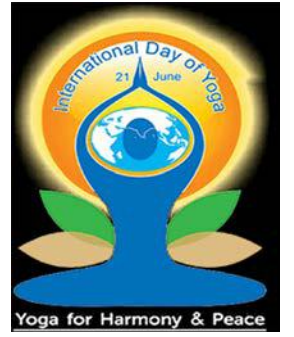


ओमशान्ति मीडिया

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष



वर्ष-18

अंक- 4

मई-11-2018

(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

शांति और आनंद की लहर फैली शहर में...!!!

★ हरेक व्यक्ति का भाग्य अपने हाथ में ही होता है - सुरेश ओबेरॉय

★ टेक्नोलॉजी का सही इस्तेमाल कर उसका सुख लें - शिवानी

जूनागढ़-गुज.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा मोतीबाग सभागृह में 'चेंज योर मूड' विषयक कार्यक्रम में फिल्म अभिनेता सुरेश ओबेरॉय ने अपने जीवन से जुड़े अनुभव साझा करते हुए कहा कि उनके जीवन में असंभव लगने वाली कई बातें राजयोग के ज्ञान से सहज ही संभव हो गईं। उन्होंने बताया कि आज उनके साथ उनका परिवार भी राजयोग के अभ्यास से जीवन में सुख शांति की अनुभूति कर रहा है। साथ ही विशेष रूप से क्रोध के ऊपर कैसे नियंत्रण लाया जाये और हमारी दिनचर्या शांति पूर्ण कैसे बने, ये भी बताया। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने अपने वक्तव्य का आरंभ आत्मा के निजी गुण क्या हैं और कैसे हम इसे दृढ़ता से अपनी जीवनचर्या और व्यवहार में लाकर

रोज वाह ज़िंदगी वाह का अनुभव कर सकते हैं, इस बात से किया। कैसे हम दिव्यता का आह्वान कर अंदर के जो 10 रावण हैं उसका

से मुक्त हो सकते हैं ये बताया। इसकी विधि बताते हुए उन्होंने कहा कि हमें अपने आत्मा रूपी दीये को जगाना है। दीया मतलब

तो किसी के आगे झुकना, किसी को क्षमा करना या किसी से माफ़ी मांगना, ये कमजोरी की निशानी नहीं, बल्कि शक्ति की निशानी

की कसरत में झुकते समय पहले दर्द होता है पर बाद में आसान लगता है और उससे शरीर स्वस्थ रहता है, वैसे ही आत्मा

व्यवहार में आकर हम हर घर में सतयुग की अनुभूति कर सकते हैं। नवरात्रि में हम सभी के साथ जिस प्रकार रास करते हैं, वैसे ही हम संस्कार मिलन की रास कर इस धरती को पुनः स्वर्ग बना सकते हैं। अन्त में उन्होंने सभी को शांति का अनुभव राजयोग द्वारा कराया और सभी से कुछ दृढ़ता पूर्वक प्रतिज्ञा करवाई। सायंकाल मधुवन पार्टी प्लॉट, जूनागढ़ में एक अन्य कार्यक्रम 'वाह ज़िंदगी वाह' का भव्य आयोजन हुआ, जिसमें शांति और खुशी के इच्छुक शहर के हजारों लोगों ने भाग लिया। कार्यक्रमों का संचालन ब्र.कु. निहा और ब्र.कु. बीना ने किया। ब्र.कु. दमयन्ती ने उमंग उत्साह भरे शब्दों द्वारा सभी अतिथि तथा सारी जूनागढ़ के लोगों का स्वागत किया।



कार्यक्रम में ब्र.कु. दमयन्ती के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. शिवानी, सुरेश ओबेरॉय, ब्र.कु. बनारसीलाल शाह, शहर की मेयर तथा शहर के प्रबुद्ध जन।

समूल विनाश कर सकते हैं, कैसे क्रोध, अहंकार, आत्मा की बीमारी है उसको अपने निजी गुणों को अपनाकर आत्मा की बीमारी

देना, तो इस आत्मा रूपी दीये को जगाने से ये सबको शांति, सुख, आनंद, प्रेम देता ही रहेगा। साथ ही उन्होंने कहा कि जब हम झुकते हैं,

है। जो आत्मा शक्तिशाली होगी, वही किसी के आगे झुक सकती है। आरंभ में हमें ये कार्य थोड़ा कठिन लगेगा, लेकिन जैसे शरीर

भी शक्तिशाली बनती जायेगी और ये सब सहज लगने लगेगा। दीदी ने आगे कहा कि 'दिव्य आत्मा' की श्रेष्ठ अनुभूति के साथ

राजयोग ध्यान से होता मानव का कल्याण



मंचासीन ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. सुषमा, मंत्री अरविंद पाण्डे व ब्र.कु. चन्द्रकला।

देहरादून-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'स्वच्छ मन-स्वच्छ परिवेश, एक कदम स्वच्छता की ओर' कार्यक्रम में ब्र. कु. सुषमा, जयपुर ने कहा कि हम सभी को मिलकर भारत को फिर से वही स्वर्णिम भारत बनाना है, जिसकी कल्पना हम सभी ने की है और एक दिन भारत ही नहीं पूरा विश्व ही स्वर्णिम बन जायेगा। आज हमारी सरकार भी स्वच्छता की ओर विशेष ध्यान दे रही है। तो हमें सबसे पहले स्वच्छता से मिलने वाले लाभ के प्रति जागरूक होना होगा। ज्ञान के प्रकाश से हम अपने मन की दुर्बलताओं पर विजय प्राप्त कर मन को स्वच्छ बनायेंगे। जब मन में स्वच्छता के प्रति रुचि बनी रहेगी, तब ही हम भीतरी और

बाह्य स्वच्छता को बनाये रखने में कामयाब होंगे। उसके लिए उन्होंने बताया कि आप फील करें कि 'मैं परमात्मा का बच्चा हूँ', तो मुझे किस तरह से अपना रोल अदा करना चाहिए। इस स्मृति को जितना परिपक्व बनाते जायेंगे, उतना ही स्वच्छता के प्रति स्वयं व दूसरों को भी जागरूक कर पायेंगे। राज्य के मा. शिक्षा एवं खेल मंत्री अरविंद पाण्डे ने कहा कि हमें हर परिस्थिति से बचने के लिए भगवान का ध्यान करना चाहिए। क्योंकि हमें हर संकट से भगवान ही बचा सकते हैं। राजयोग मेडिटेशन के द्वारा हमें हमारे मन में निहित गंदगी से मुक्ति मिलेगी और हम स्वच्छ होंगे। तभी हमारा स्वच्छ व स्वर्णिम भारत का सपना साकार होगा।

ब्र.कु. चन्द्रकला ने भी इस अवसर पर अपने विचार रखे। इस अवसर पर मुख्य नगर अधिकारी विजय कुमार जोगण्डे जी (आई.ए.एस.) ने भी अपने विचार प्रकट करते हुए कहा कि अगर मनुष्य का मन सुंदर होगा, तो जग सुंदर होगा। अगर हर व्यक्ति अपने आचरण में स्वच्छता धारण कर ले तो हम स्वच्छ भारत के साथ ही स्वच्छ विश्व की कल्पना कर सकते हैं। कार्यक्रम के अंत में ब्र.कु. मंजू ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि हम सभी भाई-बहनों के द्वारा भी देहरादून को स्वच्छ बनाने के लिए भरपूर सहयोग दिया जायेगा।

बस्ती वालों का होगा कायाकल्प

रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा निराला नगर की झुग्गी-झोपड़ी में निवास करने वालों के लिए आयोजित कार्यक्रम में महापौर श्रीमती ममता गुप्ता ने संस्था द्वारा किये जा रहे इस तरह के कार्यक्रम के लिए अपनी खुशी ज़ाहिर की एवं बस्ती वासियों को उनकी समस्याओं के त्वरित निराकरण करने का आश्वासन दिया। भारतीय रेडक्रॉस सोसायटी रीवा के चेयरमैन डॉ. एच. पी. सिंह ने कहा कि इस बस्ती की सर्व समस्याओं को सबके सहयोग से दूर किया जायेगा।



सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रकाश। मंचासीन ब्र.कु. निर्मला के साथ अतिथिगण।

इस हेतु रेडक्रॉस सोसायटी तथा अन्य समाजसेवी संगठनों द्वारा हर संभव प्रयास किये जायेंगे। डॉ. ज्योति सिंह, बाल्य शिशु रोग विभाग की विभागाध्यक्ष, मेडिकल कॉलेज रीवा एवं डॉ. प्रवीण, चिकित्सा

अधिकारी ने कहा कि आप सभी को बेहतर स्वास्थ्य, शिक्षा तथा सर्व साधन भी शासन से दिलाने का हम भरपूर प्रयास करेंगे। म.प्र. प्रशासन के पूर्व प्रमुख अभियन्ता आर.के. सिंह एवं एडवोकेट सूर्य प्रकाश मिश्रा ने कहा कि गरीबों को नशामुक्ति के प्रति जागरूक कर उनकी आर्थिक स्थिति में सुधार लाया जायेगा। ब्रह्माकुमारीज संस्थान की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. निर्मला ने कहा कि यह समाज एक ऐसा वर्ग है जो समाज के सभी वर्गों को सहयोग देता है। अतः इनका जीवन हर रूप से बेहतर बने, इस दिशा में सभी को मिलकर प्रयास करने का आह्वान किया।



मुम्बई-मलाड। 'तरंग ग्रैंड फिनाले-रेडियो बॉइस ऑफ मुम्बई फेज-1' में दीप प्रज्वलित करते हुए फिल्म डायरेक्टर एंड प्रोड्यूसर अनुराग बासू, डॉ. श्याम अग्रवाल, प्रेसीडेंट, डी.जी. खेतान इंटरनेशनल स्कूल, मलाड, महेश शर्मा, सिंगर एंड म्यूजिक कम्पोजर, दिलराज कौर, प्लेबैक सिंगर, शिवानी कश्यप, सिंगर, राजीव वोहरा, सिंगर, दिलीप सेन, प्लेबैक सिंगर, प्राची ठक्कर, टी.वी.एक्ट्रेस, वगीस सारस्वत, अनस रशीद, प्रसिद्ध टी.वी. कलाकार, ब्र.कु. दिव्यप्रभा, ब्र.कु. कुन्ति, ब्र.कु. यशवंत तथा अन्य गणमान्य लोग।

ईश्वर पर एकाग्रता ही योग

हरेक कार्य को कुशलतापूर्वक करने के लिए एकाग्रता की जरूरत तो रहती ही है। जो कार्य जितना सूक्ष्म हो उसमें उतनी ही अधिक एकाग्रता की जरूरत होती है। उदाहरण के तौर पर जो वैज्ञानिक लोग परमाणु सम्बन्धी शोध कार्य करते हैं, उन्हें अपने कार्य में उच्च कोटि चिरस्थायी एकाग्रता की आवश्यकता होती है। शोध का कार्य करते समय उन्हें घर-बार, बाल-बच्चे और दूसरे सब गोरख-धन्धे याद नहीं होते, बल्कि सुई की नोक के भी लाखवें-करोड़वें भाग पर जैसे कोई टुकटकी लगाये, वैसे ही उनकी तन्मयता होती है। उतने समय के लिए वे भी सर्व-सन्यासी बने होते हैं और उनका सारा मनोयोग परमाणु और उसके गुणों में भी रमा होता है। यहाँ तक कि उन्हें खाने-पीने की तथा अपने शरीर की भी सुध-बुध नहीं रहती। आत्मा तो परा प्रकृति और अपरा प्रकृति दोनों से सूक्ष्मतर है, इसलिये उसके अध्ययन के लिए तथा परमाणु के विद्युत-कणों (इलेक्ट्रॉन, प्रोटॉन इत्यादि) से भी सूक्ष्म जो दिव्य ज्योति बिन्दु परमात्मा है उन पर मन को एकाग्र करने के लिए तो मन की पूर्ण एकाग्रता चाहिए तथा बुद्धि सरल और स्पष्टदर्शी चाहिए। अतः योगाभ्यास के लिए भी सर्वोत्कृष्ट एकाग्रता की आवश्यकता है। प्रकृति के परमाणुओं पर मन एकाग्र करके वैज्ञानिक प्राकृतिक शक्तियों को शोधते हैं; परमात्मा पर एकाग्र करके वे ईश्वरीय शक्तियों को प्राप्त कर जीवन में शांति, आनन्द और सुख के भागी बनते हैं।



- डॉ. कु. गंगाधर

यूँ ही एकाग्रता नहीं, ईश्वर पर एकाग्रता

आज लोगों से भूल यह हुई है कि ईश्वर पर एकाग्रता की बजाए वे मात्र एकाग्रता को ही 'योग' मानने लगे हैं। वे नासिका के अग्र भाग पर, नाभी पर, भृकुटि पर, कमल पुष्प पर, किसी पर भी मन के एकीकरण को योग मानने लगे हैं। यद्यपि मन को वस्तु में जोड़ना (मनोयोग) तो इसमें भी पाया जाता है तथापि स्वरूप-स्थिति और 'ईश्वरानुभूति' जो कि योग का वास्तविक लक्ष्य है, उनकी सिद्धि इस प्रकार की कोरी एकाग्रता से प्राप्त नहीं होती। इस प्रकार के अभ्यास से मनुष्य की बाह्यमुखता, देहाभिमान, स्थूल भाव और प्रकृति से सम्बन्ध बना ही रहता है; वह इन सबसे ऊँचा उठकर, आत्म निष्ठा के शिखर पर और ईश्वरानुभूति के आनन्द की चरम सीमा पर नहीं पहुँच पाता। किन्तु बहुत से लोग इस तथ्य को जानते हुए भी इसी प्रकार का अभ्यास करते रहते हैं। वे कहते हैं कि 'हमारा मन बहुत चंचल है, वह कहीं जमता ही नहीं, तो क्या करें? मन को कोई ठिकाना तो चाहिए ही, इसलिए, चलो, उसे किसी भी स्थूल विषय पर स्थिर कर लेते हैं।'

निःसन्देह, एकाग्रता में अच्छाई तो है ही, परन्तु जिस प्रीतम प्रभु में मन को अमन करना है, जिस चित्त-चोर को चित्त देना है, जिस मालिक के हवाले मन को करना है, जिस खेवनहार के हाथ में मन के संकल्प का चपु पकड़वाकर जीवन बेड़ा पार कराना है, जिस सत्य का संग मन को प्राप्त कराना है, उसे यदि मन न दिया तो बात कैसे बनेगी? बिगड़ी को बनाने वाला, सबका साईं, शरीर रूपी रथ के मन रूप घोड़े के संकल्प रूपी लगाम को पकड़कर चलाने वाला रथवान तो वह एक ही है। मन रूपी सजनी की सगाईं फूल, नाभि या नासिकाग्र से तो करनी नहीं है, इसका साजन तो महात्माओं से भी महान्, सदा जागती-ज्योति परमात्मा ही है। उस शमा का परवाना इसे बनाना है। उनको छोड़कर क्षण भर, पलभर ठौर पर लेने से संसार सागर के उस छोर पर थोड़े ही कोई लग पाया है? आत्मा का वियोग तो परमात्मा से ही हुआ है और इसलिए, अब योग भी उसी से ही करना है। पतित आत्मा का पावन कर्ता तो प्रभु ही है; उसी वैद्यराज के पास ही आत्मा को पावन एवं निरोगी करने के लिए परमऔषधि है। तन के स्नान के लिए मानसरोवर कैलाश पर्वत पर है, परन्तु मन का मानसरोवर तो पवित्रता का सागर परमात्मा स्वयं ही है। मन को जाना तो उसी अमरनाथ के पास ही है, मार्ग के रोड़ों और पत्थरों पर तो उसे अटकना नहीं है। परन्तु कैसी विडम्बना है कि आज लोग कण-कण में अथवा कंकड़ पत्थर को भी भगवान मान कर उनसे पूछ रहे हैं कि 'मेरा शिव कहाँ है'। योग तो पाने का मार्ग है, ढूँढ़ने का मार्ग तो वियोग है। अतः मन को परमात्मा पर फोकस करना ही योग है। परन्तु मन वहाँ पूर्णतः एकाग्र तभी होगा जब वह इन्द्रिय आकर्षण से निकल चुका होगा। अतः इन्द्रिय आकर्षण से जनित विषय ही मानव के मन को अपनी ओर आकर्षित करके अपने में एकाग्र कर लेते हैं; अतः अध्यात्म में एकाग्रता के अभ्यास तथा पुरुषार्थ में ये बाधक सिद्ध होते हैं।

