

# आम शान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 17

अंक-2

अप्रैल-II, 2016



पाक्षिक

माउण्ट आबू

₹ 8.00

## एक अनुपम महोत्सव, राजयोग उत्सव

अध्यात्म को मिला एक नया आयाम 'राजयोग उत्सव' में

**नई दिल्ली।** दिल्ली में पंजाबी बाग स्थित जन्माष्टमी पार्क में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा अध्यात्म को एक नई ऊँचाई प्रदान करने हेतु एक वृहद स्तर पर दस दिवसीय आध्यात्मिक मेले 'राजयोग उत्सव' का आयोजन किया गया, जिसमें लाखों लोगों ने अपने जीवन में आने वाली परेशानियों तथा चिंताओं को कैसे जीतने के लिए तथा खुशहाल जीवन जीने हेतु कुछ अच्छे टिप्स लिये। इस मेले में लोगों की जागृति हेतु अन्यानेक कार्यक्रमों का भी आयोजन किया गया, जिसमें लगभग सभी वर्गों को शामिल किया



गया। मेले में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों की झलकियाँ निम्न हैं:-

### दिल्ली पुलिस हेतु कार्यक्रम

1. तनावमुक्त रहकर ज़िम्मेदारी निभायें। 2. कार्यक्रम में लगभग 500 से भी अधिक सुरक्षाकर्मियों ने भाग

लिया।

3. स्वस्थ, शक्तिशाली, सजग एवं तनावरहित रहने की कुछ विधियाँ भी सीखीं।

**इस कार्यक्रम में किसने क्या कहा** हम कार्य को परफेक्शन से करने के

कारण तनाव में आते हैं। यदि उसमें बेहतरीन सकारात्मक सोच को अपना लिया जाए तो हम तनाव पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। **मुक्तेशचन्द्र, स्पेशल कमिश्नर, दिल्ली ट्रैफिक पुलिस।** भूत और भविष्य की व्यर्थ एवं नकारात्मक सोच हमारी परेशानी, अस्थिरता या तनाव का मुख्य कारण है जिसे हम राजयोग द्वारा दूर कर सकते हैं। - **ब्र.कु. आशा, ओ.आर.सी।** सच्चे मन से संसार के सर्वोच्च रक्षक निराकार परमात्मा की स्मृति में रहकर हम अपने व्यवहारिक उत्तरदायित्व का बेहतर संपादन कर सकते हैं। - **ब्र.कु. शुक्ला।**

### बिज़ी लोगों के लिए ईज़ी मेडिटेशन कार्यक्रम

राजयोग उत्सव कार्यक्रम में बिज़ी लोगों के लिए ईज़ी मेडिटेशन कार्यक्रम में लगभग 700 से भी अधिक श्रोताओं को गहरी आध्यात्मिक शांति की कराई गई अनुभूति।

### किसने क्या कहा -

ईर्ष्या, जलन, तुलना को छोड़, संतुष्ट रहकर अपने लक्ष्य को साधने हेतु संयम और विश्वास के बीच समन्वय बनाना है, इसके लिए स्वस्थ एवं तनावमुक्त, एवं व्यवस्थित करने का राजयोग मेडिटेशन सरल उपाय है।

- **राम निवास गोयल, अध्यक्ष, दिल्ली विधानसभा।**

हम लड़ते रहते हैं, विरोध करते रहते हैं जिससे अशांत होकर बिज़ी हो जाते हैं। शरीर के लिए जिस प्रकार भोजन ज़रूरी है, उसी प्रकार मन के लिए शांति ज़रूरी है। - **राजीव गुप्ता, युवा प्रभाग सचिव, यूथ अफेयर्स एवं स्पोर्ट्स मंत्रालय, भारत सरकार**

ब्रह्माकुमारी संस्था का राजयोग उन बिज़ी लोगों के लए बहुत आवश्यक है जो अपने जीवन को ईज़ी बनाना चाहते हैं - **कृष्णा प्रसाद ढकाल, मंत्री, शाही नेपाल दूतावास।**

राजयोग मेडिटेशन न केवल एक आध्यात्मिक ज्ञान है अपितु एक सम्पूर्ण उपचार विज्ञान है जिससे मनुष्य जीवन एवं समाज को स्वस्थ, सुखी एवं समृद्ध बनाया जा सकता है

- **ब्र.कु. वृजमोहन, मुख्य वक्ता, ब्रह्माकुमारीज** इस राजयोग उत्सव के दौरान महिलाओं के सशक्तिकरण के कार्यक्रम में ऑल इंडिया युमेन कॉन्फ्रेंस के कोषाध्यक्ष अमरेस्वरी मोरला, हरियाणा पुलिस के इंस्पेक्टर जनरल सुमन मंजरी, आप पार्टी के विधायक अल्का लाम्बा व ब्रह्माकुमारी संस्था की महिला प्रभाग की अध्यक्ष ब्र.कु. चक्रधारी आदि उपस्थित थे।

## लिंग समानता और सशक्तिकरण पर हुआ टॉक शो का आयोजन



**500 से अधिक दिल्ली व एन.सी.आर. के युवाओं को** सम्बोधित करते हुए दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सत्येन्द्र जैन ने कहा कि

नारी सम्मान और सुरक्षा के लिए युवा संवेदनशील और जागरूक बनें। अगर आज का युवक महिलाओं का असम्मान तथा उत्पीड़न

करता है तो वो युवक कायर और कमज़ोर है। उसे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ और शक्तिशाली होने की आवश्यकता है।

## 'सेव डॉटर-सेव वॉटर' 'विश्व जल दिवस'

**जल नहीं तो कल नहीं सूरत-वराछा।** जल संरक्षण हेतु महिलाओं की भूमिका हेतु एक सेमिनार का आयोजन सूरत वराछा में किया गया जहाँ विभिन्न संस्थाओं एवं वर्ग की महिलाओं ने भाग लिया। इसके प्रासंगिक उद्बोधन में ब्र.कु.

तृप्ति ने कहा कि जनसंख्या की वृद्धि के साथ-साथ जल की समस्या भी बढ़ती जा रही है। आज कई देशों में पानी की समस्या है, इस कुदरती सम्पत्ति का अगर सदुपयोग नहीं करेंगे तो आने वाले समय में हमारे लिए विकट संकट हो सकता है।

इस कार्यक्रम का उद्घाटन मेयर अस्मिता शिरोया, अनिष संस्था की चेरमैन गीता श्रॉफ, समाज सेविका म्हारुख बहन, ब्र.कु. तृप्ति, प्रो. रेणुका आदि ने किया। कार्यक्रम के अंत में लोगों को अच्छी अनुभूति हेतु मेडिटेशन कराया गया।



### वरिष्ठ नागरिकों के लिए कार्यक्रम

राजयोग उत्सव मेले में वरिष्ठ नागरिकों हेतु 'दुआओं का दरिया' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें 700 से भी अधिक लोगों ने हिस्सा लिया।

**किसने क्या कहा:-** आज देश में शिक्षित और बुद्धिमान व्यक्तियों के साथ-साथ संस्कारी नागरिकों का होना आवश्यक है। ब्रह्माकुमारी संस्था राजयोग ज्ञान और ध्यान के द्वारा इसी लक्ष्य से समग्र विश्व के मानव तथा भारत के आदि सनातन दैवी चरित्र को लाने में जुटी है - **विजय सांपला, मंत्री, सामाजिक न्याय एवं सशक्तिकरण, भारत सरकार।**

वरिष्ठ नागरिक अनुभव की खान हैं जिनके मार्गदर्शन से हमारा तथा युवा पीढ़ी का जीवन सफल हो सकता है - **श्रीमती किरण चोपड़ा, चेरपरर्सन, वरिष्ठ नागरिक केसरी क्लब।**



**भोपाल-गुलमोहर कॉलोनी।** 'इन परस्यूट ऑफ हैपीनेस' विषयक कार्यक्रम में जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी का स्वागत करते हुए रमेशचन्द्र अग्रवाल, चेरमैन, भास्कर समूह।



## ‘वेपर’ को ‘पास’ में परिवर्तन करो...

जीवन में आई परीक्षा भागने का नहीं, लेकिन सागर जैसा बुलंद बन उनके सामने गर्जने का विषय है। परीक्षा को स्वशिखर हासिल करने का सोपान समझें। सिद्धि मार्ग कभी किसी के लिए निष्कलंक रहा ही नहीं है। फिसल जाते हैं, गिरते हैं, किन्तु उससे भयभीत होकर कभी भी जीवन का अंत करने का विचार न करें...

