ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 16 | अंक-3 | मई-I, 2015 | पाक्षिक | माउण्ट आबू | ‘8.00

वृहद महिला संस्था की प्रथम महिला का शताब्दी समारोह

प्रज्ञा से प्रखर दादी ने पूरा किया जीवन का सौवां सफ़र

चलते... चलते ...पूरा किया सफ़र का शतक चलते चलते यूं ही कोई मिल गया था...

ये गीत आपने सुना ही होगा, लेकिन उसे चरितार्थ किया मौलाई मस्ती में रहने वाली राजयोगिनी दादी जानकी ने, एक ऐसी मस्त फ़कीर, जिसने इश्क-ए-हक़ीकी द्वारा उस खुदा की ख़िदमत में अपना सर्वस्व न्यौछावर कर अपने जीवन के हर कदम में उसे अपना साथी बना लिया। दूसरों के जीवन के लिए समर्पित दादी को एक ऐसे ही सहारे की ज़रूरत थी जो उसका साथ हर पल, हर क्षण देता रहे। राह में छोड़ के जो कभी गुमराह न हो जाए, ऐसे परमात्मा को दादी ने अपने ज्ञान और योग की शक्ति से अपना बनाया और ये गीत गुनगुनाया .... यूं ही कोई मिल गया....

कहा जाता है ज़िन्दगी का सफ़र अगर यूं ही कट जाये तो लोग उसे अप्रतिम नहीं मानते, कहते कुछ तो विशेष करते ज़िन्दगी में जिसे सभी अपनी यादों में समा लेते। बस कुछ ऐसा ही इतिहास हम आपके सामने रखने जा रहे हैं जो अपने आप में अद्वितीय है। एक ऐसा विवरण, एक ऐसा वृत्तांत जो मर्मस्पर्शी है, दिल को

99वें जन्मोत्सव पर केक काटते हुए दादी जानकी जी। साथ हैं दादी हृदयमोहिनी, दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. रमेश शाह, ब्र.कु. मुन्नी तथा अन्य।

अह्लादित करने वाला है और कुछ ऐसा सिखा जाने वाला है जो जीवन को सुखदायी बना जायेगा। ऐसी विदुषी राजयोगिनी दादी जानकी जी का सम्पूर्ण इतिहास आप सबके सामने कुछ शब्दों के माध्यम से हम लेकर आना चाहते हैं।

मानव का सम्पूर्ण चरित्र उसके कर्मों और उसके संस्कारों से गढ़ा जाता है। कर्मों का बीज संस्कार है और संस्कारों का बीज संकल्प है। बस उन्हीं संकल्पों को जिसने शिरोधार्य किया उसी महान हस्ती का नाम राजयोगिनी दादी जानकी है। आपने अपने संकल्पों के माध्यम से अपने जीवन को सबके लिए आदर्श बनाया। आपने वो कर दिखाया जो एक साधारण मानव को सोचना भी दूभर लगे, एक आईना हैं आप इस संसार के लिए, वो इसलिए क्योंकि आपने गृहस्थ जीवन से निकलकर वो किया जो समाज को गवारा नहीं था। आज हर दिल की चहेती बनी दादी जानकी जी ने अपनी आध्यात्मिक यात्रा के सफलतम सौ वर्ष पूरे कर लिए हैं।भक्ति भाव से भरी, दादी जानकी जी इस ज्ञान मे ंआने से पहले वो सब कुछ करती थी जो एक नौधा भक्ति वाला करता है। एक चाह थी, एक खोज थी, एक तलाश थी उसे पाने की जिसे गुफाओं, कन्दराओं में हज़ारों वर्ष तपस्या करने के बाद भी कोई मनीषी वहां तक पहुंच नहीं पाया। दादी जानकी ने अपने जीवन को उस पथ पर पूर्णतया समर्पित कर दिया और उसे ढूंढ़ के ही दम लिया। आज वो दिलाराम परमात्मा शिव निराकार दादी के साथ खेलते हैं, उन्हें पुचकारते हैं, प्यार करते हैं, बहलाते हैं। आज अपने मोहपाश में दादी ने परमात्मा को बांध रखा है। आप सोच सेकते हैं कि कितनी शक्तिशाली होंगी हमारी दादी।

आज़ादी के तुरन्त बाद जाति प्रथा सहित अनेक बन्धनों को तोड़कर दादी जानकी जी ने अपनी यात्रा में एक नया अध्याय जोड़ा। सामाजिक कुप्रथाओं का विरोध न कर स्वयं को ही आत्मसंयमित कर दादी ने अपने कदम आगे बढ़ाये। बात करने से पता चलता है कि दादी जी के मन में बचपन से ही दूसरों के जीवन को सुखी बनाने की प्रेरणा आती रहती थी। आध्यात्मिक यात्रा के प्रारम्भिक चरण में आप शारीरिक व्याधियों से ग्रस्त रहीं, फिर भी आपने इस पथ पर अपनी भूमिका को परमात्मा की प्रेरणा के आधार से बखूबी निभाया। यज्ञ इतिहास में यह बात आती है कि दादी जी को सेवा भी ऐसी मिली थी जिसे सभी लोग नहीं कर सकते थे। वो हमेशा यज्ञ में आये हुए यज्ञ वत्सों की व्याधियों को ठीक करने तथा उन्हें सेवा देने का काम करती थीं। बीमारी आदि से ग्रस्त भाई-बहनों की नर्स के रूप में आपने खूब सेवा की और वह उस समय की थी जब आप खुद शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं थीं।

दादी जी एक प्रखर प्रज्ञा

क्या भाषा बाधा हो सकती है हमारे प्रगति में ? शायद नहीं, वो इसलिए क्योंकि दुनिया में लोग भाव को महत्व ज़्यादा देते हैं, भाषा को नहीं। प्रखर प्रज्ञा के रूप में जानी जाने वाली हमारी दादी इसका एक मिसाल हैं जिन्होंने विदेशी भाषा को न जानने के बावजूद भी अपनी योग शक्ति व परमात्म बल से विदेशी जनों को भी अपना बनाया और ऐसा बनाया कि आज विदेश के सभी प्रबुद्ध जन दादी जी के एक-एक महावाक्य को अपने लिए प्रगति की सीढ़ी मानते हैं। लौकिक शिक्षा दादी जी की बहुत कम रही है परन्तु अपनी चौदह वर्षों की तपस्या के बल से उन्होंने आध्यात्मिक शिक्षा को अपने अंग-अंग में उतारा।

दादी जानकी जी को ईश्वरीय विश्व विद्यालय की ओर से पाश्चात्य संस्कृति को भारतीय संस्कृति के साथ मिलाने के लिए सेवा पर भेजा गया। उनके अन्दर पूर्णतया भारतीय संस्कृति का भाव - शेष पेज 3 पर

दादी जी के जीवन के मुख्य पड़ाव

1993 - दादी जी वर्ल्ड कांग्रेस ऑफ फेथ की उपसभापति चुनी गईं।

1996 - यूनीसेफ की 50वीं वर्षगांठ के अवसर पर यंग वुमेन ऑफ विज़डम नामक कार्यक्रम का शुारंभ किया गया।

2000 - दादी जी द्वारा लिखित विंग्स ऑफ सोल नामक पुस्तक का विमोचन हुआ।

2002 - बर्मिंघम में आयोजित रिस्पेक्ट इट्स ऑल एबाउट टाइम नामक कार्यक्रम में दादी जी प्रिन्स ऑफ वेल्स सहित अनेक आध्यात्मिक नेताओं के साथ शामिल हुईं।

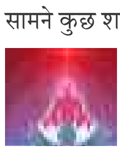
2005 - जून में दादी जी को काशी ह्यूमनटेरियन अवॉर्ड प्रदान किया गया।

2006 - जस्ट ए मिनट के प्रारंभ के अवसर पर रोबिन गिब्स द्वारा रचित कविता मदर ऑफ लव दादी जानकी को समर्पित किया गया।

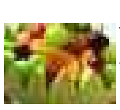
2007 - 27 अगस्त 2007 को दादी जी को संस्था की मुख्य प्रशासिका का कार्यभार सौंपा गया।

डॉक्टरेट की उपाधि से सम्मानित

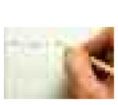
दादी जी द्वारा विश्व जनमानस के मन में नैतिक मूल्यों की पुनर्स्थापना के अनुपम कार्य के लिए विशाखापट्टनम स्थित गीतम यूनिवर्सिटी द्वारा डॉक्टरेट की उपाधि से नवाज़ा गया। जिसके तहत आपने लाखों लोगों की ज़िन्दगी में सकारात्मक बदलाव लाया। आज हमारी दादी जानकी जी संस्था की प्रखर प्रज्ञा के रूप में चारों तरफ अपनी प्रज्ञा को बिखेर रहीं हैं। उनके द्वारा अनेकानेक आत्माओं के ज्ञान चक्षु खुल रहे हैं।



‘स्थिर-चित्त योगी’
पेज 6 पर...



गर्मियों में मन हो बुझा बुझा, तो खूब खाएं खरबूजा
- पेज 7 पर...



मन रूपी कागज़ पर लिखें भाग्य का लेख
- पेज 5 पर...

अग्रिम अंक ‘21 जून अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस’ पर विशेषांक

वो ऐसी मूरत हैं...

जब दादी जानकी को देखते हैं तो वे ज्ञान की मूर्ति दिखाई पड़ती हैं। वे मुरली के ज्ञान को इतना सहज तरीके से स्पष्ट करती हैं, और न केवल स्पष्ट करती हैं बल्कि साथ साथ परमात्म स्नेह की शक्ति से दूसरे के ज़हन में भी उतार देती हैं। दादी परमात्मा के महावाक्यों का बहुत गहराई से चिंतन भी करती और स्वयं प्रति उसे प्रयोग भी करती। प्रयोग करके फिर दूसरों को सुनाती हैं जिसके कारण ही सबके दिल में अमिट छाप छोड़ती हैं। मैंने देखा है कि जब भी दादी जी के पास जाएंगे तो वे सदा ज्ञान की ही बातें करेंगी और एक बात ज़रूर कहेंगी कि आज परमात्मा के महावाक्य सुनाओ और बाबा हमें क्या बना रहा है उसके बारे में सोचो, ये सदा सभी को कहती रहतीं।

- ब्र.कु. गंगाधर

दादी बाबा के बनाये हुए नियम पर पक्की रहती हैं, जैसे कि अमृतवेला करना, क्लास करना, ट्रैफिक कंट्रोल, ये स्मृति स्वत: रहती है। दादी यात्रा के समय भी श्रीमत को नहीं भूलतीं। चाहे कोई भी कार्य कर रही हों, किसी भी कार्य में व्यस्त हों लेकिन बीच में एक मिनट के लिए भी सही परमात्मा को याद अवश्य करेंगी। दादी जी को हमने देखा कि दादी जी विदेश सेवाओं में भी गईं, वहा भाषाओं को न जानते हुए भी अपनी उच्चतम अवस्था से या यूं कहें कि आध्यात्मिक व्यक्तित्व से सबके दिलों में मन ही मन संवाद स्थापित कर लेती हैं और दूसरे के भाव भी समझकर उन्हें सूक्ष्म तरीके से सूक्ष्म शक्तियों का सहयोग करती रहती हैं। परिणामस्वरूप सामने वाले चाहे किसी भी मज़हब के हों, जाति के हों, रंग के हों, वे इस मानसिकता से ऊपर उठकर दादी जी से प्यार करते हैं। दादी जी में सबसे बड़ी चीज़ परमात्म शक्ति के प्रति विश्वास और परमात्मा के परिवर्तन के कार्य के प्रति आस्था ही उनके लाइफ में एक आत्मबल प्रदान करता दिखाई पड़ता है। उन्होंने संसार के पांचों महाद्वीप सहित 140 देशों से भी अधिक में भ्रमण कर परमात्म संदेश का परचम लहराया।

मुझे दादी के साथ की एक अनुभव याद आता है कि जब मैं दादी से मिलने गया तो मैंने देखा कि दादी के दिल की सच्चाई और सफाई ग़ज़ब की है। यज्ञ कारोबार के कारण मेरा दादी से मिलना होता रहता है तो दादी एक एक बात पूछती है, उन्नति के चार्ट के बारे मे पूछती है तथा सेवाओं में क्या नवीनता है उसके बारे में पूछती है। यज्ञ कारोबार में कैसे साफ सुथरा रहना है उसकी हमेशा सीख देती रहती है। सच्चाई और सफाई के बारे में वे कहती हैं कि जहां सच्चाई है और दिल साफ है वहां परमात्मा की मदद है ही है, ऐसा दूसरों को स्मृति दिलाती हैं। वे कहती हैं कि ये जन्म परमात्मा के साथ जीने का है, उसमें एक सेकण्ड भी वेस्ट नहीं करना चाहिए। हर क्षण, हर पल परमात्मा के कार्य के प्रति ही समर्पित होता रहे यही उच्चतम साधना है और वहीं सफलता भी है।

दादी के जीवन में हमने देखा कि कितनी भी परिस्थितियां उनके सामने आईं लेकिन दादी जी ने उन परिस्थितियों में परमात्मा का साथ आत्मसात कर उसे पार किया, उसका जीता जागता एक उदाहरण है कि जब लंदन में ग्लोबल हाउस बन रहा था तब आर्थिक रीति से वहां पर इतनी समृद्धि नहीं थी लेकिन दादी का परमात्मा में विश्वास, उनके प्रति समपर्ण भाव और परमात्मा का कार्य है ये एहसास उन आर्थिक परिस्थितियों पर भी भारी पड़ा। परिणामस्वरूप इतना बेहद ग्लोबल हाउस बन गया जो आज लंदन में ओवरसीज़ के मुख्यालय के रूप में कार्य करता है और सेवाएं कर रहा है। ऐसे कई असंभव कार्य को भी संभव होते हुए हमें दादी के जीवन में देखा व अनुभव किया।

दादी जी निडरता पूर्वक अपनी सत्यता को शालीनता के साथ रखने में माहिर हैं।

दादी जी ने अपने मन की स्थिति को इतना परिपक्व बनाया, मन को इतना पोषित किया कि जब चाहे अपने मन के संकल्पों को शक्ति के रूप में प्रयोग करती हैं। मन जैसे कि उनके एक श्रेष्ठ साथी के रूप में उनके साथ काम करता है। तभी तो उनकी मन की स्थिति को जब साइंस के द्वारा टेस्ट किया गया तो उन्हें विश्व स्थितप्रज्ञ महिला के रूप में पाया गया। हम कहते हैं मन जीते जगत जीत, दादी में हमने ये देखा, वाकई में अपने मन पर ग़ज़ब का नियंत्रण उनका रहता है। यज्ञ के प्रति उनकी वफादारी और इमानदारी किसी से भी अछूती नहीं है। ना वे खुद कुछ भी वेस्ट करेंगी और ना वेस्ट करने देंगी। उनकी कुशल प्रशासनिक क्षमता को देखते हुए 91 साल की उम्र में विश्व के सबसे बड़े महिला संगठन की प्रशासिका के रूप में उनकी नियुक्त की गई। ये अपने आप में दादी की 100वें साल में सबसे बड़ी उपलब्धि है और तब से लेकर इस विशाल संगठन में समर्पित भाई बहनों की पालना करते हुए परमात्मा के विश्व परिवर्तन के कार्य को आगे बढ़ा रही हैं।

ऐसे हमारी दादी के 100वें साल में कदम रखने पर हम सभी आत्माएं बहुत ही गौरवान्वित हैं और आने वाले समय में दादी इसी तरह अपने जीवन के कई साल हमारे साथ बिताएं ऐसी हमारी आशा और शुभकामनाएं हैं। ऐसी हमारी मीठी प्यारी दादी को शत् शत् नमन।

...श्रेष्ठ सोच से समय सफल होता है...