योग व श्रीमत पालन करने वालों का तपस्वीमूर्त बनना सहज

योग और तपस्या दोनों शब्दों के अन्तर को समझना है। योग माना बाबा से सम्बन्ध, और तपस्या माना अपने ऊपर फुल अटेशन। सर्व टेन्शन से फ्री। हमें ऐसी तपस्या करनी होगी जैसी बाबा ने की है। तपस्या हमको ज्ञानयुक्त, योगयुक्त, युक्तियुक्त बनने में मदद करती है। योग लगाने की मेहनत नहीं करनी पड़ती। योगयुक्त बन जाते हैं। तपस्या हमें अव्यक्त संपूर्ण फरिश्ता बनने में मदद करती है। तो एक तो तपस्या के आधार से बन सकते हैं, दूसरा बाबा जो ज्ञान का सागर, प्रेम का सागर, आनन्द का सागर, सर्वशक्तिमान् है उसमें मास्टर बन सकते हैं। पहले बुद्धियोग एक बाप से हो तो हमारी तपस्या अच्छी हो सकती है। बुद्धि व्यर्थ चिन्तन, व्यर्थ बातों से फ्री हो, लगाव-झुकाव से फ्री हो तो तपस्या अच्छी हो सकेगी। योग के सब्जेक्ट में इतनी अच्छी रूहरिहान करो जो योग करने से तपस्वीमूर्त के लक्षण आ जायें। तपस्या से विघ्न विनाश होते हैं, विकर्म विनाश होते जाते हैं। आत्मा पवित्र होती जाती है। लक्ष्य रखना है कि शिवबाबा के आगे आते एकदम पवित्र आत्मा बन जाऊँ, शक्तिशाली बन जाऊँ। ब्रह्मा बाबा के आगे आते आत्मा श्रीमत को पूरा पालन करने वाली बन जाये। श्रीमत को पालन करने वालों के लिए तपस्वीमूर्त बनना सहज है। रॉयल्टी माना काम, क्रोध, लोभ नहीं होगा। दिखाते हैं ऋषि-मुनि तपस्वी के सामने परीक्षा आई तो फेल हो गए। ऐसे बहुत

से काम के लिए, क्रोध के लिए, अलाए मिक्स हैं, लेकिन कचरा लोभ के लिए दृष्टान्त हैं। अहंकार तो उन्होंने छोड़ा ही नहीं। हमारी तपस्या काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार के अंश को भी खत्म करने वाली है। सतयुग में यह कुछ होगा ही नहीं। विनाश होने के पहले हमारे अन्दर से यह बातें विनाश हो जायें। विनाश के नज़ारे तो आने ही हैं। बाबा ने जो कहा है वह सब होने वाला है। दुनिया एक मुलम्मा है। कोई चीज़ ऐसी बनी हुई होती है जो अन्दर कचरा (लाख) भरा होता है। जेवर बेचने जाओ तो खोलकर दिखाते हैं अन्दर क्या भरा है? बेचने से कुछ भी मिलता नहीं। ये नहीं कहते कि



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

चमकीली दुनिया है। जैसे सीता को रावण ने हिरण दिखाया। देखने में सुन्दर, बुद्धि खिंच जाये। फिर कहेंगे दिमाग को खींच लेती फिर लकीर से बाहर निकल जाते हैं। भगवान् ने जो लकीर डालकर दी है इससे बाहर नहीं निकलना है। तकदीर बनाने के लिए मर्यादाओं की लकीर बहुत अच्छी पड़ी हुई है। यह पांचवा युग छोटा-सा युग पुरुषोत्तम बनने का संगमयुग है। तमोप्रधान कनिष्ठ आत्मा सतोप्रधान पुरुषोत्तम बन रही है। है शरीर वही, लेकिन उत्तम बन रहे हैं। पुरुषोत्तम बनते हैं सर्वोत्तम पुरुषार्थ करने से। सर्वोत्तम पुरुषार्थ करने के लक्षण तब आते हैं जब हम अपने को अच्छा ब्राह्मण समझते हैं।

सहज योग से सहज सफलता

दुनिया में ऋषि-मुनियों ने परमात्मा की एक झलक के लिए अपने सम्पूर्ण जीवन को लौकिक कार्यों से अलग रख उसकी प्राप्ति में लगाया। बाबा का प्यार हमसे है लेकिन वैसे ही तपस्या हमारे ब्राह्मण हमारा भी इतना ही प्यार बाबा से है? प्यार ऐसी चीज़ होती है जो उसकी याद भुलाना भी मुश्किल होता, हमारे एक से ही सर्व सम्बन्ध हैं - इसलिए याद सहज है। अगर एक भी सम्बन्ध हमारा बाबा से कम है तो निरन्तर योग कभी योगी, वह सहज अनुभव होता है? जब कोई बात होती है तब योग में युद्ध चलती है तो क्या वह सहज योग हुआ? ब्राह्मण सद्गुरु का वो तो ठीक है जीवन में चेक करना है कि क्या मैं सदा योगी जीवन में रहता हूँ या कभी योगी जीवन में, कभी योद्धे जीवन में? योग



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

सबूत है जब कोई परिस्थिति आती है और दिल से बाबा को याद करते हैं तो बाबा उसी समय प्रत्यक्षफल देता है। बाबा का प्यार हमसे है लेकिन हमारा भी इतना ही प्यार बाबा से है? प्यार ऐसी चीज़ होती है जो उसकी याद भुलाना भी मुश्किल होता, हमारे एक से ही सर्व सम्बन्ध हैं - इसलिए याद सहज है। अगर एक भी सम्बन्ध हमारा बाबा से कम है तो निरन्तर योग कभी योगी, वह सहज अनुभव होता है? जब कोई बात होती है तब योग में युद्ध चलती है तो क्या वह सहज योग हुआ? ब्राह्मण सद्गुरु का वो तो ठीक है जीवन में चेक करना है कि क्या मैं सदा योगी जीवन में रहता हूँ या कभी योगी जीवन में, कभी योद्धे जीवन में? योग

योग ही हमारी पढ़ाई का सार

बाबा हम बच्चों को याद की यात्रा (योग) में रहने की अनेक प्रेरणाएँ देते रहते हैं। अन्तःवाहक शरीर से सेवा करने के लिये स्वयं की भी ऐसी स्थिति तैयार करनी है। बाबा का रोज हम बच्चों के प्रति यही इशारा है और यही सूक्ष्म अभ्यास हरेक को बढ़ाना है। तो हरेक कौन-सा सूक्ष्म पुरुषार्थ करते हो? प्योरिटी पर ही सारा मदार है। प्योरिटी है तो लाइन क्लीयर है। बाबा की जो भी प्रेरणाएँ हैं वह हम तभी कैच कर सकते हैं जब सूक्ष्म में भी प्योरिटी की धारणा है। अगर प्योरिटी नहीं तो हम अपनी प्रेरणा न तो वहाँ तक पहुँचा सकते हैं और न ही प्राप्त कर सकते हैं। हरेक अपने से पूछें कि हम बाबा के पास किसलिए आये हैं? हम सब यहाँ आये हैं योग कमाने। योग ही हमारी पढ़ाई का सार है। जिसको बाबा कहते मनमनाभव। गीता के भी आदि और अन्तिम यही महावाक्य हैं। तो हमें प्रतिदिन यह चेक करना है कि मेरा घाटा और फायदा कहाँ तक है? कितना हमने योग बल जमा किया? हमने योग बल जमा किया? प्यार के सागर के बच्चे हैं तो अपने से पूछो कि हम कहाँ तक प्रेम स्वरूप बने हैं? हम आत्मा स्नेह स्वरूप हैं। अगर स्नेह की सब्जेक्ट में ज़रा सी लीकेज होगी तो बाप से स्नेह की लाइन टूट जायेगी। स्नेह की लाइन आपस में भी टूटी, तो अन्दर वह ठक-ठक करती रहेगी। फिर योग की वा स्नेह स्वरूप की अनुभूति हो नहीं सकती। बाबा ने जो दिया है - ज्ञान, प्यार, शक्तियाँ... उन सबका रिटर्न दो और रिटर्न अर्थात् वापस चलने की तैयारी करो। इसके लिये मुख्य है समेटने की शक्ति। अब इस शक्ति की परसेन्टेज को बढ़ाओ। योग का चार्ट बढ़ाते-बढ़ाते हमें कर्मातीत बनना है। तो अपने से पूछो- कर्मातीत बनने के लिये हमारे सारे हिसाब चुकूँ तो गये हैं? कोई भी पंछी किसी भी घड़ी उड़ सकता है? इस श्वास का कोई भरोसा नहीं। इसलिये हमेशा अपना खाता कम्पलीट कर रखना है। बाबा हम बच्चों के तकदीर की जितनी महिमा करता, उतना हमें भी दिन-रात यही योग कमाने की फिक्र रहती है या अलबेले रहते हैं? अगर योग का अनुभव होगा तो अतिन्द्रीय सुख में मस्त रहेंगे। कर्म तो करना ही है, लौकिक में भी कर्म करते हैं और अलौकिक में भी कर्म करते हैं परन्तु अन्तर क्या है? कर्म में रहते योग का चार्ट बढ़ाना। अगर हमारे योग का चार्ट ठीक है तो हम अपने पुरुषार्थ से सदा संतुष्ट रहेंगे। नहीं तो कहेंगे चलो तो रहे हैं, निभा तो रहे हैं... उस मस्ती से नहीं बोलेंगे। तो खुद से पूछना है कि मेरी चढ़ती कला कहाँ तक है? उसमें कोई लीकेज तो नहीं है?



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

हम कन्ट्रोल की बात करते हैं कि किस बात पर कन्ट्रोल करें। इस बात पर समझाना और बताना मुश्किल है। लेकिन एक कन्ट्रोल अगर हम कर लें तो सारे कन्ट्रोल, इस एक कन्ट्रोल में समा जाते हैं। वो है मन के व्यर्थ संकल्पों का कन्ट्रोल और वो आता है योग से ही।

संसार के सभी प्राणी मात्र मन को समझने में अपने आप को दुविधा में डालते हैं। और वो ये समझते हैं कि मन तो बड़ा चंचल है, दुःखी है, परेशान है। उनका कहने का भाव है कि ये सारी बातें आना स्वाभाविक है, ऐसा होगा ही होगा। लेकिन यदि हम मन को या मन के व्यर्थ संकल्पों के बर्ध को कन्ट्रोल करें तो उन्नति चहुमुखी होगी। कई बार भूत और भविष्य को लेकर मन में व्यर्थ बहुत चलता है। लेकिन उससे हमारा फायदा क्या होगा ये हम नहीं सोच पाते। इसी फायदे और नुकसान की कड़ी में हम ये भूल जाते हैं कि इससे हमारी शक्ति कम हो रही है। आपको पता होगा कि अगर मन कमजोर होगा तो निर्णय लेने में असफल रहेगा और असमंजस में रहेगा। उहापोह की स्थिति रहेगी।

वह हर वक्त दुविधा में ही रहेगा। इसीलिए जितने भी हमारे व्यर्थ संकल्प चलते हैं, भूत और भविष्य को लेकर ही चलते हैं कि आगे क्या होगा या पिछली बातों को ही हम लेकर चलते हैं। इंसान हमेशा ये सोचता है कि ये सब तो हमारे जीवन की स्वाभाविक प्रक्रिया है। लेकिन अगर ये स्वाभाविक होता तो जीवन में दुःख, तकलीफ न होता। हमारा

जीवन शांत होता। हमें अगले सेकेण्ड का नहीं पता होता कि क्या होने वाला है और हम भूत और भविष्य की बात कर दुःखी होते रहते हैं।

अब योग, आसन, योगासन, प्राणायाम आदि प्रक्रियाएं करने से हमारा शरीर तो



थोड़ी देर के लिए संतुलित हो सकता है, लेकिन हमारा मन तो अशांत रहता है ना! बहुत सारे योग गुरुओं से मिलकर देखो तो सभी लोग एक ही बात पर फोकस करते कि आपको जीवन में ये करना चाहिए, ये करना चाहिए, ये करना चाहिए, लेकिन अहंकार तो जाता ही नहीं किसी का! कोई भी पूर्ण रूप से शांत है ही नहीं। अगर

योग सिखाने वाला ही शांत नहीं होगा तो वो दूसरों को क्या शांत करेगा! इसीलिए योगासन की प्रक्रिया से ज़रूरी है मन का मौन होना, जिससे शरीर तो स्वस्थ रहता ही है, जीवन भी सरल और सुंदर हो जाता है। बातें कहने में तो छोटी हैं, लेकिन करने में बड़ी हैं। इसलिए मन की अद्भुत शक्ति का प्रयोग जीवन को सुधारने में हो, ना कि शारीरिक क्रियाएं करने में।

भाव ये है कि ऐसा नहीं है कि शारीरिक क्रियाएं करना ज़रूरी नहीं, ज़रूरी है। लेकिन उसके साथ मानसिक क्रियाएं करके उसे और अधिक बढ़ा तो सकते ही हैं ना! सुबह पाँच बजे उठकर, स्नान आदि करके पार्क में जाकर हम सभी श्वास-प्रश्वास प्रक्रियाएं आदि करते हैं। आप सोचिए अगर उसमें

थोड़ा सा कुछ पल अपने मन के साथ बिताएं तो यह मन अद्भुत और चमत्कारिक तो होगा ही होगा। बहुत कुछ बदल जायेगा। लेकिन संसार कब तक जागेगा? इसका अहसास हमें बिल्कुल भी नहीं है। हम तो सिर्फ आपको एक राय दे रहे हैं कि इस योग दिवस पर कुछ नया करो, कुछ अलग करो। जिससे हम समाज को कुछ दे पायें।



नई दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग तथा यूनियन मिनिस्ट्री ऑफ आयुष द्वारा तालकटोरा स्टेडियम में आयोजित 'योगा फेस्ट' में दीप प्रज्वलित करते हुए योग गुरु डॉ. एच.आर. नागेन्द्र, श्रीपद येसो नाइक, यूनियन मिनिस्टर ऑफ स्टेट, आयुष मंत्रालय, वी.आर. कोटेचा, सेक्रेटरी, आयुष, राजयोगिनी ब्र.कु. आशा, डायरेक्टर, ब्रह्माकुमारोंज, खानपुर तथा अन्य।



मैनपुरी-उ.प्र.। मैनपुरी मेले में ब्रह्माकुमारोंज द्वारा आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी में आरती करते हुए इलाहाबाद हाई कोर्ट जज श्रीमति विजय लक्ष्मी, ब्र.कु. अबन्ती, ब्र.कु. गीतांजलि, एडवोकेट प्रदीप यादव, डॉ. आर.एस. यादव तथा अन्य।



धनवाद-झारखण्ड। 'दिव्य माता-बालक' कार्यक्रम के दौरान मंचासीन ब्र.कु. जया, ब्र.कु. डॉ. अबन्तिका, राँची सिविल कोर्ट जज सुजीत चन्द्रा तथा अन्य।