‘हाँ, मैं एक चित्रकार हूँ, पेन्टिंग करना मेरा शौक है। एक दिन गीले हाथ से लाइट के स्वीच को टच किया। उस हाथ में करंट लगा। दूसरे हाथ की मदद ली तो दूसरा हाथ भी चिपक गया। मैं चिल्लाया, मम्मी दौड़कर आई। उन्होंने मुख्य स्वीच बंद किया और मैं बच गया। मैं अपना हाथ निष्क्रिय कर बैठा। मैंने अपनी आत्मा को बहुत दुःखी किया। मैंने अपनी अंतरात्मा को कहा: घटना महत्व की नहीं है, महत्व है उसके निराकरण की दृष्टि। आफत को अवसर में बदलने के लिए तुम्हें कौन रोकता है ?

आज के लोकप्रिय गायक बंकिम पाढ़क, पैरों की अपंगता की प्रतीकलता के कारण ने उनके जीवन को नई चुनौतियों का अवसर प्रदान किया। ‘हिम्मते मर्दा तो मददे खुदा’ नामक एक कार्यक्रम में उस बालकलाकार के कंठ के सुरीले आवाज़ पर विख्यात अभिनेता देवानंद आफरीन हो गये और बंकिम उत्तम गायक हो उसके लिए उनसे जितना हो सका उतना प्रोत्साहन दिया। बंकिम ने साधना और रियाज निरंतर चालू रखा और महान गायक बनने का उनका सपना साकार हुआ।

जीवन किसी को भी बोझिल होने नहीं देता; बहुत सारे लोग जीवन को बोझिल बना देते हैं। छोटे-छोटे दुःख, कठिनाइयाँ, अवरोध, आपत्तियाँ सम्मुख आती हैं, इसलिए हिम्मत के कच्चे लोग अस्थिर हो जाते हैं। निराशा, कुटा सोच और निरुत्साहिता उत्साह की कमर तोड़ने वाले गुप्त शत्रु हैं। हम मेहमानगिरी करते हैं तो वे जल्दी जाते नहीं हैं। प्रीत करने में मनुष्य बहुत बहादुर हैं; लेकिन भीति करने में सब लाचार। मस्ती में रहना है तो मन से पस्ती (व्यर्थ) को निकालना ही पड़ेगा। मनुष्य पैसे से खरीदे प्लॉट को सुंदर बनाने के लिए बगायात यानि फल-फूलों को बोता है, लेकिन कुदरत द्वारा दिये हुए मुफ्त, मबलख(प्रचुर), फलद्रुपता से भरपूर दिमाग रूपी प्लॉट को शुद्ध और सुंदर बनाने के लिए समय निकालने को तैयार नहीं है। ज़िन्दगी की ये भी एक विचित्रता और करुणता है। मन सद्विचारों से भरने की ईश्वर प्रदत्त तिजोरी है। हम इस तिजोरी का महत्व समझते नहीं हैं, इसलिए उसे निरर्थक वस्तुओं का संग्रह स्थान बना देते हैं। कुछेक उत्तम पुस्तक अपने जीवन को गढ़ने में सहायक होते हैं। हम जितना देवालय को महत्व देते हैं उतना ही महत्व ग्रंथालय का भी है। ग्रंथालय यानि जीवन गढ़ने का पंथालय, निःशब्द शब्दालय, अक्षर का आनंदालय।

बहुत बार मनुष्य ऐसी स्वनिर्धारित फरियाद करता है कि, मैंने किस घर में जन्म ले लिया है ? ‘ये सर्विस मेरे लायक नहीं है’, ‘ये मित्र और सगे-सम्बंधी निरर्थक हैं’। ‘दुर्जनों की बात सुनी जाती है, सज्जनों की उपेक्षा की जाती है।’ आदि...आदि।

वास्तव में ऐसे विचारों वाले लोग ही विश्व के पावनतम वातावरण को नकारात्मक विचार युक्त प्रदूषण से प्रदूषित करते हैं। जगत को धिक्कार नहीं पुरस्कार दो, क्योंकि इस जगत में मेरा-तेरा-सबका अनगिनत उपकार है। दुःख बड़ा नहीं हुआ है, अ-सहनशक्ति ने दुःख को बड़ा बना दिया है। आप जहाँ हैं, वहाँ श्रेष्ठ बनने के लिए कुदरत ने भेजा है। मिली हुई नौकरी को आशीर्वाद दो, निष्ठा दो और कदरदानी की इच्छा किये बिगर कर्म का दीप जलाओ। विश्वास रखो कि आपका तप निरर्थक नहीं जाता। और मान लो कि आपका तप निरर्थक जा भी रहा है, तब भी आप अपना रोल उत्तम रीति से बजाते रहो। आपका संतोष और आनंद कोई छीन नहीं सकता।

कई बार दुःख ही नवसर्जन की भूमिका सर्जित करता है। नहीं तो ‘डाकू रत्नाकर’ महर्षि वाल्मिकी कैसे हो सकता था ? सिद्धि मार्ग कभी किसी के लिए निष्कलंक रहा ही नहीं है। फिसल जाते हैं, गिरते हैं, किन्तु उससे भयभीत होकर



- डॉ. कु. गंगाधर

## कुछ प्रश्नों के उत्तर दादी ने दिये इस अंदाज़ में...

**प्रश्न:** जब 1974 में दादी एक ठण्डे और भूरे शहर में आयीं तब कभी आपने कल्पना की थी कि 2016 में आपका 100वाँ जन्म दिन यहाँ मनाया जायेगा ? और ब्रह्माकुमारीज़ के साथ आपके जीवन की जो उपलब्धियाँ, और ब्रह्माकुमारीज़ का प्रभाव सारे विश्व भर में फैल जायेगा ?

**उत्तर:** मैं तो कहूंगी कमाल उस बाप की है जिसने यह सब खेल रचा है। मुझे बाबा ने कहा था तुम सिर्फ शांत रहो, खुश रहो। सर्वशक्तिवान पिता परमात्मा ने क्या-क्या सेवायें कराई हैं, कैसे निमित्त बनाया है मेरे को फ्रेण्ड बनाने के लिए। मेरा वो फ्रेण्ड हो गया है। यह सिक्रेट बताती हूँ कि ऊपर वाला जो है ना, वो अपने को न्यारा रखता है परंतु मेरे जैसे भोले-भाले को अपना बना करके यह सब खेल रचा है।

**प्रश्न:** दादी जी, आपको क्या लगता है कि यह जो पाश्चात्य संस्कृति में पढ़े लिखे युवा भाई बहनें इस तरफ आकर्षित हुए तो उसमें आपके वायब्रेशन की शक्ति ने काम किया या फिर आप जो शब्दों में ज्ञान सुनाते थे, उसने जादू का काम किया ?

**उत्तर:** मीठी बहन, मैं कहती हूँ मुझे ऐसा सेवासाथी मिले, वह मेरा साथ निभाये तो और क्या चाहिए। जैसे अभी उसने तेरे को टच किया है, उस ऊपर वाले की टचिंग ने तुमको शक्ति दी है, सारी सभा के बीच मेरे से इंटरव्यू लेने के लिए। यह भी प्रभु लीला है जो इंगलिश बहन..., कोई भारतवासी ने भी कभी मेरे से ऐसे लेन-देन नहीं की है।

**प्रश्न:** भले बाबा ने आपको निमित्त बनाया हो लेकिन आपको मेहनत तो करनी पड़ती है, 1970 में एक बहुत अलग सामाजिक व्यवस्था थी तो ऐसे में आपने कैसे विदेशी भाई-बहनों को आकर्षित किया जो भारतीय नहीं थे, जिनकी पृष्ठभूमि हिन्दू नहीं थी ?

**उत्तर:** आप सवाल पूछ रही हो, मैं साक्षी होकर के, साक्षी माना ही क्या है, अंदर का सार है कि यह हरेक आत्माएं हैं। परमात्मा

सर्वशक्तिवान है। तो मेरे दिल के अंदर यह भावना है, जैसे भगवान ने मुझे जीवन की वैल्यू का अनुभव कराया है ऐसे सब करें, यह संकल्प साकार हो गया है। विदेश सेवा से बाबा ने विश्व-कल्याणकारी बना दिया है। आपने कभी यह सोचा था कि आप मेरी ऐसे फ्रेण्ड बनेंगी और ऐसे सभा में हाज़िर होंगी! तेरा ये मिसाल है, ऐसे अनेकों का मिसाल है। चलते-फिरते कहाँ भी मिले, सिर्फ मुस्कराया है। यह मुस्कराहट मनुष्य में नवीनता लाती है। पराई बात पुरानी बात सुनना बोलना लाइफ की वैल्यू नहीं है। डिटैच एण्ड लविंग नेचर हो। दोनों ही हो।

**प्रश्न:** दादी जी कभी बोर नहीं होती हैं, सदा उमंग में रहती हैं, कमाल है इनका जो उमंग है वो औरों में उमंग पैदा करता है, इसका क्या राज़ है ?