ज्ञान की वैल्यु बहुत है, समय की वैल्यु बहुत है। मैं बाबा को प्यार करती हूँ, बुद्धि साफ हो, श्रेष्ठ सोचने की ताकत हो। जैसा समय वैसी बात, फालतु बात नहीं। फालतू बातें एक बारी किया तो आदत पड़ जायेगी। बड़ी खराब आदत है, फालतू सोचा तो सोचने की आदत पड़ जायेगी। परन्तु मैंने देखा है अच्छा सोचने की वैल्यु से टाइम सफल होता है। तो जैसे बाबा समझता है, ऐसा हमारा पुरुषार्थ हो तो बाप की दुआयें और सबकी दुआयें...। श्रीमत को पालन करने की कमी होगी तो बाबा की याद नहीं आयेगी। जब कोई कठिनाई वाली बात होती है तो वो याद के समय खास याद आती है। अगर कठिनाई वाली बात याद के समय याद आयी तो कठिनाई बढ़ेगी या कम होगी? याद यथार्थ है तो कठिनाई को भगा देगी। यह दिन रात, सोते जागते, खाते पीते, कहाँ भी रहते, अपने को चेक करते जाओ चेंज होते जाओ। जिसको हिम्मते बच्चे मददे बाप का अनुभव होगा उसका उमंग-उत्साह कम नहीं होगा। किसी भी बात में डाउट नहीं रखो, ज़रूर होगा। बाबा की मदद बहुत है, पर बाबा की मदद तब है जब सच्ची दिल पर साहेब राज़ी है। ऐसे बाबा मदद नहीं करता है। एक बार भी दिल में सच्चाई या सफाई नहीं रही तो बाबा की मदद का जो कॉन्ट्रैक्ट है वो कैन्सिल हो जायेगा। फिर अकेला कुछ नहीं कर सकता है, सिर भारी हो जाता है। बोलना चलना भारी, भारी क्या करेगा? थोड़ा काम करके थक जायेगा। थक मत जाना रात के राही... सुबह की मंज़िल दूर नहीं, यह गीत बहुत अच्छा है। थकावट की थोड़ी-सी भी बीमारी किसी को हो, तो तन भी थकावट के कारण बीमार पड़ता है इसलिए कभी थकावट न हो और खुशी जैसी खुराक हो, चिंता का नाम-निशान न हो।

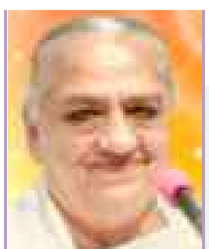
खुशी की खुराक चलने में, उड़ने में मदद करती है। फिर जितना चलते हैं, आगे बढ़ते हैं, उतना उमंग-उत्साह से आगे ऐसे बढ़ते हैं जैसेकि कोई मुझे चला रहा है। चल उड़ जा रे पंछी, पंख आ गये। वन्डरफुल बाबा आप उड़ा रहे हो।

एक बारी भी किसी कारण से अगर पुरुषार्थ में ढ़ीलापन आया तो सुस्ती आयेगी, थकावट होगी। तो खबरदार रहो, होशियार रहो और लगातार पुरुषार्थ करते रहो। पीछे नहीं देखना है, पुराने ज़माने में जब कोई सेवा पर जाते थे या जॉब पर जाते थे, तो घर से जायेंगे तो वापस ऐसे मुड़कर नहीं देखेंगे, अपशकुन लगेगा। यह भी बड़ी भूल है, हम घर जा रहे हैं इतनी कमाई कर रहे हैं, पीछे नहीं देखना है। बीती बात को देखना यह अपशकुन है। आगे नहीं चल सकेंगे। बीती बातें फिर ऐसी हैं, ऐसे ऐसे पकड़के माथा ही खराब कर देंगी। अगर मैं खबरदार, होशियार नहीं हूँ, बाबा की मदद के अनुसार नहीं चल रही हूँ.. क्योंकि बाबा की मदद लेती हूँ तो मददगार बनती हूँ, बाबा की सेवा में हाज़िर रहती हूँ। अगर नहीं रहती हूँ, फ्री हूँ तो ईविल बातें, ईविल सोल्स सब वार करती हैं। भगवान की शक्ति नहीं है तो वह पकड़ती है। किसी को भी ईविल सोल क्यों तंग करती है? कारण क्या है? ज़रूर प्युरिटी की शक्ति जो बाबा से मिल रही है, वह नहीं ले रहे हैं। इतनी भी इम्प्युरिटी है तो कहीं से भी प्रवेशता हो सकती है, इसलिए कोई भी प्रकार का फैशन आदि नहीं करो। बहुत-बहुत सिम्पल रहो, स्वच्छ रहो।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

आपस में प्यार (सच्चा दिल का स्नेह) हो तो ऐसा रुहानी प्यार बाबा की याद दिलाता है। बाबा जो दे रहा है वो सारा दिन देखो। अगर किसी दो की आपस में नहीं बनती हो तो क्या करेंगे? हिसाब-किताब हो जायेगा। प्लीज़ सम्भालो, आपस में न बने, दोषी कौन? वो कहेगा यह दोषी, यह कहेगा वो दोषी, तो वेस्ट ऑफ टाइम। यह ऐसे वेस्ट ऑफ टाइम करने की आदत रियलाइज़ेशन से खत्म करो। कोई दोषी नहीं है, ड्रामा की नॉलेज सुख-शान्ति सम्पन्न बनाती है। हर एक का अपना पार्ट है, हमारी शुभ भावना है, सब ऐसे अच्छे और सम्पन्न बन जायें, ज़रूर बनेंगे, अच्छा जितना भी बनें, मैं भावना को कम नहीं करुंगी। अगर मैं भावना कम करुंगी तो नुकसान मेरे को होगा। शुद्ध और शुभ भावना से शान्त तभी रह सकेंगे जब बीती बातों के चिंतन से फ्री रहेंगे। कभी परन्तु नहीं कहो, परन्तु... कब-कब...यह शब्द बोलना भी बड़ी भूल है। कभी थोड़ा भी उल्टा कर्म होता है, तो सारी कमाई चट। तो शुभ बोलो, ऐसे वचन बोलो जो हमारा उमंग-उत्साह कभी कम न हो जाये। हमारे उमंग-उत्साह को देख औरों को भी उमंग-उत्साह के पंख आ जायें।

हर रोज़ मन की दिनचर्या बनाओ



दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

प्रश्न: दादी जी, हमारे ब्राह्मण जीवन का फाउण्डेशन पढ़ाई है सदा पढ़ाई पर हमारा ध्यान रहे इसके लिए क्या करें?

उत्तर: जो हमारे चारों सब्जेक्ट हैं उन पर विशेष ध्यान रहे। जब हम शुरु-शुरु में बाबा का बनते हैं तो बाबा और पढ़ाई पर बहुत ध्यान रहता है, बहुत उमंग-उत्साह होता है लेकिन धीरे-धीरे माया अपना रूप दिखाती है। पहले नशे में रहते हैं और पेपर के टाइम सोचते हैं, क्या होगा कैसे होगा। अगर हम बाबा की बनाई हुई दिनचर्या पर ध्यान दें तो सब ठीक हो जाता है। अगर हमारी दिनचर्या ठीक है तो हमारे जैसी खुशी और किसी को नहीं होगी। सुबह-सुबह मुरली सुनकर सारा दिन उसका अनुभव करें। मुरली और योग मिस नहीं करो। क्लास में सिर्फ प्रेज़ेन्ट के लिए नहीं बैठना लेकिन मन से भी प्रेज़ेन्ट रहना है। संग से अपनी सम्भाल करनी है। हमें भगवान मिला है यही नशा और खुशी हो।

प्रश्न: दादी जी, पर-चिन्तन से मुक्त कैसे बनें?

उत्तर: जब भी समय मिले बीच-बीच में मुरली का मंथन करो। परचिंतन से कोई भी फायदा नहीं और प्राप्ति भी नहीं। संगठन में परचिंतन चल सकता है लेकिन चलना नहीं चाहिए। पढ़ाई पर ध्यान देंगे तो सेफ रहेंगे। सारा दिन सेवा तो करते हैं लेकिन अपनी रीति अपनी प्रोग्रेस के लिए मन और बुद्धि का टाइम टेबल बनाओ। रोज़ सवेरे सोचो आज मुझे नया क्या करना है। आज कर्म और बोल में क्या नवीनता होगी। मन की दिनचर्या स्वयं बनाओ इसमें हल्के नहीं बनो। अपनी उन्नति के लिए मन का प्रोग्राम बनाओ। अपनी कमज़ोरी को जान अपने मन की दिनचर्या बनाओ। मन किसी भी बात में फेल न हो, सब बात में विजयी हो।

प्रश्न: दादी जी, चलते-चलते ईर्ष्या और रीस उत्पन्न हो जाती है, क्या यह ठीक है?

उत्तर: संगठन में ईर्ष्या और रीस होगी लेकिन इससे कोई फायदा नहीं और ही नुकसान है। ईर्ष्या की आदत पड़ गई तो निकलने में समय लगता है। हमारी नज़र भाई बहनों पर नहीं मम्मा बाबा पर जाये। भाई-बहनों को देखेंगे तो कमी नज़र आयेगी। हमें संगठन मिला है एक दो को उमंग से आगे बढ़ाने के लिए, ईर्ष्या करने के लिए नहीं। अपने ऊपर ध्यान दो मुझे क्या करना है। कमज़ोरी वाले को नहीं देखो, उमंग वालों को देखो।

प्रश्न: दादी जी, हिसाब-किताब बन रहा है या चुक्तू हो रहा है, उसकी निशानी क्या होगी?

उत्तर: अगर चुक्तू हो रहा है तो सन्तुष्टता और हल्कापन फील होगा, भारीपन नहीं लगेगा।

प्रश्न: दादी जी, सेवा का लक्ष्य क्या है?

उत्तर: सबको बाबा का परिचय देकर बाबा का बनाना, सिर्फ कनेक्शन में लाना नहीं। उनको बाबा का बनाकर उनकी पीठ करनी है, उमंग-उत्साह में लाना है, बीच में छोड़ नहीं देना है।

प्रश्न: दादी जी, बाबा कहते हैं फॉलो फादर करो, तो आपने अपने जीवन में ब्रह्मा बाप को कदम-कदम पर फॉलो किया है। दादी जी आपके अंदर जो बेहद की वैराग्य वृत्ति है, वह कौन-कौन से कदमों को अपनाने से आई हैं?

उत्तर: बाबा को तो हमने बचपन से ही 9 वर्ष की आयु से देखा। बाबा की हर चलन में न्यारा और प्यारापन था। अभी-अभी न्यारी और अभी-अभी प्यारी स्थिति में हैं। प्यार भी दिल का, दिल का प्यार दिल को छू लेता है। बाबा अशरीरी अवस्था का अभ्यास एवं आत्मिक स्थिति का अभ्यास जो करते थे वह हमें अनुभव होता था और हमने भी बाबा से यही सीखा।

प्रश्न: दादी जी, बाबा ज्ञान की कौन सी प्वाइंट बुद्धि में रखते थे?

उत्तर: मुख्य तो यही कि अशरीरी बनना है। अशरीरी बनकर हमको बोलना भी और देखना भी है। बाबा की अशरीरी स्थिति होने के कारण सहज ही अशरीरी बन जाते थे, मेहनत नहीं करनी पड़ती थी।

कोमल दिल न बनो, कमल की तरह रहो...

ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

प्यारे बापदादा ने हम बच्चों को इस वर्ष विशेष स्व के लिए अथवा सर्व के प्रति प्रेरणादायक बनने के लिए विधि दी है। तपस्या का मूल लक्ष्य है - व्यर्थ संकल्पों को, पुराने कड़े संस्कारों को समाप्त करना। इसके लिए व्यर्थ संकल्प उठने का कारण क्या है, इसे भी समझना है। व्यर्थ संकल्प उठने का कारण है कोई-न-कोई सूक्ष्म में भी इच्छा। जैसे बाबा कहते हैं - बच्चे, तुम्हें कोई भी देहधारी याद नहीं आना चाहिए। अगर याद आता है तो उसका कारण है - ज़रूर उसके पीछे कोई इच्छा या स्वार्थ है। कहाँ भी बुद्धी जाती हे तो सूक्ष्म चेक करो - जरूर उसके पीछे स्वार्थ होगा। कईयों की बुद्धि में आता हे मुझे मान मिले, मेरा शान हो, मेरी इज्जत हो...। मेरा नाम हो.. यह सूक्ष्म इच्छा भी व्यर्थ संकल्प उठने का कारण है। तो जिसमें ऐसी इच्छाएं उत्पन्न होती हैं उनके सामने तपस्या में यही विघ्नयही विघ्न रूप हैं। इसके लिए बेहद का वैराग्य चाहिए। जैसे कई समझते हैं मैं कोई भी सेवा करता हूँ तो उसकी कदर नहीं करता। कोई हमारी सेवा को स्वीकार नहीं करता, मानता नहीं। तो सेवा तो की लेकिन सूक्ष्म में कई प्रकार का मेवा चाहहते हैं। तो चाहना माना ही इच्छा, आसक्ति है। कोई भी प्रकार की इच्छा होगी तो उसका सामना जरूर करना पड़ेगा। जैसे धन इकट्ठा करने का शौक होता है तो उसके लिए मेहनत करनी पड़ती, बिजनेस में अनेक बाधाओं का सामना करना पड़ता। इसका अर्थ यह नहीं है कि शरीर निर्वाद अर्थ कर्म ही नहीं करना है। करना जरूर हे लेकिन

एक है शरीर निर्वाह अर्थ कर्म करना अथवा बाबा की सेवा के लिए कर्म करना और दूसरा है शौक अथवा इच्छाओं की पूर्ति के लिए कर्म करना। फिर करना और दूसरा है शौक अथवा इच्छाओं की पूर्ति के लिए कर्म करना। फिर ऐसे कर्म में स्वयं को बिजी कर लेते हो जो कन्ट्रोल से बाहर हो जाता, उसके लिए नींद भी नहीं करते। यदि उसमें अच्छा रेसपान्ड नहीं मिलता तो नाउम्मींद हो जाते। यह कोई बैलेन्स नहीं है। तपस्या कहती है - कर्म करो लेकिन बैलेन्स रखो। सेवा भले करो लेकिन आसक्ति नहीं रखो, स्वार्थ न हो। घूमो फिरो, खाओ पियो लेकिन अनासक्त रहो। अनासक्त स्थिति ऐसी होती है जो सब व्यर्थ संकल्पों से छुड़ा देती है। तो सूक्ष्म चेक करो कि व्यर्थ संकल्प यदि उत्पन्न होते हैं तो उसका कारण क्या है? क्या किसी भी प्रकार का शौक है या कोई आसक्ति है। हर बात का हुल्लास रखो, उमंग से करो लेकिन उसकी ऐसी फीलिंग आती जो चेहरा ही मुरझा जाता है। तो तपस्या करने के पहले ये चेक करो कि क्या हमने इस फिलिंग के फ्लु को समाप्त किया है? मेरी खुशी को कोई भी बात का मेरे माइण्ड पर उसका असर तो नहीं आता है? यदि माइण्ड पर असर आया, फिलिंग आई तो तपस्या भंग हुई। बाबा कहते बच्चे तुम्हारी स्थिति ऐसी चाहिए जैसे कमल का फूल। कमल फूल अर्थात् निर्लिप्त। सब कार्य करो लेकिन निर्लेप रहकर करो। निमित्त मात्र करो। न्यारे-प्यारे रहो। तो तपस्या का आधार ही है - न्यारे बनो और प्यारे बनो। इससे स्थिति अडोल रहेगी। न्यारे-प्यारे रहेंगे तो कोई इच्छा, आसक्ति पैदा नहीं होगी। जब कोई भी आसक्ति नहीं, मान- शेष पेज 8 पर...

वृहद महिला संस्था...

-पेज 1 का शेष

घर कर जाये इस आधार से उन्होंने पाश्चात्य देशों में मानवीय मूल्यों का बीजारोपण किया। सन् 1970 में दादी जी पहली बार इंग्लैण्ड गईं और अपने आध्यात्मिक शक्ति और प्रखर प्रज्ञा के आधार से पाश्चात्य संस्कृति में मूल्यों को सिंचित किया। आज उनकी प्रज्ञा के आधार से ही लगभग सेवाओं का विस्तार 140 देशों तक पहुंचा है। ऐसी दादी को यदि हम विश्व की तीव्रतम व सभी के बुद्धि को भेदने वाला ब्रह्मास्त्र कहें तो कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी। आज उनका एक-एक शब्द एक अस्त्र की तरह ही लगता है जो सारी बुराइयों को एक सेकण्ड में नष्ट कर सकता है।

जो हमने देखा.... जो पाया...

एक बार की बात है, दादी जी आबू रोड से 6 किलो.मी. दूर स्थित ब्रह्माकुमारीज़ के शान्तिवन परिसर में स्थित एक विशाल सभागार डायमण्ड हॉल में एक भव्य कार्यक्रम को संबोधित कर रही थीं, संयोग वश उसमें तत्कालिन उपराष्ट्रपति माननीय श्री भैरो सिंह सेखावत जी भी उपस्थित थे। जब अपने मुख्य अतिथिय भाषण में माननीय श्री उपराष्ट्रपति जी बोल रहे थे, तो उनके मुख से दो बार एक ही शब्द निकला कि ''ब्रह्माकुमारियां आत्मा सो परमात्मा का ज्ञान सबको दे रही हैं, इससे सभी की जिज्ञासाएं भी शांत हो रही हैं कि आत्मा ही परमात्मा है'' तो दादी ने उस समय कहा था कि पिछले 6 दशकों से हम इसी बात पर प्रयास कर रहें है, स्पष्ट कर रहें है कि आत्मा अलग है परमात्मा अलग है, आत्मा परमात्मा नहीं है। यहां हम यह स्पष्ट करना चाह रहे हैं कि दादी जी का भगवत् प्रेम मानव प्रेम से बहुत उपर है, उन्होंने यह भी नहीं सोचा कि उनको यह बुरा लगेगा, लेकिन भगवान की श्रीमत को सबसे ऊपर रखा और बीच में रोक कर यह बात कही। और यह बात हमारे माननीय उपराष्ट्रपति जी को बहुत अच्छी लगी, उन्होंने यह कहा भी कि आपकी परमात्म आस्था देखकर मैं धन्य हो गया। दादी जी निर्भीक हैं इस बात को आप उपरोक्त उदाहरण द्वारा देख भी सकते हैं और समझ भी सकते हैं। उन्हें यह पूर्णत: विश्वास है कि यह संस्था ईश्वरीय आधार से है मानवीय आधार से नहीं है। कोई भी परमात्मा के कार्य को लेकर असमंजस में ना रहे इसका जीता जागता और ज्वलंत उदाहरण दादी जानकी

जी हैं। हमने सबसे ज़्यादा दादी से एक ही चीज़ सीखी है कि जो परमात्म बल से चलता है उसे दुनिया सलाम करती है क्योंकि लोग उस बल से हमेशा नीचे ही है और प्राय: उसे एक अंजान शक्ति के रूप में देखते हैं लेकिन वह शक्ति प्रकट होती है हमारी धारणाओं से। इसीलिए तो दादी जी के सामने जाते ही एक बल एक भरोसे का पूर्णत: एहसास हो जाता है।