जयपुर-राजापार्क। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन अवसर पर आरती करते हुए विधायक सुरेन्द्र पारीक, पार्षद एवं नगर निगम चेयरमैन सुरेन्द्र सिंह रोबिन, एडवोकेट कुलदीप जी, देविका बहन, कला बहन तथा अन्य।



वाराणसी-उ.प्र.। प्रसिद्ध गायक अनुप जलोटा को टोली व ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. चंदा तथा ब्र.कु. उपाध्याय।



रामबाग-हि.प्र.। आई.टी.बी.पी. पर्सनल्स के लिए आयोजित दो दिवसीय 'स्ट्रेस मैनेजमेंट वर्कशॉप' के पश्चात् समूह चित्र में आई.टी.बी.पी. के जवानों के साथ डी.आर.डी.ओ. साइंटिस्ट अनंत जी, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. यश तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-16 (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					32				

ऊपर से नीचे

- गुणगान, कीर्तन, गुणों का वर्णन (3)
- अन्तर, छेदन, मर्म, रहस्य (2)
- इलाज, औषधि (2)
- तरस, कृपा (3)
- सदा....और सेवा में तत्पर रहना है, स्मृति (2)
- कृति,और रचयिता का ज्ञान बाबा ने दिया है (3)
- योग्यता, विशेषता (2)
- वक्त, काल, अवसर (3)
- अपनी चलन से बाप का.... बाला करना है (2)

-इक मंदिर है, शरीर (2)
- बेपरवाही, असावधानी, लापरवाही (4)
- एहसास, उड़ती खबर, मंद ध्वनि (3)
- बन बाप की सेवा में तत्पर रहना है, बड़ी दिल (4)
- सीमा, तराजू, ताकने की क्रिया (2)
- आत्मा का एक मुख्य अंग, सोचने की शक्ति (2)
- दीया, दीप, चिराग (3)
- शरीर....है आत्मा रथी है (2)
- स्वच्छ, साफ, पवित्र (2)

बायें से दायें

- लून-पानी, आपस में कभी में नहीं आना है (4)
-होकर रहना है लून-पानी नहीं बनना है (4)
- दिल की....में कलम डुबोकर बाबा तुम्हें एक (3)
-महा ठगिन हम जानी (2)
- आकर्षक, रम्य, मनभावन (4)
- एक संख्या, नौ के बाद की गिनती (2)
- नृत्य, संगीत का एक अंग (2)
- पैर, टांग (2)
- दो महामंत्र....और मध्याजी भव (6)
- आदत, संस्कार (2)
- पिता, सीताजी के पिता जी (3)
- थोड़ा, अल्प (2)
-जगाकर आई हूँ (4)
- आखिर वह....आया आज (2)
- रास्ता, राह (2)
- हरेक आत्माओं प्रति सदा.... भावना शुभ कामना रखनी है (2)
- सदा खुशी की....खाते रहो, भोजन (3)
- स्वर्ग का वर्षा तुम बच्चों का जन्म...अधिकार है (2)

- ब्र.कु. राजेश, शांतिवन।



फरीदाबाद। 'दसवें नेशनल वुमेन एक्सीलेंस अवॉर्ड फंक्शन' में डिफेंस मिनिस्टर निर्मला सीतारमण द्वारा 'शक्ति अचीवमेंट अवॉर्ड' प्राप्त करते हुए ब.कु. प्रीति।



अलीगढ़-विष्णुपुरी(उ.प्र.)। ज्ञानचर्चा के पश्चात् अमर उजाला के सम्पादक भूपेन्द्र जैन को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु. शशी, ब.कु. रोबिन तथा चारू बहन।



मोहाली-पंजाब। विश्व स्वास्थ्य दिवस पर आयोजित सेमिनार का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. गुरभर सिंह, क्षेत्रिय चिकित्सा निदेशक, फोर्टिस हॉस्पिटल, क्षेत्रिय निदेशिका ब.कु. प्रेमलता, ब.कु. रमा, डॉ. दीपक कुमार सिंगला, ब.कु. कोमल तथा ब.कु. अतुल।



सादुलपुर-राज। स्थानीय जेल सुधार गृह में 'सकारात्मक चिंतन एवं व्यसनमुक्त जीवन' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् जेल प्रभारी युसूफ अली को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. जगदीश, माउण्ट आबू तथा ब.कु. शोभा। साथ हैं जोधपुर विद्युत वितरण निगम लि. के सहायक अभियंता ब.कु. शशिकांत मीणा तथा वरिष्ठ अध्यापक बलवीर सिंह।



टुण्डला-उ.प्र। सत्ययुग मण्डल, आगरा द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब.कु. शालू एवं ब.कु. राखी को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए उपपल दास, अध्यक्ष, पंजाबी हेल्प लाईन।



सिवान-बिहार। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' कार्यक्रम के अवसर पर निकाली गई रैली में उपस्थित हैं ब.कु. सुधा, ब.कु. गायत्री, ब.कु. शोभा तथा अन्य।

स्वास्थ्य

कम नमक का सेवन, तो हाई ब्लडप्रेसर से राहत

नमक में करीब 40 प्रतिशत सोडियम होता है और इनको ज्यादा मात्रा में सेवन करने से उच्च ब्लडप्रेसर की समस्या सामने आती है।

कम नमक के सेवन से उच्च ब्लडप्रेसर की शिकायत कम हो सकती है। तमाम वैज्ञानिक खोजों तथा अनुसंधानों से यह तथ्य उजागर हुआ है कि उच्च ब्लडप्रेसर की एक खास वजह ज्यादा नमक का प्रयोग है।

यह सत्यता तो विश्व प्रसिद्ध है कि आदिम जातियाँ अपने



भोजन में अतिरिक्त नमक का सेवन नहीं करती थीं। वे उच्च ब्लडप्रेसर के चंगुल में नहीं फंसी थीं। संसार में तमाम अनुसंधानों के दरम्यान यह बात भी सामने आई है कि उच्च ब्लडप्रेसर सुसंस्कृत व्यक्तियों की व्याधि है एवं काफी हद तक भोजन में आवश्यकता से कहीं ज्यादा नमक लेने से होती है। 115 साल पहले अफ्रीका के व्यक्ति अपने आहार में काफी कम नमक का सेवन करते थे और वह सामान्य जीवन बिताते थे। उनमें जब से शहरीकरण की प्रक्रिया शुरू हुई, तो वे भी खाने में ज्यादा नमक डालने लगे एवं इसके परिणाम भी शीघ्र सामने आने लगे। उन व्यक्तियों में से तमाम को उच्च ब्लडप्रेसर की शिकायत रहने लगी। इबोआ यूनिवर्सिटी में एक शोध कार्य में खबर मिली है कि उच्च ब्लडप्रेसर वाले मरीज को जब नमक युक्त भोजन दिया गया तब उसका ब्लडप्रेसर और बढ़ गया। लंदन में एक अस्पताल में भी इस दिशा में शोध कार्य हुआ। वहाँ ऐसे मरीजों को जिनका ब्लडप्रेसर न्यून था उन्हें जब 6 ग्राम नमक युक्त आहार 12 सप्ताह तक दिया गया तब उनका ब्लडप्रेसर बुरी तरह बढ़ा हुआ था।

वस्तुतः भोजन के साथ लिया गया नमक काया के

एक्स्ट्रा सैलुलर तरल में बंट जाता है। इस एक्स्ट्रा सैलुलर तरल की मात्रा में एवं उच्च ब्लडप्रेसर में प्रत्यक्ष रिश्ता है। विशेषज्ञों के मुताबिक 1 से 4 ग्राम तक नियमित नमक लेने से उच्च ब्लडप्रेसर की संभावना नहीं के बराबर रहती है, किन्तु 4 से 25 ग्राम रोजाना लेने वालों में 15 प्रतिशत उच्च ब्लडप्रेसर के शिकार हो जाते हैं। 25 ग्राम से ज्यादा नमक खाने वाले व्यक्ति अक्सर उच्च ब्लडप्रेसर से ग्रसित मिलेंगे। इतनी ज्यादा मात्रा में नमक लेने से संतुलन लाने वाले अंग पर बड़ा जबरदस्त दबाव पड़ता है एवं ब्लडप्रेसर ज्यादा हो जाता है।

ब्लडप्रेसर नियंत्रण के लिए निम्न उपाय अपनाएँ :

★ सिर दर्द, चक्कर, थकावट, समस्त शरीर में पीड़ा आदि के लक्षणों से उच्च ब्लडप्रेसर का अंदाज़ा लगाया जा सकता है। यदि लक्षण दिखाई दें, तो ब्लडप्रेसर की जाँच करवा लेनी चाहिए।

★ ब्लडप्रेसर की अधिकता वंशानुगत रोग भी है, इसलिए यदि किसी के माता-पिता इस रोग के शिकार रहे हैं तो उन्हें भी समय-समय पर अपने ब्लडप्रेसर की जाँच अवश्य कराते रहना चाहिए। हाई ब्लडप्रेसर से बचने के लिए केवल भूख लगने पर अपेक्षित मात्रा में ही संतुलित भोजन करना चाहिए। अतिरिक्त भोजन भी ब्लडप्रेसर बढ़ाता है।

★ सोडियम व वसायुक्त पदार्थों का कम से कम सेवन करें और व्यायाम अपनाएँ।

★ अधिक नमकीन वस्तुएँ और चटनियों का प्रयोग कम करें।

★ पहले जितने नमक के आप अभ्यस्त थे, शुरू में नमक की मात्रा कम करके, समस्या पर काबू पाएँ।

★ आहार विशेषज्ञों का कहना है कि सब्जियों में प्राकृतिक रूप से नमक होता है। सब्जियों में ऊपर से और नमक डालने की ज़रूरत नहीं होती। थोड़े दिनों के अभ्यास के बाद बिना नमक के बनी उबली सब्जियाँ आपको पूर्ण स्वाद, संतोष देंगी, सब्जियों के प्राकृतिक स्वाद का बड़ा मज़ा आएगा।

- डॉ. हनुमान प्रसाद उत्तम।



नेपाल। नेपाल टेलिविज़न एन.टी.वी. प्लस में प्रसारण होने वाले टी.वी. रियलिटी शो 'नेपाल गोल्डन आईडल सीज़न-5' कार्यक्रम में प्रदेश न. 4 के माननीय भौतिक तथा पूर्वाधार मंत्री राम शरण बस्नेत द्वारा समाज के विभिन्न क्षेत्रों में अग्रणी चार विशेष महिलाओं सहित ब्रह्माकुमारीज के पश्चिम नेपाल की निर्देशिका राजयोगिनी ब.कु. परणिता को सम्मानित किया गया।

योग द्वारा शांत स्थिति की प्राप्ति

- गतांक से आगे..

प्रश्न : मेडिटेशन को सहज रीति से किस प्रकार शुरू करें?
उत्तर: मेडिटेशन को बेसिक स्तर पर सभी शुरू कर सकते हैं। सुबह के समय सबसे पहले तो अपने-आपसे मिलने के लिए समय ले लो। प्रारंभ में 5 मिनट या 10 मिनट का समय रख सकते हैं फिर धीरे-धीरे इसका समय बढ़ाते जायें। क्योंकि हमारे मन में थॉट की जितनी स्पीड है उसको तो थोड़ा साइलेंट करने में ही 5-10 मिनट निकल जाते हैं। थोड़ा सा समय अपने-आपको ज्यादा दें और फिर उसके साथ टकराव नहीं करें, अपनी थॉट्स को रोकने की कोशिश नहीं करें और न ही इसे बंद करें। लेकिन अपने-आपको फोकस करें कि मैं दूसरे प्रकार के थॉट भी क्रियेट कर सकता हूँ। आप देखेंगे कि थॉट तो आयेंगे, पर यदि आप उस पर ध्यान नहीं देंगे तो वो अपने-आप ही धीरे-धीरे खत्म हो जायेंगे। यदि आप उस थॉट में ही उलझ गये कि 'कल उन्होंने ऐसा कहा था' फिर तो आपका सारा काम ही खत्म हो जायेगा। हम उसमें ही इनवॉल्व हो जाते हैं। हमें ध्यान ये रखना है कि मुझे क्रियेट क्या करना है। तो जो लोग कहते हैं कि एक प्वाइंट को लो और उसको फोकस करो यह सही नहीं है। आप पहले एक थॉट को लो, मन में प्वाइंट क्रियेट करो और उस पर फोकस करो। मान लो हमने एक थॉट लिया 'मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ' शांति मेरी अपनी नेचर है, इसको क्रियेट करना है और इसके साथ-साथ हमें अपने-आपको उस स्थिति में देखना

भी है कि शांति जब मेरी जीवन में इतनी नैचुरल आ जायेगी, तो मेरी जीवन कैसी होगी, विजुअलाइज योरसेल्फ विद वैल्यु एण्ड पावर ऑफ थॉट्स। जैसे कि यह हमारी दिनभर की प्रोग्रामिंग हो रही

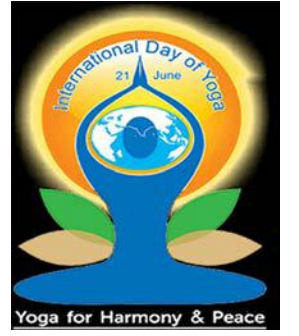


ब.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

है। इसे हम सिर्फ थॉट लेवल पर करते हैं तो उतना हम कॉन्सन्टेंट नहीं कर पाते, लेकिन अगर साथ-साथ विजुअलाइज करते तो जिस चीज़ को हम विजुअलाइज करेंगे वो हमारी फीलिंग में भी आने लगती है। फिर उसको पूरा करना आसान हो जाता है। जैसे हमने पहले बात की थी कि हमें गुस्सा नहीं होना है बल्कि शांत होकर रहना है। अब वो दृश्य ले आओ यहाँ कि कौन-कौनसी ऐसी परिस्थिति थी जिसमें हम गुस्सा होते थे और अब क्रियेट द सीन कि वही कम्प्यूटर है, वही लोग हैं, लेकिन हम कैसे हैं, हम शांत हैं? अपने आपको शांत स्वरूप में देखो। अब यह अनुभव करो कि वह शांति आपके स्वरूप में आ जायेगी तो आपका जीवन कैसा होगा। ये गोल सेटिंग है, गोल को सेट करें और फिर उसको प्रोग्रामिंग करके मन में फिट कर दें तो फिर वह सारा दिन चलना शुरू हो जायेगा।

-क्रमशः

ओमशान्ति मीडिया



मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

समग्र विकास का एक विश्वास 'राजयोग'

योग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें हर कोई अपने आपको पूरी तरह से सहज नहीं पाता है। सब सोचते हैं कि कुछ अलग लोग ही इस चीज़ को अपना सकते हैं या कर सकते हैं। अगर सच में हम योग करते हैं, तो उसकी निशानी क्या होगी? क्योंकि योग अगर योगासन तक सीमित है, तो ये तो सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य को ही बढ़ावा देने का एक माध्यम हो सकता है। लेकिन यदि योग हमारी मानसिकता को पूर्णतया बदलकर चमत्कारिक बना दे, तब तो कुछ विशेष माना जायेगा ना! इसीलिए शायद हर कोई एक योग करने वाले से यही उम्मीद करता है कि ये मानसिक और शारीरिक रूप से प्रबल हो। योग से हमारे अंदर योग्यता न आये, तो वो योग ही कैसा और अपनाने वाला योगी भी कैसा! हमारे नज़रिए से योगी वो होगा, जो सद्भावना से युक्त हो, स्वयं के लिए, समाज के लिए, प्रकृति के लिए। जो जीवन को भरपूर जी रहा हो, बिना किसी बाधा के, बिना किसी बंधन के। जिस रूप रंग से मन प्रफुल्लित हो जाये, जिसे देखकर हमारे अंदर के सारे विकार नष्ट हो जायें, ऐसे योगी की तलाश आज दुनिया कर रही है। और जो इस कसौटी पर खरा उतरे, वही योगी असली राजयोगी है।

