली होली के त्योहार तक हम सुख शांति समरसता और सौहार्द की खुशबू बिखेरकर अपने जीवन को सफल कर ही लेंगे।

### वर्तमान को जीना... - पेज 2 का शेष

समय को गंवाने के लिए। ★ अणु विस्फोट से उत्पन्न होने वाली शक्ति की जानकारी संसार को है। लेकिन संकल्प में जो शक्ति होती है, उसकी जानकारी होना आवश्यक है। इसमें अणु से भी अधिक शक्ति होती है। बस इसका विस्फोट कैसे हो यह खोज का विषय है।

★ जब हम कोई संकल्प करते हैं तो दो वृत्त बनते हैं। एक को ध्वनि वृत्त और दूसरे को भाव वृत्त कहते हैं।

★ ध्वनि वृत्त अर्थात् जब हम किसी संकल्प को मन में रिपीट करना शुरू करते हैं तो इससे ध्वनि की तरंगें बनती हैं। कुछ समय बाद ये तरंगें वृत्त का रूप ले लेती हैं और घूमना शुरू कर देती हैं। जितना ज़्यादा सोचते हैं, यह चक्र शक्तिशाली बनता जाता है।

★ लगातार की गति एक गोलाई में घूमने लगती है, जिससे शक्ति बनने लगती है। जैसे एक बार लट्टू को घुमा देने से बहुत देर तक घूमता रहता है, ऐसे ही योग में भगवान के किसी एक गुण को याद करते रहते हैं तो ऐसा

बल बनता है जो रुकता नहीं। उसको कोई तोड़ नहीं सकता। ये संकल्प किले का काम करता है व हम और हमारे साथ रहने वाले भी विकारों से प्रभावित नहीं होते। अगर इसको और दृढ़ कर लें तो महात्मा बुद्ध की तरह जहां हम ठहरेंगे उसके 20 किलो मीटर के क्षेत्र में अपराधी लोग भी अपराध नहीं करेंगे। अगर सेंटर पर रहते हैं तो हमारे संकल्प किले का काम करेंगे। सभी भाई-बहनों की संकल्प शक्ति मज़बूत रहेगी।

★ यह गोले दो प्रकार के होते हैं। 1) संकल्प के आधार पर तथा 2) भावना के आधार पर।

★ किसी भी भावना को बार बार रिपीट करने या दिमाग में रखने से ये विचार भी एक चक्र में घूमते हैं, जिससे यह बहुत शक्तिशाली हो जाते हैं और सृजनकर्ता को घेर लेते हैं। ये व्यक्तित्व को पकड़ और जकड़ लेते हैं और उसे अपने में ढाल लेते हैं। अर्थात् भावना के अनुसार उसका व्यक्तित्व अच्छा या बुरा बना जाता है। अगर आप शक करते हैं तो शक का स्वरूप बन जायेंगे। अगर आप समझते हैं कि लोग

दयालु हैं तो आप दया का स्वरूप बन जायेंगे।

★ इसी प्रकार साधारण संकल्प भी जब चक्र का रूप धारण कर लेते हैं तो वह बहुत शक्तिशाली बन जाते हैं। वह रेडियो स्टेशन की तरंगों का रूप धारण कर लेते हैं। जिससे सारा संसार प्रभावित होता है और साधक भी जगमगाने लगता है। रेडियो स्टेशन पर प्रसारण होता है, परंतु वहाँ कोई आवाज़ नहीं होती, परंतु जहाँ प्रसारण पहुँचता है वहाँ आवाज़ होती है। अर्थात् आप जहाँ रहते हैं वहाँ लोग आपको साधारण समझेंगे, परंतु आपका मनोबल दूर दराज के लोगों को सुकून देगा।

★ अगर हम भगवान के किसी एक गुण को 11 करोड़ बार सिमरन कर लें तो हमारे में 10 एटम बम के बराबर शक्ति आ जायेगी। अन्त में युद्ध एटम बम से होने वाला है। ऐसे में हमारा एक संकल्प उनके 10 बम नष्ट कर देगा। यह शक्ति अष्ट रत्नों में आ जायेगी। इसलिए युद्ध से डरने की ज़रूरत नहीं है। जो भगवान का बन गया, उसका कोई कुछ नहीं बिगाड़ सकता। यह निश्चय पक्का रखो।