विभिन्न भाषाओं के बीच बोया आध्यात्मिकता का बीज

राजयोगिनी दादी जानकी की मेधा शक्ति की प्रबलता का आंकलन, हम उनके सभी के मनोभावों को पढ़ने के तरीके से लगा सकते हैं। आध्यात्मिकता के बल से आपने विदेशी संस्कृति के लोगों पर अलग छाप छोड़ी। दादी जी संस्थान की ओर से 1970 में पहली बार विदेश सेवा हेतु लन्दन गईं और वहां पर सबके मनोभावों को पढ़ लोगों के अन्दर मानवीय मूल्यों का बीजारोपण किया। विदेशी संस्कृति के लोग भी इन मानवीय मूल्यों को अपनाने में खुशी महसूस करते थे। इसका उदाहरण व परिणाम यह है कि लगभग 140 देशों में आध्यात्मिक मानवीय मूल्यों का संचार हो चुका है। मूल्यनिष्ठ समाज की स्थापना में दादी जानकी जी ने उस ओर कदम बढ़ाया जहां बीजारोपण करना बहुत कठिन कार्य था। लेकिन दादी जी के सतत् प्रयासों से आज संस्था का विस्तार विदेश तक जा पहुंचा है।

आनंद का दूसरा नाम दादी जानकी

कहा जाता है कि सूक्ष्म शरीर में सात चक्र विद्यमान हैं, इन्हीं चक्रों के द्वारा सूक्ष्म शरीर को ऊर्जा मिलती है और शरीर स्वस्थ रहता है। कहते हैं चक्रों में सर्वश्रेष्ठ चक्र सहस्रार है जिसके खुलने के बाद व्यक्ति आनंदित रहता है, उसे और कुछ भी नहीं भाता परमात्मा के सिवाए। वो हमेशा उसी आनन्द में खोया रहता है। हमारी दादी जानकी जी का वही आनंदमयी चक्र पूर्णतया खुल चुका है, उनके मुख से एक ही बात निकलती है ''कितना मीठा कितना प्यारा, मेरा बाबा, मीठा बाबा, प्यारा बाबा'' बस और कुछ नहीं। हमेशा आनंद रस से सराबोर हमारी राजयोगिनी दादी जानकी जी सभी को उसी रस से सराबोर करने की कोशिश करती हैं। उनकी बुद्धि इतनी स्थिर हो चुकी है कि और कहीं वाह्य आकर्षणों में बुद्धि जाती नहीं, स्थिर चित्त दादी जी को विश्व की प्रथम स्थिर चित्त महिला के ख़िताब से भी नवाज़ा जा चुका है। मनोवैज्ञानिकों और वैज्ञानिकों ने भी दादी की शक्ति के आगे अपने आपको नतमस्तक किया।

विटा-सांगली(महा.)। 'तनावमुक्त जीवन' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् समाजिक वनीकरण विभाग संचालक गोंडसे साहेब को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.मीना। साथ हैं ब्र.कु.नंदा।

मेहवूब नगर-तेलंगाना। 'सर्वधर्म सम्मेलन' कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु.महादेवी तथा सर्व धर्मों के प्रमुख।

जवलपुर-नेपियर टाउन। कमिश्नर दीपक खाण्डेकर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. भावना। साथ हैं डॉ. श्यामजी रावत, डॉ राजकुमार सोनी,एम्स नई दिल्ली।

नवसारी-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'नारी सुरक्षा हमारी सुरक्षा' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए पूर्व नगरपालिका प्रमुख रेणुका चौकसी। मंचासीन हैं प्रगति महिला समिति प्रमुख जसवंती पटेल, जिला व सत्र न्यायाधीश एम.बी. त्रिवेदी व ब्र.कु. गीता।

उस्मानाबाद-महा.। मुम्बई-गोवा उच्च न्यायालय के न्यायाधीश के.एल. वाडणे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.सुरेखा। साथ हैं श्रीमती रंजना वाडणे।

इन्दौर-सुदामा नगर। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में विकास प्राधिकरण अधिकारी रविन्द्र सिंह, सौरभ रोडवेज़ कम्पनी के डायरेक्टर सुधीर उपाध्याय, डॉ. सचिन बुरहानपुरकर, ब्र.कु. शशि, ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. दामिनी व अन्य।

उज्जैन-म.प्र.। मुख्यमंत्री माननीय शिवराज सिंह चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.मंजू।

सांगली-महा.। महानगरपालिका के आयुक्त करचे साहब को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.सुनिता ।

इन्दौर-अग्रवाल नगर। ईलवा स्कूल में एपिक टी.वी. चैनल की ओर से आयोजित कॉम्पिटीशन प्रोग्राम में निर्णायक की भूमिका में ब्र.कु.सावित्री परमात्मा के अवतरण का दिव्य संदेश देते हुए ।

अंबिकापुर-छ.ग.। महिला दिवस के उपलक्ष में 'महिला आध्यात्मिक सशक्तिकरण' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए दायें से पूर्व सिविल सर्जन डॉ. सुषमा सिन्हा, ब्र.कु.विद्या, कलेक्टर ऋतु सेन, सहायक प्राध्यापक डॉ. संध्या चन्द्राकर, प्राचार्य संध्या सिंह, मेडिकल विशेषज्ञ डॉ. मंजू शर्मा एंव केन्द्रीय कारागृह की वेल्फेयर ऑफीसर बानी मुखर्जी।

डोंबिवली-महा.। 'जान्हवीज़् मल्टी फाउण्डेशन' के अन्तर्गत जन गण-मन सी.बी.एस.सी स्कूल एवं वंदे मातरम् डिग्री कॉलेज की ओर से निर्देशक डॉ. राजकुमार कोल्हे, सचिव प्राचार्य प्रेरणा कोल्हे व ट्रस्टी कु.जान्हवी द्वारा ''जे.एम.एफ राष्ट्रज्योत पुरस्कार 2015'' प्राप्त करते हुए ब्र.कु. नलिनी।

हिंगोली-महा.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में विधायक डॉ. जयप्रकाश मुंदडा, डी.वाय.एस.पी. सुनील लांजेवार, एस.टी. डिपो मैनेजर सोनुने जी, ए.बी.एम. स्कूल अध्यक्ष दिलीप बांगर, ब्र कु.अरूणा व ब्र.कु.वैजनाथ।

जैसा बोएंगे वैसा पायेंगे...

- ब्र.कु. निकुंज,घाटकोपर,मुम्बई

समझदारी इसी में है कि हम वास्तविक रूप से सभी के प्रति अपने भीतर अच्छी भावनाएं रखें, क्योंकि जब हमारी भा-वनाएं शुद्ध होंगी, तब लोगों का व्यवहार भी अपने आप हमारे साथ अच्छा होगा।

जैसा बोओगे वैसा पाओगे, इस मशहूर लोक कहावत के आधार पर बचपन से ही हमें माता-पिता एवं शिक्षकों के द्वारा यह सीख दी जाती है कि अपना चरित्र एवं चाल चलन ऐसी रखें जो सभी के सम्मान एवं प्यार के पात्र आप बन सको। इसीलिए जब कोई बच्चा शरारत करता है तो अमूमन लोगों से यही टिप्पणी सुनने को मिलती है कि इसके 'माँ-बाप ने इसको शिष्टाचार नहीं सिखाया होगा, तभी ये ऐसा कर रहा है'। इससे इतना तो सिद्ध होता है कि हमारे आचरण या व्यवहार से हमारे संस्कारों का दर्शन होता है। इसीलिए यदि हम यह अपेक्षा रखते हैं कि हमारे साथ हमेशा सभी अच्छाई से पेश आएं, तो उसके लिए फिर हमें भी सभी के साथ अच्छाई से पेश आने का संस्कार धारण करना होगा, क्योंकि यह तो दुनिया का दस्तूर ही है कि 'जैसा दोगे वैसा पाओगे'।

कई लोग अक्सर दूसरों के मन में अपनी छवि बनाने के ख्याल से सतही स्तर पर ही अच्छा बनने का ढ़ोंग करते हैं और अपनी इस चतुराई या जालसाजी में कुछ हद तक कामयाब हो जाते हैं, किन्तु वैसा करने में वे 'जैसा बोओगे वैसा पाओगे' वाली कहावत को भूल जाते हैं और अपने ही भ्रम में अंदर ही अंदर खुश होते रहते हैं। उन्हें इस बात का ज़रा भी इल्म नहीं होता कि कर्म का सार्वभौमिक कानून सबसे सूक्ष्म स्तर पर संचालित होता है। अत: आज नहीं तो कल उन्हें अपनी की हुई जालसाजी का फल उसी ही रूप में वापस मिलेगा। इसीलिए समझदारी इसी में है कि हम वास्तविक रूप से सभी के प्रति अपने भीतर अच्छी भावनाएं रखें, क्योंकि जब हमारी भावनाएं शुद्ध होंगी, तब लोगों का व्यवहार भी अपने आप हमारे साथ अच्छा होगा। याद रखें कि झूठे भ्रम का मुखौटा आज नहीं तो कल सत्यता और शुद्धता के आगे फीका पड़ ही जाएगा। इसीलिए आप जो हो, जैसे भी हो, अंदर-बाहर समान ही रहें, ताकि लोगों के मन में किसी भी प्रकार की विभ्रान्ति पैदा न हो।

सामान्यत: हमारे अंदर अपने करीबी एवं मित्रगणों के प्रति प्यार एवं शुद्ध भावना रखने की स्वाभाविक वृत्ति होती है। परन्तु उन लागों का क्या, जो हमारे परिवार और दोस्तों के इस वृत्ति के बाहर हैं? बहुधा उन लोगों के प्रति हमारी भावनाएं एवं व्यवहार हमें उनसे हुए अनुभव के आधार पर बदलती रहती हैं। हालांकि नैतिक रूप से यह गलत है, किन्तु हमारी अपनी व्यक्तिगत धारणा के वशीभूत हम यह दोहरा मापदंड अपने अंदर बना लेते हैं, जो हमें एक ही प्रकार की गलती करने वाले दो लोगों के प्रति अलग-अलग प्रतिक्रिया देने को मजबूर कर देता है। मसलन, यदि हमारा अपना बच्चा हमारे - शेष पेज 8 पर

सोचने का ढंग बदलो, नया रास्ता निकलेगा

प्रश्न:- जब भी हमें लगने लगे कि खुद को कम्पलीट करने के लिए हमें कुछ और चाहिए। तो खुद को आप याद दिलाओ कि मैं एक चैतन्य शक्ति हूँ, मैं कम्पलीट हूँ, मैं खुश हूँ। कभी-कभी मुझे ऐसा क्यों लगता है कि मैं अधूरी हूँ?

उत्तर:- अगर हमारे जीवन में किसी के साथ कोई रिश्ता टूट जाये तो हमें ऐसा लगता है कि हम उनके बिना अधूरे हैं। और ऐसा लगता है कि हमारा पूरा जीवन ही खाली-खाली हो गया है।

प्रश्न:- ये जो अधूरापन है ये हमसे बहुत कुछ करवा लेता है।

उत्तर:- इस अधूरेपन को ही हम 'खालीपन' कहते हैं। कहते हैं ना कि अंदर हौलो फील हो रहा है। हौलो अर्थात् अंदर खालीपन है। क्यों खालीपन है? क्योंकि हम बाहर ढूंढ रहे हैं। और बाहर ढूंढने के चक्कर में हम कौन से विचार निर्मित कर रहे हैं, ये होता तो...ये होता तो... तो ये किस तरह के विचार हैं? नकारात्मक विचार हैं। ये हमारी ऊर्जा को नष्ट करता है। हम सकारात्मक विचार निर्मित करके ही नकारात्मक विचारों से बच सकते हैं और स्वयं को भरपूर अनुभव कर सकते हैं।

जैसे ही हम सकारात्मक विचार निर्मित करना शुरु करते हैं, तो हम मुक्त अनुभव करते हैं। नहीं तो हम हमेशा किसी न किसी पर, किसी पद पर, वस्तु पर, धन पर निर्भर ही रहते हैं। और एक जो हमने बहुत महत्वपूर्ण बात की कि हम भविष्य में क्यों जाते हैं? क्योंकि वर्तमान में कोई न कोई बाधा है, कोई न कोई परिस्थिति है, कोई न कोई रुकावट है। और वो रुकावट मेरे अंदर दर्द क्रियेट कर रहा है। तो मैं क्या करती हूँ, आगे के बारे में सोचना शुरु कर देती हूँ, तो मैं तुरंत ही दर्द से हल्कापन महसूस करती हूँ। क्या हम इसे वर्तमान में कर सकते हैं? वर्तमान समय में जो बाधा आयी है उसका सामना करने के लिए मुझे कौनसा विचार निर्मित करना पड़ेगा, यह बाधा नहीं है।

ब्र. कु. शिवानी

प्रश्न:- सामना तो फिर भी करना ही पड़ेगा ना।

उत्तर:- मुझे सामना तो करना ही है, लेकिन सामना कैसे करना है ये हमें समझना है। मैं ऐसे विचार निर्मित करूं जिससे मुझे वो बाधा लगे ही नहीं। इसके लिए सिर्फ एक विचार निर्मित करो कि वो वास्तव में मेरे रास्ते में है ही नहीं। हम कहते हैं ना कि ये मेरे रास्ते में खड़ा है, ये वास्तव में मेरे रास्ते में है ही नहीं। यह जो परिस्थिति आयी है वो इसलिए आयी है कि मुझे एक नया रास्ता अपनाना है।

हम सड़क पर जा रहे हैं और बीच में एक बहुत बड़ा पत्थर है। अब हम पत्थर को कहें कि यह पत्थर मेरे रास्ते में है और हम रुक जायें, नहीं। वो मेरे रास्ते में नहीं है बल्कि हमने जो रास्ता चुना है वो वैसा ही है।

प्रश्न:- वास्तव में वो पत्थर मुझे सही रास्ता दिखाने के लिए ही आया है।

उत्तर:- हम क्या करते हैं? हम रुक जाते हैं। मान लो रोड डिवाइडर आता है, रोड डिवाइडर क्या है? जैसे रास्ते में एक बैरियर लगा है तो हम वहां खड़े हो जाते हैं। अब मान लो यहां बैरियर है, अब हम आगे नहीं जा सकते, हमें रुकना नहीं है, हमें उसके आस-पास रास्ता ढूंढ़ना है कि मेरा रास्ता क्या है। वित्तीय संकट आया, यह कोई अवरोध नहीं है। हमें इसके लिए दूसरा रास्ता तलाशना चाहिए कि इससे निकलने का रास्ता कौन सा है। उससे क्या होगा, मेरे सोचने का ढंग बदल जायेगा।

प्रश्न:- जो हताश होने वाले विचार होते हैं वो खत्म हो जायेंगे। जैसे ही रास्ते में कोई पत्थर आ जाता है तो हम फिर भी रास्ता ढूंढ़ ही लेते हैं। उसी तरह से हमें लगता है कि ये बहुत बड़ी समस्या है जिससे मुझे जूझना है। लेकिन उसकी हम उपेक्षा तो कर सकते हैं।

उत्तर:- वो कुछ है ही नहीं। जो परिस्थिति आयी है वो तो रहेगी ही। वो आयी ही है इसीलिए कि ताकि मैं अपनी सोच को एक नयी दिशा दे सकूं। उसे हम बाधा नहीं बल्कि एक अवसर समझकर पार करें।

प्रश्न:- लेकिन अगर उसको एक अवसर देखेंगे तब ना।

उत्तर:- जैसे ही उसको अवसर के रूप में देखेंगे तो हमारे सोचने का ढंग ही बदल जाता है और हम सहजता से उस परिस्थिति को पार कर लेते हैं। जब आप परिस्थिति को पार कर लेते हैं तो आपको लगता है कि ये परिस्थिति तो कुछ भी नहीं थी और हमने उसे इतना बड़ा मान लिया था। जैसे ही परिस्थिति आती है तो वह आपसे जवाब चाहती है। जीवन में परिस्थितियां इसलिए आती है कि वो हमारे क्रियेटिव रिस्पॉन्स को बढ़ा सके।

मन रूपी कागज़ पर लिखें भाग्य का लेख

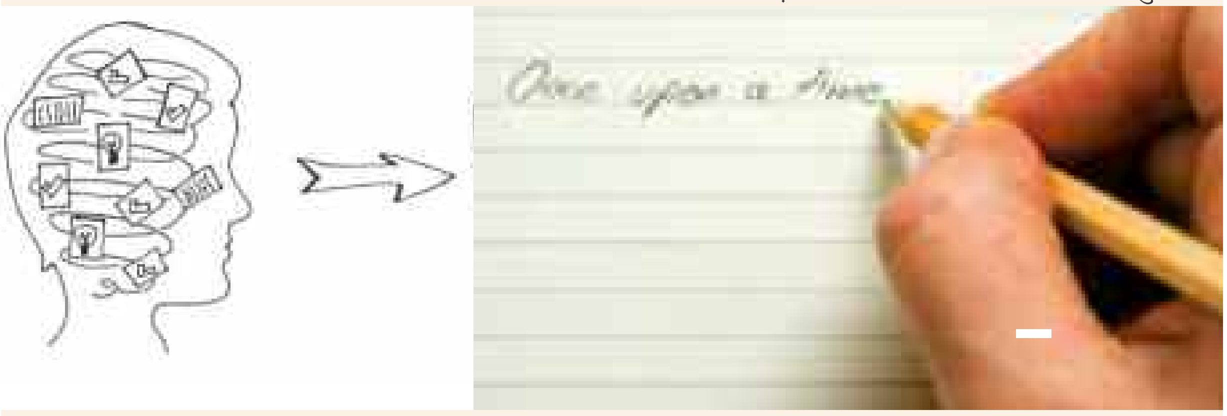
जीवन परम मूल्यवान है। यद्यपि हर वस्तु का अपना मूल्य है, किंतु जीवन का मूल्य सर्वोपरि है। हमारा जीवन हमारे लिए प्रकृति की एक स्वर्णिम सौगात है। जिन्होंने जीवन को प्यार से जीया है, उत्साह-उल्लास और आत्म-विश्वास के साथ जीया है, वे भली-भांति जानते हैं कि जीवन में अद्भुत सौंदर्य और माधुर्य है। इसका अपना अनूठा संगीत है, इसका अपना अनुपम आनंद है। जो जीवन को जीवन के भाव से नहीं जी पाते, उसके पास वे कान नहीं होते, जिनसे कि वे जीवन का संगीत सुन सकें, वह आंख नहीं होती, जिससे कि वे जीवन के सौंदर्य का पान कर सकें; वह हृदय नहीं होता, कि वे माधुर्य और आनंद को जी सकें।