► योग से आती है योग्यता

हम कहते हैं.. हम योग करते हैं। लेकिन इसकी परख क्या है? इसका प्रमाण क्या है? इसका परिणाम क्या है? सभी इसपर अपना एक प्रश्न ज़रूर उजागर करते हैं। उजागर करना भी चाहिए, क्योंकि हर कोई योगी से यही उम्मीद रखता है कि अगर योगी है, तो उसे कैसा होना चाहिए। हर कोई योगी को आईना दिखाने के लिए खड़ा रहता है। बाहर वाले कोई कुछ भी करें, माफी है। और यहाँ पर थोड़ा सा भी कुछ हो जाये, तो गुस्ताखी है। स्वाभाविक है लोगों का कहना। क्योंकि अगर सच में हम योग करते हैं, तो उससे हमारे अंदर एक बहुत बड़ी शक्ति की वृद्धि है, जिसे हम योग्यता कहते हैं। भाव, योग से योग्यता आती है। योग्यता अर्थात् एबिलिटी...कुछ भी करने की। माना, योगी संभावनाएं नहीं तलाशता।

► योग सम्पूर्ण रूप से चित्त को शांत करने के लिए

कोई भी योग आज सर्व सक्षम नहीं है सम्पूर्ण योगी बनाने में। क्योंकि विभिन्न तरह के योग सीखने वाले लोग एक तरफ अपना ध्यान रखते हैं, कि इससे एकाग्रता बढ़ जायेगी, इससे ये हो जायेगा, इससे वो हो जायेगा। ये एक तरफ का कार्य है। उदाहरण के लिए, जैसे आज कोई रेड, गोल्डन योग सिखाता है, कोई ट्रान्सडेंटल

योग सिखाता है, ये एक-एक भाग है, जो आपको थोड़ी देर के लिए ज़रूर एकाग्र कर सकता है, लेकिन हमेशा के लिए आपके जीवन को शांत नहीं कर सकता। अब आप समझ लीजिए कि लोग सच में जीवन को सुधारना चाहते हैं या समय आने पर थोड़ी देर के लिए

► राजयोग सम्पूर्ण समाधान

आपके साथ हम कोई ज़ोर-ज़बरदस्ती नहीं कर रहे हैं। लेकिन हाँ, इतना ज़रूर कह रहे हैं, कि इसको सीखने के बाद आपको कोई योग सीखने की ज़रूरत ना पड़े, क्योंकि



जागृत हो जाते हैं। हमने कहते हुए सुना है कि इस योग से चार दिन में आपको कम्प्लीट अनुभव हो जायेगा। अब अनुभव एक बार हो जायेगा, लेकिन क्या वो अनुभव रहेगा हमेशा आपका। नहीं ना। क्योंकि हर सेकेण्ड अनुभव बदल जाता है, और एक सेकेण्ड दूसरे से कभी मैच नहीं कर सकता। इससे क्या सिद्ध होता है? क्या हम अनुभव करने के लिए योग सीखें, या सम्पूर्ण रूप से चित्त को शांत करने के लिए सीखें?

ये योग सम्पूर्णता को लिये हुए है।

► राजयोग द्वारा सहज मन-बुद्धि की शांति

इसमें मन-बुद्धि को एक सहज रीति से देह और देह से सम्बन्धित उन क्रियाओं से अलग करके सरल तरीके से शांत किया जाता है। आसान शब्दों में कहें, तो कह सकते हैं कि जब भी हमारे मन में उलझन होती है (आप भी इसे अनुभव करके देख सकते हैं), तो उस उलझन का सिर्फ एक कारण होता है, वो है बाह्य, विनाशी चीज़ों के साथ लगाव,

जुड़ाव। आपको यह भी पता है, कि ये चीज़ जो आज है, कल नहीं रहेगी, यह पक्का है। तो फिर क्यों जुड़ना उससे, उसका प्रयोग करो ना। यह राजयोग का पहला विषय है कि मन को विनाशी वस्तुओं से ना जोड़ने का ज्ञान देना या समझ देना। आत्मा को शांति, शक्ति की ज़रूरत है। आत्मा का भोजन कुछ और है, और वो हमेशा शांत और खुश रहना चाहती है। क्योंकि यह अविनाशी है। अब उसको अविनाशी शांति और खुशी चाहिए, तो उसके लिए अविनाशी चीज़ के साथ उसका जुड़ाव होना ज़रूरी है। इस दुनिया में कुछ भी अविनाशी नहीं है, सबकुछ विनाश हो जाता है, जो भी इन आँखों से दिखता है। अविनाशी तो सिर्फ एक आत्मा है, और एक परमात्मा है।

► राजयोग बनाता प्रकृति का राजा

राजयोग मन, बुद्धि और संस्कारों सहित प्रकृति के हर एक चीज़ का राजा बनाता है। राजा कैसे, क्योंकि ये सारी चीज़ें यूज करने के लिए हैं, ना कि कब्जा करने के लिए। वैसे ही परमात्मा के साथ, जो अविनाशी शांति और सुख का स्रोत है, उससे जुड़ने पर हमारे अंदर निहित ईर्ष्या, द्वेष आदि सब विकार नष्ट हो जाते हैं और हमारा जीवन शांत व कुशल हो जाता है।

संदेश



मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी

हम एक परमात्मा, एक विश्व परिवार की संकल्पना से चलते हैं। इस संकल्पना को साकार रूप देने का माध्यम परमात्मा द्वारा सिखाया जाने वाला राजयोग ही है। इसी से ही हम उस अवस्था को पुनः प्राप्त कर पायेंगे। भारत देश पुनः देवभूमि बनेगा जहाँ सुख, शान्ति व सम्पत्ति के अखुट भंडार होंगे, जब सब इसी संकल्पना को लेकर चलेंगे। ऐसा मैं इसलिए कह रही हूँ क्योंकि जो कुछ भी आज मैंने पाया है वो परमात्मा द्वारा सिखाए गये राजयोग के आधार से ही है। हमारा संकल्प है कि पूरा विश्व इस राजयोग के सूत्र में बंधे ताकि हम एक स्वर्णिम दुनिया की संकल्पना को साकार कर सकें।



माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

हम सभी समग्र स्वास्थ्य की बात करते हैं। ये चर्चा का विषय हमेशा से रहा है। लेकिन इसको साकार रूप देने का कार्य कौन कर सकता है? तब मुझे याद आता है कि योग हमारी प्राचीन अमूल्य देन है। योग मन व शरीर, विचार व कर्म, समय व उपलब्धि की एकात्मकता तथा मानव व प्रकृति के बीच सामन्जस्य का मूर्त रूप है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण है। यह हमारी जीवन शैली है। इस जीवन शैली में परिवर्तन लाकर तथा जागरुकता उत्पन्न कर समग्र प्रकृति व विश्व को परिवर्तित कर सकते हैं। अतः हम सबको भारत की पाँच हजार वर्ष पुरानी अपनी योग पद्धति को अपनाकर विश्व परिवर्तन के कार्य में अपना बहुमूल्य योगदान देना ही चाहिए।

महर्षि पतंजलि के योग की राजयोग से तुलना

वर्तमान समय में महत्व...

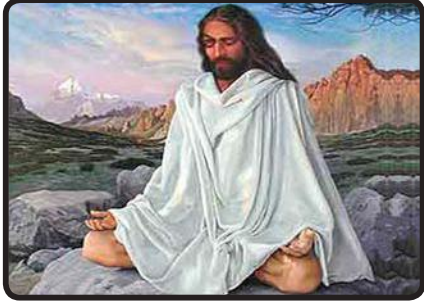
महर्षि पतंजलि के योग सूत्र में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि है। ये आठ योग सूत्र हैं, जिसे महर्षि पतंजलि योग सूत्र की मूल धारणा के साथ देखा जाता है। अब अगर हम इन्हीं के योग सूत्र को ले लें तो क्या हम महर्षि पतंजलि के आठ सूत्र को फॉलो करते हैं? अगर इसे फॉलो कर लें तो हमें और किसी योग की जरूरत ही नहीं है। लेकिन आसान नहीं है यह योग भी।

पतंजलि योग सूत्र:-

पतंजलि योग सूत्र में यम का अर्थ है यामिनी अर्थात् रात्रि के अंतिम पहर में अपने को जगाना, फिर नित्य प्रमाण स्नान आदि करना, फिर आसन करना, फिर प्राणायाम करना, फिर अपनी इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखने हेतु आहार कम करना, फिर जाकर कहीं ध्यान लगेगा, फिर जाकर धारणा होगी, फिर हम समाधिस्त होंगे।

योग के लिए योग्यता:- अब आप बताइए कि हम सुबह कितने बजे उठते हैं? 6 बजे, 7 बजे, तो अमृतवेला तो गया, फिर आप आसन-प्राणायाम

करेंगे तो सही, लेकिन इसका फायदा तब होता है जब सही समय पर किया जाये। अब आज किसी का डाइट पर कंट्रोल नहीं है, तो ना ध्यान लगेगा, ना धारणा होगी। इसीलिए यह योग सूत्र भी आज के समय में कोई फॉलो कर ले तो महान



बन जायेगा। इसमें उपरोक्त सूत्र में सबसे सबकुछ छोड़, आसन और प्राणायाम को अपना लिया है, जो एक तीर की भांति है... वो लगा तो काम करेगा, अगर नहीं लगा तो नहीं करेगा।

गलती कहाँ हो रही है:- अब आप बताओ, गलती कहाँ हो रही है? गलती हो रही है समझ की। अब राजयोग विशेष रूप से यही काम तो करता है। वो यही कहता है - आसन और प्राणायाम तो शारीरिक प्रक्रिया है भाई।

ध्यान चाहिए :- लेकिन उसके लिए

भी तो ध्यान चाहिए। क्योंकि जब तक आपको ये ध्यान नहीं है, ये अटेंशन नहीं है, चाहे आप शारीरिक प्रक्रिया करो या मानसिक प्रक्रिया करो लेकिन भलीभूत नहीं होगी। ये आप ही कहते हैं - अगर मन ठीक है तो तन ठीक है।

मन की दुर्बलता को दूर करता है राजयोग:-

मन में दुर्बलता है, मन में परेशानी है, मन में दुःख है तो शरीर के ऊपर उसका प्रतिबिंब दिखाई देता है। राजयोग में सबसे पहले हमको ये समझ दी जाती है कि आप कौन हैं? आपका कौन है? आप आत्मा हैं और शरीर आपका माध्यम है। इसको समझ जाने से हम सुबह उठ भी जायेंगे और नित्य कर्म भी कर लेंगे। परमात्मा 82 वर्षों से इस प्रक्रिया को समझा रहे हैं कि आप आत्मा समझ कर देह और देह के सम्बन्धियों को भूलकर मुझे याद करो तो सम्पूर्ण सुख व आनन्द की प्राप्ति होगी। तो राजयोग मन और तन दोनों का राजा बनाता है ना कि तन की प्रक्रिया सिखाता है। इसीलिए राजयोग एक सम्पूर्ण योग को दर्शाता है, जिससे हमारी समझ बढ़ जाती है, तो हम हेल्थ, वेल्थ और हैप्पीनेस तीनों स्तर पर जाग जाते हैं।

हाँ, हमने की राजयोग की महसूसता

हमने बहुत सारे पवित्र स्थान देखे, बहुत सारे तीर्थारटन किये, लेकिन अनुभव और उसकी महसूसता की शक्ति का अगर कोई दिव्य स्थान मिला, तो वो यहाँ है। जब हम यहाँ पहुँचे तो यहाँ योगी और उसके प्रयोगी आत्माओं को देखा, उनमें राजयोग की शक्ति बखूबी नज़र आई। हमें पता चल रहा था, या यूँ कहें कि महसूस हो रहा था कि कोई मानव इस राजयोग को उत्पन्न नहीं कर सकता, ये परमात्मा का ही कार्य हो सकता है। क्योंकि इनकी जीवनशैली में वो सहजता, निर्मलता व सरलता नज़र आती है। इनका जीवन बोल रहा है कि हमें भी सकारात्मकता को अपने जीवन के साथ जोड़कर जीना चाहिए, ये हमें यहाँ आकर अनुभव हुआ। ऐसे कुछ महानुभावों के अनुभवों को हम आपके समक्ष संक्षिप्त रूप में रख रहे हैं।

► राजयोग द्वारा उपजती है

सत्यनिष्ठा



ब्रह्माकुमारी संस्था भारतीय संस्कृति को पुनर्जीवित करने का कार्य कर रही है। यहाँ के ज्ञान और आध्यात्मिकता को देखकर हमारी आँखें खुल गईं। राजयोग के कमाल से ही सत्यनिष्ठा उत्पन्न हुई है। इस संस्था के कार्य को देखकर मैं बहुत अभिभूत हुआ। विश्व में कई संस्कृतियाँ आईं और चली गईं, किंतु हमारी संस्कृति आज भी जीवंत है, इसका कारण राजयोग और अध्यात्म ही है, जो कि मैंने देखा और अनुभव भी किया कि राजयोग मानव के मन-मस्तिष्क को आध्यात्मिक रूप से विकसित करता है। - असम के राज्यपाल महामहिम बनवारी लाल पुरोहित।

► वसुधैव कुटुम्बकम् का

सर्वश्रेष्ठ चित्रण यहाँ

यहाँ पर मैंने प्रेम, करुणा, दया का साम्राज्य देखा। वसुधैव कुटुम्बकम् का जितना अच्छा चित्रण यहाँ हुआ है, कहीं नहीं हुआ। पूरा संसार एक परिवार है। हम सब एक ईश्वर की संतान हैं। - इलाहाबाद हाईकोर्ट लखनऊ बेंच के वरिष्ठ न्यायाधीश शबीह उल हसनैन।

► यह संस्था एक रोशन-दान की तरह

सर्वकारात्मक ऊर्जा की आवश्यकता आज पूरे विश्व को है। इस परिस्थिति में हमें राजयोगी जीवनशैली को अपनाकर सकारात्मकता को बढ़ावा देना चाहिए। इससे ही हमारे कार्यव्यवहार में हिम्मत बनी रहेगी। हैप्पीनेस इंडेक्स के मामले में ब्रह्माकुमारी संस्था एक रोशनदान की तरह काम कर रही है जिसे दरवाजे के रूप में बदलना होगा। - इंडिया न्यूज के एडिटर इन चीफ दीपक चौरसिया।

► राजयोग की शक्ति बचाती नकारात्मकता से



यहाँ आकर ऐसा अनुभव हुआ जैसे मैं आध्यात्मिक रूप से गरीब दुनिया से निकलकर किसी अमीर दुनिया में आ गया हूँ। इस हॉल में प्रवेश करते ही पावरफुल पॉजिटिव वायब्रेशन्स अनुभव हो रहे हैं। जिस जगह इतने सकारात्मक प्रकम्पन हों, जहाँ इतनी श्रेष्ठ आत्माएं हों, वह जगह कितना पवित्र होगा! यह ऐसी आध्यात्मिक सेना है जो हमारे मन की नकारात्मकता से रक्षा करती है। यह सेना हमारे मनोबल, चरित्र व श्रेष्ठता की रक्षा करती है। आज के समय में मानवीय मन पर कार्य करने की आवश्यकता है। आने वाली दुनिया श्रेष्ठ विचारों से चलेगी न कि पैसे से। देश के विकास में ब्रह्माकुमारी संस्था बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। - जी न्यूज के एडिटर इन चीफ सुधीर चौधरी।