**ब्रह्मापुर-ओडिशा।** 'त्रिदिवसीय मौन साधना कुमार योग भट्टी' का उद्घाटन करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब.कु. मंजू, ब.कु. माला, खलिकोट विश्व विद्यालय के रजिस्ट्रार पी.के. मिश्र, पारला महाराजा इंजीनियरिंग कॉलेज के अध्यक्ष रंजन कुमार स्वाई, खलिकोट विश्व विद्यालय के उपकुलपति डॉ. अमरेन्द्र मिश्र, राजयोगी ब.कु. सूर्य, माउण्ट आबू, ब.कु. रुपेश, ब.कु. गीता, ब.कु. सुधा, सिकंदराबाद, ब.कु. नथमल तथा अन्य।



**डेरावस्सी-पंजाब।** राजकीय माध्यमिक उच्च विद्यालय, बरवाला में खेल एवं युवा विभाग, पंचकुला हरियाणा के सहयोग से 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी जीवन' विषय पर सेमिनार के पश्चात् योग टीचर जितेन्द्र सागर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. राजबाला।



**झोझूकला-हरियाणा।** 'गीत-संगीत, प्रवचन के साथ खुशियों भरी ज़िन्दगी' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए समाजसेवी डॉ. भावना बहन, सरपंच दलवीर सिंह गांधी, श्याम लाल गर्ग, दर्शना गर्ग, ब.कु. अविनाश, महा., ब.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू, ब.कु. वसुधा तथा अन्य।



**पॉरीशियस।** सेंट्रल फ्लैक के हार्मनी हाऊस पर आयोजित कार्यक्रम में 'सुपर माइंड सुपर प्यूचर' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब.कु. शक्तिराज, माउण्ट आबू, इंडिया।



**भादरा-राज।** शिवजयंती पर आयोजित कार्यक्रम में लॉर्ड कृष्णा स्कूल के चेयरमैन विजय चौबे व उनकी धर्मपत्नी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. चन्द्रकांता।



**खोरधा-ओडिशा।** आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी में दृष्टिहीन भाई बहनों को ईश्वरीय ज्ञान सुनाने के पश्चात् उनके साथ ब.कु. अनुराधा तथा अन्य।

# 16 दिवसीय स्पीरिचुअल एक्सपो-2018 का विशाल आयोजन

**नोएडा।** स्पीरिचुअल एक्सपो का उद्घाटन करते हुए राज्यमंत्री डॉ. महेश शर्मा ने कहा कि मनुष्य ने आविष्कार करते हुए कई साधनों का ढेर लगा दिया। आकाश पाताल को भी नाप लिया, लेकिन मानसिक स्तर को उन्नत करने में विफल रहा। वैसे तो मानसिक शांति और सुख देना तो परमात्मा का ही कार्य है, लेकिन परमात्मा ब्रह्माकुमारीज को इस कार्य का पार्टनर बनाकर मनुष्य के मन को शांति प्रदान करने का कार्य 147 देशों सहित विश्व भर में कर रहे हैं। ये कार्य वास्तव में नमन करने योग्य है। मुझे विश्वास है कि स्पीरिचुअल एक्सपो के माध्यम से आस-पास तथा आये हुए लोगों में शांति और सुख का संचार होगा। भारतीय एक्सपो मार्ट के निदेशक एवं इस स्पीरिचुअल एक्सपो-2018 के सह संयोजक



मेले का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. वृजमोहन, राज्यमंत्री डॉ. महेश शर्मा, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. डेविड, संतोष भारती व अन्य।

विवेक विकास ने इस 16 दिवसीय चलने वाले कार्यक्रम के बारे में बताते हुए कहा कि यह समाज के विभिन्न वर्गों के लिए आन्तरिक सशक्तिकरण का काम करेगा। ब्रह्माकुमारीज के ग्रामीण प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी सरला दीदी ने कहा कि सात्विक भोजन न केवल तन को तंदरुस्त करता है बल्कि मन को भी तंदरुस्ती

प्रदान करता है। अहमदाबाद से आई ब्र.कु. जयश्री ने कहा कि किसानों के पास विश्व शान्ति की चाबी है, इसके लिए किसानों को प्रभु याद में रहकर अन्न उगाने की कला को सीखना होगा। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी ने तीन सत्रों में अपने प्रेरणादायी विचार दिये। जिसमें प्रथम सत्र में लगभग 80

मीडियाकर्मियों को सम्बोधित करते हुए उन्होंने कहा कि मीडिया समाज का दर्पण ही नहीं बल्कि समाज को बनाता है, क्योंकि मीडिया वर्ग की पहुंच घर-घर तक है। अध्यात्म का मतलब है सही सोचने का तरीका। सोच के स्रोत को परिवर्तन करके ही हम अपने जीवन की क्वालिटी को बेहतर बना सकते हैं।