जिसके जीवन में तनाव और घुटन है, उसकी स्थिति उस सरोवर की तरह होती है, जिसका पानी सूख चला हो। कभी आपने ध्यान दिया हो, ऐसे किसी तालाब पर, जिसमें पानी नहीं है और मिट्टी की सतह पर दरारें पड़ी हों, तनावग्रस्त व्यक्ति के मनो-मस्तिष्क की भी यही स्थिति होती है।

हम अपने दैनिक जीवन में क्या करते हैं, इससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण यह है कि हम कैसे मन और किस भाव से करते हैं। बे मन से किया गया कार्य आदमी के लिए भारी हो जाता है, वहीं उल्लासित मन से किया गया कार्य सुख का सेतु बन जाता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कार्य छोटा है या बड़ा, फर्क इससे पड़ता है कि कार्य करने वालों का मन छोटा है या बड़ा।

है। स्वस्थ जीवन के लिए व्यक्ति का शरीर और मन-दोनों का स्वस्थ होना ज़रूरी है।

हाल ही में जर्मनी के एक महान् चिकित्सा-विज्ञानी डॉ. बैच ने अपने गहरे अनुसंधान के बाद फ्लावर रेमेडीज़ चिकित्सा-पद्धति विकसित की। इस पद्धति से आम व्यक्ति के मानसिक और न्यूरो-फिज़ीकल रोगों का उपाचर तो होता ही है, व्यक्ति की शारीरिक बीमारियों पर भी काफी-कुछ नियंत्रण किया जा सकता है। इस पद्धति का सार-सूत्र इतना ही है कि व्यक्ति के मानसिक लक्षणों के आधार पर शारीरिक रोगों की चिकित्सा हो। यह चिकित्सा-पद्धति हाल ही में बहुत कारगर सिद्ध हुई है। भारत में भी कई शहरों में इस पद्धति के केंद्र संचालित हैं। जोधपुर स्थित



स्वस्थ जीवन : स्वस्थ मानसिकता

हम ज़रा अपने व्यवहार और मानसिक जगत् की स्थिति का निरीक्षण करें कि हमारे जीवन में घुटन है या सौंदर्य; तनाव है या माधुर्य; आक्रोश है कि आनंद; कर्कशता है कि समरसता? जीवन की चाहे जो स्थिति हो, यदि वह प्रतिकूल हो और नकारात्मक, उसकी दशा और दिशा को बदला जा सकता है। यदि जीवन में सौंदर्य और माधुर्य का राज़ समझ में आ जाए, तो अपने आप ही चित्त की आकुलता-व्याकुलता का विलोप हो जाएगा। आखिर जीवन में अंधकार तभी तक रहता है, जब तक जीवन के घर-आंगन में दो दीए न जल जाएं।

संभव है, आप काफी संभ्रांत और प्रतिष्ठित व्यक्ति हों, पर कहीं ऐसा तो नहीं कि मानसिक अवसाद ने अपाको घेर लिया हो? अपने मानसिक तनाव को मिटाने के लिए आपको किसी दवा-दारू का उपयोग करना पड़ रहा हो या रात को सोने के लिए नींद की गोली खानी पड़ रहा हो? अगर ऐसा है, तो कृपया अपनी सिथति का जायजा लें, अपनी उन खामियों पर ध्यान दें जिन्होंने आपको और आपके जीवन को दु:खी कर दिया है। अपने साथ कुछ ऐसे प्रयोग करें कि जिनके द्वारा आप अपने अंतर-मन के रोगों को मिटा सकें। स्वस्थ जीवन के लिए व्यक्ति की मानसिकता का स्वस्थ होना ज़रूरी है। जीवन, जगत् और प्रकृति के नियमों को समझकर व्यक्ति अपने मन की हर पेचीदगी से बच सकता है और इस तरह शांत, मुक्त, आनंदित जीवन का स्वामी बन सकता है।

बड़े दिल से किए गए छोटे कार्य भी आदर्श हो जाया करते हैं। छोटे मन से किए गए बड़े कार्य भी तुच्छ और व्यर्थ साबित हो जाते हैं।

क्या हम बुद्धि के आईने में यह देखना पसंद करेंगे कि हमारे जीवन के कार्य और कर्त्तव्य क्या हैं और हम जो कार्य करने वाले हैं, उनके प्रति हमारा मन कैसा है? हम अपने जीवन के छोटे-से-छोटे कार्य को भी इतने उच्च मन से संपन्न करें कि हमारा हर कार्य शांति-आनन्द और मुक्ति की किरण बन जाए।

मन में हैं रोंगों के बीज

जीवन के जितने रोग हैं, उन सबके बीज हमारे अपने ही मन में समाए हुए हैं। हम अपने मन के लक्षणों को समझकर शरीर के रोंगों की चिकित्सा कर सकते हैं, अपने मन में पलने वाले भय पर विजय प्राप्त करके हम अपनी दस्त की शिकायत पर अंकुश लगा सकते हैं; क्रोध-आक्रोश को मिटाकर जीवन को चैतन्य-कणों से आपूरित कर सकते हैं। द्वेष–भाव और मोह का त्याग करके अनिद्रा रोग का निवारण कर सकते हैं। ये जो बातें हैं, वे अत्यंत वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक हैं।

तुम ताज्जुब करोगे कि जब कभी तुम्हारा चित्त भयभीत हुआ, तुम्हारा जी मिचलाने लगा और तभी तुम्हें शौच की शंका हो गई, तुम पाते हो कि चित्त में विकार की तरंग उठते ही श्वासों की गति असंतुलित हो गई, रक्तचाप की गति बढ़ गई और तुम्हारा तन-मन अनियंत्रित हो गया। मन के रोग और विकार का प्रभाव शरीर पर प्रकट हो जाता

संबोधि-धाम में भी हाल ही में इसका नया केंद्र स्थापित हुआ है।

चिंताओं की चिता जलाएं

चाहे व्यक्ति औषधि का उपयोग करे या संयमित समझ का, मूल बात मनोदशा को सुधारने की है। हृदय की दशा बदल जाए, सुधर जाए, तो जीवन की हर गतिविधि का स्वरूप ही परिवर्तित हो जाता है। सीधी-सी बात है कि आईने को बदलने से चेहरे नहीं बदल जाते हैं। हम कृपया अपने आपको उत्साह और उल्लास से भरें; साहस और विश्वास से आपूरित करें; अपनी इच्छा-शक्ति को प्रखर करें; फिर देखें कि जीवन का कौन-सा रोग दुष्तर है, कष्टकर है, असाध्य है।

कोई व्यक्ति अगर किसी सार्थक पहलू पर चिंता करे, तो समझ में भी आता है, पर व्यर्थ की बीती बातों पर दिन-रात घुटते रहने का कहां औचित्य है। आखिर जो बीत चला, उसे लाख याद करने पर भी लौटाया नहीं जा सकता, जो अभी बीता नहीं है, उस आने वाले कल को आखिर खींचकर तो आज बनाया नहीं जा सकता।

अब जिसके घर बेटी पैदा हो गई, वह इस बात को लेकर चिंतित रहता है कि बेटी को कैसे बड़ी करूंगा, पढ़ाऊंगा, ब्याह करूंगा। ओह! प्रकृति जो दे, उसकी व्यवस्था की चिंता करना उसे देने वाले का काम है न कि हमारा। आखिर जो जीवन देता है, वह जीवन की व्यवस्था भी देता है। जहां प्यास है, वहां पानी भी है; जहां धूप है, वहां उससे बचाने के लिए शीतल छांव की भी व्यवस्था है। फिर चिंता किस बात की!

पुणे-महा.। प्रसिद्ध फिल्म अभिनेता एवं लोकसभा सदस्य शत्रुघन सिन्हा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.रूपा, ब्र.कु. गीतिका तथा ब्र.कु.दीपक।

मालवण-महा.। रेलमंत्री माननीय सुरेश प्रभूजी के सत्कार समारोह में उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुरेखा व ब्र.कु. वर्षा।

पचोर-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए नगर पालिका अध्यक्षा अनामिका जी, जिला भाजपा अध्यक्षा बबिता जुलानिया, जिला कांग्रेस अध्यक्षा नीलू दूबे व ब्र.कु. कविता।

वशीयर-वलसाड। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर राजहंस थियेटर में आयोजित 'नारीत्व दर्शन' फिल्म शो का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में जिला कलेक्टर रवि अरोरा। साथ हैं महिला अस्तित्व संस्था की प्रमुख मृदुला बहन, सेक्रेटरी अर्चना बहन, मेयर सोनल बहन, ब्र.कु. रोहित एवं नारी सुरक्षा के लिए प्रतिज्ञा कराते हुए ब्र.कु. रंजन।

पूर्णा-महा.। 'सात अरब सत्कर्मी की महायोजना' के अंतर्गत वकील संघ के लिए 'तनावमुक्ति' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रणिता। सभा में हैं जज जयदेव घुले, वकील सोनीजी व अन्य।

तासगांव-महा.। 'सुरक्षित बस चालक' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. डॉ. वैशाली। साथ हैं एस.एम. मुलाणी, आर.ए. जाधव तथा बस चालक प्रमुख सुभाष पाटील।

सोनपेठ-सोलापुर। ज्ञानचर्चा के पश्चात् भागवताचार्य समाधानजी शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीरा।

गुडलावल्लेरु-आ.प्र.। लायन्स क्लब में महिला दिवस के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. कविता। साथ हैं लायन्स क्लब अध्यक्षा के. विजया, एम.पी.पी. विजया शांति, सरपंच शुभलक्ष्मी तथा ब्र.कु.भारती।

इन्दौर-प्रिकांको कॉलोनी। पंच दिवसीय 'तनाव मुक्ति शिविर' का उद्घाटन करते हुए भाजपा नेता निलेश चौधरी, पूर्व डी.ई.ओ. मदन मोहन श्रीवास्तव, ब्र.कु. रामचन्द्र गोयल, ब्र.कु. अन्नपूर्णा, ब्र.कु. विद्या व अन्य।

राजगढ़। ज्ञानचर्चा के पश्चात् नर्स कॉलेज के प्रिन्सीपल डॉ. सुरेन्द्र मित्तल व स्त्रीरोग विशेषज्ञ मनीषा मित्तल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.मधु।

सुरेन्द्रनगर-हलवद। ज्ञानचर्चा के पश्चात् शिव कथाकार गिरिबापू को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. हर्षा, ब्र.कु. कोमल व अन्य।

डिण्डौरी-म.प्र.। महाशिवरात्रि पर आयोजित विशाल शिवलिंग की प्रतिमा के पास दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् अपने विचार व्यक्त करते हुए समाज सेवक पी.एन. अवस्थी। साथ हैं सुनीता शुक्ला, ब्र.कु. संगीता व अन्य।

''स्थिर-चित्त योगी''...

ब्र.कु. सूर्य, माउण्ट आबू

कुछ भी चिंतन न चले और दूसरा फिर यह संकल्प की गति भी शांत होकर मन एक ही श्रेष्ठ संकल्प में स्थित हो जाए और बुद्धि परमात्मा के स्वरूप पर पूर्णतया स्थिर हो जाए, यह है योग में एकाग्रता।

अब प्रश्न है कि मन व बुद्धि स्थिर कैसे हो? यद्यपि बार-बार के अभ्यास से भी मन को स्थिर किया जा सकता है, तथापि हम कुछ अनुभव युक्त धारणाओं की यहां चर्चा करेंगे जिनकी सहायता से एक योगी स्थिर-चित्त होकर निरंतर अलौकिक अनुभूति कर सकता है।

वाह्य-मुखी मनुष्य एकाग्रता की कल्पना भी नहीं कर सकता–

वाह्य-मुखी मनुष्य को सच्चा ज्ञानी नहीं माना जा सकता है। उसे उसके सर्वश्रेष्ठ खज़ाने–''संकल्प शक्ति'' का ज्ञान नहीं होता। वह सारा दिन अनजान मनुष्य की तरह हीरों को पत्थर समझकर यत्र-तत्र फेंकता रहता है। फलत: उसका कमज़ोर मन व उसकी कमज़ोर बुद्धि एकाग्रता का आनंद नहीं ले सकती, अत: योगियों को चाहिए कि अपने एक-एक संकल्प के मूल्य को जानें। उसे व्यर्थ न बहायें। नहीं तो हमारा ही मन हमारी परेशानियों का कारण बनता रहेगा। अत: स्थिरता के अभ्यासी को मन व मुख की अन्तर्मुखता को धारण करके अपनी सूक्ष्म शक्तियों को नष्ट होने से बचाना चाहिए।

ज्ञान-अमृत से भरपूर मन ही एकाग्र –

जैसे अर्ध खाली गगरी छलक-छलक कर मनुष्य को भी गीला कर देती है, वैसे ही ज्ञान-अमृत से खाली मन छलक-छलक कर आत्मा को उदास कर देता है। वो योगी स्वयं को ज्ञानामृत से भरपूर नहीं कर सकता। अत: जैसे नशे की गोलियों से मस्तिष्क की गति शांत हो जाती है, वैसे ही ईश्वरीय नशे एवं श्रेष्ठ संकल्पों के बल से मन लंबे समय के लिए शांत हो जाता है क्योंकि सारा दिन मनुष्य के मन पर अनेक बातों का, दृश्यों का व घटनाओं का प्रभाव पड़ता रहता है। परन्तु यदि मन पर श्रेष्ठ संकल्पों का प्रभाव छाया है तो अन्य किसी भी बात का प्रभाव मन पर ठहर नहीं सकेगा। अत: योगी को चाहिए कि श्रेष्ठ संकल्पों का खज़ाना जमा करे। क्योंकि – 1. ज्ञान-स्वरूप आत्मा ही माया के सूक्ष्म स्वरूप को पहचान कर माया के युद्ध से दूर रह सकती है। ज्ञान विस्मृत होना मानो युद्ध में हथियार चलाने की विद्या का विस्मृत होना। और तब भला दुश्मन पर विजय कैसे होगी।

2. ज्ञान-स्वरूप आत्मा ही दु:ख-सुख, हार-जीत, मान-अपमान में समान रहकर एकाग्रचित्त हो सकती है।

3. ज्ञानयुक्त मन में ही विश्व-ड्रामा का ज्ञान स्मृति स्वरूप में रहता है। इस कारण वह सबके पार्ट को खेल की तरह साक्षी होकर देखने से विचलित नहीं होती ।

अत: प्रतिदिन अमृतवेले मन को ज्ञान-अमृत से इतना भरपूर कर दो कि मन कम-से-कम एक बार आनंदित हो उठे। क्योंकि–आनंदित मन ही एकाग्र हो सकता है–

यदि मन प्रसन्न नहीं, यदि मन आनंदित नहीं तो उसका बाह्य झुकाव समाप्त नहीं होता। उसकी तृष्णाएं उसे विचलित करती रहती हैं और मन आनंद के लिए तृष्णाओं के पीछे भागने लगता है। अत: ईश्वर प्राप्ति के नशे से, अपने सर्वश्रेष्ठ भाग्य के स्मरण से व ईश्वर द्वारा वर्तमान में अनगिनत प्राप्तियों के स्मरण से, प्रात: या शाम को सूरज ढ़लते समय एक बार अवश्य मन की सिलवटें खोल देनी चाहिएं, तब मन सहज रूप से स्थिरता की ओर बढ़ेगा।

शक्तिशाली बुद्धि ही एकाग्र –

जैसे कमज़ोर मनुष्य स्थिर नहीं बैठ सकता, स्थिर खड़ा नहीं हो सकता, वैसे ही कमज़ोर बुद्धि भी बारम्बार विचलित होती है। अत: सच्चे योगी को चाहिए कि वह बुद्धि के ह्रास को रोके। बार-बार परेशान होने से विवेक-शक्ति नष्ट हो जाती है। दूसरों के प्रति दुर्भावनाएं, ईर्ष्या व क्रोध और अहंकार से भी विवेक-शक्ति नष्ट होती है। अत: ज्ञान-स्वरूप आत्मा को ज्ञान के बल से बुद्धि को शक्तिशाली बनाना चाहिए। एक बार डिस्टर्ब होने से ही बहुत समय से इकट्ठी की गई शक्ति नष्ट हो जाती है। अत: छोटी-छोटी बातों में परेशान होना विवेकशीलता नहीं है।

आत्मिक दृष्टि व अशरीरीपन से स्थिरता का बल भरता है।

दैहिक दृष्टि व वृत्ति मन को पुन: पुन: चलायमान करती है। बार-बार देह पर दृष्टि व देह का आकर्षण बुद्धि की शक्ति को क्षीण करता रहता है। इसलिए इस स्थिति में योगी को स्थिरता प्राप्त नहीं होती।

अत: दिन में बार-बार अशरीरीपन के अभ्यास से मन बाह्यमुखी नहीं होगा, मन का प्रवाह रुकता रहेगा और मन सहज ही एकाग्र होगा।

इसलिए जो भी सामने आवे, उसे आत्मिक दृष्टि देने से मन अनेक संकल्पों में विचरण नहीं करेगा। और यह आत्मिक दृष्टि स्थिर मन का अनुभव करायेगी। आत्मिक दृष्टि के अभ्यास से ही आत्मा ज्ञान-स्वरूप स्थिति में स्थित रहेगी, मन में ज्ञान छलकता रहेगा। फलस्वरूप मन का अज्ञान व व्यर्थ समाप्त होता रहेगा और मन सदाकाल के लिए स्थिरता प्राप्त करने लगेगा।

अनेक रसों में लिप्त आत्मा एकाग्र नहीं –

मन की एक रस स्थिति के लिए उसे अनेक रसों से निकालना होगा। हमने अपने मन को अनेक रसों का अभ्यासी बना दिया है। इसलिए वह सदा परमात्मा के रस में डूबा नहीं रह सकता। अनेक कर्मेन्द्रियों का रस अंत में मन को नीरस बना देता है और नीरस मन एकाग्र नहीं हो पाता...