► यहाँ की जन्मत राजयोग की उपज

हम लोग जन्मत, हेवन के बारे में कल्पना करते हैं, लेकिन मैंने यहाँ ब्रह्माकुमारी संस्थान के माउण्ट आबू में जन्मत को देखा जो राजयोग की ही उपज है। यहाँ प्रत्येक व्यक्ति के चेहरे पर शांति, प्रेम, सहयोग की भावना और रौनक देखने को मिली। यहाँ से दुनिया में इंसानियत का पैगाम दिया जा रहा है। राजयोग के रुहानी इल्म के द्वारा ही जन्मती इंसानी खूबियों को निखारा जा सकता है। - इमामिया एजुकेशन ट्रस्ट के अध्यक्ष नवाब जफर मीर अब्दुल्लाह।

परमात्म शक्ति से आत्म शक्ति का जुड़ना ही राजयोग

सम्बन्ध जुटाने का पहला साधन है -

परिचय, पहचान तथा ज्ञान। जब कोई बच्चा पैदा होता है तो किसी मनुष्य के साथ उसका पिता-पुत्र का सम्बन्ध तो जन्म-काल से ही हो जाता है, परंतु उस सम्बन्ध को जुटाने के लिए बच्चे को यह पहचान दी जाती है कि अमुक व्यक्ति उसका पिता है और अमुक नारी उसकी माता है। यह ज्ञान अथवा पहचान बच्चे का अपने माता-पिता के साथ सम्बन्ध जोड़ देता है। अतः जैसे सांसारिक दृष्टिकोण से पिता-पुत्रादि का सम्बन्ध जुटाने का पहला साधन परिचय(ज्ञान), निश्चय और निश्चय के आधार पर स्मृति है, ठीक उसी प्रकार योग के लिए अथवा परमपिता परमात्मा से सम्बन्ध जुटाने के लिए यह आवश्यक है कि सबसे पहले तो मनुष्य को परमात्मा के गुणवाचक नाम, ज्योतिर्मय रूप, परमधाम, ईश्वरीय गुण, दैवी सम्पत्ति आदि का यथार्थ परिचय हो, तब वह उसमें निश्चय करे और उसके आधार पर वह परमात्मा की स्मृति में रहे। उसी स्मृति में एकाग्रता की स्थिति ही योग है।

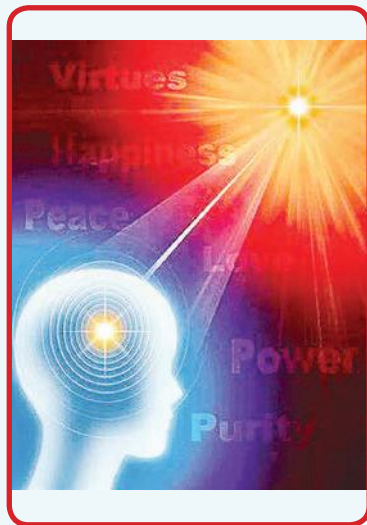
► योग ही समाज-कल्याण का एक मात्र उपाय:-

योग ही मानसिक तनाव को दूर कर मानव-मन को शान्ति प्रदान करने का, समाज की समस्याओं को दूर करने का, पारस्परिक सम्बन्धों में स्नेह, सहयोग, त्याग और सहिष्णुता लाने का एकमात्र तरीका है जिसे सभी को अपना

चाहिए, क्योंकि 'योग' का अर्थ ही है - मानव का परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ना तथा मानव का मानव से सहयोग।

► जो समझे, वो ही होगा आनंदित :-

★ हम देखते हैं कि मनुष्य में चार प्रकार का अज्ञान अथवा मिथ्या ज्ञान है :-



एक तो यह कि वह स्वयं को 'देह' मानता है:-

हम वास्तव में तो चेतन आत्मायें हैं, परंतु हम कार्य-व्यवहार करते समय स्वयं को देह मानकर चलते हैं। इस देह-अभिमान से ही अनेक प्रकार के विकर्म होते हैं और क्लेश उत्पन्न होते हैं।

★ अज्ञान अथवा मिथ्या ज्ञान

का दूसरा रूप है विनाशी को अविनाशी मानना:-

मनुष्य यह बात भूल जाता है कि यह देह विनाशी है, इसे एक दिन मिट्टी में मिल जाना है और ऐसा होने पर सभी धन-पदार्थ, मित्र-सम्बन्धी मुझसे छूट अथवा बिछुड़ जायेंगे। इस संसार की कोई भी वस्तु शाश्वत अथवा अविनाशी नहीं है। यहाँ का सभी-कुछ परिणामी और परिवर्तनशील है।

★ कर्म का अज्ञान:-

अज्ञान का तीसरा रूप है पाप को कर्तव्य अथवा पुण्य मानना और पवित्र कर्म को अनावश्यक या कल्पना मानना अथवा तुच्छ वस्तु को मूल्यवान और मूल्यवान को तुच्छ मानना। जो तमोगुणी, भ्रष्ट, विकृत अथवा त्याज्य है, उसे ग्राह्य मानना अथवा पतित को पावन और पावन को पतित मानना। यह ऐसा अज्ञान है जो मनुष्य से बहुत ही विकर्म कराता है। आज लोग समझ रहे हैं कि संसार बहुत आगे बढ़ गया है, मनुष्य ने बहुत उन्नति की है, यह संसार बहुत सुखदायी बन गया है। परंतु हम देखते हैं कि वास्तव में इस कलिकाल में सबकुछ तमोगुणी, निस्सार और विकृत हो गया है।

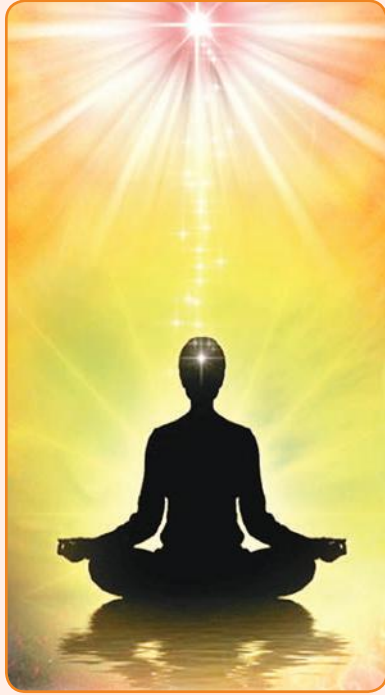
★ अज्ञान अथवा मिथ्या-ज्ञान का चौथा रूप है दुःख को सुख मानना:-

उदाहरण के तौर पर 'काम' विकार आदि-मध्य-अंत दुःख देने वाला है। इससे तत्क्षण भी शारीरिक शक्ति का हास होता है, मानसिक पतन भी होता है।

नशे का तोड़ है राजयोग

मस्ती के लिए हम कोई भी चीज़ करते हैं, लेकिन वही मस्ती धीरे-धीरे एक लत में बदल जाती है। और वो लत कुछ दिन में हमारा जीना दुस्वार कर देती है। माना चीज़ नशे की है, उससे जुड़कर धीरे-धीरे हम उसके आदी हो जाते हैं। फिर उसे छुड़वाने के लिए एक और नशे को एंटी-एडीक्शन के साथ हम जोड़ते हैं। यही जीवन है, यही जीवन की परिभाषा है लोगों की, पहले नशा करो, फिर उसे छुड़ाने के लिए नशा-मुक्ति केन्द्र में ले जाओ।

इसे सोचना है। ये हो रहा है ब्रेन में उस पदार्थ के जाने से ब्रेन के तंतुओं का तेज़ी से काम करने के कारण। लेकिन ब्रेन के तंतु भी तब



काम करते हैं, जब हम मन से उसको कमांड देते हैं। मतलब नशा करने वाला जब नशे की

चीज़ को देखता है कि ये अफीम है, गांजा है, चरस है, तो वो सोचता है कि इसको खाने से मज़ा आयेगा, नशा चढ़ेगा। तो नशा तो चढ़ जायेगा, लेकिन इसका उल्टा प्रयोग किया जाये, कि इसको खाने से नशा नहीं होगा, तो नहीं होगा। धूम्रपान, मद्यपान आदि को लोगों ने एक स्वाभाविक प्रक्रिया मान लिया है। उसके एडिक्ट हो गये हैं, लत लग गई है। छुड़ाना बहुत मुश्किल है। आप ध्यान से देखेंगे... तो इन सबकी शुरुआत मन से हो रही है। मन से जिस प्रकार के थॉट हम उस वस्तु के लिए डाल रहे हैं, वैसी ही उत्तेजना वो हमें प्रदान कर रही है। जब हम राजयोग करना शुरू करते हैं, और उस परम शक्ति से मन को एक अतीन्द्रिय सुख का नशा मिलता है, तो हमारा मन काबू में आ जाता है। उस नशे का तोड़ है राजयोग द्वारा मन को उस परम शक्ति के साथ जोड़ना। उस नशे को भुलाने के लिए मन को कुछ तो देना पड़ेगा ना। मन के पास करने के लिए कुछ अच्छा होना चाहिए, अलग होना चाहिए, नया होना चाहिए। लेकिन उसके पास करने को कुछ है ही नहीं, तो कहीं तो वो भागेगा ना। इसीलिए लोग शराब, सिगरेट आदि चीज़ों की तरफ भागते हैं। जैसे ही हमने उसे लक्ष्य दिया राजयोग के आधार से, तो मन नियंत्रित होने लग जाता है। तो राजयोग नशे से बचने का एक सर्वोत्तम साधन है।

आप किसी भी नशा करने वाले व्यक्ति को ध्यान से देखिए। उसका व्यवहार उग्रता से भरपूर होता है। वो इतना उग्र होता है कि उसे काबू करना बहुत मुश्किल है। कभी ऊँचे स्वर में बोलेगा, कभी अजीब सा शारीरिक प्रदर्शन करेगा। लेकिन उसे काबू करना आसान नहीं होगा। अब ये क्यों हो रहा है,

आसन और मुद्रायें भी जरिया हैं स्वास्थ्य के

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

कुछ आसन और मुद्रायें निम्नलिखित हैं जिनसे आप संतुलित रह सकते हैं।

पद्मासन : क्रिया - शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक फायदा होता है।



लाभ :- आलस्य घटता है। रक्त संचार अच्छा होता है। वात, कफ का प्रकोप दूर होता है। गर्भाशय और बीजाशय के रोग दूर होते हैं।

वज्रासन : क्रिया - शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य में ज़बरदस्त फायदा होता है।

लाभ : यह एक ही ऐसा आसन है जो कभी भी किया जा सकता है। भोजन करने



के बाद यह आसन तुरंत करने से कब्ज दूर होती है व खाया-पिया तुरंत हज़म हो जाता है। जांघ, पैर, कमर आदि शरीर के भागों में शक्ति आती है।

शवासन : क्रिया - हृदय एवं मानसिक रोगियों के लिए लाभकारी।

लाभ: थकान कम होती है, रक्त का दबाव घटता है, कोलेस्ट्रॉल नियमित रहता है। सोने से 15 मिनट पहले ये आसन करने से अच्छी नींद आती है।



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



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



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

पृथ्वी मुद्रा : अंगूठे का अग्रभाग और अनामिका के अग्रभाग को जोड़ करके बाकी अंगुलियां सीधी रखें।



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

ज्ञान मुद्रा : तर्जनी के अग्रभाग और



अंगूठे के अग्रभाग को साथ में रखें। बाकी अंगुलियां सीधी रखें। **लाभ :** दिमाग के सभी रोगों में राहत मिलती है। अनिद्रा दूर होती है, मन शांत होता है। क्रोध, घबराहट, बेचैनी, फीट, मानसिक तनाव दूर होता है। एकाग्रता, याददाश्त और ज्ञान बढ़ता है।

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

लाभ : बेचैनी, साइटिंगा,



लकवा, पक्षघात, हीस्टीरिया, जोड़ों के दर्द, गैस्टिक, स्पोंडीलाइटिस, पोलियो जैसे रोगों में रामबाण इलाज।

हमारे विचार से...

सुस्वास्थ्य की जड़ी बूटी है राजयोग...

जिस तरह नियमित योगा करने से शरीर के अंगों की कमज़ोरियाँ दूर की जा सकती हैं, वैसे ही नियमित राजयोग अभ्यास से हम मन की दुर्बलता को दूर कर चित्त को शांत कर सकते हैं। ये हमारी स्वयं की अनुभूति भी कहती है कि राजयोग द्वारा मन में उमंग और उल्लास के संचार से कुछ कर-गुजरने का जज़्बा पैदा होता है। राजयोग एक सुस्वास्थ्य का सम्पूर्ण पैकेज है। हमने यहाँ आकर राजयोग का अभ्यास करने वालों की कार्यशैली, कुशलता और मानसिक एकाग्रता को अच्छी तरह से अनुभव किया।

राजयोग से सम्पूर्ण स्वास्थ्य



विज्ञान के युग में हम हर चीज़ को भौतिक दृष्टि से ही देखते हैं, लेकिन वास्तव में हम केवल पांच तत्वों से निर्मित एक शरीर नहीं हैं। हम सभी इस शरीर के द्वारा कार्य करने वाली आत्मा हैं जो प्रकृति से अलग है। शरीर का उपचार हम विज्ञान के अनेक उपकरणों एवं औषधियों से कर सकते हैं, लेकिन आत्मा का उपचार करने के लिए राजयोग ही एक मात्र माध्यम है, जिससे सम्पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। - स्वामी विवेकानन्द योगा अनुसंधान संस्थान के कुलपति डॉ. एच. आर. नागेन्द्र।



चित्त को नियंत्रित करता है राजयोग

ब्रह्माकुमारी संस्था महिलाओं द्वारा संचालित सबसे महान एवं ब्रह्मचर्य का शपथ ग्रहण करने वाली एकमात्र संस्था है। यहाँ ब्रह्मचर्य का अर्थ ब्रह्मा समान आचरण से है। आसन, प्राणायाम सिर्फ योगासन है, लेकिन चित्त का नियंत्रण राजयोग से ही होता है। इस कार्य के लिए मैं ब्रह्माकुमारीज़ की भूरी-भूरी प्रशंसा करता हूँ, जिसका आधार सम्पूर्ण पवित्रता है। मुझे अब विश्वास होने लगा है कि आने वाले कुछ समय में ही भारत स्वर्णिम प्रभात की ओर देखेगा। इस संस्था के बहुआयामी कार्यों को देखकर हम निरुत्तर हैं। क्यों, क्योंकि ये एक वृहद् महिला संस्था अर्थात् नारी शक्ति एक नये युग का शंखनाद कर रही है। - वरिष्ठ पत्रकार एवं राजनैतिक विश्लेषक डॉ. वेद प्रताप वैदिक।

स्वस्थ व सरल जीवनशैली - राजयोग

योग किसी धर्म की विरासत नहीं लेकिन समग्र मानवता के कल्याण, सर्वांगीण स्वास्थ्य, शांति, सुख एवं समृद्धि के लिए एक विज्ञान है, एक सकारात्मक, स्वस्थ और सरल जीवन शैली है जिसे ब्रह्माकुमारी संस्थान ने बखूबी अपनाया है। योग केवल आसन-प्राणायाम आदि हठ योग का नाम नहीं बल्कि यह साधक

की मानसिक, नैतिक व भावनात्मक विकास के लिए है। इस दिशा में ब्रह्माकुमारी संस्था पूरे मानवता के लिए कार्य कर रही है जो सराहनीय है। - आयुष मंत्रालय के मंत्री श्री श्रीपाद येस्सो नाईक।



यहाँ जैसी सुख शांति कहीं नहीं

ब्रह्माकुमारी संगठन द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग से मन को जो सुकून, शांति और खुशी मिलती है, वह और कहीं नहीं है। - रूसी महासंघ के पायलट अंतरिक्ष यात्री सर्गेई अवदीव।



शुद्ध भावना से ही जुड़ सकेंगे



भगवान से

हमारे अंदर हृदय, विचारों और भावनाओं की पवित्रता कैसे हो, यह सब सीखने के लिए ही हम यहाँ आते हैं। जब तक हमारी शुद्ध भावना नहीं होगी, तब तक हम भगवान से नहीं जुड़ सकते हैं और हम दूसरों के प्रति कल्याण की भावना और शुभभावना नहीं रख पायेंगे। - यू.एस.ए. वॉशिंगटन डी.सी. में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु.जेना।