**उत्तर:** हिम्मत और उमंग में क्या फर्क है, वो बताओ। तुम बहुत अच्छी हो क्योंकि एक-एक शब्द जो बोल रही हो। हिम्मत हो, उमंग न हो तो उनकी भगवान से नहीं बनती है। दूसरी बात उमंग हो, उत्साह नहीं हो, उमंग-उत्साह में भी फर्क है। उमंग है तो कहेंगे हाँ हाँ ठीक है पर उत्साह है तो कर सकते हैं, वह करा भी देता है। सच्ची दिल है साहब राज़ी है। जब यह ग्लोबल हाऊस बनना शुरू हुआ तब हमारे पास एक लाख पाउण्ड भी नहीं था, और चाहिए था कम से कम 4 मिलीयन। वहाँ बाबा का फोटो था, किसी भाई व बहन को कहा रोज़ मेडिटेशन करो यहाँ, भले काम करने वाले काम कर रहे हैं, आप वहाँ योग करो। यह कैसे हाऊस तैयार हुआ, मैं साक्षी होकर देखती हूँ... इतना बड़ा हॉल बनेगा, यह सेवा करेगा... यहाँ जो पहले रिसेप्शन है ना, वो बाबा साकार में जब था तो वो सीढ़ी और नीचे मिलना, वो इतना पॉवरफुल था, तो हमने भी उस एरिया को उस सीढ़ी को बड़ा महत्व दिया।

इस्ट वेस्ट दोनों मिल गये, दुनिया का कोई कोना नहीं रहा है जहाँ कोई बाबा का बच्चा

नहीं हो। अभी इन जैसी एक दर्जन बहनें मिल जायें तो...। आपेही टचिंग आयेगी, तुम्हारे में वो सच्चाई और प्रेम की



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

आकर्षण हो जो सबके दिलों के अंदर चली जावे। तो मैं कहूंगी तुम बाबा का राइट हैण्ड हो, मैं लेफ्ट हैण्ड हूँ क्योंकि अभी देखो तुम मेरे राइट साइड बैठी हो ना! अभी आप सब ऊपर वाले से शक्ति खींचो, कौन सी शक्ति है जो लाइट बनाती है, माइट देती है। इतनी लाइट कि यह शरीर है, पर लाइट मैं हूँ आत्मा, मेरा है परमात्मा। बाकी यह सब कौन है ? मैं उसकी हूँ वो मेरा है। भगवान मेरा साथी है और वो कहता है तुम सिर्फ ऐसे ही रहो, स्वीट साइलेंस में रहो। तो साइलेंस स्वीट बनाती या स्वीट साइलेंस... ? आज की यह रुहरिहान सबको बहुत अच्छी लगी ना, अच्छा लगना माना ज्ञान सहज लगा, तो कम से कम अपना खाना पीना शुद्ध रखना। अपने मन में जो ख्यालात आते हैं वो देखो, चिंतन ऐसे हो, कोई चिंता नहीं। शुभ चिंतन हो। श्रेष्ठ संकल्प गुप्त सेवा करता है। तो मुझे इस बारी वंडर लगा है, हमारे बाबा का जो यह ज्ञान है 40 साल पहले भारत चाहे यहाँ, थोड़ा मानने में टाइम लगाते थे, अभी टाइम नहीं लगाते हैं। ज्ञान को सहज कर दिया है, लाइफ में लाया है। यह ज्ञान औरों के लिये मिसाल बन करके प्रेरणा देने वाला हो गया है। योग का जो बल मिलता है वो प्रैक्टिकल लाइफ में अच्छे कर्म कराता है, जो कुछ पास्ट में थोड़ा गलत हो गया था वो भगवान ने माफ किया, खुद के रियलाइजेशन से वेंज हो गया। रीयल बात जीवन में तब आती है जब जीवन में रीयल्टी आती है। रियलाइजेशन से रियलाइज़ होता है अंदर कि यह राइट है, वही करना है। यह राँग है तो यह नहीं करना है। ओ.के.।



दादी हृदयमोहिनी  
अति. मुख्य प्रशासिका

## सारे सम्बन्ध यदि हों बाबा से, तो योग भी होगा सहज

तपस्या ही हमारे ब्राह्मण जीवन की विशेषता है। इसी तपस्या को हम सहज योग कहते हैं। और योग का अर्थ याद है। हमने देखा कि तपस्या शक्तिशाली भी है तो सहज भी है। तो पहले हम अपने आपमें चेक करें कि सचमुच हम जो कहते हैं सहज योगी, वह सहज अनुभव होता है ? अगर योग कभी सहज, कभी मुश्किल अनुभव होता है तो मुश्किल के समय क्या हम योगी हैं या योद्धे हैं ? जब कोई बात होती है तब योग में युद्ध चलती है तो क्या वह सहज योग हुआ ? ब्राह्मण जीवन में चेक करना है कि क्या मैं सदा योगी जीवन में रहता हूँ या कभी योगी जीवन में, कभी योद्धे जीवन में ? योग माना बाबा की याद निरंतर नहीं है तो उसको योगी जीवन नहीं कहा जायेगा। योग लगाने वाला कह सकते

हैं, योगी जीवन वाला नहीं। जब तक शरीर में हैं तब तक जीवन में हैं। ऐसे नहीं कहेंगे कि एक घण्टा जीवन नहीं है बाकी जीवन है। तो योगी जीवन का अर्थ यही है कि निरंतर हमारा योग सहज रहे। योग सहज तब हो सकता है, तपस्या तब सफल हो सकती है जब हमारा बाप से सच्चा प्यार है। बाबा का हमसे प्यार है उसका सबूत है जब कोई भी 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 मुश्किल होता है, याद करना मुश्किल नहीं होता। हमारे एक से ही सर्व सम्बन्ध हैं -इसलिए याद सहज है। अगर एक भी सम्बन्ध हमारा बाबा से कम है तो निरंतर योग कभी नहीं रह सकता। कभी-कभी ऐसे होता है कि बाबा का जो मुख्य सम्बन्ध है, बाप, टीचर, सद्गुरु का वो तो

ठीक है लेकिन फ्रैन्ड के सम्बन्ध की, मैं सीता हूँ वो राम है -लगता है इन सम्बन्धों की क्या आवश्यकता है ? लेकिन देखने में आता है कि कोई भी रास्ता बुद्धि के जाने का होता है और बुद्धि न जावे -ये हो ही नहीं सकता। जब ट्रेन आने वाली होती है तो भल रास्ता बंद करते हैं लेकिन स्कूटर वाले, साइकिल वाले रुकते नहीं, नीचे से चले जाते हैं। यहाँ भी मन बहुत फास्ट जाता है। कहाँ न कहाँ से रास्ता निकाल लेता है। बाबा से यदि कोई एक सम्बन्ध भी अनुभव में नहीं है, कहने में तो कह देते हैं सर्व सम्बन्ध बाबा से हैं, एक ही बाबा हमारा संसार है लेकिन प्रैक्टिकल में कोई भी दैहिक सम्बन्ध में हमारा लगाव है और बाबा से हमारे सर्व सम्बन्ध नहीं हैं तो हमारी तपस्या कभी भी सिद्ध नहीं हो सकती। इसलिए तपस्या को शक्तिशाली और निरंतर बनाने के लिए बाबा से सर्व सम्बन्ध ज़रूरी है।



# अक्ल बड़ी या अंक...?

## क्या है अनिवार्यता?

अच्छे प्रदर्शन का चौतरफ़ा दबाव, डांट-डपट, अक्ल आने की अनिवार्यता, औरों से तुलना, बच्चे इन सब बातों का तनाव नहीं झेल पाते और टूट जाते हैं। बच्चा अपने

**जीवन में सफलता मिलती है, अक्ल से। इसमें कड़ी मेहनत और लगन का भी योगदान होता है, लेकिन परीक्षा के प्राप्तांकों से इसका कोई ख़ास वास्ता नहीं होता।**

विकास के क्रम में खुद तय नहीं कर पाता कि वो क्या करना चाहता है? अभिभावक उस पर अपनी आशाओं का बोझ डाल देते

के पास ज़्यादा संसाधन हैं, हाथ में मोबाइल है, सारी जानकारियाँ चुटकियों में हाज़िर होती हैं। आप चाहकर भी उन्हें बांधे नहीं रख सकते। अब परिस्थितियों को समझने की ज़रूरत है। गणितज्ञ श्रीनिवास रामानुजन गणित को छोड़कर सारे विषयों में फेल होते थे। आज के अभिभावक होते तो आसमान सिर पर उठा लेते। सोचिए, ऐसे में क्या हमारे पास रामानुजन होते?