इसलिए अंतिम जीवन का ये अंतिम समय खान-पान, वस्त्र, श्रृंगार, व्यर्थ श्रवण, इन्हीं रसों में न बीत जाए। कहां ईश्वरीय सुख, कहां ईश्वरीय मिलन और कहां ये खान-पान... अत: समझदार ज्ञानी पुरुष को चाहिए कि दैहिक इच्छाओं की पूर्ति के रसों में ही इन अनमोल क्षणों को न गंवा दे। ये प्रकृति के रस, मुख के रस, देखने के रस, सौन्दर्य के रस तो स्वर्ग में बाहुल्यता से प्राप्त होंगे, परंतु अभी इनका त्याग ईश्वरीय रस का सुखद पान करायेगा।

अत: मुख का रस मुख से ज्ञानामृत की धारा बहाने में है, कानों का रस ईश्वरीय वाणी सुनने में है, मन का सच्चा रस मनमनाभव होने में है। ऐसा समझकर दु:खद और मृगतृष्णा सम भौतिक रसों में फंसकर स्वयं को अविनाशी व सर्वश्रेष्ठ सुखों से वंचित नहीं करना चाहिए। कोई भी आसक्ति मन को बार-बार विचलित करने वाली है। अत: एकाग्रता के इच्छुक को एक परमात्मा में ही सर्व रस देखने चाहिए।

सरल चित्त योगी ही स्थिर-चित्त –

मन पर चाहे कोई भी बोझ हो, मन को विचलित करेगा। इसलिए ज्ञान-बल से बोझमुक्त होना सीखना पड़ेगा। हमें कोई भी बात बोझ न लगे क्योंकि करनकरावनहार परमपिता सबकुछ स्वत: ही करा रहा है। पालनहार परमात्मा हमारी व सर्व की पालना स्वत: ही करा रहा है। और वही हो रहा है, जो सत्य है, वही होगा जो निश्चित है। इस प्रकार चिंताओं के बोझ से हल्का मन ही एकाग्रता का रस ग्रहण कर सकता है। जहां सरलता नहीं वहा स्थिरता भी नहीं।

प्रभु-प्रेम में डूबा मन ही एकाग्र –

प्रेम ही मग्न बनाता है। ईश्वरीय प्रेम मन को एकाग्र करता है। हमें सोचना है कि जिसने हमें सत्य पथ दर्शाया है, जिसने हमारा भटकना बंद कराकर हमें ठिकाना दिया है, उससे हमारा कितना प्रेम है! जिसने हमारी डूबती नैय्या को सहारा दिया है, जिसने हमारे सभी दु:ख हर लिये, जिसने हमार जीवन को प्रकाशित किया, उससे हमारा कितना प्यार है! संसार में यदि कोई हमें समय पर मदद करता है, हमारी रक्षा करता है, उससे हमारा बहुत प्यार हो जाता है। तो

- शेष पेज 11 पर

सेहत और सुंदरता के लिए प्रकृति का अनुपम उपहार

ककड़ी

ककड़ी को 'कुकुमिस मेलो वैरायटी यूटिलिसिमय' कहते हैं जो कुकुर विटेसी वंश के अंतर्गत आते हैं। ककड़ी की उत्पत्ति भारत से हुई है। इसकी खेती की रीति बिल्कुल तरोई के समान है, केवल उसके बोने के समय में अंतर है। यदि भूमि पूर्वी जिले में हो जहां शीत ऋतु अधिक कड़ी नहीं होती तो अक्टूबर के मध्य में बीज बोए जा सकते हैं, नहीं तो इसे जनवरी में बोना चाहिए। ऐसे स्थानों में जहां सर्दी अधिक पड़ती है इसे फरवरी और मार्च के महीने में लगाना चाहिए। इसकी फसल बलुई दोमत मिट्टी से अच्छी होती है। इस फसल की सिंचाई सप्ताह में दो बार करनी चाहिए।

ककड़ी से फायदे :-

1. कच्ची ककड़ी में आयोडिन पाया जाता है। ककड़ी बेल पर लगने वाला फल है। गर्मी में पैदा होने वाली ककड़ी स्वास्थवर्धक तथा वर्षा व शरद ऋतु की ककड़ी रोगकारक मानी जाती है।
2. ककड़ी स्वाद में मधुर, मूत्रकारक, वातकारक, स्वादिष्ट तथा पित्त का शमन करने वाली होती है।
3. उल्टी, जलन, थकान, प्यास, रक्त विकार, मधुमेह आदि में ककड़ी बहुत फायदेमंद है।
4. ककड़ी के अत्यधिक सेवन से अजीर्ण होने की शंका रहती है, परन्तु भोजन के साथ ककड़ी का सेवन करने से अजीर्ण का शमन हो जाता है।
5. ककड़ी की ही एक प्रजाति खीरा व कचरी है। ककड़ी में खीरे की अपेक्षा जल की मात्रा ज़्यादा पायी जाती है और ककड़ी के बीजों का चिकित्सा में प्रयोग किया जाता है।
6. ककड़ी का रस निकालकर मुंह, हाथ और पैर पर लेप करने से फटते नहीं हैं।
7. बेहोशी में ककड़ी काटकर सुंघाने से बेहोशी दूर हो जाती है।
8. ककड़ी के बीजों को ठंढ़ाई में पीसकर पीने से ग्रीष्म ऋतु में गर्मीजन्य विकारों से छुटकारा प्राप्त होता है।
9. ककड़ी के बीज पानी के साथ पीसकर चेहरे पर लेप करने से त्वचा स्वस्थ एवं चमकदार होती है।
10. ककड़ी के रस में शक्कर या मिश्री मिलाकर सेवन करने से पेशाब की रुकावट दूर होती है।

बाल बढ़ाने के लिए उपयोगी:

1. ककड़ी बाल बढ़ाने की अचूक औषधि है।
2. ककड़ी में सिलिकन और सल्फर अधिक मात्रा में होता है जो बाल को बढ़ाता है।
3. ककड़ी के रस से बालों को धोएं, इसमें गाजर और पालक का रस मिलाकर पीएं बाल बढ़ेंगे। अगर ये सब उपलब्ध न हों तो इनमें जो मिले वही पीएं।

रक्तचाप में भी सहायक:

1. ककड़ी में पोटैशियम तत्व बहुत होते हैं, ककड़ी का रस उच्च व निम्न दोनों ब्लडप्रेशर में पीना लाभदायक है।
2. ककड़ी छिलके सहित कच्ची ही खानी चाहिए, उसपर नमक नहीं डालना चाहिए, इससे पाचन क्रिया ठीक रहती है।

मोटापा घटाने में मददगार:

1. यदि आपको अधिक भूख लगती है, आपका वजन दिन प्रतिदिन बढ़ रहा है तो ककड़ी आपके लिए लाभदायक साबित होगी।
2. भूख लगने पर ककड़ी का सेवन कीजिए। इसमें पर्याप्त मात्रा में पानी और फाइबर पाया जाता है जबकि कैलोरी की मात्रा इसमें नहीं होती है।

डायबिटीज़ और कोलेस्ट्रोल नियंत्रित:

1. ककड़ी के सेवन से डायबिटीज़ और कोलेस्ट्रोल की मात्रा सामान्य रहती है।
2. ककड़ी का सेवन इन्सुलिन के स्तर को कंट्रोल करता है। साथ ही ककड़ी में स्टीरोल भी पाया जाता है जो कोलेस्ट्रोल लेवल को भी कम करता है।

इसलिए ककड़ी खूब खाएं और इन रोगों से छुटकारा पाएं।

गर्मियों में मन हो बुझा बुझा, तो खूब खाएं खरबूजा

खरबूजा को मस्कमेलन भी कहते हैं। वहीं इसे दुनिया में रॉक मेलन भी कहते हैं। इसकी पैदावार इंडिया, इरान और अफ्रीका में ज़्यादा

होती है, खास तौर पर गर्मियों के मौसम में अप्रैल से लेकर अगस्त तक। स्वाद के साथ गर्मियों में खरबूजे का सेवन शरीर को ठंढ़क पहुंचाता है। साथ ही इसमें मौजूद पानी मिनरल्स और विटामिन्स शरीर में ज़रूरी पोषक तत्वों की कमी पूरी करते हैं।

फायदे:

1. गर्मियों के मौसम में अक्सर शरीर में पानी की कमी हो जाती है जिसमें खरबूजा खाकर उसे काफी हद तक कम किया जा सकता है।
2. लू से बचने के लिए आप खरबूजा खाकर बाहर निकलें, इससे लू से बचाव होगा।

कब्ज में आराम पहुंचाये

इसमें काफी मात्रा में पानी और फाइबर पाया जाता है

जो खाने को आसानी से पचाकर कब्ज जैसी समस्याओं को दूर रखता है।

एसिडिटी

मसालेदार भोजन खाने के बाद यदि पेट में जलन और एसिडिटी की समस्या हो तो खरबूजा खाकर इसे दूर किया जा सकता है। डायरिया से राहत – डायरिया की समस्या से यदि कोई परेशान है तो खरबूजे को काली मिर्च, सेंधा नमक, भूने हुए जीरे और अदरक के साथ मिलाकर खाएं, तुरंत राहत मिलेगी।

अन्य फायदे :

ककड़ी की तरह ये भी त्वचा की नमी को बनाये रखता है, दाग-धब्बों को हटा देता है।

2. दिल की बीमारियां, ब्लडप्रेशर और आर्टरीज़ की अकड़न को कम करता है।
3. कैंसर और डायबिटीज़ को भी कम करने में सहायक है।
4. बालों के गिरने की समस्या को कम करके उसे पोषण प्रदान करता है। बालों के विकास के लिए फायदेमंद है।

कोरबा-छ.ग.। 'मन प्रबन्धन एवं राजयोग शिविर' के उद्‌घाटन समारोह में उपस्थित हैं जिलाधीश बाबा साहब कंगाले, ब्र.कु. भारत भूषण,पानीपत, ब्र.कु. रुक्मणि व अन्य।

बिलासपुर-छ.ग.। 'सात दिवसीय राजयोग शिविर' के उद्‌घाटन समारोह में अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु.मंजू। साथ हैं ब्र.कु. रीता व अन्य।

अहमदाबाद-इंडिया कॉलोनी। 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्‌घाटन करते हुए ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. पूनम, वल्लभभाई काकडीया, विणुभाई जोगाणी, नरसिंह भाई कानाणी, परेशभाई डोबरीया, ब्र.कु. अमर बहन, ब्र.कु. भानु बहन एवं ब्र.कु. बाबू।

रीवा-म.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम के बाद समूह चित्र में नगर पंचायत अध्यक्षा पूनम शुक्ला, ब्र.कु.लता, ब्र.कु.निर्मला व शशिकला बहन।

मछलीपट्टनम-आ.प्र.। सेवाकेन्द्र में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. भारती। सभा में उपस्थित हैं कार्यक्रम में आईं महिलाएं।

परभणी। सिंधी समाज मंडल के कार्यक्रम में 'तनावमुक्ति तथा सात अरब सत्कर्मों की महायोजना' के बारे में बताते हुए ब्र.कु. प्रणिता। सभा में उपस्थित हैं अध्यक्ष माट्रा जी जयदेव, मंजू खैराजानी तथा अन्य।

इन्दौर-बिजलपुर। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं पार्षद सावित्री आर्य, पार्षद कंचन गिदवानी, अल्पाईन स्कूल की वाइस प्रिन्सीपल अनिता जोशी, प्रो. रेखा मेलवानी, ब्र.कु. सुमित्रा, ब्र.कु. शशी व ब्र.कु. यशवनी।

राजगढ़-ब्योरा। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जनपद पंचायत सदस्या मोना सुस्तानी, प्रो. वासंती मोघे, डॉ. रचना नामदेव, एडवोकेट सायदा कुरैसी, ब्र.कु. मधु, शशि शर्मा व रश्मि तिवारी।

रामबाग-इन्दौर। अंर्तराष्ट्रीय महिला दिवस पर 'नारी सुरक्षा हमारी सुरक्षा' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए समाज सेविका विजया भिणे, बंगाली क्लब से डॉली चौधरी, आभा सा, ब्र.कु. छाया, ब्र.कु. जयन्ती, ब्र.कु.भावना व अन्य।

शहडोल। ओरियंट पेपर मिल कास्टिक यूनिट अमलाई द्वारा आयोजित त्रि-दिवसीय स्ट्रेस मैनेजमेंट कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पंकज।

इन्दौर-कालापीपल मण्डी। महाशिवरात्रि के अवसर पर ध्वजारोहण से पूर्व ईश्वरीय स्मृति में नगर परिषद अध्यक्षा अनिता सोनी, विधायक इंदर सिंह परमार, ब्र.कु. नीतू व अन्य।

सारंगपुर। महिला दिवस पर 'माता तू संस्कार निर्माता' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए तहसीलदार अनिता पटेल, महिला मंडल अध्यक्ष शोभा पंचोली, महिला बाल विकास परियोजना अधिकारी प्रीति शर्मा, समाजसेविका किरण भल्ला, पूर्व लायन्स क्लब उपाध्यक्ष भावना वर्मा व ब्र.कु. विजयलक्ष्मी।

...मन के कुरुक्षेत्र पर विजय पाओ...

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा

आज मनुष्य जब भी भगवान को याद करने बैठता है, तो मन कहाँ भटकता है? कहाँ चला जाता है? कभी मन का पीछा करके देखा कि मन कहाँ जाता है? मनुष्य का मन हमेशा कोई-न-कोई इंद्रियों के आसक्ति के पीछे जाता है। मान लो किसी से बात करते-करते कोई बात मुख से निकल गयी। बहुत सहज भाव से हमने कह दिया और बाद में कर्म में व्यस्त हो गए तो वो बात भी भूल गयी। लेकिन जैसे ही शांतचित्त होकर भगवान को याद करने बैठते हैं, तो वो व्यक्ति याद आता है और वो सारी बात याद आ जाती है। फिर याद आता है कि अरे! ये बात मेरे मुख से निकल गयी। मुझे उसको कहनी तो नहीं चाहिए थी। अब पता नहीं कितनी बड़ी मिस अण्डरस्टैंडिंग होगी, ऐसा होगा, वैसा होगा, कितने विचार चलने लगते हैं। बैठे हैं भगवान के सामने और मन कहाँ चला गया? मुख ने जो चंचलता की उसके पीछे चला गया। कान द्वारा कोई बात सुन लेते हैं और सुनते समय हमने उसको हल्के रूप से सुन लिया। बाद में कर्म में व्यस्त हो गए तो भी ध्यान नहीं गया। लेकिन जैसे ही शांतचित्त होकर के भगवान को याद करने बैठेगें तो वो सारी बात याद आयेगी। अरे! फलाने ने मुझे ये बात कही, लेकिन उसका भाव क्या था? उसके बाद हम भाव निकालने लगते हैं, उसके पीछे की भावना को समझने का प्रयत्न करते हैं। मन चला गया इन कानों ने जो व्यर्थ की बातें सुनी थी उसके पीछे। इन आँखों द्वारा कोई चीज़ देख ली तो तुरंत याद आता है कि मैंने अपनी आँखों से देखा है, इसमें गलत हो ही नहीं सकता, तो मन चला वहाँ जो इन आँखों ने व्यर्थ की बातें देखी थीं। जब कोई इंद्रिय व्यर्थ की बातों में लगती है, उसीके पीछे मन चला जाता है और मन वश में नहीं होता है। भावार्थ यह है कि हम जितना स्व अनुशासन को विकसित करेंगे, अपनी इंद्रियों को संयम में रखेंगे, उतना इन अनेक भावों के ऊपर हम विजयी हो सकेंगे। अपने मन को हम ध्यानस्थ कर सकेंगे। ध्यानस्थ करते हुए अपनी इंद्रियों के ऊपर संपूर्ण अधिकार प्राप्त कर सकेंगे और मन को भी वश में कर सकेंगे। यही ज्ञान है, जो भगवान ने अर्जुन को दिया। एक महत्वपूर्ण प्रश्न पूछा अर्जुन ने भगवान से कि हे प्रभु! मनुष्य किससे प्रेरित होकर पाप का आचरण करता है?