राजयोग से नये जीवन की प्राप्ति



इस ज्ञान से व्यक्ति का जीवन पूरी तरह बदल जाता है और वह नई ज़िंदगी की ओर आगे बढ़ता है। ऐसा कहना है चाइना में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका डेइंग चेन का। जो आज चाइना के 30 शहरों में आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग की शिक्षा चेन की तरह पहुँचा रही हैं।

भारत को विश्वगुरु बनाने का सामर्थ्य राजयोग में

भारत को प्रेम, अध्यात्म के साथ विश्वगुरु के शिखर पर ले जाने का कार्य ब्रह्माकुमारीज़ के महाकुंभ से किया जा रहा है। इस महाकुंभ से लोगों के संस्कारों



को बदलने और जीवन चरित्र को ऊंचा बनाने का अभियान चलाया जा रहा है जो अति प्रशंसनीय और अनुकरणीय है। - श्रीश्री 1008 महामंडलेश्वर ओम राधे-राधे बाबा, इंदौर मध्य प्रदेश।

विश्व कल्याण के लिए योग : मा. प्रधानमंत्री मोदी

दुनिया में ऐसा कोई नहीं होगा जो ये न चाहता हो कि वो जीवन को जी-भर जीये, हर कोई जीवन को जी-भरकर के जीना चाहता है। योग जीवन को जी-भरकर के जीने की जड़ी-बूटी है। योग का पूरा लाभ लेने के लिए हमें योग को अच्छी तरह से समझना होगा और इसे समझने के लिए हमें जानना होगा कि योगी कौन होता है। योगी वो इंसान होता है जिसमें सद्भावना हो, स्वयं के लिए, औरों के लिए और प्रकृति के लिए। योग इंद्रियों को नियंत्रित करता है और हमारे दैहिक भान को परिवर्तित करता है। ये शरीर एक साधन है परमशक्ति को अनुभव करने का। योग में ताकत है सारे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने की।

योग हमारी शारीरिक व मानसिक क्षमता बढ़ाता है

आज के समय में लोगों को कई प्रकार की बीमारियाँ हैं जैसे डायबिटीज, हाईपर टेंशन आदि। लोग इसे ठीक करने के उपाय ढूँढ़ते रहते हैं। परंतु इसका इलाज होने के बजाय ये बीमारियाँ लाइलाज बनती चली जाती हैं।



बढ़ते तनाव को आज की पीढ़ी झेल नहीं पा रही है और इसके लिए शराब और ड्रग्स का सहारा ले रही है। यहाँ एक ही उपाय है योगाभ्यास। ये ही

हमारी मानसिक स्थिति को संतुलित रखेगा। अगर शरीर मन-बुद्धि का मंदिर है तो योग उस मंदिर को बहुत ही खूबसूरत मंदिर बनायेगा। योग बहुत ही फायदेमंद है अगर इसे सही तरीके से और अनुशासित रूप से किया जाए। योग हमारी शारीरिक, मानसिक क्षमता को बढ़ाता है, विशेषताओं का विकास करता है और हमें तनावमुक्त रखता है।

राजयोग आंतरिक और बाह्य दिव्यता को प्रत्यक्ष कर सकता है

योग का परिणाम होगा कि हमारी सोच और हमारे कर्म से लालच, हिंसा जैसी भावना समाप्त हो जायेगी, स्वास्थ्य लाभ और सामाजिक सहयोग की प्राप्ति होगी। स्वस्थ शरीर और अनुशासित बुद्धि आधार है भयमुक्त विश्व का। योग द्वारा स्वयं को नया बनाकर

को समझने में विफल रहे। हम एक-दूसरे को कैसे समझ सकते हैं, जबकि हम खुद को ही नहीं जानते। विवेकानंद ने अपनी पुस्तक 'राजयोग' में कहा है कि हर आत्मा का अपना अलग-अलग अस्तित्व है। उसमें सामर्थ्य है कि वो प्रकृति को नियंत्रित करके



हम विश्व को नया बना सकते हैं। हम जिस विश्व में रहते हैं, उस विश्व को जिस आर्थिक स्थिति के आधार पर बांट दिया गया, जिसमें भौतिकता को लेकर संघर्ष चलते रहते हैं, लेकिन हम एक-दूसरे की भावनाओं

अपनी आंतरिक और बाह्य दिव्यता को प्रत्यक्ष कर सकता है। इसे करो अपने कर्म द्वारा और साधना द्वारा। अपनी फिलॉसफी दूसरों को मानने के लिए मजबूर मत करो, फ्री रहो और दूसरों को फ्री रहने दो, यही हमारा धर्म है।

अभ्यास से सरल होता है योग



अच्छे से अच्छे मोबाइल फोन का ब्रांड हो, लेकिन बहुत कम लोग होते हैं जिनको उसके यूजर-मैनुअल का अता-पता होता है, ज्यादातर लोगों का तो सिर्फ रेड और ग्रीन बटन से ही संबंध होता है, परंतु जिसको यूजर-मैनुअल का ज्ञान होता है, उस छोटी सी चीज़ को अपनी हथेली में रख वो सारी दुनिया को अपने हाथ में कर लेता है। परमात्मा ने हमें भी जो

छोटी बातों से देखें तो पता चलता है कि हाँ, ये तो मैं भी कर सकता हूँ, ये तो दो कदम मैं भी चल सकता हूँ, हमें भी विश्व के सामने योग का वो सरल व सहज रूप लाना है कि चलो ठीक है, आज नहीं तो कल, लेकिन दो कदम चलो, तुम पहुंच जाओगे। योग व्यापार नहीं है, व्यवस्था नहीं है, अवस्था है। इसीलिए जगत कल्याण के लिए, मानव के कल्याण के लिए,

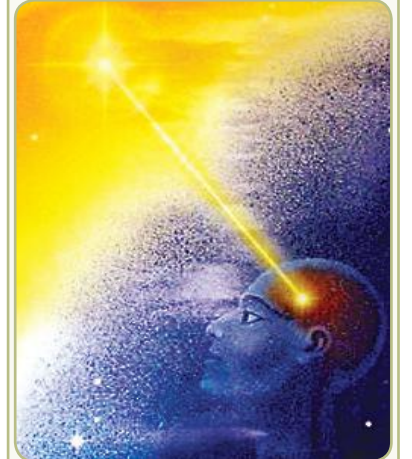


सॉफ्टवेयर दिया है हमें उसके यूजर-मैनुअल का पूरा पता ही नहीं है, अगर हम योग के माध्यम से उस यूजर-मैनुअल को पढ़ना सीख लें तो उपयोग करना भी धीरे-धीरे आ ही जायेगा। अभ्यास से हम इन अवस्थाओं को प्राप्त कर सकते हैं। जब कोई बड़ी-बड़ी बातें बताता है तो फिर कठिनाई हो जाती है, फिर धीरे-धीरे विश्वास डगमगाने लग जाता है, लेकिन छोटी-

जन-जन के भाग्य को बदलने के लिए ये भारत की भूमि का योगदान है। उसमें संजोने-संवारने का काम भारत के बाहर के लोगों ने भी किया है, उनका भी ऋण स्वीकार करना होगा। इसे हम अपनी बपौती बनाकर न रखें, ये विश्व का है, पूरे मानव-जाति का है और मानव-जाति के लिए है। ये इस युग का नहीं अनेक युगों के लिए है।

शरीर एक साधन - परमशक्ति को अनुभव करने का

हममें से कोई भी ऐसा नहीं होगा जो जीवन को जी-भरकर न जीना चाहता हो। योग जीवन को जी-भरकर के जीने की जड़ी-बूटी है। योग का पूरा लाभ लेने के



लिए हमें योग को अच्छी तरह से समझना होगा। और इसे समझने के लिए हमें जानना होगा कि योगी कौन होता है। योगी वो इंसान होता है जिसमें सद्भावना हो, स्वयं के लिए, औरों के लिए और प्रकृति के लिए। योग इंद्रियों को नियंत्रित करता है और हमारे दैहिक भान को परिवर्तित करता है। इससे हमें पता चलता है कि ये शरीर एक साधन है परमशक्ति को अनुभव करने का। योग में ताकत है सारे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने की। कई लोगों को योग एक व्यवस्था के रूप में दिखता है, लेकिन योग व्यवस्था नहीं है, योग एक अवस्था है। योग कोई संस्था नहीं है, योग आस्था है और जब तक हम उसे उस रूप में नहीं पाते, जब तक हम उसे टुकड़ों में देखते हैं, उसकी पूर्णता को पहचान नहीं पाते। योग को लेकर हमसे विश्व की अपेक्षाएं बहुत बढ़ जाएंगी, तो हमारा दायित्व बनता है कि विश्व की अपेक्षाओं के अनुकूल योग के सही रूप को और समयानुकूल स्थिति में हम जगत तक कैसे पहुँचायें, दुनिया समझे उस शब्दावली में हम उन तक कैसे पहुँचाएं।

-: स्थानीय सेवाकेन्द्र का पता :-

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

Email - omshantimedia@bkivv.org, Mobile No. - 9414154344

भोजन परिवर्तन से प्रकृति परिवर्तन

- गतांक से आगे...

भगवान ने कहा है कि ज्ञान-रहित आराधना में अज्ञान, अहंकार, कामना और राग समाया होता है। जहाँ ज्ञान नहीं वहाँ अज्ञान है। अज्ञान क्या है? अहंकार। जहाँ अहंकार समाया होता है वहाँ कामनायें समायी होती हैं, राग समाया होता है। वह सर्व कष्ट पहुँचाने वाले अविवेकी हो जाते हैं। उन्हें आसुरी निश्चय वाले ही जानो। वह अपनी-अपनी प्रकृति अनुसार आहार, यज्ञ, तप, दान करते हैं। उसका भेद अब तुम मेरे से सुनो। इस तरह तीन प्रकार के भोजन बतलाये गये हैं। सात्विक मनुष्यों का आहार क्या है? सात्विक



-ब्र.कु.रुषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

मनुष्य का आहार उन्हें आयु, बुद्धि, बल, स्वास्थ्य, सुख, सात्विकता तथा तृप्ति प्रदान करने वाला होता है। उनका भोजन भी आयु बढ़ाने वाला, बुद्धि बढ़ाने वाला, आंतरिक मनोबल शक्ति बढ़ाने वाला, स्वास्थ्य बढ़ाने वाला, सुख प्रदान करने वाला तथा तृप्ति प्रदान करने वाला होता है। राजसिक मनुष्यों का आहार कैसा होता है? मनुष्य जैसा अन्न खाता है उसी का प्रभाव उसके मन के विचारों पर पड़ता है। तीखे, खट्टे, खारे, बहुत गर्म, चटपटे, रूखे, बहुकारक आहार दुःख और शोक तथा क्रोध उत्पन्न करने वाले होते हैं। ये राजसिक आहार हैं। तामसिक आहार किसको कहते हैं? प्रहर भर से पड़ा हुआ अर्थात् रात का बासी

अन्न स्वीकार करना। सुबह को बचाके रखना और दूसरे दिन उसे स्वीकार करना है। प्रहर भर से पड़ा हुआ, नीरस (जिसके अंदर एक प्रकार की दुर्गंध आ गयी हो) बासी है, अपवित्र है अर्थात् जानवरों को मारकर के उसका आहार, इसको कहा जाता है, तामसिक भोजन।

व्यक्ति जैसा भोजन खाता है, वैसी अपनी प्रकृति का निर्माण करता है। इसलिए व्यक्ति की प्रकृति या सात्विक या राजसिक

या तामसिक होती है या उसके साथ वो जिस प्रकृति को रचता है, जिस प्रकार के बच्चों को वह जन्म देता है उसका आधार

उसका आधार होता है। जैसा भोजन खाया है वैसी प्रकृति की ही तो रचना होगी। फिर उस रचना से दुःखी हो जाते हैं और सोचते हैं कि भाई ऐसी रचना कहाँ से आ गयी? इसलिए अगर अपनी प्रकृति को, अपनी रचना को अच्छा बनाना चाहते हो तो उसके लिए भोजन बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कई माता-पिता की यह शिकायत बनी रहती है अपने बच्चों के प्रति कि हमारी रचना ऐसी है। किस तरह से इन्हें वश किया जाए, नियंत्रण में लाया जाये। श्रीमद्भगवद् गीता से इसका उत्तर प्राप्त होता है। उस रचना को कंट्रोल करने के लिए भी उसको वैसा भोजन प्रदान करना ज़रूरी है ताकि उसकी प्रकृति में भी परिवर्तन आ जाए।

- क्रमशः

ख्यालों के आईने में...

अगर किसी ज़रूरतमंद की आवाज़ आप तक पहुंचे, तो परमात्मा का शुक्रिया अदा करना, कि उसके बन्दे की मदद के लिए उसने आपको चुना, वरना वो तो सबके लिए अकेला ही कफी है।

स्वभाव भी इंसान की अपनी कमाई हुई सबसे बड़ी दौलत है, कितना भी किसी से दूर हों, पर अच्छे स्वभाव के कारण आप किसी न किसी पल यादों में आ ही जाते हो।

ईश्वर को हम देख नहीं सकते, लेकिन उसकी याद से स्वयं के व्यक्तित्व में आया सुंदर बदलाव उसके होने का साकार प्रमाण है।



दिल्ली-किराडी(प्रेमनगर फर्स्ट)। शोभा यात्रा का शुभारंभ करते हुए निगम पार्षद उर्मिला चौधरी, ब्र.कु. जनक तथा अन्य।



दिल्ली-द्वारका। ज्ञानचर्चा के पश्चात् कमलजीत सहरावत,मेयर,दक्षिण दिल्ली नगर निगम को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पूजा तथा ब्र.कु. रामफल भाई।



हरदुआगंज-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में विभिन्न सेवाक्षेत्रों में अग्रणी महिलाओं को सम्मानित करने के पश्चात् नगर पालिका चेयरमैन तिलक राज यादव को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कमलेश बहन।



दिल्ली-प्रेमनगर सेकण्ड। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् निगम पार्षद सुरजीत पेंवार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. जनक। साथ हैं ब्र.कु. नरेन्द्र तथा अन्य।



हाथरस-आनन्दपुरी। नवग्रह मंदिर में आयोजित व्यसन मुक्ति, शिव दर्शन आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के पश्चात् चित्र में नगर पालिका अध्यक्ष आशीष शर्मा, ब्र.कु. शांता तथा अन्य।



भवानी मण्डी-राज.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नगरपालिका अध्यक्षा पिकी गुर्जर, श्री माहेश्वरी महिला सभा की जिलाध्यक्षा मंजू भराडिया, राशन संघ की जिलाध्यक्षा श्वेता मेहरा, राज. नूतन स्कूल की प्रधानाचार्या शिमला मारवाड़ी, ब्र.कु. निशा तथा अन्य।



हथीन-हरियाणा। ज्ञानचर्चा के पश्चात् सतार खान,एस.डी.ओ.,बिजली निगम को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सुदेश। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता।

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

'Peace of Mind' channel



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, Shantivan,
Sirshi, 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, ब्रह्माकुमारीज़, 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 (पेपल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

पीढ़ी दर पीढ़ी योग की जागरूकता

योग बड़ों को सीखना चाहिए, ध्यान की बड़ों को आवश्यकता है, अभी तो हम बच्चे हैं। अभी हमें ध्यान योग से क्या लेना देना? इसे सीखकर फायदा क्या है? आदि आदि प्रश्नों में पूरा संसार उलझा हुआ है। हर कोई ध्यान को दूसरों पर थोपता है, लेकिन आपको हम ये बताना चाहेंगे कि ध्यान एक समग्र दृष्टिकोण है, अर्थात् सभी के साथ शुरू से है, सभी के लिए है, ना कि किसी एक पीढ़ी के लिए। हम किसी एक के साथ इसको बांध नहीं सकते।

जो आज बड़े हो गये हैं, उन्होंने जीवन में बहुत कुछ अर्जित भी कर लिया है। लेकिन अर्जित करने के

बावजूद भी एक खालीपन उनके मन में रहता है...