## अभिभावकों को सलाह

**पंख मज़बूत करने दें** - अभिभावकों को यह समझना चाहिए कि बच्चों की अपनी नैसर्गिक प्रतिभा है। उनको सपने बुनने, अपनी दुनिया जीने और खोजने की आज़ादी है। बच्चे दुनिया की इस रेस में दौड़ते हैं पर उन्हें सीखने और समझने का समय तो दें। एक बार जब उनके पंख मज़बूत हो जाएंगे, तो उड़ान (परवाज़) भरने के लिए खुद-ब-

प्रमोद कुमार ज़रूरी है। बच्चे के असामान्य व्यवहार, शब्दों और सोशल साइट्स पर उसके स्टेटस से

**ज़ाहिर है, अंकों के नाम पर अंधी दौड़ में शामिल होने में कोई अक्लमंदी नहीं।**

भी चीज़ें भांपी जा सकती हैं। परीक्षा परिणाम के लिए पहले से उनका मनोबल बढ़ाने की ज़रूरत है। परिणाम देखकर बच्चे कई बार ऐसा कदम उठाने के बारे में सोचते हैं, पर उनको पहले से ही हर परिस्थिति के लिए तैयार करें।

## शर्मनाक अक्ल नंबर

**विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 15-29 साल की उम्र में आत्महत्या के मामलों में भारत सबसे ऊपर है। 2013 में देश में परीक्षा व नतीजों के डर से 2,471 आत्महत्याएं हुईं। 2014 में रोज़ाना औसतन छः बच्चों ने खुदकुशी की।**

## बच्चों के काउंसलर बनें

बचपन में बच्चे माता-पिता से सारी बातें साझा करते हैं, लेकिन बड़े होते-होते वे बातें छुपाने लगते हैं। यह अंतर आता है हमारे व्यवहार में फ़र्क से। छोटे में उनकी आदतों की हम सराहना करते हैं, उन्हें दुलारते हैं। बड़े होते बच्चे हमें कोई अवांछित सच्चाई बताते हैं, तो हम उन्हें डांट देते हैं। यदि बच्चा कोई ग़लती भी कर रहा है तो शांति से उसे सुन लें। समझना एक धीमी प्रक्रिया है। बच्चे के काउंसलर बनें। इसका यह मतलब नहीं कि हर वक्त टोकते रहें। बस उसकी सारी बातें शांति से सुनें, फिर उसे हौसला दें और आगे बढ़ने के रास्ते सुझाएं।

**अरब देशों में ऊंटों की एक खास दौड़ मशहूर है इसके लिए छोटे बच्चों को ऊंट की पीठ पर बांध दिया जाता है। इस चक्कर में बच्चे भय से कांपते हैं, रोते हैं, लहलुहान भी हो जाते हैं। जीतने वाले बच्चे को फिर से अगली दौड़ के लिए तैयार कर दिया जाता है। एक तरह से देखें, तो यह दौड़ हमारी शिक्षा प्रणाली है, बच्चों को ऊंट पर बांधकर दौड़ाने वाले अभिभावक हैं और इसमें भाग लेने वाले मजबूर मासूम बच्चे हैं।**

**सवाल उठता है कि क्या बच्चों को कूर ऊंट दौड़ जैसी अंकों और करिअर की अंधी होड़ में ठेलना ज़रूरी है? कतई नहीं। इसके बजाय उन्हें लायक बनाकर खुद के रास्ते और मंज़िल तय करने दें। यह सच है कि जीवन में प्रतिस्पर्धा से बचा नहीं जा सकता, पर हौसले, सही सलाह, मार्गदर्शन और साथ से इसे सुकून भरा ज़रूर बनाया जा सकता है, ताकि ये फूल खुद को शाखा से अलग करने के बारे में न सोचें। किसी ग़लत कदम के बारे में विचार भी नहीं।**



**मुम्बई-बोरिवली।** शिव जयंती पर आयोजित मेले के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. दिव्यप्रभा, गणचर्य भाई, प्रिन्सीपल, ठाकुर पॉलिटेक्नीक कॉलेज, अनुप शर्मा, पूजा घोष, शैलेन्द्र श्रीवास्तव, मोनिका पटेल, टी.वी. एवं फिल्म अभिनेत्री, नगरसेविका शिल्पा चौगुले व अन्य।



**मुम्बई-चेम्बुर।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में कॉर्पोरेटर राजश्री पलाण्डे का स्वागत करते हुए ब्र.कु. सरला।



**बेलागवी-कर्नाटक।** 80वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर निकाली गई शान्ति यात्रा में भाग लेते हुए वहाँ के ब्र.कु. भाई बहनें।



**मुम्बई-माहिम।** शीतला देवी मंदिर में 10 फीट लम्बे शिवलिंग व 12 ज्योतिर्लिंग के आयोजन के पश्चात् मंदिर के ट्रस्टी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उज्जवला।



**पाटण-गुज।** महाशिवरात्रि पर शिवध्वज फहराते हुए जयंती भाई, पी.आई., जागृति बहन पटेल, म्युनिसिपल प्रेसीडेंट, ब्र.कु. नीलम, मोहनभाई पटेल, बी.जे.पी. प्रेसीडेंट व ब्र.कु. भाई बहनें।



**राजगढ़-म.प्र.।** शिव जयंती के कार्यक्रम में उपस्थित हैं विधायक अमरसिंह यादव, एस.डी.एम. कमलेश भार्गव, खादी ग्रामोद्योग उपाध्यक्ष रघुनन्दन शर्मा व ब्र.कु. मधु।



**किस क़दर हताश हैं बच्चे 'विचार योग फाउंडेशन' ने देश भर में बच्चों की मनोदशा पर एक अध्ययन किया। इसके अनुसार 42 प्रतिशत बच्चे ऊंचे लक्ष्यों से हताश हैं। 20 प्रतिशत भविष्य को लेकर आशांकित हैं, वहीं 6 प्रतिशत बच्चों में जीवन के प्रति निराशा है।**

हैं - 'मैं डॉक्टर नहीं बन पाया, पर तुम मेरे सपने पूरे करोगे।' 'मैं वकील हूँ इसलिए तुम भी बड़े वकील बनो।' आपकी इच्छा कब बच्चे पर बोझ बन जाती है अहसास ही नहीं होता। और फिर यदि बच्चे में इस लक्ष्य के मुताबिक गुण और इच्छा नहीं हुई, तो उस पर विफल और नकारा का ठप्पा लगते देर नहीं लगती। यही जीवन समाप्त कर लेने वाले विचार का मनोवैज्ञानिक कारण है।

दरअसल, अभिभावक चाहते हैं कि बच्चा उनकी हर बात सुने। वे अपने आदर्शों से तुलना करते हैं। परंतु आजकल की पीढ़ी

खुद तैयार हो जाएंगे।

## योग्यता के आधार पर लक्ष्य बनाएं

हर बच्चा सवश्रेष्ठ शिक्षण संस्थान में पहुंच जाए, अक्ल ही आए, यह मुमकिन नहीं। शिक्षा का अर्थ है ज्ञान अर्जित करना, जानना, सीखना। बच्चों को समझाएं कि परीक्षा में फेल होकर भी आपने अनुभव और ज्ञान हासिल किया। यह असफलता नहीं है। ग़लत कदम उठाने की ज़रूरत ही नहीं है। बच्चे के पिछले प्रदर्शन और रुचि के हिसाब से ही नए लक्ष्य बनाएं। आजकल करिअर के बहुत सारे विकल्प हैं। उनके बारे में जानने की कोशिश करें।

## बच्चों के व्यवहार पर नज़र डालें

डब्ल्यू.एच.ओ. के एक अध्ययन में कहा गया है कि यह एक मिथक है कि आत्महत्याएं अचानक होती हैं और इसमें पहले से कोई चेतावनी या बच्चों की मनोदशा समझने के मौके नहीं मिलते। सच्चाई यह है कि ज़्यादातर मामलों में पहले से ही संकेत मिलने शुरू हो जाते हैं। बस इन्हें समय पर पहचानना





**रीवा-म.प्र.।** 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' अभियान के अंतर्गत कार्यक्रम में उपस्थित हैं उपभोक्ता फोरम की सलाहकार ममता नरेन्द्र सिंह, ब्र.कु. निर्मला, ब्र.कु. संगीता, कविता पाण्डेय व अन्य।



**पुणे।** विश्वविख्यात उद्योजक तथा इनफोसिस के संस्थापक पद्मविभूषण एन.आर. नारायणमूर्ति को ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. दीपक हरके।