भगवान ने बताया कि रजोगुण से उत्पन्न काम और क्रोध, अग्नि के समान राग, द्वेष के ही पूरक हैं। ज्ञानियों के निरंतर वैरी है। काम से ज्ञान नष्ट होता है। बहुत सुंदर बात इससे आगे बतायी है कि मन, बुद्धि और इंद्रिय इनके निवास स्थान हैं। काम और क्रोध का निवास स्थान कौन सा है। तो मन, बुद्धि और इंद्रियां इसके निवास स्थान हैं। इसलिए अर्जुन! तू पहले इंद्रियों को यथार्थ अर्थात् संयमित कर। यह हृदय अंतर देश के जगत की लड़ाई है, जो इंद्रियों को वश करता है, वो ज्ञान-विज्ञान से पाप का नाश कर देता है। इस तरह की प्रेरणा भगवान ने दी। भगवान आगे उसकी और व्याख्या करते हैं। जिस प्रकार अग्नि को धुआँ ढ़क देता है, शीशे को धूल ढ़क लेती है, उसी प्रकार से चैतन्य आत्मा पर भी, काम के विभिन्न अवस्थाओं का लेप चढ़ जाता है। इसकी तृप्ति कभी नहीं होती है। यह सदैव आग की तरह दहकती रहती है। अत: स्वयं को इंद्रियातीत आत्मा निश्चय करके व्यक्ति को चाहिए कि वो मन को आध्यात्मिक पुरुषार्थ में लगाए। इस आध्यात्मिक शक्ति के द्वारा ही, सदा अतृप्त रहने वाली काम वासना रूपी शत्रु पर जीत प्राप्त कर सकते हैं। हमारा शत्रु कौन है? कोई व्यक्ति नहीं, लेकिन शत्रु है अंदर की नकारात्मक वृत्तियाँ वा जो विकृतियां हैं। जो हमारी वास्तविकता नहीं है। जो हमारे स्वधर्म के लक्षण नहीं हैं। ये हमारा सबसे बड़ा वैरी है और यही सबसे बड़ा शत्रु है। अर्जुन ने एक और महत्वपूर्ण प्रश्न पूछा जो हम सबका भी हो सकता है क्या हम मन, बुद्धि और इंद्रियों को संयमित कर पायेंगे? क्या ये सहज है? भगवान ने बहुत सुंदर उसका मार्ग बताया कि अर्जुन इस शरीर से परे इंद्रियां हैं, शरीर तो एक होल है लेकिन उससे परे ये इंद्रियां है। विशेष इंद्रियों से परे मन है, जो सूक्ष्म है। मन से परे बुद्धि है और बुद्धि से परे तुम स्वयं सूक्ष्म बलवान और अत्यंत श्रेष्ठ आत्मा हो। स्वयं के आत्मबल को समझकर बुद्धि के द्वारा अपने मन को वश में करो। इस काम रूपी दुर्जय शत्रु को मारो। इंद्रियों के द्वारा यही आत्मा को मोहित करता है। उसको वश में करने का यही तरीका है।

जैसा बोएंगे... -पेज 4 का शेष

ऊपर कीचड़ उछाले तो उसको हम बाल लीला कहकर टाल देंगे, परन्तु यदि पड़ोसी के बच्चे ने हमपर ज़रा सी भी मिट्टी फेंक दी तो उसे हम शरारत या बदतमीज़ी कहकर तमाशा खड़ा कर देंगे। ऐसे ही हम एक ही गलती के लिए किसी एक के प्रति सहानुभूति और दूसरे के प्रति क्रोध एवं घृणा दिखाते हैं। ज़रा सोचिए, यदि हम एक छोटे से सकारात्मक प्रयास के साथ, गलती करने वाले उस व्यक्ति की तरफ भी सहानुभूति दिखाकर उसे माफ कर दें तो! क्या उससे हमारी शान में कोई कमी आ जाएगी? नहीं ना! तो क्यों हम अपना स्वभाव उतना सहज नहीं बना पाते हैं। इसका सबसे सरल तरीका है पाप और पापी के बीच अंतर को समझना। परंतु अमूमन हम दयालु बनने के बजाए तुरंत ही किसी व्यक्ति द्वारा की हुई गलती के आधार पर उसकी निंदा करना शुरु कर देते हैं और मन ही मन उसे नफरत की भावना से देखने लगते हैं। क्या ऐसा करने से उस व्यक्ति में सुधार आ जाएगा? या हमें शान्ति मिलेगी? नहीं, इसीलिए ऐसे समय पर उचित तरीका है कि हम अपने मन में सोचें कि वह बिचारा अपने स्वभाव-संस्कार से मजबूर और लाचार होकर गलती कर रहा है, तो क्यों न हम अपने सहयोग का हाथ उसकी ओर बढ़ाकर उसे इस दोष से उबरने में मददरूप बनें! ज़रा सोचिए, विश्व के हर मनुष्य के भीतर दया की यह प्रकृति का निर्माण हो जाए, तो कितना अच्छा होगा! कहीं भी फिर कोई लड़ाई आदि लगेगी नहीं और ना ही कोई हिंसाचार होगा। तो चलिए, आज से हम सभी दयालुता के संस्कार को धारण कर सर्व के प्रति शुद्ध और शुभ भावना रखें जिससे कमज़ोर आत्माओं को अपनी कमज़ोरियों पर काबू पाकर अपने जीवन को बदलने का सुअवसर प्राप्त हो।

कोमल दिल न बनो... पेज 3 का शेष

शान, बड़े-छोटे, अच्छे-बुरे की इच्छा नहीं तो आपकी स्थिति बहुत-बहुत स्वीट हो जायेगी। तपस्वीमुर्त बनने के लिए 'इच्छा मात्रम् अविद्या' बनो। किसी भी प्रकार की अंश मात्र भी इच्छा न हो। किसी व्यक्ति से स्वार्थ न हो। वैभवों, वस्तुओं की चाहना भी न हो। ऐसी नि:स्वार्थी जीवन बनाओ। इसके लिए बुद्धि में त्यागवृत्ति हो। जब हम हैं की त्यागी, वैरागी तो तपस्वी तो बन ही जायेंगे।

तपस्वीमूर्त बनने के लिए - सुनते भी न सुनो, देखते भी न देखो। इसके लिए चाहिए सहनशीलता। कईयों की दिल बड़ी कोमल होती है। ज्ञान में कोमल दिल नहीं चाहिए। कोमल दिल वाले को छोटी-छोटी बात में फिलिंग आती, जो उदासी ले आती है। कोमल दिल वाला सदा कमजोर होगा, हिम्मतवान नहीं हो सकता। वह डरपोक होगा। कोमल दिल वाला ही जबाब देता कि क्या करूँ मेरे में सहनशक्ति नहीं हैं। संगठन में चलने के लिए सहनशीलता का गुण बहुत जरूरी है। क्योंकि अनेक प्रकार की बातें सामने आती हैं। कभी कोई भाव - स्वभाव होगा, कभी कोई मुझे कुछ बोल देगा.. इसलिए सहन शीलता और धैर्यता का गुण बहुत जरूरी है। धैर्यता के लिए सहनशीलता जरूर चाहिए। तो इन दोनों गुणों को धारण कर तपस्वी बनो इनकी कमी के कारण तपस्या भंग न हो जाए।

पर्वत-नेपाल। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा जिला कारागार में आयोजित 'सकारात्मक चिंतन द्वारा जीवन परिवर्तन' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् समूच चित्र में ब्र.कु.पंचम, ब्र.कु.दुर्गा, ब्र.कु.भवानी एवं कारागार के कैदी।

कथा सरिता

पसीने की रोटी

ठठ्ठा शहर का बादशाह अपनी बेगम और इकलौती शहज़ादी के साथ सुख-शांतिपूर्वक अपनी प्रजा का पालन करता था। एक दिन अचानक वज़ीर ने बगावत कर दी और राज सिंहासन पर आसीन हो गया। उसने बादशाह को देश निकाला दे दिया। बादशाह अपनी बेगम और बेटी को लेकर जंगल-जंगल भटकने लगा। बेटी जब बड़ी हुई तब माँ-बाप को उसकी शादी की चिंता सताने लगी।

संयोग से एक दिन सघन जंगल में एक युवा लकड़हारा आया। वह हृष्ट-पुष्ट, सुंदर और मेहनती था। उसको देखकर बादशाह ने सोचा- यह युवक मेरी बेटी के लिए उपयुक्त वर होगा। उसने अपनी बेगम से परामर्श किया कि शहज़ादी को कुछ समय के लिए उसके साथ रहने की अनुमति देनी चाहिए, जिससे बेटी अपने होने वाले जीवन साथी के स्वभाव से परिचित हो सके और उसने ऐसा ही किया। एक दिन शाम को राजकुमारी उस लकड़हारे के साथ उसके घर गई जहाँ उसने देखा कि एक अत्यंत साधारण सा लेकिन साफ-सुथरा घर था। घर में एक घड़ा, पीतल का कटोरा और एक माटी की ही हांडी थी। यही उस घर की शोभा-सामग्री थी। लकड़हारे ने तुरंत खाना पकाया और दोनों ने एक साथ भोजन किया। शहज़ादी ने कहा कि आप आराम कीजिए, मैं अभी बर्तन साफ कर देती हूँ। शहज़ादी ने एक रोटी सुबह के लिए भी बचाकर रख ली। लकड़हारे ने रोटी बचाते हुए देख लिया। उसने यह देखकर कहा कि सुबह के लिए एक रोटी बचाना ठीक नहीं है। कल दोबारा मेहनत करेंगे और तब ताजा भोजन पकाया जाएगा। ताजा भोजन का स्वाद ही कुछ और होता है। बचे हुए को अभी मिलकर खा लीजिए। दोनों ने उस रोटी को भी मिल-बांट कर खा लिया। शहज़ादी अपने माँ-बाप के पास लौटकर आई और सारी बात अपने माता-पिता को बता दी। बादशाह को लकड़हारे का परिश्रमी स्वभाव बहुत अच्छा लगा। उसने सोचा-जिस आदमी को अपनी मेहनत पर इतना भरोसा है, वह जीवन में कभी दु:खी नहीं रह सकता। उसने अपनी बेटी की शादी लकड़हारे से कर दी। दोनों मिलकर परिश्रमपूर्वक सुख-शांतिपूर्वक जीवनयापन करने लगे।

गुरु दक्षिणा

जंगल में एक छोटा-सा आश्रम था। आश्रम में एक ऋषि रहते थे। उनके पास बड़े-बड़े धनी लोगों के बच्चे पढ़ने आते थे। पढ़ाई पूरी करने के बाद गुरु-दक्षिणा की बारी आती थी। ऋषि संकोचवश कुछ न कहते। पर शिष्यों के पिता अपनी ओर से बहुत कुछ दे जाते। कोई ऋषि को सोना अर्पित करता, तो कोई पालतू पशु दे जाता। कोई आश्रम के लिए आजीवन अन्न भेजने का संकल्प ले लेता। देखते-देखते आश्रम एक बड़े से गुरुकुल में बदल गया। अब ऋषि भी बदल गए थे। वे मुँह खोलकर गुरु-दक्षिणा मांग लेते। पढ़ने आने वाले का चुनाव भी वह हैसियत देखकर करने लगे।

ऋषि का नियम था कि वह प्रात: काल नदी पर नहाने जाते थे। ऐसे ही एक दिन वह नदी पर नहाने गये। देखा, तट पर एक बालक बैठा उनका इंतज़ार कर रहा था। उन्हें देखते ही बालक उनके चरणों में लिपट गया। बोला-''मैं अनाथ हूँ। मेरे पिता की इच्छा थी कि मैं आपसे शिक्षा ग्रहण करूं। मुझे अपना शिष्य बना लें।'' ऋषि ने बालक को ध्यान से देखा। फिर मन-ही-मन सोचा-'यह निर्धन बालक भला मुझे क्या गुरु-दक्षिणा देगा।' उन्होंने बालक को शिष्य बनाने से इन्कार कर दिया। स्नान करके जब ऋषि आश्रम की ओर चले, तो बालक भी पीछे-पीछे चल दिया। उन्होंने बालक को समझाया। पर वह ज़िद पर अड़ा रहा। ऐसे ही चलते-चलते दोनों आश्रम पहुँच गए। बालक ने फिर ऋषि के पैर पकड़ लिए और शिष्य बनाने की प्रार्थना की। बालक से पीछा छुड़ाने के लिए ऋषि ने मुँह खोलकर मांग लिया-'गुरु-दक्षिणा में मैं एक हज़ार गायें लूंगा। यदि दे सको, तो मेरे आश्रम में आ सकते हो।' कहकर ऋषि आश्रम के अंदर चले गए। बालक चुप हो गया। फिर भरे मन से उठकर आश्रम के बाहर एक पेड़ के नीचे बैठ गया। उसकी आँखों में आँसू छलछला आए। थोड़ी देर बाद ऋषि को गायों के रंभाने की आवाज़ें सुनाई दीं। उनके आश्रम की गायों को तो कुछ शिष्य चराने के लिए जंगल के अंदर लेकर गये थे। फिर ये आवाज़ें किसकी हैं?

ऋषि ने चकित होकर अपने एक शिष्य को बाहर पता लगाने भेजा। थोड़ी देर बाद ही शिष्य चिल्लाते हुए आया-'गुरुजी-गुरुजी, हमारे आश्रम को गायों ने घेर लिया है।'

चकित ऋषि आश्रम से बाहर आये। चारो ओर गायें ही गायें दिख रही थी। सबकी सब आश्रम के अंदर घुसने को आतुर। ऋषि किसी तरह रास्ता बनाते हुए आगे बढ़े तो देखा, उनका शिष्य बनने की चाह रखने वाला बालक पेड़ के नीचे बैठकर रो रहा था। वह हाथ जोड़कर बस एक ही प्रार्थना करता जा रहा था-'हे माँ सरस्वती, मुझे एक हज़ार गायें दे दो, ताकि मैं अपने गुरु को दक्षिणा देकर ज्ञान प्राप्त कर सकूं।' बालक लगातार रो रहा था। उसके आंसुओं की जितनी बूंदें गिरती, उतनी ही गायें प्रकट हो जातीं। गायों की संख्या बढ़ती ही जा रही थी। यह सारा दृश्य देख-सुनकर ऋषि की गर्दन शर्म से झुक गई। वह बालक के पास बैठ गए और बोले-'मैं तुम्हारा गुरु नहीं बन सकता। वास्तव में तुम मेरे गुरु हो। तुमने मुझे सच्चा ज्ञान दिया है। आज से मेरे आश्रम में गुरु-दक्षिणा नहीं ली जाएगी।' कहकर ऋषि ने बालक को गले से लगा लिया। देखते-देखते सारी गायें अदृश्य हो गयीं। ऋषि स्नेह से अपने नए शिष्य को आश्रम के अंदर ले गये।

गुरु की जूतियां

अमीर खुसरो निज़ामुद्दीन औलिया के पक्के भक्त थे। इससे पहले खुसरो मुलतान के हाकिम के यहाँ नौकरी करते थे। किसी वजह से उन्होंने नौकरी छोड़ दी और वे अपना सारा सामान ऊंटों पर लादकर गुरु से मिलने दिल्ली की ओर निकल पड़े।

एक दिन हज़रत निज़ामुद्दीन के पास एक गरीब आदमी आया और बोला, 'मालिक मेरी लड़की की शादी तय हो गई है। आप कुछ मदद कर सकें, तो मैं आपका शुक्रगुज़ार होऊंगा।' हज़रत बोले, 'आज तो मेरे पास देने के लिए कुछ नहीं है, तुम कल आना।' वह आदमी जब दूसरे दिन गया, तो हज़रत बोले, 'आज भी मेरे पास कुछ नहीं है। कल आकर देखना, शायद कुछ मिल जाए।' इस तरह तीन दिन बीत गए, लेकिन हज़रत के पास भेंट चढ़ाने के लिए कोई नहीं आया। आखिर चौथे दिन जब वह गरीब वापस जाने लगा, तो उन्होंने गरीब आदमी को अपनी जूतियों की जोड़ी ही दे दी। गरीब बेचारा जूतियों को देखकर निराश हो गया। हज़रत की दी हुई चीज़ को नकार भी तो नहीं सकता था, इसलिए वह जूतियां काँख में दबाकर चल पड़ा। इतने में उसे सामने से अमीर खुसरो आते दिखाई दिए।

अमीर खुसरो रोज़ अपने हाथ से गुरु की जूतियों पर इत्र मलते थे। जूतियों से उसी इत्र की खुशबू आ रही थी। अमीर खुसरो बोल पड़े- 'कहीं से पीर की खुशबू आ रही है, किंतु पीर कहीं दिखाई नहीं दे रहे हैं।' जब वह गरीब आदमी खुसरो के सामने से गुज़रा, तो वे समझ गए कि खुशबू इसी आदमी के पास से आ रही है। उन्होंने रोककर पूछा, 'आप कहाँ से आ रहे हैं?' गरीब आदमी ने उनको सारी बात बता दी। तब खुसरो बोले-'क्या तुम इन जूतियों को बेचोगे?' उस आदमी ने कहा-'आप इन्हें बिना दाम के वैसे भी ले सकते हैं, क्योंकि मेरे लिए इनका कोई उपयोग नहीं है।' खुसरो ने कहा-'ये तो मेरे लिए बेशकीमती हैं।' उन्होंने पत्नी, दो बच्चों और खुद के लिए एक-एक ऊंट रखकर बाकी सारे ऊंट और उन पर लदा सारा कीमती सामान देकर उस गरीब आदमी से गुरु की चरण पादुकाएं ले लीं। वह गरीब आदमी खुसरो को दुआ देता हुआ चला गया।

खुसरो जब दिल्ली पहुँचे, तो उन्होंने हज़रत के चरणों पर वे जूतियां रख दीं। तब हज़रत ने पूछा, इनके बदले क्या दिया तुमने? खुसरो ने सारी चीज़ें गिना दीं और पीर से बोले,'मुझे कितने सस्ते में ये मिली हैं।' खुसरो का अपने प्रति यह उत्कट प्रेम देख हज़रत निज़ामुद्दीन के मुँह से शब्द निकले, 'यह मेरा प्रिय शिष्य है, इसकी कब्र मेरी कब्र के पास ही बनाना।' आज भी अमीर खुसरो की मज़ार अपने गुरु की मज़ार के पास देखी जा सकती है।

जोबट-म.प्र.। तनावमुक्ति राजयोग शिविर के दौरान जिलाध्यक्ष एवं समाजसेवी हीरालाल शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नारायण। साथ हैं ब्र.कु. मंजू।

कोरबा-छ.ग.। जैन पब्लिक स्कूल में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए नगर पालिका निगम की महापौर रेणु अग्रवाल। साथ हैं ब्र.कु. रुक्मणि व स्कूल के प्राचार्य वी.एस. नागेश।

नांदेड-भोकर(महा.)। ज्ञानचर्चा के बाद शिवगड के महाराज स्वामी उत्तमगिरी को आध्यात्मिक पत्रिका देते हुए ब्र.कु.बालू,माउण्ट आबू।

सोनगढ़-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'नारी जागे तो जग जागे' विषयक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु.शुभद्रा, ब्र.कु.पिंकी तथा अन्य।

पाचोरा-महा.। 'राजयोग अभ्यास' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए छाया वाणी। मंचासीन हैं जयश्री बहन, योग शिक्षिका सवित्री बहन, ब्र.कु.मीरा, ब्र.कु. नंदा, अमिता एरडें व अन्य।

आणंद-गुज.। 'टच द लाईट' विषयक कार्यक्रम में विद्यार्थियों को इनाम वितरण के पूर्व मंच पर उपस्थित ब्र.कु.गीता, माध्यमिक स्कूल की रीटा बहन, के.जे. ठक्कर, प्रवीण भाई, शोहोल हाईस्कूल के प्राचार्य नीलेश पटेल, आणंद हाईस्कूल के अरविंद भाई ब्र.कु. कुसुम।

देह में मन कहाँ है? मस्तिष्क में या आत्मा में...?