कभी किसी चीज़ को लेकर तो कभी किसी चीज़ को लेकर। क्योंकि जीवन में अर्जन हमने सिर्फ बाह्य वस्तुओं का किया है, ना कि मन को संतुष्ट किया है। और मन को संतुष्ट करने के लिए बाह्य वस्तुओं की आवश्यकता नहीं है, एक जागरूकता की आवश्यकता है। आपको एक उदाहरण से हम समझाते हैं कि जैसे आज लोग काम करते हैं, सुबह उठकर ऑफिस जाते हैं, लेकिन इतना व्यक्ति और वस्तुओं में खोये रहते हैं, कि उनको याद ही नहीं रहता कि वो क्या कर रहे हैं। चस्मा लगा होगा आँख पर, लेकिन उसे पूरे घर में दूढ़ते हैं। कोई चीज़ सामने पड़ी होगी, लेकिन उन्हें दिखाई नहीं देगी। इसका अर्थ यही हुआ कि हम मशीन की तरह उलझ गये हैं, बस काम किया, काम किया, और वही काम दिन रात मन में चल



इंसान है! उसे इतना भी पता नहीं होता, कि उसने वो चीज़ कैसे पहनी हुई है! इसी के लिए सिर्फ ध्यान है, योग है, कि आप जो कार्य कर रहे हैं, उसमें परफेक्शन हो, चाहे उठना है, बैठना है, खाना है,

सोना है। लोग आपको ऑब्ज़र्व करते हैं। अगर आपने उनसे कह दिया है कि मैं ध्यान सीखता हूँ या योग करता हूँ तो वो आपकी एक-एक एकटीविटी को देखकर अंदाजा



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

लगा लेते हैं कि आप कितना योग करते हैं। आप सोच भी नहीं पायेंगे और लोग आपको पकड़ लेते हैं। हमने बहुत सारे लोगों को देखा है कि उन्हें बैठने नहीं आता, चलने नहीं आता, पैर पटकते हुए चलते हैं। योगी तो शालीन होगा। इसलिए जीवन के हर एक क्षेत्र में ध्यान और योग का उतना ही योगदान है जितना हर चीज़ का है। ये आपको इतना जागृत कर देगा कि आपसे कोई गलती नहीं होगी। आप हर समय अपने आप को उन चीज़ों से जोड़ते हुए अटेंटिव रह सकते हैं कि मैं इस समय क्या कर रहा हूँ। उससे उस कार्य में परफेक्शन आ जायेगा। तो योग को हर पीढ़ी को अनिवार्यता के साथ सिखाना चाहिए। बचपन में जब हमारा दिमाग खाली होता है, तो उस समय हम यदि अटेन्शन सीख जायेंगे तो किसी भी उम्र के पड़ाव पर हमसे गलती नहीं होगी। इसलिए हे मनुष्य आत्माओं, जागो और जगाओ।

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



नवीं शहर-पंजाब। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् भजन रतन अर्बोर्ड से सम्मानित कवि नारायण अग्रवाल को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. राम।

प्रश्न:- स्वमान से क्या-क्या फायदे हैं?

उत्तर:- स्वमान में स्थित होना ही सम्पूर्ण बनना है। स्वमान से हमें अनेक लाभ हैं। स्वमान के अभ्यास से व्यर्थ संकल्प समाप्त हो जाते हैं और चित्त की एकाग्रता बढ़ती है। स्वमान में रहने वालों के पीछे सम्मान परछाई की तरह आता है। स्वमान में रहने से विरोध समाप्त हो जाता है। स्वमान से देह-अभिमान व मैं-पन नष्ट होने लगता है। इस तरह स्वमान का अभ्यास परम कल्याणकारी है।

प्रश्न:- छोटी-छोटी बातें मेरी स्थिति को डगमग कर देती हैं, व्यर्थ संकल्प तेज़ चलते हैं, सन्तुष्ट नहीं रह पाते हैं, इनसे छुटकारा पाने के लिए क्या पुरुषार्थ करें?

उत्तर:- स्वयं के विचारों को महान बनाना है व योगबल से अपनी स्थिति को शक्तिशाली बनाना है तो स्वयं को एकरस व अचल अडोल बनाने के लिए आँख खुलते ही ये संकल्प करें - मैं एक महान आत्मा हूँ...मुझे भगवान मिल गए हैं, मुझे सम्पूर्ण सत्य ज्ञान मिल गया है, मैं शिव की शक्ति हूँ...ये परिस्थितियाँ तो मेरे सामने कुछ भी नहीं हैं...मैं तो तपस्वीमूर्त हूँ... पहले दस मिनट ये संकल्प करें...सारे दिन में प्रति घण्टे दो स्वमान याद करें - मैं एक महान आत्मा हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ...इससे आपका चित्त शांत हो जाएगा।

प्रश्न:- व्यर्थ संकल्पों की माया बड़ी

प्रबल है। कभी-कभी मन में व्यर्थ का फ़ोर्स इतना तीव्र हो जाता है कि हम बहुत परेशान हो जाते हैं। इनसे किस प्रकार मुक्त हुआ जा सकता है?

उत्तर:- जैसे जैसे समय समाप्त होने की ओर बढ़ता जा रहा है, अनेक मनुष्यों के मन के संकल्पों की स्पीड भी तीव्र होती जा रही है। इनसे मुक्त होने के लिए कुछ यह अभ्यास करें, व्यर्थ के फ़ोर्स को कम करने के लिए



मन की बात

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

तीन मुख्य धारणाएं अपनाएं... पहला साक्षीभाव - ड्रामा के ज्ञान को यूज करके चित्त को शांत रखने की आदत डालें।

दूसरा समर्पण भाव - मन के बोझ, चिंताएं व अन्य समस्याएं प्रभु अर्पण करके निरसकल्प रहने की प्रैक्टिस करें।

तीसरा निष्काम भाव - मान की कामना व मैं-पन का त्याग कर शांत हो जाएँ। ये तीन बातें जीवन में सर्वाधिक उपयोगी हैं।

स्वमान का अभ्यास व नशा मन को शांत करता है, अतः स्वमान के नशे को व्यर्थ से मुक्ति का आधार बना

लें। **प्रश्न:-** बाबा ने तनावमुक्त रहने का इशारा दिया है, तो तनावमुक्त जीवन जीने के लिए क्या करें?

उत्तर:- तन में आने से तनाव बढ़ता है, कुछ समय इसकी स्मृति से परे रहा करें, तनाव कम होगा। मन की शक्तियों को योग-अभ्यास व स्वमान से बढ़ाएं तो हर बात खेल लगेगी। जीवन में कुछ बातों को स्वीकार

करके हल्के रहने का अभ्यास करें। विश्व ड्रामा के ज्ञान को यूज करके स्वयं को निश्चिन्त रखने की कला सीखें। सम्बन्धों में निष्काम हो जायें व सहज भाव से रहें। अमृतवले परमात्म-प्यार व मुरली का सुख लेकर स्वयं को तनाव-मुक्त करें। विचारों को

उदार व महान बनाएं तो हर बड़ी बात भी छोटी लगेगी।

प्रश्न:- विकर्मों के परिणामस्वरूप मस्तिष्क पर असर आ रहा है इससे योग लगाने में आनन्द की अनुभूति नहीं हो रही है। मस्तिष्क को इस असर से मुक्त करने के लिए क्या अभ्यास किया जाए?

उत्तर:- प्रतिदिन किसी भी समय एकाग्रचित्त होकर 108 बार लिखें - मैं एक महान आत्मा हूँ...इसे फील भी करें कि मैं महान हूँ, इससे बहुत अच्छे वायब्रेन्स ब्रेन को जाएंगे और प्रभाव कम होने लगेगा। ऐसा 21दिन तक अवश्य करें। जब पानी पीना हो

तो पानी को दृष्टि देते हुए सात बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर पानी को पीएं। ऐसा सारे दिन में पाँच बार अवश्य करें। जब सवेरे आँख खुलती है तो उठते ही सात बार संकल्प करें... मैं इस संसार में सबसे अधिक भाग्यवान हूँ, मेरा चित्त शांत हो गया है, मेरा ब्रेन पूर्णतया फ्रेश है। इससे समस्या से आप जल्दी ही मुक्त हो जाएंगे।

प्रश्न:- मास्टर सर्वशक्तिवान की सीट पर बैठकर शक्तियों का आह्वान कैसे करें?

उत्तर:- सीट पर बैठना माना स्मृति स्वरूप होना, याद रखना अथवा नशे में रहना। हम इस तरह स्वमान में रहें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, परमात्म शक्तियाँ मेरे पास हैं, मैं इन शक्तियों का मालिक हूँ, ये शक्तियाँ मेरा श्रृंगार हैं, ये शक्तियाँ अब मेरी हैं। ऐसे नशे में रहने से शक्तियाँ जागृत रहेगी। यह है स्वमान की सीट पर बैठना।

सवेरे उठकर संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ...मेरे पास सम्पूर्ण सहनशक्ति है तो सहनशक्ति सारा दिन काम करती रहेगी। मेरे पास सम्पूर्ण निर्णय शक्ति है तो सहज ही यथार्थ निर्णय होते रहेंगे। मेरे पास सामना करने की शक्ति है तो सहज ही माया या परिस्थितियों का सामना कर सकेंगे। इसको ही शक्तियों का आह्वान करना कहते हैं। इस तरह मास्टर सर्वशक्तिवान की स्मृति में स्थित होकर किसी भी शक्ति का आह्वान किया जा सकता है।

आज सभी दुष्कर्मों से मनुष्य निकलना चाहता है, और चाहे भी क्यों नहीं, आखिर सब अपना भाग्य बदलना चाहते हैं, और भाग्य बदलने के लिए उन्हें कुछ न कुछ इंतज़ाम करने की

ज़रूरत पड़ रही है। तो इसी परिप्रेक्ष्य में आज हम भिन्न-भिन्न संस्थाओं में, भिन्न-भिन्न व्यक्तियों से, भिन्न-भिन्न वस्तुओं के साथ संपर्क करके अपने भाग्य को बदलने की फितरत में लगे हुए हैं। उसमें हमारा राजयोग एक तुरूप का पत्ता साबित हो सकता है। आप राजयोग सीखकर चाहें तो अपनी कुंडली फिर से लिख सकते हैं, अपनी कुंडली स्वयं बदल सकते हैं। आप इस रास्ते पर चलकर कुछ ही दिनों में अपनी भाग्य कुंडली को चमकता हुआ पायेंगे। इस रहस्य को जानने के लिए, और अपने विचारों को प्रबल दिशा देने के लिए आपको बस राजयोग सीखने की ज़रूरत है, और इसकी सम्पूर्ण विधि नीचे दी गई है। आप इस विधि को पढ़ें, एक नई ऊर्जा पैदा करें। तो आइये हम सभी इस दिशा में एक कदम बढ़ायें।

सर्वांगीण स्वास्थ्य के लिए सबसे महत्वपूर्ण चरण हैं - आत्मा को स्वस्थ तथा शांतिमय बनाना। आत्मा को स्वस्थ बनाने के लिए निम्न चरण आवश्यक हैं -

आत्म जागरुकता : मैं आत्मा हूँ शरीर नहीं, यह जागरुकता ही आत्म जागरुकता है। शारीरिक सुखों की इच्छा अपने को शरीर समझने के कारण ही शुरू होती है और एक ऐसे दुष्कर्म का निर्माण करती है जो अत्यधिक कष्ट, अशांति एवं भावनात्मक उलझनों को जन्म देती है। स्वयं को एक चैतन्य ज्योतिर्बिन्दु एवं प्रकाशपुंज के रूप में अनुभव करने से आत्म जागृति रहती है।

मौलिक गुण : मूल रूप से आत्मा सतोगुणी है, जिसमें प्रायः शांति, प्रेम, आनंद, शक्ति जुड़ी हुई है। चैतन्य आत्मा इन मौलिक गुणों के अनुभवों से सुखी व सामन्जस्यपूर्ण बन जाती है।

सकारात्मक सोच : आत्म चेतना को प्राप्त करने हेतु सकारात्मक विचार देहभान के दुष्कर्म को तोड़ने में सहायक है। ये बुरे संस्कारों, प्रवृत्तियों को मिटा सकता है। शांति, सुख, शक्ति एवं आनंद की प्राप्ति कराता है।

राजयोग एक प्रभावी इलाज

योग का आध्यात्मिक अर्थ है आत्मा का सम्बन्ध, मिलन या जोड़ परमात्मा के साथ। आत्मा और परमात्मा का मिलन सर्वश्रेष्ठ होने के कारण इसे राजयोग कहते हैं। राजयोग सभी योगों का राजा है। स्वयं परमात्मा ही अपना परिचय देकर आत्मा को अपने साथ योग लगाने की विधि बताते हैं। यह योग 'राजयोग' इसलिए भी कहा गया है, क्योंकि इसका शिक्षक सर्वश्रेष्ठ योगेश्वर स्वयं परमात्मा ही हैं। इस योग द्वारा हमारे संस्कार उच्च अथवा रॉयल बनते हैं इसलिए भी इसे राजयोग कहा जाता है। राजयोग ही वर्तमान जीवन में, कर्मों में श्रेष्ठता लाकर हमें कर्मन्दित्रियों का राजा बनाता है।

राजयोग के चरण

1. स्वयं को अन्तः की ओर मोड़ें :- यह प्रथम चरण है, जिसमें आपको मामूली

कुंडली बदलें राजयोग से

विचारों से स्वयं को मोड़ना होगा। अब अपने स्वयं के विचारों के प्रतिरूप का प्रेक्षण करना शुरू करें। यह आपके मानसिक विचारों की गति को स्वाभाविक रूप से कम कर देगा। इसके लिए किसी भी आसन या कोई भी आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।

2. अपने विचारों को एक दिशा प्रदान करें :- आप सकारात्मक विचारों को व्यवस्थित करें तथा उन्हें एक दिशा प्रदान करें। विचारों के प्रवाह को रोकने से हमें सकारात्मक ऊर्जा की प्राप्ति होती है।

3. सकारात्मक विचारों का मानसिक चित्रण :- सकारात्मक विचारों का बुद्धि (तीसरी आँख) द्वारा दृश्यांकन करने से हमारे मस्तिष्क का दाहिना भाग सक्रिय हो जाता है और रचनात्मक विचार हमारे अचेतन मन से दृश्य रूप में आना शुरू कर देते हैं। ये सकारात्मक और मूल्यवान संस्कार न केवल हमारे शरीर और मन को आराम देते हैं बल्कि हमें सशक्त भी करते हैं।

4. चित्रण को दिव्यता प्रदान करें :- स्वयं को सर्वोच्च शक्तियों और सद्गुणों के स्रोत से संबंधित करना होता है। स्वयं को



सर्वोच्च सत्ता जो हमारे माता-पिता हैं के साथ जोड़कर देखना तथा उसके स्वरूप को अपने मानस पटल पर अनुभव करना।

5. अनुभूति की अवस्था अन्तिम अवस्था है :- यह अवस्था तब आती है जब एकाग्रता की अवस्था पूर्णतः स्थायी हो जाती है। आप स्थायित्व की ऐसी अवस्था में पहुँच जाते हैं कि आप मन के क्रियाकलापों से खुद को अलग कर लेने में समर्थ हो जाते हैं और एक ऐसी नई दुनिया में प्रवेश कर जाते हैं जहाँ आप पूर्णतः शांत हैं। इस अवस्था में आपकी इंद्रियां आपके वश हो जाती हैं। यही वह अवस्था है जब आप पूर्णतः शांत हैं क्योंकि आपकी कर्मेन्द्रियां शांत हैं। जब आप सर्वोच्च सत्ता से संपर्क बनाने में सफल हो जाते हैं तो आपको सम्पूर्ण शांति परमात्मा की किरणों के रूप में प्राप्त होने लगती है।