## स्पीरिचुअल एक्सपो के प्रमुख बिन्दु

- ★ लाईट एण्ड साउण्ड कार्यक्रम
- ★ शीशों से बने आत्मा की 5000 वर्ष की यात्रा
- ★ स्पीरिचुअल ब्यूटी सैलून
- ★ मूड क्लीनिक
- ★ हैप्पी किड ज़ोन
- ★ सात्विक फूड फेस्टिवल
- ★ आध्यात्मिक फिल्म फेस्टिवल
- ★ डॉस एवं म्यूज़िक द्वारा थैरेपी
- ★ राजयोग मेडिटेशन शिविर का विशेष आयोजन।
- ★ निशुल्क फैमिली काउन्सलिंग
- ★ फ्री हेल्थ चैकअप
- ★ सांस्कृतिक कार्यक्रम
- ★ बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम
- ★ कवि सम्मेलन

महाशिवरात्री पर परमात्म अवतरण को लाइट एंड साउंड के माध्यम से दर्शाया गया। ओ. आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी ने शिवध्वज फहराकर सभी को 82वीं शिवजयंती की शुभकामनाएं दीं। मेले के दौरान पूर्व विधायक नवाब सिंह नागर, उमा शर्मा, ब्र.कु. अनिता, ब्र.कु.सुषमा, दिल्ली पुलिस के पूर्व ए.सी.पी. सत्यवीर डागर, ब्र.कु. शारदा, दिल्ली खानपुर, ग्रेटर नोएडा आर. डब्ल्यू.ए. के अध्यक्ष इलम सिंह नागर, आयकर विभाग के सहा. कमिश्नर पवित्र कुमार, सेवानिवृत्त आई.एफ.एस. जितेन्द्र त्रिपाठी, पैनल डिस्कशन में अण्डर 19 क्रिकेट टीम के उन्मुक्त चन्द, मॉडल व एक्ट्रेस प्रियन्का कोठारी ने अपने विचार व्यक्त किये।

## दूसरों से तुलना, दुःख का कारण : संतोष दीदी



मंचासीन हैं ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. संतोष दीदी, डॉ. अलकनंदा अशोक तथा अन्य।

### देहरादून-उ.ख.।

तो वह दुःखी हो जाता है। हीन भावना, अहंकार और विकार मनुष्य की खुशी गायब करते हैं। हमारे पूर्वज देवी-देवता हैं। उनके चेहरे देखकर भक्त लोग खुश हो जाते हैं। आप लोग भी इस ईश्वरीय ज्ञान से अपना जीवन खुशनुमा बना सकते हैं। क्योंकि यहां जो शिक्षा दी जाती है, वह कोई इंसान नहीं, बल्कि स्वयं परमपिता परमात्मा देते हैं। खुशी दिव्य गुणों के कारण ही आती है, वह गुण बांटने से आती है। इस अवसर पर महिला इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी देहरादून अपने दुःखों से दुःखी नहीं है, वह दूसरों के सुखों से दुःखी है। जब मनुष्य अपने जीवन की तुलना दूसरों से करता है

तो वह दुःखी हो जाता है। हीन भावना, अहंकार और विकार मनुष्य की खुशी गायब करते हैं। हमारे पूर्वज देवी-देवता हैं। उनके चेहरे देखकर भक्त लोग खुश हो जाते हैं। आप लोग भी इस ईश्वरीय ज्ञान से अपना जीवन खुशनुमा बना सकते हैं। क्योंकि यहां जो शिक्षा दी जाती है, वह कोई इंसान नहीं, बल्कि स्वयं परमपिता परमात्मा देते हैं। खुशी दिव्य गुणों के कारण ही आती है, वह गुण बांटने से आती है। इस अवसर पर महिला इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी देहरादून अपने दुःखों से दुःखी नहीं है, वह दूसरों के सुखों से दुःखी है। जब मनुष्य अपने जीवन की तुलना दूसरों से करता है

## कारपेट सिटी ने सीखा तनावमुक्ति का तरीका - वीरेन्द्र सिंह

### बारह दिवसीय शिविर में उमड़ पड़ा जन सैलाब, लोगों ने तनाव एवं व्यसनमुक्त जीवन का लिया संकल्प

- ★ तनाव से मुक्ति के लिए शिविर बेहद लाभदायक : डी.एम.
- ★ सांसद, विधायक, डी.एम. समेत शिविर में हज़ारों लोगों ने लिया भाग
- ★ विशेष : शिविर में मनाए गए अनेक उत्सव