प्रश्न, प्रश्न का उत्तर हमेशा जानने के लिए जिज्ञासा होती है और वो अभिलाषा भी बन जाती है। इसी प्रकार ये प्रश्न जिज्ञासुओं का मूल प्रश्न है कि आत्मा दिल में है, मन में है, मस्तिष्क में है या पूरे शरीर में व्याप्त है? लेकिन उत्तर हमें आजतक असहज ही मिला जो हमेशा ओहापोह लिए हुए ही होता है। तो यहां पर उसे स्पष्ट करने का एक छोटा सा प्रयास है, शायद इससे जिज्ञासा शांत हो जाए।

शरीर का सबसे छोटा कण जिसको हम परमाणु (एटम)कहते हैं। दो या दो से अधिक परमाणु मिलकर अणु बनते हैं। अणुओं के समूह से मिश्रण या कम्पाउंड बनते हैं, कई कम्पाउंड मिलकर कोशिकाएं बनती हैं और कोशिकाओं के सम्मिलन से उत्तक या टिशूज़ बनते हैं। इन उत्तकों(टिशूज़) के सम्मिलन से अंग या अवयव बनते हैं। इन्हीं अवयवों से जुड़कर तंत्र (सिस्टम) बनता है। हमारे शरीर में लगभग सात तंत्र या सिस्टम हैं जिसमें कुछ तंत्रों के नाम क्रमश: कंकाल तंत्र, श्वसन तंत्र, प्रजनन तंत्र, तंत्रिका तंत्र आदि शामिल हैं।

मेडिकल सांइस कहता है कि हमारे शरीर के अंदर सौ ट्रिलीयन सेल्स हैं या एक लाख करोड़ कोशिकाएं होती हैं। यदि हम किसी अंग या उपांग, उदाहरण के लिए, किडनी, लंग्स या फिर हार्ट ट्रांसप्लांट या स्थानांतरित करते हैं तो उसे एक सामान्य तापमान से अधिक तापमान देकर कुछ घंटों के लिए उसकी कोशिकाओं को ज़िन्दा रखा जा सकता है, लेकिन कई दिनों तक चलाया नहीं जा सकता। ठीक इसी प्रकार से एक लाख करोड़ कोशिकाओं को निरंतर ज़िन्दा रखना और उनके अंदर ऊर्जा का प्रवाह करना कैसे संभव हो सकता है!

जीव मनोवैज्ञानिक इस भौतिक शरीर को भौतिक ऊर्जा से संचालित मानते हैं और इस भौतिक शरीर को संचालित करने के लिए एक पराभौतिक (मेटाफिज़ीकल एनर्जी) ऊर्जा को आवश्यक बताते हैं। जो शरीर के प्रमुख अंग मस्तिष्क के बीचो-बीच तीन ग्रंथियों हाइपोथेलेमस, पिनियल, पिट्युट्री ग्लैंड या ग्रंथी के बीचो-बीच स्थित होता है। इसमें से प्रमुख ग्रंथी पिट्युट्री ग्लैंड है, जो कंकाल के नीचे अर्थात् मस्तिष्क के नीचले भाग में होती है और हाइपोथेलेमस के साथ एक नलिका द्वारा संबंधित होती है। हाइपोथेलेमस के साथ ही, जिसे वैज्ञानिक मेटाफिज़ीकल एनर्जी या ऊर्जा कहते हैं जिसे हम प्यार से आत्मा कहते हैं, उसका निवास स्थान होता है। आत्मा वहीं से सारे अंगों पर नियंत्रण करती है। हाइपोथेलेमस को इसीलिए सारे इंडोक्राइन ग्लैंड्स या अंत: स्त्रावी ग्रंथियों का राजा कहा जाता है।

जिस प्रकार सूर्य एक जगह रहकर सारी दुनिया को प्रकाशित करता है, उसी प्रकार आत्मा हाइपोथेलेमस के पास अर्थात् भृकुटि के बीच में अकाल तख्त पर आसीन है और देह के समस्त क्षेत्रों का तंत्रिका तंत्र द्वारा अंत: स्त्राव गंथियों के द्वारा देह को क्रियाशील कर आत्मा के प्रकाश को देह में फैलाती है। इसलिए आत्मा का निवास स्थान हृदय नहीं है बल्कि भृकुटि के बीच में अध:श्चेतक (हाइपोथेलेमस) या अकाल तख्त है।

भ्रांति कहाँ पैदा होती है कि लोग ब्रेन और माइंड दोनों को एक ही मानते हैं। ब्रेन को हिन्दी में मस्तिष्क कहते हैं व माइंड को मन कहते हैं। हम जब कोई शब्द उच्चारण करते हैं तो कहते हैं कि एक विचार मेरे मन में आया, उसी को लोगों ने दिमाग कहा है। ब्रेन या मस्तिष्क एक हार्डवेयर है जबकि मन आत्मा की एक सूक्ष्म शक्ति है, जो स्वयं आत्मा ही है या यों कह सकते हैं कि एक सॉफ्टवेयर है।

जैसे आप मंदिर में जाते हैं तो कहते हैं हे भगवान, आप मेरे मन को शांति दो। आप ये नहीं कहते कि मेरे मस्तिष्क को शांति दो। जब कोई व्यक्ति शरीर छोड़ देता है तो आप कहते हैं कि भगवान इनकी आत्मा को शान्ति दे। अब मन कहाँ गया, आत्मा के साथ चला गया तो आत्मा ही मन है।

इस देह में आँखें, कान, नाक, जीभ, हाथ जैसी अनेक इंद्रियां हैं। जिस तरह देह की पाँच इंद्रियां हैं उसी प्रकार अनेक अंग भी हैं। मस्तिष्क भी एक अंग है, जिस प्रकार आँखें -शेष पेज 11 पर...

खुशियाँ आपके साथ...

7 कदम राजयोग की ओर....

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न:- प्रत्यक्षता का क्या अर्थ है? बाबा हमेशा प्रत्यक्षता शब्द का उपयोग करते हैं, प्रत्यक्षता कैसे होगी, यह भी बताएं।

उत्तर:- प्रत्यक्षता का अर्थ है - आये हुए शिव बाबा को सभी जान लेंगे और स्वीकार कर लेंगे कि वह मेरा है। परन्तु शिव बाबा की यह प्रत्यक्षता एकदम अंत में होगी। उससे पूर्व प्रत्यक्ष होंगे अष्ट रत्न, विजयी रत्न अर्थात इष्ट देव-देवियां। साथ ही साथ सम्पूर्ण सत्य परमात्म-ज्ञान भी प्रत्यक्ष होगा अर्थात् सभी उसे स्वीकार कर लेंगे। इसे ही बाबा कहते हैं कि विश्व-नाटक के सभी हीरो एक्टर स्टेज पर आ जाएंगे अर्थात् सभी जान लेंगे कि कौन क्या है।

जहां-तहां बाप समान स्थिति में स्थित हुई आत्माओं के साक्षात्कार होंगे। विजयी रत्नों में पहली पच्चीस आत्माएं विशेष रूप से प्रख्यात होंगी। कहीं उनसे दुर्गा के साक्षात्कार होंगे तो कहीं अम्बा, काली, सरस्वती, गायत्री आदि देवियों के। किसी के मस्तक में चमकती हुई ज्योति दिखाई देगी तो किसी के साथ महाज्योति। तब ज्ञान-योग पांच-दस मिनट में ही सिखा दिया जाएगा। इस तरह होगी जयजयकार। आप यदि प्रत्यक्षता में मुख्य पार्ट बजाना चाहते हैं तो स्वमान में स्थित होकर महान योगी बनें।

प्रश्न:- मैं एक माता हूँ। दो बच्चे हैं, बच्चे आपस में बहुत लड़ते हैं। मुझे अमृतवेले पावरफुल योग भी नहीं करने देते। पति का ट्रांसपोर्ट का धन्धा है, अब अच्छा नहीं चल रहा है। मुझे स्थिति श्रेष्ठ बनानी है तथा मैं विधि भी जानना चाहती हूँ जिससे धंधा भी ठीक हो जाए।

उत्तर:- पुरुषार्थ के मार्ग में किसी के आगे कोई विघ्न है तो किसी के आगे कोई। कल्प के अंत में विघ्न तो होंगे ही। परन्तु यदि मनुष्य सहज भाव से चले और स्वयं को स्वमान द्वारा शक्तिशाली बनाये तो विघ्न आएंगे व चले जाएंगे। हमें कुछ बातों को स्वीकार कर ही लेना चाहिए तथा अपनी स्थिति को नहीं बिगाड़ना चाहिए क्योंकि श्रेष्ठ स्थिति से ही परिस्थिति ठीक होगी।

बच्चे सवेरे आपको पावरफुल योग नहीं करने देते, परन्तु सोने भी तो नहीं देते, यह पॉज़ीटिव बात है। बच्चों का लड़ना समस्या नहीं है, इसे खेल समझो। आप परेशान न हों। वे लड़ें, आप स्वमान में रहो कि मैं एक महान आत्मा हूँ और ये दोनों अच्छी आत्माएं हैं, ये देवात्माएं हैं। उन्हें दिन में पांच बार आत्मिक दृष्टि से देखा करो। इससे वे शान्त हो जाएंगे।

प्रश्न:- मुझे मनन करना बिल्कुल नहीं आता। परन्तु बाबा मननशक्ति बढ़ाने को कहते हैं। मैं क्या करूं जो इस सब्जेक्ट में भी आगे बढ़ सकूं?

ज्ञान मनन अति आवश्यक है। क्योंकि मनन से ही

उत्तर:- ज्ञान बल के रूप में काम करता है। ज्ञान जब तक बल न बने तब तक जीवन निर्विघ्न नहीं बन सकता और न ही स्थिति योग-युक्त बन सकती। ज्ञान मनन के लिए ज्ञान-दान करो। ज्ञान देना है तो मनन अवश्य करेंगे। मनन शक्ति सबके पास है परन्तु जो व्यर्थ का मनन ज़्यादा करते हैं, वे ज्ञान-मनन नहीं कर पाते। देख लो यदि कोई आपको बुरे शब्द बोल दे तो आप उसका चिन्तन मनन करते हैं। मनन शक्ति बढ़ाने के लिए अन्तर्मुखी होना आवश्यक है। बाह्यमुखी कभी मनन नहीं कर सकते। दूसरी बात - कुछ ज्ञान की प्वाइंट्स को स्मृति में रखो तो मनन होता रहेगा। एक टॉपिक लेकर उस पर लिखो। उदाहरण -'आत्मा के बारे में हम क्या जानते हैं, परमात्मा के बारे में हम क्या जानते हैं,' आदि...।

प्रश्न:- मुझे नींद को जीतना है व आवश्यकता से ज़्यादा नींद नहीं करनी है। मैं नींद के वश हो जाती हूँ। मुझे क्लास में भी बहुत नींद आती है, निद्राजीत बनने की विधि बताएं...

उत्तर:- नींद को कन्ट्रोल करने के लिए अपने भोजन को सात्विक व कम करो। भोजन उतना ही करना चाहिए जिससे पेट भारी न हो। तला भोजन तो आप छोड़ ही दें। भोजन देर से भी नहीं करना चाहिए। पेट में यदि कब्ज या गैस हो या शुगर की बीमारी हो तो भी नींद आती है। कमज़ोर शरीर होने पर भी ज़्यादा सोने की इच्छा होती है।

रात को सोने से पूर्व आधा घण्टा योग करें। योग-बल से ही निद्राजीत बन सकते हैं। अशरीरीपन का अभ्यास निद्राजीत बनने में बहुत मदद करेगा। साथ-साथ शरीर को चुस्त रखने के लिए आसन व प्राणायाम भी करने चाहिए। मन के ढ़ीले संकल्प भी मनुष्य को सुलाते हैं मन को दृढ़ करो। नींद का भी समय फिक्स करो कि इतने बजे सोना है व इतने बजे उठना है। इससे आप नींद को जीतने वाले बन जाएंगे।

प्रश्न:- बीजरूप स्थिति किसे कहते हैं? इसके क्या लाभ हैं? विनाश को समीप देखते हुए, बाप समान बनने के लिए योग का चार्ट कितना घण्टा होना चाहिए तथा बीजरूप स्थिति की कितनी देर प्रैक्टिस करें।

उत्तर:- एक संकल्प में मन-बुद्धि को स्थित करना बीजरूप स्थिति है। योग-दर्शन में इसे ही निर्बीज स्थिति कहा है, वास्तव में ये ही निर्संकल्प समाधि भी है। इसे ही बिन्दु रूप भी कहते हैं, पावरफुल योग या ज्वाला स्वरूप योग भी कहते हैं।

उदाहरण...आपने मन में संकल्प किया कि मैं आत्मा शांत-स्वरूप हूँ। मन को इस एक संकल्प में स्थित करके बुद्धि आत्मा के स्वरूप पर स्थिर करना बीज रूप है...। हमने संकल्प किया कि मैं मास्टर ज्ञान-सूर्य हूँ और बुद्धि को ज्ञान सूर्य शिव बाबा पर स्थित किया - ये बीज रूप है। हमने संकल्प किया कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और बुद्धि को इस स्वरूप पर स्थित किया कि सर्वशक्तिवान की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं - यह बीज रूप है। आपने परमधाम में महाज्योति पर बुद्धि को स्थिर कर दिया - यह है बीज रूप स्थिति।

यों तो सारे दिन में बीज रूप का अभ्यास दो से चार घण्टे तक भी किया जा सकता है, पर जो जितना करे। इस स्थिति से ही विकर्म विनाश होते हैं, संस्कार बदलते हैं व स्थिति शक्तिशाली बनती है, बुद्धि का भी विकास होता है व अनेक सिद्धियों की भी प्राप्ति होती है। सारे दिन में योग का चार्ट, तीव्र पुरुषार्थी आत्माओं का छ: से आठ घण्टे तक होना ही चाहिए, इसमें स्वदर्शन चक्रधारी होना अर्थात पांच स्वरूपों का अभ्यास, बाबा से रूह-रूहान, अशरीरीपन, स्वमान, सूक्ष्मवतन में फरिश्ते स्वरूप का अनुभव व बीजरूप स्थिति को सम्मिलित किया जा सकता है। श्रेष्ठ ज्ञान-चिन्तन को भी जोड़ें तो आठ घण्टा चार्ट होना ही चाहिए। यद्यपि ज्ञान-चिन्तन योग नहीं है, परन्तु मनन मनुष्य को योग में मगन होने में मदद करता ही है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं बापदादा का वारिस बच्चा हूँ।

हर माँ-बाप की ख्वाहिश होती है कि उनका बच्चा वारिस अर्थात् योग्य बने, उन्हीं के जैसा या उनसे भी बेहतर बने, ऐसा वारिस जो उनके कार्य को आगे बढ़ाये, उनके हर सपने को पूरा करे, समाज और संसार में उनका नाम रोशन करे, हमारे अलौकिक मात-पिता बापदादा भी हमसे ऐसी ही आशा रखते हैं ना...? क्या हम अपने मात-पिता की आशाओं को पूर्ण करने वाले वारिस बच्चे नहीं बनेंगे...?