6. आत्म विश्लेषण :- हर व्यक्ति का कोई न कोई पसंदीदा गुण व मूल्य है, परंतु जब आचरण में उसे उतारने की बात आती है तो वे इस कसौटी पर खरे नहीं उतरते। परमात्मा से योग एक आत्म विश्लेषण का सुंदर माध्यम है। इससे हमें अनुभूति होती है कि अपने अंदर क्या परिवर्तन करने की आवश्यकता है।

जब परम सत्ता के साथ योग लगाकर आप अतिरिक्त आध्यात्मिक शक्ति अर्जित करते हैं, तब

आप ऐसे अनैच्छिक नकारात्मक विचारों के प्रभाव से मुक्त हो सकते हैं। ऐसी परिस्थिति में किसी मनुष्य की मदद लेना अत्यकाल के लिए ही कारगर हो सकता है। आपको विनम्रता पूर्वक अपनी इच्छाओं एवं अपने मन को ईश्वर की ओर मोड़ देना होगा और उन्हीं से शक्ति एवं सहारा प्राप्त करना होगा।

योग की आधारशिला है - आत्मिक स्मृति

मनुष्य का मन योगाभ्यास में इसलिए नहीं टिकता क्योंकि मनुष्य अभ्यास करते समय स्वयं को 'देह' मान बैठा होता है। इसलिए उसका मन देह के नातों की ओर जाता है। आज कोई मनुष्य तो कहता है कि 'मैं व्यापारी हूँ', कोई कहता है कि 'मैं सरकार के अमुक विभाग का 'अधिकारी' (अफसर) हूँ', अन्य कोई कहता है कि 'मैं कर्मचारी हूँ'। अतः जिस मनुष्य को योगी जीवन की चाह है, उसे चाहिए कि सबसे पहले तो यह निश्चय करे कि 'मैं शरीर से न्यारी एक ज्योति-बिन्दु, सूक्ष्मातिसूक्ष्म आत्मा हूँ। यह देह तो मेरा घर है, मैं इसका मालिक अथवा इसमें रहने वाला 'रहवासी हूँ', मेरा अपना अस्तित्व इससे अलग है। देह रूपी वस्त्र को धारण करने से पहले तो मैं अशरीरी अर्थात् तारे के समान एक ज्योति-बिन्दु मात्र ही था और वही मेरा निज स्वरूप है।'

मैं ज्योति-बिन्दु आत्मा हूँ - योग का पहला कदम है :-

पुनश्च, योग तो आत्मा और परमपिता परमात्मा के बीच सम्बन्ध जोड़ने ही का दूसरा नाम है और वह सम्बन्ध तो तभी जुट सकता है जबकि मनुष्य पहले स्वयं को 'आत्मा' निश्चय करे, क्योंकि वह सम्बन्ध आध्यात्मिक है, न कि शारीरिक। जैसे पावर हाउस की तार से घर की बिजली की तार जोड़ने के लिए तार के ऊपर का रबड़ उतारना पड़ता है तभी बिजली का करंट आता है, वैसे ही आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा से जोड़ने के लिए देह रूपी रबड़ को भूलना पड़ता है अथवा उससे अलग होना पड़ता है। इसे ही आत्म-अभिमानी होना या 'प्रत्याहार' कहा गया है।

जुड़ाव के लिए परिचय आवश्यक :- योग के लिए आत्मा व परमात्मा का परिचय और उसका स्वरूप जानना अति आवश्यक है। आत्मा देखने में या यूँ कहें कि उसका रूप ज्योति बिन्दू स्वरूप है। वह दोनों भृकुटि के बीच में या हाइपोथैलेमस, पिनियल और पिट्यूटरी ग्लैण्ड के बीच स्थित है। वह एक चमकता हुआ स्टार है, उसे सिर्फ और सिर्फ अनुभव किया जा सकता है।

ठीक उसी प्रकार परमात्मा का भी रूप ज्योति बिन्दू स्वरूप है, सभी देशों व सभी धर्मों में परमात्मा को ज्योति स्वरूप एवं दीपशिखा आकार, मण्डलाकार अथवा बिन्दू रूप माना जाता है। यही कारण है कि आज भारत में स्थान-स्थान पर शिवलिंग की स्थापना हुई, सभी धर्मों में आज भी परमात्मा को ज्योति बिन्दु स्वरूप ही देखा जाता है और यही सत्य है।



फर्रुखाबाद-बीवीगंज(उ.प्र.)। श्री श्री 1008 सद्गुरुदेव स्वामी श्री देवनायकाचार्य, अधिष्ठाता, गीता ज्ञान आश्रम, रामानुजधाम, दतिया म.प्र. को ईश्वरीय सौगात एवं माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. मंजु।



सितारगंज-उ.प्र.। चित्र निर्माण प्रदर्शनी में विधायक राजकुमार तुकराल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज। साथ हैं ब्र.कु. तिलकराज।



साहेबगंज-बिहार। सात दिवसीय 'द्वादश ज्योतिर्लिंग दर्शन मेला' का उद्घाटन करने के पश्चात् पूर्व विधायक राज कुमार सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं ब्र.कु. मोना, ब्र.कु. मनोरमा तथा अन्य।



रेवाड़ी-शिव नगर(हरियाणा)। नवरात्रि पर आयोजित झाँकी में नगर पार्षद पवन बटला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कमलेश बहन।



दिल्ली-लोधी रोड। भारत प्रतिभूति मुद्रण तथा मुद्रा निर्माण निगम लि. (सिक्वोरिटी प्रिंटिंग एंड मिटिंग कॉर्पो. ऑफ इंडिया लि.) में 'सकारात्मक चिंतन' विषयक संगोष्ठी के उपरांत समूह चित्र में निदेशक एस.के. सिन्हा, ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. गिरिजा तथा अन्य।



फाज़िल नगर-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् राजन कुमार शुक्ल, पूर्व अध्यक्ष, छात्र संघ को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भारती। साथ हैं ब्र.कु. सूरज, ब्र.कु. उमेश, न्यूज़ फॉक्स के पत्रकार दिनेश सिंह, मोनू ईराकी, नागमणी तिवारी तथा अन्य युवाजन।

नरसिंहपुर ने दादी के साथ मनाया रजत जयंती महोत्सव



समारोह के दौरान शहरवासियों को अपनी शक्तिशाली स्थिति से लाभान्वित करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी। साथ हैं ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. लीला तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुसुम।

नरसिंहपुर-म.प्र.।

ब्रह्माकुमारीज के 'दिव्य संस्कार भवन' के रजत जयन्ती समारोह पर एक विशाल आध्यात्मिक कार्यक्रम का आयोजन हुआ। जनपद मैदान में आयोजित इस भव्य कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी संस्थान की संयुक्त मुख्य

प्रशासिका दादी रतनमोहिनी के आगमन ने वहाँ उपस्थित लोगों के दिलों को हर्षोल्लास से सराबोर कर दिया। दादी का स्वागत चावरा विद्यापीठ के छात्र-छात्राओं ने बैंड के द्वारा भव्यतापूर्ण रूप से किया। साथ ही इस अवसर पर ब्र.कु. भाई

बहनों द्वारा शहर में एक विशाल एवं भव्य रैली निकालकर दादी के आगमन की खुशी ज़ाहिर की गई। समारोह के दौरान चार ब्रह्माकुमारी बहनों ने स्वेच्छा से अपना जीवन ईश्वरीय सेवार्थ समर्पित किया। इस मौके पर दादी के साथ ब्र.कु. शारदा, गुज., ब्र.

कु. आत्मप्रकाश, मा.आबू, ब्र. कु. कमला दीदी, इंदौर तथा अन्य भाई बहनें उपस्थित रहे। इस अवसर पर पच्चीस समाजसेवी संस्थाओं द्वारा दादी को पच्चीस फीट की माला पहनाकर एवं नगरपालिका अध्यक्ष श्रीमति अर्चना दुबे द्वारा

नगर की तरफ से अभिनंदन पत्र भेंट कर सम्मानित किया गया। इसके साथ ही प्रख्यात अंतर्राष्ट्रीय मोटिवेशनल ट्रेनर ब्र.कु. शक्तिराज द्वारा चार दिवसीय 'सुपर माइंड सुपर फ्यूचर' विषयक सेमिनार का आयोजन हुआ। शिविर में

राज्यमंत्री जालम सिंह पटेल, राज्यसभा सदस्य कैलाश सोनी आदि प्रमुख अतिथियों के साथ प्रबुद्ध नागरिक जन भी उपस्थित रहे। इस अवसर का शहरवासियों ने भरपूर लाभ लिया एवं दादी के आशीर्वादों से अपनी झोली भरी।

घाटकोपर से शांति दान का शुभारंभ



ब्र.कु. नलिनी के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए प्रवीण छेड़ा, ब्र.कु. शकू, ब्र.कु. निकुंज व अन्य।

मुम्बई-घाटकोपर।

ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'अशांत दुनिया के लिए शांति दान' के एक नये अनोखे उपक्रम के अंतर्गत 'मेरा घाटकोपर शांतिप्रिय घाटकोपर' प्रोजेक्ट के शुभारंभ पर हज़ारों लोग शरीक हुए और संगठित रूप में 'सेल्फी पॉइंट लव घाटकोपर' हींगवाला लेन जंक्शन पर प्राचीन राजयोग विधि के द्वारा शांति का अनुभव किया और उसके प्रकम्पन चारों ओर फैलाये। इस अवसर पर सबजोन संचालिका ब्रह्माकुमारी नलिनी ने कहा कि स्वयं शांत रहकर शांतिपूर्ण जीवन से शांति के वायब्रेशन्स हर पल जहाँ भी जायें, जहाँ भी कर्म करें, वहाँ फैलायें। कहते हैं 'चैरिटी बिगिन्स एट होम'। अगर मैं विश्व में शांति चाहती हूँ, तो मुझ आत्मा को शांत रहना ही होगा। उन्होंने सभी नागरिकों को प्रोत्साहित किया की

शांति का अनुभव करने हेतु रोज़ कुछ पल साइलेंस में बतायें। राजनीतिज्ञ प्रवीण छेड़ा ने इस प्रोजेक्ट की सराहना करते हुए कहा कि घाटकोपर निवासियों को इसकी ज़रूरत है और ऐसे कार्यक्रम बार-बार जगह-जगह पर होने चाहिए। इसमें मैं सदा आपका सहयोगी रहूँगा। ब्र.कु. निकुंज ने कहा कि अपने भीतर जाके शांति कुंड में बैठ शांति के प्रकम्पन बाहर फैलाएं। अपने शांतिपूर्ण स्वधर्म को जानें। इस कार्यक्रम में ब्र.कु. शकू, ब्र.कु. विष्णु तथा घाटकोपर क्षेत्र की वरिष्ठ बहनों के साथ राजनीतिज्ञ, फिल्म प्रोड्यूसर और बिल्डर-गुरुनाथ मिठबावकर, पंतनगर पुलिस स्टेशन के वरिष्ठ पुलिस ऑफिसर रोहिणी काळे और फूड स्पॉट के मालिक विनोद भाई ने अपनी शुभकामनायें व्यक्त की।

► सुस्वास्थ्य का शुभारंभ सुबह से - डॉ. गिरीश

हिसार-हरियाणा।

ब्रह्माकुमारीज द्वारा पीस पैलेस बालसमंद रोड हिसार में 'सम्पूर्ण स्वास्थ्य एवं खुशामय जीवन की शुरुआत' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त मनोचिकित्सक डॉ. गिरीश पटेल, मुम्बई ने कहा कि सुबह का आरंभ श्रेष्ठ संकल्प और व्यायाम से करें। बीमार होने के बाद हम जो कष्ट उठाते हैं उससे अच्छा है प्रतिदिन हम कुछ मेहनत करें तो बीमारियाँ होंगी ही नहीं। उन्होंने कहा कि स्वस्थ रहने का सबसे सरल, सस्ता और सर्वोत्तम तरीका व्यायाम है। व्यायाम करने से बुरी चर्बी नष्ट होती है और अच्छी चर्बी जमा होती है। ज़्यादा पैसा इकट्ठा करके हम सुखी नहीं रह सकते अतः व्यायाम के लिए प्रतिदिन समय ज़रूर निकालें। सुबह पैदल सैर करने से लाभ: सुबह उठकर 15 मिनट पैदल सैर करने से 25 प्रकार के फायदे होते हैं। स्वस्थ रहने के लिए उन्होंने 7 सिद्धांत भी बताए। आपका आहार ही औषधि है : मीठा खाने से 78 प्रकार के नुकसान होते हैं। जितना

मीठा कम खाओगे उतना शरीर स्वस्थ रहेगा। उन्होंने बताया कि आहार ही औषधि है, अतः जो भी खाएं सावधानी से खाएं, जब भूख लगे तभी खाएं व भोजन भूख के अनुसार

तनाव से मुक्ति के उपाय : तनाव के बहुत से कारण हैं परंतु 98 प्रतिशत तनाव भूतकाल व भविष्यकाल के बारे में सोचते रहने से होता है और मनुष्य उसी में जीवन काट

स्थिति को चुनौति के रूप में लें, उससे डरें नहीं क्योंकि समस्या का मुकाबला करने से हमारी क्षमता बढ़ेगी और हम उसे हल कर पाएंगे। कार्यक्रम का उद्घाटन दीप प्रज्वलित



सुस्वास्थ्य के बारे में अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. डॉ. गिरीश पटेल। सभा में शहर के प्रबुद्धजन।



ही लें। फलों का सेवन खाली पेट करें। जो चीज़ें शरीर के लिए हानिकारक हैं उनका परहेज करें। मन को शक्तिशाली बनाने के लिए मेडिटेशन : मन को शक्तिशाली बनाने के लिए उन्होंने मेडिटेशन की सलाह दी। उन्होंने बताया कि मेडिटेशन से मानसिक शक्तियों का संतुलन होता है व व्यवहार में परिवर्तन आता है। अस्थमा के रोगियों के लिए मेडिटेशन सबसे उपयोगी है।

रहे होते हैं और वर्तमान में जीने का आनंद ही लुप्त हो जाता है। हमें वर्तमान का पूरा आनंद लेना है तभी तनाव कम होगा। वर्तमान में जीना बहुत बड़ी उपलब्धि है। इससे एकाग्रता बढ़ेगी, याददाश्त अच्छी होगी। दृष्टिकोण को बदलें : तनाव हमें अपने स्वयं के विचारों के कारण ही आता है। यदि हम समस्या के बारे में अपना दृष्टिकोण ही बदल दें तो समस्या ही बदल जाएगी। इससे निजात पाने के लिए विचारों पर रोक लगाएं, किसी भी

करके किया गया। इस अवसर पर मुख्य रूप से सेवाकेन्द्र संचालिका ब्रह्माकुमारी रमेश के साथ एडिशनल सेशन जज आर.के. जैन, जेल अधीक्षक सतपाल कासनियां, डॉ. रमेश जिदल, अग्रोहा सीडीपीओ कुसुम मलिक, पूर्व सहायक रजिस्ट्रार एचएयू ओमप्रकाश मलिक, प्रो. वेद गुलियानी, डॉ. सोमप्रकाश, सी.ए. राजकुमार गांधी, डॉ. सोमप्रकाश, एम. एल. बजाज, वेदप्रकाश गावड़ी, डॉ. आर.के. मलिक आदि उपस्थित रहे।