**मुम्बई-पनवेल।** शिव ध्वजारोहण के अवसर पर ईश्वरीय स्मृति में बांधकाम अध्यक्ष सोनी भाई, पुलिस निरीक्षक आनंद पाटील, नगर अध्यक्ष चारुशीला घरत, ब्र.कु. तारा व अन्य।



**मुन्ना-कच्छ(गुज.)।** अदानी पोर्ट के टाउनशिप में 'माइंड-बॉडी फिट एंड फाईन' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए अदानी स्किल डेवलपमेंट सेंटर की मैनेजर शीतल पटेल। मंचासीन हैं योगाचार्य दुष्यंत मोदी, ब्र.कु. सुशीला व अन्य।



**मोहला-छ.ग.।** 'शिव दर्शन आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी एवं राजयोग शिविर' का उद्घाटन करते हुए विधायक प्रतिनिधि धनंजय पाण्डे, सरपंच जग्गूराम सोरी, समाजसेवी तेजकरण जैन, सलीम रजानी एवं ब्र.कु. पुष्पा।



**जामखेड़-महा.।** पत्रकारों को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् पत्रकारों के साथ ब्र.कु. दत्तात्रय, शांतिवन व ब्र.कु. शोभा।

## 'मैं' को समझना अर्थात् जीवन परिवर्तन होना

गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** अगर आपको कोई अच्छा व्यक्ति मिल जाये और अच्छे तरीके से ये बता पाये कि गाड़ी कैसे काम करती है।

**उत्तर:-** हमें सीखने की आवश्यकता है कि ऐसा नहीं होना चाहिए। साधारणतः क्या होता कि अगर मैं किसी दिन रास्ते में अटक गई तो मुझे उस दिन अच्छा अनुभव नहीं होता है और मैं कुछ करने में समर्थ भी नहीं होती हूँ। तब मैं कहती हूँ कि मुझे सीखना चाहिए।

उसी तरह हम भी खींचते जाते हैं, खींचते जाते हैं फिर किसी दिन कोई परिस्थिति ऐसी आ जाती है या हम डिप्रेशन में चले जाते हैं या डॉक्टर हमें कहता है कि आपको मेडिटेशन सीखना चाहिए। तब हम समझते हैं कि हमें मेडिटेशन सीखना चाहिए। लेकिन जब परिस्थिति थोड़ा सा विकट हो जाती है तो मुझे स्ट्रेस हो जाता है और मैं डिप्रेशन में चली जाती हूँ और मैं कुछ भी नहीं सोच पाती हूँ। मुझे मेडिटेशन करने में बहुत ज्यादा मेहनत लगती है। अभी यदि हम मेडिटेशन करें तो यह बहुत आसान लगेगा और हमारी थॉट पावर कम नहीं होगी। मेडिटेशन प्रारंभिक अवस्था है अपने मैकेनिज्म को समझने के लिए कि हम इसका उपयोग कैसे करें। इसमें भी जो सबसे पहली चीज़ है जानने की वह है मेरा परिचय क्या है, मैं कौन हूँ? आज परिचय की बात पर ही हम देखते हैं कि इसकी पूरी जानकारी का न होना भी कहीं न कहीं स्ट्रेस का कारण बनता है।

जब मैं स्वयं को 'मैं' कहती हूँ तब मेरा ध्यान सर्वप्रथम शरीर पर जाता है कि यही मैं हूँ। और मैंने इस शरीर को ही 'मैं' समझ लिया। अब जैसे ही शरीर को 'मैं' समझ लिया तो

पूरा थॉट पैटर्न ही बदल जाता है। क्योंकि ये आज है, कल समाप्त हो जायेगा तो क्या जीवन की यात्रा बस इतनी सी है। फिर हम सोचते हैं कि मुझे इतने समय में ही सब कुछ कर लेना है और सब कुछ पा लेना है क्योंकि समय तेज़ी से बढ़ता जा रहा है। जैसे ही ये थॉट आती है कि मैं लिमिटेड हूँ, मैं शरीर हूँ, मैं आज हूँ कल खत्म हो जाऊंगी या ये कल बीमार हो जायेगा, ये कल बूढ़ा हो जायेगा, उससे पहले ही मुझे बहुत कुछ कर लेना है।

ये सारी जो थॉट्स हैं कि हमारे हाथ से समय निकलता जा रहा है। तो इसका मतलब है कि मुझे इतने समय में ही सब कुछ प्राप्त कर लेना है। ये सारी चीज़ें हमारे थॉट पैटर्न को एक अलग दिशा की ओर ले जाती हैं। राजयोग में हमें पहली समझ जो मिलती है वह यह है कि मैं शरीर नहीं बल्कि एक एनर्जी हूँ, शाश्वत हूँ, तो मृत्यु का प्रश्न ही नहीं उठता है। हमारी ये जो संकल्पना थी कि मैं आज हूँ कल खत्म हो जाऊंगी, वह समाप्त हो जाती है।

जब मैं अपने-आपको शरीर समझती थी तो जो पाने की बात थी वह भी शरीर से ही संबंधित होती थी। मुझे शारीरिक सुंदरता चाहिए क्योंकि मैं शरीर हूँ, शरीर को आराम चाहिए क्योंकि मैं एक शरीर हूँ, फिज़िकल पज़ेशन्स सारे होने चाहिए क्योंकि मैं शरीर हूँ।

**प्रश्न:-** इनको पाने की जो होड़ थी उससे

स्ट्रेस क्रियेट हो रहा था।

**उत्तर:-** वो तो है। इसके पीछे हमारा ये थॉट था कि मैं शरीर हूँ तो शरीर सुन्दर होना चाहिए, फिर हम इसकी तुलना दूसरे की सुंदरता से करते हैं, अपने अधिकार का दूसरों के अधिकार के साथ कि मुझे और चाहिए...और चाहिए तो वो सारा क्या क्रियेट होगा, उससे हमारे अंदर स्ट्रेस पैदा होगा और मैं तनाव में आ जाऊंगी।

अब मैं समझ गयी हूँ कि मैं एक अविनाशी आत्मा हूँ, प्योर एनर्जी हूँ, अनंत हूँ, मैं कभी नहीं मर सकती हूँ, तो ये सारी चीज़ें फिर किसको चाहिए! ये सब चीज़ें तो शरीर को चाहिए। अब हमें ये समझना है कि 'मैं कौन' जिसको ये सब चीज़ें चाहिए?

जब तक 'मैं कौन हूँ' इसका सही उत्तर नहीं मिलेगा तो चाहिए... चाहिए... की लिस्ट बदलती जायेगी। अब जवाब आया कि मैं चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ तो मुझे जीवन में क्या चाहिए शांति और खुशी। वास्तव में हमें वो भी नहीं चाहिए क्योंकि वो तो मेरे अंदर पहले से ही है। तब हमारा सारा उद्देश्य ही बदल जाता है और हम जीवन को एक नये अंदाज़ से देखना शुरू कर देते हैं। तब हमें समझ में आता है कि जीवन सिर्फ 'जन्म और मृत्यु' के बीच में नहीं है। हमारी यह जीवन की यात्रा लगातार चलती रहती है जिसमें मैं एक शरीर छोड़ दूसरा शरीर धारण करती हूँ। अब ऐसा नहीं है कि मुझे थोड़े ही समय में सब कुछ करना है। जब आत्मा एक शरीर छोड़ दूसरा धारण करती है तो अपने साथ पिछले जन्म के अनुभव भी साथ ले जाती है।

- क्रमशः

## फायदे 'गर्म पानी के' ...

● अगर आप स्किन प्रॉब्लम से परेशान हैं या ग्लोइंग स्किन के लिए तरह-तरह के कॉस्मेटिक्स यूज करके थक चुके हैं तो रोजाना एक गिलास गर्म पानी पीना शुरू कर दें। आपकी स्किन प्रॉब्लम-फ्री हो जाएगी व ग्लो करने लगेगी।

● गर्म पानी पीने से शरीर के विषैले तत्व बाहर हो जाते हैं। सुबह खाली पेट व रात्रि को खाने के बाद गर्म पानी पीने से पाचन संबंधी दिक्कतें खत्म हो जाती हैं व कब्ज और गैस जैसी समस्याएं परेशान नहीं करती हैं।

● भूख बढ़ाने में भी एक गिलास गर्म पानी बहुत उपयोगी है। एक गिलास गर्म पानी में एक नींबू का रस और काली मिर्च व नमक डालकर पीएं। इससे पेट का भारीपन कुछ ही समय में दूर हो जाएगा।

● गर्म पानी के नियमित सेवन से ब्लड सर्कुलेशन भी तेज़ होता है। दरअसल गर्म पानी से शरीर का तापमान बढ़ता है। पसीने के माध्यम से शरीर के सारे जहरीले तत्व बाहर हो जाते हैं।