**भदोही-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा सनबीम स्कूल में बारह दिवसीय 'अलविदा तनाव शिविर' का सफल आयोजन किया गया। उद्घाटन अवसर पर सम्बोधित करते हुए सांसद वीरेन्द्र सिंह मस्त ने कहा कि चिंता मनुष्य को एक बार जलाती है जबकि चिंता पल-पल। ऐसे में चिंता हमें मारे, उससे पहले हमको उसे मार डालना चाहिए। इस पर विजय पाने का सशक्त माध्यम योग व अध्यात्म है। रूपों से मन की शांति व उत्तम स्वास्थ्य को प्राप्त नहीं किया जा सकता है, इसके लिए हमें अध्यात्म व योग की शरण लेनी ही होगी। इस शिविर से हम तनावमुक्त रहने के तरीके सीख सकेंगे, इसलिए इसका लाभ लें। **जीवन जीने का प्लान बनाएं** प्रख्यात तनावमुक्ति विशेषज्ञ ब्र.कु. पूनम ने कहा कि आज

मानव अति महत्वाकांक्षी हो गया है। वह कम समय में ही अधिक से अधिक प्राप्त करना चाहता है। उसके पास जो है वह उसका सुख लेता नहीं है और जो चीज़ उसके

मुक्त होकर कार्य करना चाहिए। तनाव का सहज निदान है मेडिटेशन जिलाधिकारी विशाख ने कहा कि आज हमारा लक्ष्य सिर्फ तनावमुक्त



शिविर का उद्घाटन करते हुए सांसद वीरेन्द्र मस्त, बनारस एवं नेपाल की निदेशिका ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, ब्र.कु. पूनम, जिलाधिकारी विशाख तथा अन्य गणमान्य लोग।

पास नहीं है उसको प्राप्त करने वी चिंता में लगा रहता है, यही उसके तनाव का मुख्य कारण है। उन्होंने आगे कहा कि मनुष्य अपने जीवन में अनेक प्रकार के प्लान बनाता है लेकिन वह अपने लाइफ का प्लान नहीं बनाता है। कल क्या होगा, की चिंताओं से मुक्त होकर हमें वर्तमान में रहने की आदत डालनी चाहिए। अगर हमारा वर्तमान अच्छा है तो निश्चित ही हमारा भविष्य भी अच्छा ही होगा। इसलिए हमें इस प्रकार के भय से

होना ही नहीं है बल्कि जीवन को उद्देश्यपूर्ण बनाकर एक नई दिशा देना भी है। ऐसे समय में यह हम सभी के लिए सुनहरा अवसर है कि इस शिविर में शामिल होकर इसका लाभ उठाएं। विधायक रविन्द्र त्रिपाठी ने इस कार्यक्रम की कोटि-कोटि प्रशंसा करते हुए कहा कि आज जिस प्रकार के वातावरण में हम सभी लोग कार्य कर रहे हैं उससे थोड़ा समय निकालकर मेडिटेशन का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

बनारस एवं पश्चिम नेपाल की निदेशिका ब्र.कु.सुरेन्द्र दीदी ने बताया कि हम परिवर्तन की शुरुआत स्वयं से ही करें। स्थानीय सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. विजयलक्ष्मी ने कहा कि हमें इन साधनों का उपयोग करते हुए अनासक्त वृत्ति को अपनाना होगा, तभी हमारे जीवन में सुख-शांति आयेगी। इसके साथ ही हमें नियमित रूप से राजयोग मेडिटेशन का भी अभ्यास करना चाहिए। बारह दिवसीय तनाव मुक्ति शिविर के दौरान रोज विभिन्न प्रकार के महोत्सव का भी आयोजन हुआ, जिसमें समाज के विभिन्न वर्गों ने बड़ चढ़कर हिस्सा लिया और कार्यक्रम को चार चाँद लगा दिया। इस अवसर पर अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंटकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में अशोक जायसवाल, एस.डी.एम. सुनील कुमार यादव, सी.ओ. अभिषेक पाण्डेय, जितेन भाई, डॉ.एस.के. गुप्ता सहित पूरे नगरवासियों ने बहुत ही उमंग-उत्साह से भाग लिया और सभी ने उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने का संकल्प भी लिया।