योगाभ्यास - अ. वारिस वो जो एक के लव में लीन रहे - जिस मात-पिता ने हमें अलौकिक जन्म दिया, ज्ञान रत्नों से हमारा श्रृंगार किया, हमें जीवन जीना सिखाया, इतना योग्य बनाया, हमारे सारे दु:ख दूर किये, अपना सब कुछ हमपर न्यौछावर कर दिया, ऐसे मात-पिता के लिए हम क्या न कर जाएं, स्वयं से ऐसी बातें करते हुए बाबा के प्यार में मग्न हो जाएं...।

ब. वारिस वो जो छोटे बच्चे की तरह अपने सारे बोझ अपनी अलौकिक माँ को सौंपकर हल्का हो जाए...तो हम जो भी जिम्मेवारियों का बोझ मैं-पन व मेरे-पन के कारण ढोकर चल रहे हैं, जिस स्वभाव, संस्कार, वस्तु वा व्यक्ति से परेशान हो रहे हैं, उस बोझ को बापदादा को सौंपकर हल्के रहने का अनुभव बढ़ाते चलें...।

स. वारिस वो जो मात-पिता की हर आज्ञा का पालन करे - वर्तमान आज्ञा है सेकण्ड में परमधाम में अपने अनादि स्वरूप ज्योति स्वरूप में स्थित हो जाएं, फिर सूक्ष्म वतन में अपने फरिश्ते स्वरूप में स्थित हो जाएं।

धारणा - परिवार की भावना रखने वाला (फैमिली नेचर) - शिव भगवानुवाच - ''वारिस बच्चा हर कार्य में चाहे मनसा, चाहे वाचा, चाहे कर्मणा, चाहे सम्बन्ध-सम्पर्क में फैमिली नेचर वाला होगा। फैमिली का अर्थ होता है एक-दो को जानना और एक-दो को समझकर चलना। तो वारिस, परिवार में भी ठीक होगा और चारो निश्चय भी उसके प्रैक्टिकल लाइफ में होंगे। वह सारे परिवार का प्यारा होगा। कोई का प्यारा और कोई का नहीं, ऐसा नहीं।''

चिन्तन - वारिस अर्थात् हर श्रीमत पर चलने वाला - संकल्प, बोल, कर्म, दृष्टि, वृत्ति, व्यवहार, तन, धन, जन, दिनचर्या आदि के लिए बापदादा ने क्या-क्या श्रीमत दी है? अलग-अलग निकालें। बाबा की साकार और अव्यक्त मुरलियों से श्रीमत की माला बनायें।

साधकों प्रति - प्रिय साधकों! प्यारे बापदादा को वारिस बच्चों की आवश्यकता है जो उनकी शिक्षाओं को अपने जीवन में पूरी तरह उतारकर सारे संसार में उन्हें प्रत्यक्ष करें। बाबा का बनकर भी हम वारिस बच्चा न बन सकें तो शायद हम खुद ही खुद को माफ नहीं कर पायेंगे। जैसा बाबा ने कहा कि वारिस अर्थात् बाबा ने कहा और बच्चे ने किया। तो आओ हम सभी यह दृढ़ संकल्प करें कि बाबा आप जो भी कहेंगे, उसे मैं अवश्य पूर्ण करूंगा। आपका नम्बरवन वारिस बच्चा बनकर दिखाऊंगा।

स्वमान - (समृति) - मैं करनहार हूँ, ट्रस्टी हूँ।

करावनहार मालिक शिवबाबा है। हमारा मैं-पन अर्थात् कर्तापन का भान हमें हमेशा व्यक्तभाव में रखता है, हमें भारी कर देता है और दुनिया भर की व्यर्थ बातों से हमारा नाता जोड़ देता है, ऐसे में हम चाहकर भी अव्यक्त स्थिति नहीं बना पाते, इसलिए ट्रस्टी बनकर अव्यक्त स्थिति की ओर बढ़ें।

योगाभ्यास - रूहानी ड्रिल - सारे दिन में जब भी और जितना भी समय मिले, हम रूहानी ड्रिल का अभ्यास करें। समय और संख्या कॉन्सेस न होकर जितना ज़्यादा से ज़्यादा हो सके करें, क्योंकि बापदादा ने कहा कि अभी के बहुतकाल का अभ्यास, भविष्य बहुतकाल की प्राप्ति का आधार है, साथ ही अचानक के पेपर में पास होने का आधार भी यही है। यदि अभी स्व को जहां चाहें, जैसे चाहें, जब चाहें, जिस स्वरूप में चाहें, स्थित न कर पाए तो अचानक के पेपर में कैसे कर पायेंगे?

सारे दिन में बार-बार अपने आपसे पूछें कि 'मैं कौन?' और हर बार बापदादा के द्वारा दिए गए किसी एक स्वमान में स्थित हो जाएं - यह भी हमारे ड्रिल का एक हिस्सा है...।

धारणा - निमित्तभाव - ब्रह्माबाबा या दादी ने कभी यह नहीं सोचा या कहा कि फलां कार्य मैंने किया या मुझे करना है, उनके मन और मुख में सदा शिव बाबा, शिव बाबा और शिव बाबा ही रहा, करनकरावनहार तो बाबा है, हम तो केवल निमित्त मात्र हैं, इसी निमित्त भाव ने उन्हें नम्बरवन बना दिया और भगवान के दिलतख्त के साथ, उन्हें विश्व का तख्तनशीन भी बना दिया... ऐसे ही फॉलो फादर...।

चिंतन - लक्ष्य और लक्षण - मेरे जीवन का क्या लक्ष्य है? जैसा लक्ष्य है, क्या उसी अनुसार लक्षण हैं? लक्ष्य प्राप्ति के लिए मैने क्या योजना बनायी है? मैं कब तक अपने लक्ष्य को प्राप्त करना चाहता हूँ?

साधकों प्रति - प्रिय साधकों! स्वमान हमें अध्यात्म की सर्वोच्च स्थिति तक पहुंचने में मदद करता है। स्वमान में स्थित होने से सहज ही सम्पूर्णता आती है। स्वमान से निराशात्मक विचार समाप्त होकर आत्मा की सोई हुई शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं। इसलिए सभी स्वमान के अभ्यास पर बहुत ध्यान दें।

''स्थिर-चित्त योगी''... -पेज 6 का शेष

क्या इस प्राणी के रक्षक, सुखों के दाता से हमारा असीम प्यार है?यह प्यार यदि कम है तो संबंधों में प्यार बंट जाता है। और बंटा हुआ मन स्थिर नहीं हो पाता। अत: मन को स्थिर करने के लिए प्रेम को स्थिर करो, जितनी सूक्ष्मता से हम अपने परमपिता को जानते जाएंगे, उतना ही उनसे प्यार बढ़ता जाएगा और मन स्थिर होता रहेगा।

कर्म-क्षेत्र पर सफल आत्मा ही स्थिर –

सारे दिन स्वस्थिति का श्रेष्ठ अभ्यास करने वाले ही कर्म-क्षेत्र पर सफल होते हैं और तब ही कर्मों का प्रभाव मन को भारी नहीं करता। यदि कर्म-क्षेत्र पर माया से द्वंद्व है, मनुष्यों से टकराव है या मन में संतुष्टता नहीं है तो मन एकाग्र नहीं हो सकेगा।

इसलिए कर्म में बार-बार योगयुक्त होने का अभ्यास करना चाहिए। प्रतिघंटा यदि 5 मिनट भी योगयुक्त रहने का अभ्यास किया जाए और प्रत्येक कर्म के आदि व अंत में यदि थोड़ा भी योग-अभ्यास कर लिया जाए तो कर्म करते हुए आत्मा निर्लिप्त जैसी स्थिति में रहेगी, तब मन एकाग्र होगा।

एकांत और एकाग्रता –

राजयोग का अभ्यास करने वाले योगी को चाहिए कि एकांत में जाकर श्रेष्ठ संकल्पों के प्रवाह से मन को आनंदित अवश्य करें। यदि कोई योगी एकांत-प्रिय नहीं तो उसे रस कैसा? एकांत-वास मन में नई प्रेरणाएं जागृत करता है। अत: मन को स्थिर करने में अभ्यास बड़ी भूमिका निभाता है।

तो आओ, हम सब मिलकर धीरे-धीरे एकाग्रता की शक्ति बढ़ाकर चमत्कारी शक्तियां प्राप्त करें, ताकि इस शक्ति के बल से, हम संकल्प मात्र से ही दूसरों को शांति दे सकें, उन्हें बल दे सकें, उन्हें संदेश दे सकें और उन्हें सहयोग दे सकें। इस स्थिरता के बल से जग में स्थिरता, जीवन में स्थिरता आयेगी और मनुष्य ईश्वरीय शक्ति को स्वीकार कर सकेंगे।

देह में मन कहाँ है?... - पेज 10 का शेष

हैं लेकिन आँखें खुद नहीं देख सकती, कान हैं लेकिन कान खुद नहीं सुन सकते, ठीक उसी प्रकार मस्तिष्क भी आत्मा या मन के बिना संचालित नहीं हो सकता। जैसे आत्मा निकल जाती है तो मस्तिष्क भी मृत हो जाता है इसलिए मस्तिष्क अलग है और आत्मा, मन बुद्धि और संस्कार सहित एक शक्ति है। जब देह छोड़कर आत्मा दूसरे देह में प्रवेश करती है तो अपने पिछले जन्म के संस्कार लेकर जाती है। अगर ऐसा होता तो मस्तिष्क में पहले से ही बातें भरी होतीं, तो वो वही बात कहता जो उसके अंदर पहले से फीडेड होती। इसलिए आत्मा मन, बुद्धि संस्कार सहित है और जिस मानव मस्तिष्क में प्रवेश करती है, अपने पूर्व जन्म के संस्कार के साथ-साथ नये-नये संस्कार भी बनाती है। मस्तिष्क विनाशी है, और आत्मा तथा मन बुद्धि संस्कार अविनाशी है।

सेन्धवा-म.प्र.। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान भा.ज.पा. जिलाध्यक्ष एस.वीरा स्वामी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. छाया।

मन्दसौर। पेन्सनर संघ के वार्षिकोत्सव में ब्र.कु. समिता को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करते हुए पेन्सनर संघ के अध्यक्ष अर्जुन सिंह व नगर पालिका अध्यक्षा कुसुम गुप्ता। साथ हैं जिला सहकारी बैंक के अध्यक्ष मदन लाल राठौर व अन्य।

पुणे। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर विश्व जागृति मिशन ट्रस्ट द्वारा 'पुण्यधाम अवॉर्ड 2015' प्राप्त करते हुए ब्र.कु. सुनीता।

इंदापुर। त्रिमूर्ति शिवजयंती पर आयोजित अमरनाथ दर्शन मेले में नगराध्यक्ष अशोक हजगुडे को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. कमल।

इन्दौर-प्रिकांको कॉलोनी। शिवजयन्ती के अवसर पर ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में डॉ. उर्वी बुरहानपुरकर, सुनित बरतरया, ब्र.कु. शशि, ब्र.कु. शैल व अन्य।

खड़मा-छ.ग.। गीता पाठशाला का उद्घाटन करते हुए ग्राम सरपंच जग बाई ध्रुव, ब्र.कु. नारायण व ब्र.कु. अंशु।

सामूहिक योग से बनाते हैं वातावरण

अशुद्ध वातावरण को शुद्ध बनाने का एक अनोखा प्रयास

दिल्ली-दिलशाद गार्डेन। यमुना के कण्ठे पर बसी दिल्ली सभी को हमारी अति प्राचीन संस्कृति की ओर ले जाने का एक अनुपम प्रयास कर रही है। ब्रह्माकुमारीज़ की दिल्ली की शाखाओं द्वारा प्रत्येक मास सेवाकेन्द्रों पर आने वाले भाई-बहनों द्वारा संगठित रूप से योग का कार्यक्रम किसी एक विशेष स्थान ''गार्डन'' में रखा जाता है। इसमें सभी लोग सुबह 5:30 बजे से बैठकर दो घण्टे संगठित रूप से पूरे विश्व को शुभ वृत्ति और शुभ भावनाओं की सकाश देते हैं। इस संगठित योग का उद्देश्य ही है आज के तमोगुणी वातावरण को बदलकर शुद्ध व शक्तिशाली बनाना और यह अकेले नहीं हो सकता। इसके लिए पवित्र योगी भाई-बहनें परमात्मा की याद में एक साथ बैठकर पूरे विश्व को एक तरह की तरंगें प्रेषित करते हैं।

हर मास यह कार्यक्रम महीने के अन्त में अवकाश के दिन शनिवार या रविवार को रखा जाता है ताकि भाई-बहनों को विशेष रूप से अपने दफ्तर आदि की छुट्टी ना करनी पड़े। योग करने के पश्चात् वहीं पर परमात्मा के महावक्य सुनाये जाने के पश्चात् प्रसाद वितरण का कार्यक्रम सम्पन्न होता है। सभी भाई बहनें बड़ी उमंग उत्साह से इस योग भट्ठी का हिस्सा बनते हैं।

फरीदाबाद। कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए उमेश कालरा, ब्र.कु. बलराम तथा अन्य।

सुंदर भविष्य हेतु, बनाएं अच्छी सोच का सेतु

फरीदाबाद। हमें जीवन में छोटी-छोटी बातों में अपनी ऊर्जा अधिक नहीं खर्च करनी चाहिए और ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में लगाना चाहिए। अपनी दिनचर्या को भी सेट करना चाहिए ताकि समय पर सारे काम हो सकें और तनाव भी कम हो सके। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा इम्पीरियल ऑटो लि. में इंजीनियर्स के लिए आयोजित 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' कार्यक्रम में मुम्बई से आये ब्र.कु. बलराम ने व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि क्रोध से तनाव बढ़ता है, इसलिए रोज़ राजयोग के अभ्यास द्वारा शांति में रहने का अभ्यास करना चाहिए। उन्होंने सभी को आत्मानुभूति और परमात्मानुभूति भी कराई।

मानव रचना इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी में कार्यक्रम का आयोजन

मानव रचना इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी में फैकल्टी मेम्बर्स तथा विद्यार्थियों के लिए 'लाइफ स्किल्स'' विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में ब्र.कु. बलराम ने जीवन के बारे में गहराई से बताते हुए कहा कि जीवन का निर्माण हम स्वयं करते हैं और हम ही अपने जीवन के भाग्य निर्माता होते हैं।

उन्होंने कहा कि हमें अपने जीवन को व्यर्थ बातों में नष्ट नहीं करना चाहिए। इस उम्र में समय को सही तरह से उपयोग कर अपना भविष्य बनाना चाहिए। उन्होंने आकर्षण के सिद्धान्त के बारे में बताया कि जैसा हम सोचते हैं, वैसा ही हम आकर्षित करते हैं और जीवन में वैसा ही प्राप्त करते हैं। इसलिए नकारात्मक सोच से परिस्थितियाँ भी तनाव से भर जाती हैं, इसलिए सुंदर भविष्य के लिए सकारात्मक सोच का होना अति आवश्यक है। इस कार्यक्रम में लगभग 500 छात्रों ने भाग लिया। कार्यक्रम में उमेश कालरा,डीन,फैकल्टी ऑफ कॉमर्स एंड फैकल्टी मीडिया स्टडीज़ भी उपस्थित थे जिन्होंने मेडिटेशन को सभी के लिए अति आवश्यक बताया।

जीवन का मुख्य उद्देश्य दुआएं कमाने में है

-ब्र.कु. शिवानी

ओ.आर.सी.-गुड़गांव। हम सब समाज का नेतृत्व कर रहे हैं। अगर समाज में कुछ गलत होता है तो हम सबको मिलकर उसे ठीक करना है। आज बच्चे भावनात्मक रूप से कमज़ोर होते जा रहे हैं, जल्दी तनाव में आ जाते हैं। वो कौन सी बातें हैं जो उनको कमज़ोर कर रही हैं? हम सिर्फ आँकड़ों की तरफ ध्यान देते हैं, ज़रूरत है उन कारणों को जानकर उन्हें दूर करने की, जिनसे छोटी-सी उम्र में बच्चों में तनाव शुरु हो जाता है। उक्त विचार ब्र.कु. शिवानी ने ओ.आर.सी. में 'फ्यूचर ऑफ जनरेशन डायलॉग फॉर लीडर्स' कार्यक्रम में कर्म की गुह्यता विषय पर व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि जीवन में मानव का असली धेय सिर्फ दुआएं कमाना होना चाहिए। जो धन कमाता है, वो ज़रूरी नहीं है कि दुआएं कमाता हो, लेकिन जो दुआएं कमाता है वो अपनी क्षमता से भी अधिक धन कमाता है। आज हमें देखना है कि जो धन कमाकर हम घर पर लाते हैं, क्या उसमें दुआएं जमा हैं। कोई हमें कुछ भी दे, लेकिन हमारे से हरेक के प्रति सदा सकारात्मक ऊर्जा ही निकलनी चाहिए।

संस्था के मुख्य सचिव ब्र.कु. बृजमोहन ने अपने सम्बोधन में कहा कि संसार की प्रत्येक वस्तु अपने लिए नहीं है, सदैव दूसरों के लिए बनी है, इसी प्रकार हमारे जीवन का महत्व भी तभी है जब हम दूसरों के काम आते हैं। जीवन का सच्चा आनंद देने में है। ब्र.कु. डेनिस,माउण्ट आबू ने सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराई। उन्होंने कहा कि आज चाहे भौतिक रूप से हम उन्नति करते जा रहे हैं लेकिन जीवन में निरंतर नैतिकता का पतन ही हो रहा है। राजयोग के द्वारा ही स्वयं को व समाज को सशक्त बना सकते हैं। ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने सभी का स्वागत करते हुए कार्यक्रम के महत्व के बारे में बताया। ब्र.कु. डॉ. निर्मला,माउण्ट आबू ने अपने आशीर्वचन में कहा कि आज अच्छी बातें तो हम सुनते ही रहते हैं, लेकिन जीवन में उनका प्रभाव नहीं पड़ता। हमें एक अच्छे वातावरण की ज़रूरत है जहां पर उन विचारों को हम महसूस कर सकें। कार्यक्रम का संचालन ओ.आर.सी. की ब्र.कु. हुसैन ने किया।

इस कार्यक्रम में नेपाल के राजदूत कृष्णा प्रसाद, दिल्ली एवं चण्डीगढ़ के चुनाव आयुक्त राकेश मेहता, हैदराबाद के पूर्व न्यायाधीश वी.ईश्वरैय्या, माइक्रोसॉफ्ट के हेड ऑफ डिपार्टमेंट योगेश कोचर, एचसीएल के सी.ई.ओ. विनीत नायर, अन्य कम्पनीज़ के डायरेक्टर्स एवं एक्ज़ीक्यूटिव्स सहित 200 से भी अधिक लोगों ने भाग लिया।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510
सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - **9414006096, 9414182088**, Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक **190** रुपये, तीन वर्ष **570** रुपये, आजीवन **4500** रुपये । **विदेश - 2500** रुपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 4th Feb 2015
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.वी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।