● बुखार में प्यास लगने पर मरीज को ठंडा पानी नहीं पीना चाहिए। गर्म पानी ही पीना चाहिए। बुखार में गर्म पानी अधिक लाभदायक होता है।

● यदि शरीर के किसी हिस्से में गैस के कारण दर्द हो रहा है तो एक गिलास गर्म पानी पीने से गैस बाहर हो जाती है।

● अधिकांश पेट की बीमारियां दूषित जल से होती हैं। यदि पानी को गर्म कर फिर ठंडा कर पिया जाये तो पेट की अधिकांश बीमारियां पनपने ही नहीं पाएंगी।

● गर्म पानी पीना बहुत उपयोगी रहता है, इससे शक्ति का संचार होता है। इससे कफ और सर्दी संबंधी रोग बहुत जल्दी दूर हो जाते हैं।

● दमा, हिचकी, खराश आदि रोगों में तले भुने पदार्थों के सेवन के बाद गर्म पानी पीना बहुत लाभदायक होता है।

● सुबह खाली पेट एक गिलास गर्म पानी में एक नींबू निचोड़कर पीने से शरीर को विटामिन सी मिलता है। गर्म पानी व नींबू का कॉम्बिनेशन शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मज़बूत करता है। साथ ही पी.एच. का स्तर भी सही बना रहता है।

● रोजाना एक गिलास गर्म पानी सिर के सेल्स के लिए एक गज़ब के टॉनिक का काम करता है। सिर के स्केल्प को हाइड्रेट करता है जिससे स्केल्प ड्राय होने की प्रॉब्लम खत्म हो जाती है।

● वज़न घटाने में भी गर्म पानी बहुत मददगार होता है। खाने के एक घंटे बाद गर्म पानी पीने से मेटाबॉलिज़्म बढ़ता है। यदि गर्म

...स्वास्थ्य...



पानी में थोड़ा नींबू व कुछ बूंदें शहद की मिला ली जाएं तो इससे बॉडी स्लिम हो जाती है।

● खाली पेट गर्म पानी पीने से सूत्र संबंधित रोग दूर हो जाते हैं। दिल की जलन कम हो जाती है। वात से उत्पन्न रोगों में गर्म पानी अमृत समान फायदेमंद है।

● महिलाओं के मुश्किल दिनों में होने वाले पेट दर्द में एक गिलास गुनगुना पानी पीने से राहत मिलती है। दरअसल इस दौरान होने वाले दर्द में जो खिंचाव होता है उसे गर्म पानी रिलैक्स देता है।

● हमेशा जवान दिखते रहने की चाहत रखने वाले लोगों के लिए गर्म पानी एक बेहतरीन औषधि का काम करता है।



# बहुत ही सहज है राजयोग...

**'बहुत ही सहज है राजयोग' टॉपिक के पिछले अंक में हमने परमात्मा का सत्य परिचय प्राप्त करने के लिए उनके नाम, रूप व गुण के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त की। इस अंक में हम परमात्मा के बारे में अधिक जानकारी लेते हुए, मेडिटेशन अर्थात् ध्यान का ज्ञान प्राप्त करने के लिए अपने कदम आगे बढ़ायेंगे...**

गतांक से आगे...

परमात्मा का गुणवाचक और कर्तव्यवाचक नाम शिव है। मनुष्य का नाम गुणवाचक नहीं है, जैसे कि किसी का नाम भोला नाथ है, लेकिन वह भोला तो नहीं भी हो सकता है। लेकिन परमात्मा के गुण और कर्तव्य उसके आज के मन्दिर दर्शाते हैं। जैसे भारत के अंदर बारह ज्योतिर्लिंग की पूजा होती है। उसमें जितने भी नाम है उनमें गुण और कर्तव्य छिपे हुए हैं। जैसे उत्तर में अमरनाथ, दक्षिण में श्री रामेश्वरम्, पूर्व में काशी विश्वनाथ, पश्चिम में सोमनाथ।

यहाँ ध्यान देने योग्य बात यह है कि जितने भी परमात्मा के मन्दिर हैं सबके नाम नाथ और ईश्वर में पूरे होते हैं। जैसे कि अमरनाथ, बबूलनाथ, विश्वनाथ, सोमनाथ आदि। महाकालेश्वर, पापकटेश्वर, विश्वेश्वर, रामेश्वरम् आदि। अन्य धर्मों में चाहे वो गुरु नानक देव जी हों, चाहे पैगम्बर मोहम्मद साहब हों या ईसा मसीह हों, सभी ने परमात्मा को ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप में देखा, जाना और पहचाना। आज कौन अठारह इंच की टीवी देखता है। आज सभी को एल.ई.डी. चाहिए, छत्तीस से चालीस इंच की टीवी चाहिए। यहां टी.वी. का उदाहरण हम इसलिए दे रहे हैं कि ज्योतिर्बिन्दु परमात्मा 18 इंच की टी.वी. है जबकि देवी-देवता या दिखायी देने वाले देहधारी 36 इंच की टी.वी. हैं। कहने का अर्थ यह है कि

ज्योतिर्बिन्दु या छोटे से बिन्दु पर बुद्धि को टिकाना आसान नहीं था तो लोगों ने, जो परिचय देने वाला था उसी को भगवान बना लिया। सबको वह साकार रूप में नज़र आता है लेकिन फिर भी वे आँखें बन्द करके ध्यान करते हैं। तो इसका अर्थ यही हुआ ना कि निराकार का ध्यान कर रहे हैं। अब हमें ज्ञात हो गया कि परमात्मा का नाम सदाशिव या शिव, रूप ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप, नूर, प्रकाश, लाईट, निवास स्थान परमधाम,



निर्वाणधाम, ब्रह्मलोक, शांतिधाम आदि-आदि है।

अब हमें ज्ञात हो गया कि परमात्मा का नाम सदाशिव या शिव, रूप ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप, नूर, प्रकाश, लाईट, निवास स्थान परमधाम,

निर्वाणधाम, ब्रह्मलोक, शांतिधाम आदि-आदि है।

### आज की मांग है मेडिटेशन

मेडिटेशन शब्द 'मेडरी' से निकला है जिसका अर्थ होता है 'टू हील' अर्थात् आज मन की चोटें इतनी ज्यादा बढ़ गई हैं कि उन्हें मेडिटेशन के द्वारा ही भरा जा सकता है। मेडिटेशन को कई लोग ध्यान कहते हैं, कई लोग योग कहते हैं, कई लोग एकाग्रता

भी कहते हैं परन्तु कोई भी इसके सही अर्थ तक पहुंच नहीं पाया। इस अध्याय में हम बारी-बारी से ध्यान, योग, क्रिया आदि की व्याख्या करेंगे।

ध्यान : ध्यान एक सरल प्रक्रिया है, जिसका अर्थ है 'अटेंशन'। जब हम कभी कहीं बैठे होते हैं और कोई वहाँ से गुज़र जाता है, हमारा ध्यान उस तरफ नहीं जाता। किसी ने हमसे कहा कि आपने हमें देखा नहीं तो आप तुरन्त कहते कि हमने ध्यान नहीं दिया। अब यहाँ ध्यान का अर्थ क्या हुआ कि हमारा अटेंशन कहीं और था। आज ऐसे ही हम अपने विचारों पर ध्यान नहीं देते। कौन-सा विचार आना चाहिए, कौन-सा विचार नहीं आना चाहिए, यदि इस पर ध्यान देंगे तो हमारा अटेंशन ठीक हो जायेगा। ध्यान, योग नहीं है इसकी शुरुआती प्रक्रिया है। इसको करने के बाद ही हम एकाग्रता की ओर बढ़ते हैं। एकाग्रता (कॉन्सट्रेंशन) : जब हम अपने विचारों पर ध्यान देना शुरू करते हैं तो हमारे मन में वही बातें आयेंगी जो हम ले आना चाहेंगे। उदाहरण के रूप में मन रूपी पर्दे पर जो भी चित्र-चरित्र आते हैं उसको बुद्धि देखती है अर्थात् बुद्धि उस पर निर्णय देती है। यदि इसे और स्पष्ट करना चाहें तो कह सकते हैं कि बुद्धि मन के पर्दे पर जो चित्र देखना चाहे वही देखे तो उसे एकाग्रता कहेंगे।

- क्रमशः



**मुम्बई-उरण।** महाशिवरात्रि पर रैली का शुभारंभ करने के पश्चात् लक्ष्मी सेवक भाई को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. तारा। साथ हैं नगर पालिका अध्यक्ष गणेश शिंदे व अन्य।



**रतलाम-नज़र बाग कॉलोनी।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सीमा। साथ हैं अल्का कटारिया, सुलोचना शर्मा, मंगला दवे, कनक मेहता, सौम्या जैन व अन्य।



**बड़ौदा-मंगलवाड़ी।** ब्रह्माकुमारी एवं दर्पण आनंदाश्रम द्वारा संयुक्त रूप से विकलांगों को साइकिल व ट्रायसाइकिल भेंट करने हेतु आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. अरुणा, ब्र.कु. डॉ. जयंत व अन्य।



**हदगांव-महा।** मेडिकल विंग द्वारा 'मेरा हदगांव ब्यसन मुक्त हदगांव' कार्यक्रम में उपस्थित हैं एस.डी.ओ. अवीशकुमार सोनावने, ब्र.कु. डॉ. आरती, ब्र.कु. स्नेहलता, ब्र.कु. योगेन्द्र व डॉ. संजय पवार।



**मुम्बई-भांडुप।** 'शिव दिव्य अवतरण' आध्यात्मिक मेले का उद्घाटन करते हुए वासुदेव म्हात्रे, ट्रस्टी, मैनेजिंग डायरेक्टर, शिवभूमि कंस्ट्रक्शन, प्रवचनकार, लेखक, कवि, शिरीष कोरगावकर, सुप्रसिद्ध कीर्तनकार, बालकृष्ण बने सेठ, संस्थापक, पराग विद्यालय एवं बिज़नेसमैन, पराग बने, युवा नेता, गौतम सतदिवे, चित्रपट निर्माता, प्रतिभा लाटकर, भाजपा भांडुप विभाग महिला अध्यक्ष व ब्र.कु. लाजवंती।



**चोपड़ा-महा।** शिवजयंती के अवसर पर ध्वजारोहण करते हुए पूर्व विधायक डॉ. सुरेश दादा पाटील, पंचायत समिति सभापति भारती तारई बोरसे, ब्र.कु. मंगला, ब्र.कु. राज बहन व अन्य।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-21

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

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

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

### ऊपर से नीचे

- ..... की सीट पर बैठकर 14. दान, इस्लाम धर्म के अनुसार एक परिस्थितियों का खेल देखने वाले ही मुख्य कर्तव्य (3) संतुष्टमणि हैं (4)
- सौतेला, पराया, जो सगा न हो (2) (4)
- मुकुट, जब तुम भट्टी में थे तो सबका 19. राजा बनने के लिए स्व दर्शन.... सहित फोटो निकाला था (2) बुद्धि से फिराते रहो (2)
- मूर्ति, प्रतिमा (3)
- हुक्म, फरमान (3)
- यदि, अगर (2)
10. धर्म, .... नहीं सिखाता आपस में में (3) वैर रखना (4)
12. फरिश्तों की दुनिया, आकारी वतन (5)
16. अच्छे विचार, सद्विचार, सूक्ति
20. आत्मा परमात्मा .... रहे बहुकाल, जुदा (3)
23. तुमसा .... बाबा कोई नहीं जहाँ
24. त्यागा हुआ, छोड़ा हुआ (2)
26. फायदा, अधिक प्राप्ति (2)
29. नौका, दोनी, नइया (2)

### बायें से दायें

- सदा सफल होने वाले (5)
- मालिक, जिन् जसका हुक्म मानता है (2)
- एक मीठा लम्बोतरा कंद जो सब्जी आदि के काम आता है (3)
- ..... का रहने वाला आया देश पराये (4)
- शिक्षा, समझ, ज्ञान (3)
- सम्मान, इज्जत, लिहाज़ (3)
- यह सारी दुनिया एक बहुत बड़ा..... है इसे पार लगाना है (3)
- अति महीन, बहुत छोटा (2)
- सवेरा, प्रभात (3)
- समय, अवधि (2)
- जमा, रोज़ सोने से पहले अपने ....खाते को चेक करो (3)
- लीन, मग्न, तल्लीन (2)
- इच्छा, तलाश, बुलावा, आवश्यकता (3)
- रसदार, रस से भरा, रस युक्त (3)
- जागृति, सावधान (3)
- गगन, आकाश, अम्बर (2)
- प्रतिफल, बदले में (3)

- ब्र.कु. राजेश, शांतिवन।





**वार्शी-महा.** महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण में उपस्थित हैं प्राचार्य हरिशचंद्र भोसले, ब्र.कु. संगीता, श्रीहरी मोहिते, कृषि उत्पन्न बाजार समिति, किशोर देशमुख, समाजसेवक, अमोल डोळसे, वैराग शाखा अध्यक्ष, भाजपा, ब्र.कु. मीरा, ब्र.कु. राणी व अन्य।



**छपारा-म.प्र.** शिव जयंती पर दीप प्रज्वलित करते हुए जिला पंचायत सदस्य ठाकुर जयकेश, जनपद पंचायत सदस्य पंडित नीरज दूबे, थाना प्रभारी साहू जी, ब्र.कु. रामेश्वरी व अन्य।



**इन्दौर-उषा नगर।** 80वीं शिव जयंती महोत्सव का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पार्षद भरत पाखी, बैंक मैनेजर करडे जी, एस.डी.एफ. के मैनेजर रजोरिया जी, ब्र.कु. शशि, ब्र.कु. ललिता व अन्य।



**छोटा उदेपुर-गुज.** महाशिवरात्रि पर कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जिला प्रमुख धुलकीबेन, नगरपालिका प्रमुख अल्पाबेन शाह, पूर्व रेल राज्यमंत्री एन.जे. राठवा, एस.डी.एम. सी.पी. बरनाडा, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. मोनिका व अन्य।



**हैदराबाद।** महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में उपस्थित हैं महेन्द्र रेड्डी, मिनिस्टर फॉर ट्रान्सपोर्ट, तेलंगाना, जस्टिस चन्द्रय्या, नागप्रसाद, एम.डी. दिल्ली पब्लिक स्कूल, साई प्रसाद, सीनियर डायरेक्टर, 'मा' टी.वी. चैनल व ब्र.कु. कुलदीप।



**इन्दौर-कालानी नगर।** महिला सशक्तिकरण के अंतर्गत 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए पार्षद नीता शर्मा, डॉ. सीमा जैन, ब्र.कु. जयन्ती व अन्य।

## सावधान! मोबाइल से है सेहत को खतरा

- ब्र.कु. निधि, कानपुर

मोबाइल या सेलफोन आज हमारी दिनचर्या का अभूतपूर्व हिस्सा बन गया है। सड़कों, दफ्तरों, घरों, मंदिरों आदि सभी जगहों पर मोबाइल की घंट टनटनाती सुनाई पड़ती है। सन 1995 में पहली बार नोकिया कंपनी द्वारा शुरू की गई इस दूरसंचार तकनीक का विस्तार धीरे-धीरे पूरे देश में हो गया। आज भारत वायरलैस फोन इस्तेमाल करने वाला दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा बाजार बन गया है। सेलफोन दिग्गज सिसको के अध्ययन के अनुसार कार्य-क्षेत्र और व्यवसाय में मोबाइल की बढ़ती उपयोगिता के कारण सन 2019 तक भारत में मोबाइल उपभोक्ताओं की संख्या 650 लाख का आँकड़ा पार कर जाएगी। व्यवसाय के नज़रिए से स्मार्टफोन क्रान्ति ने रिटेल, स्वास्थ्य, उत्पादन, ऊर्जा, सरकारी सेवाएँ और वित्तीय सेवाओं के क्षेत्र में नए आयाम खोल दिए हैं। बैंकिंग और पैसों के लेन-देन के लिए भी अब मोबाइल तकनीक का अत्यधिक उपयोग होने लगा है।

सेलफोन उपकरणों के निरंतर बढ़ते उपयोग का इंसानों की सेहत पर बुरा प्रभाव सामने आ रहा है। मोबाइल से निकलने वाली पैराबैंगनी तरंगों की उष्मा शरीर की कोशिकाओं को नष्ट कर देती है। वायरलैस फोन की विद्युत तरंगों पर हुए एक अध्ययन में पाया गया है कि जिन लोगों ने दस वर्षों में प्रतिदिन एक घंटे से अधिक समय तक मोबाइल का प्रयोग किया, उन्हें ब्रेन तथा गले के कैंसर की शिकायत तथा अन्य घातक बीमारियों व रोगों जैसे सुस्ती, न्यूरोसिज़, नींद न आना, सरदर्द, तनाव, हड्डियों की कमज़ोरी, मस्तिष्क की हरकत में बदलाव आदि पाया गया। साथ ही पैराबैंगनी तरंगों का अलग-अलग लोगों के स्वास्थ्य पर भिन्न प्रभाव होगा जो कि मोबाइल संपर्क की अवधि पर निर्भर करेगा। कुछ घातक स्वास्थ्य संबंधी परिणाम ज़्यादातर जैसे मस्तिष्क में ट्यूमर आदि। स्मार्टफोन इस्तेमाल से बढ़ती बीमारियों के चलते अब बहुत सी कंपनियाँ जैसे एप्पल आई फोन, ब्लैकबेरी, नोकिया इत्यादि मोबाइल मैन्युअल में यह चेतावनी लिखने लगी है कि इस्तेमाल कर्ता खतरनाक मोबाइल तरंगों से बचने हेतु फोन सेट शरीर से एक इंच से कम दूरी पर न रखें।

### सेलफोन टॉवर भी घातक है

अमेरिका के राष्ट्रीय कैंसर संस्थान के अनुसार मोबाइल हैंडसेट से निकलने वाली विद्युत तरंगें इंसानी शरीर की कोशिकाओं व उत्तकों के संपर्क में आने पर उनका तापमान बढ़ा देती हैं जिससे कैंसर होने की संभावना पैदा हो जाती है। एक अन्य भारतीय थर्मल सर्वेक्षण सोसायटी का शोध कहता है कि एक

बार में 19 मिनट तक मोबाइल पर बात करने से सेहत को खतरा नहीं होता, परंतु लम्बे समय तक ऐसा करना दिमाग को बहुत नुकसान पहुँचा सकता है। रिसर्च के आँकड़ें यह भी बताते हैं कि जो लोग तीव्र तरंगों युक्त सेलफोन टॉवर वाले क्षेत्र में रहते हैं उन्हें कैंसर होने की संभावना हो जाती है।

### बच्चों पर प्रभाव

शोधों के अनुसार अत्यधिक सेलफोन प्रयोग करने का बच्चों पर बड़ों से ज़्यादा घातक प्रभाव होता है क्योंकि बच्चों का दिमाग बड़ों से अधिक नाजुक होता है। बेहद खतरनाक



परिणाम जो बच्चों द्वारा बहुत अधिक समय तक सेलफोन यूज़ करने के कारण देखने में आए हैं - मस्तिष्क में खराबी, कोशिकाओं का तापमान बढ़ने के कारण सुनने और देखने में कमी आदि। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी सन 2011 में चेतावनी जारी की थी कि सेलफोन का प्रयोग इंसानों के लिए कैंसर को न्यौता देने वाला है जैसे सिगरेट, शराब आदि पीना। बच्चे पचास प्रतिशत ज़्यादा हानिकारक किरणें सोखते हैं व्यस्कों की तुलना में। एक अध्ययन के मुताबिक दो मिनट का सेलफोन कॉल बच्चों के मस्तिष्क में ऐसी हलचल पैदा कर देता है जो एक घंटे तक दिमाग में रहती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उनका दिमाग छोटा और पतला होता तथा सर में अधिक पानी होने की वजह से मोबाइल तरंगें बहुत गहरे अंदर चली जाती हैं।

### कम्प्यूटर व लैपटॉप से निकलती खतरनाक रेडिएशन

लंबे समय तक कम्प्यूटर और लैपटॉप इस्तेमाल करने वाले कम्प्यूटर के अंदरूनी हिस्सों से निकलने वाली घातक पैराबैंगनी किरणों व थर्मल कम्प्यूटर से सेहत का नुकसान कर लेते हैं। बहुत अधिक मात्रा में कम्प्यूटर तरंगें सोख लेने से इंसानी शरीर की स्वस्थ कोशिकाओं तथा जीवानुगत ढाँचे में हानिकारक परिवर्तन हो जाते हैं। साथ ही कम्प्यूटर तरंगों के कारण त्वचा का झुलसना, शरीर पर लाल चकत्ते पड़ना, खुजली होना,

सिरदर्द, थकान, नींद न आने की समस्या, जोड़ों और घुटनों में दर्द, दिल की धड़कन बढ़ना, एकाग्रता व याददाश्त में कमी आदि। आधुनिक सपाट स्क्रीन वाले एल.सी.डी. कम्प्यूटर पुराने कैथोड रे (बॉक्स) स्क्रीन तथा पुराने सपाट स्क्रीन वाले कम्प्यूटर से कम मात्रा में पैराबैंगनी तरंगें छोड़ते हैं एवं बारह इंच की दूरी बनाकर यूज़ करने से कोई नुकसान नहीं होता है अन्यथा कि बड़ी स्क्रीन हो। इसलिए कम्प्यूटर रेडिएशन से शरीर को बचाने के लिए जहाँ तक हो सके डेस्कटॉप कम्प्यूटर को नीचे ज़मीन पर दूर रखकर इस्तेमाल करें। ऐसे ही लैपटॉप को टेबल या डेस्क पर शरीर से दूर रखें तथा हाथों को की बोर्ड से अलग रखें। इससे सर, धड़ व जांघों का बचाव होगा।

### कैसे करें बचाव?

सेलफोन तरंगों से होने वाली हानि से बचने के लिए निम्नलिखित तरीकें अपनाएं तो शरीर स्वस्थ और सेहतमंद बना रहेगा:-

1. अपना मोबाइल फोन, टैबलेट या लैपटॉप हमेशा पर्स, बैक पैक या अटैच केस में रखें। इन्हें शरीर से दूर रखें।
2. बात करते समय स्पीकर फोन या ईयर फोन का इस्तेमाल करें। सेलफोन को सिर की तरफ, छाती के करीब या गोद में नहीं रखें।
3. टैक्स्ट मैसेज तभी करें जब फोन किसी किताब या टेबल पर रखा हो।
4. टैबलेट और लैपटॉप को शरीर के नाजुक भागों से दूर टेबल पर रखें।
5. कॉल्स संक्षिप्त रखें और लोगों से आमने-सामने बात करें।
6. लैंडलाइन फोन का अधिक प्रयोग करें क्योंकि उनसे कम मात्रा में इलेक्ट्रो मैगनेट तरंगें निकलती हैं।
7. ड्राइव करते समय सेलफोन पर बात नहीं करें।
8. अपने मोबाइल को सदा चार्ज रखें क्योंकि जब फोन पर बार कम होते हैं उस समय वह ज़्यादा रेडिएशन छोड़ता है।
9. नया सेलफोन खरीदते समय कम रेडिएशन देने वाले फोन का चुनाव करें जैसे सैमसंग गैलेक्सी नोट।
10. जेब में प्राकृतिक चीज़ें जैसे घास, पौधा, पत्ती आदि रखें, इनमें हल्कापन करने का गुण होता है।
11. अपने शरीर व हाथों को कुछ समय पानी में सोख कर रखें।
12. मेडिटेशन, ध्यान, प्रार्थना, सकारात्मकता के अभ्यास से भी आप खुद को खतरों से सुरक्षित कर सकते हैं।



**वाहोद-गुज.** 'माइंड बॉडी एंड मेडिसिन' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए जिला कलेक्टर एम.ए. गांधी, ब्र.कु. डॉ. निरंजना, डॉ. श्रीमंत साहू, जिला आरोग्य अधिकारी डॉ. डी.एन. पटेल, इंडियन मेडिकल एसोसिएशन प्रेसिडेंट डॉ. शीतल शाह, ब्र.कु. सुरेखा व डॉ. बी.के. पटेल।



**राजकोट-गुज.** पुलिस हेड क्वार्टर में 'सक्सेस इन लाइफ' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. गीता, माउण्ट आबू, ब्र.कु. अंजु, ब्र.कु. किंजल व पुलिस स्टाफ।



## शब्दों से ही हम उड़ेंगे आकाश में

**गांधीनगर-गुज.** | गांधीनगर में कड़ी मास कॉम एंड जर्नलिज्म कॉलेज में एक दिवसीय वर्कशॉप का आयोजन किया गया। जिसमें दिल्ली के वरिष्ठ पत्रकार एवं मोटिवेशनल ट्रेनर ब्र.कु. अनुज तथा माउण्ट आबू से ओमशान्ति

लोग पढ़ते हैं, अगर उसमें एक भी आहत करने वाला शब्द होगा तो उसका कितना गलत प्रभाव जनता के ऊपर पड़ेगा। इसके लिए हमें थोड़ा सा अपने अंदर आध्यात्मिकता को अपनाना होगा जिससे हमारी बुद्धि भी सही होगी और



कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. रानी, मोटिवेशनल ट्रेनर ब्र.कु. अनुज, निदेशक मितेश मोदी, ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. कमलेश व कॉलेज के स्टूडेंट्स।

मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर इस वर्कशॉप में स्टूडेंट्स के साथ रुबरू हुए। ढाई घंटे के इस सत्र में पॉज़ीटिव जर्नलिज्म को लेकर ब्र.कु. अनुज ने बताया कि शब्दों से हम सारे पत्रकार खेलते हैं और शब्दों से ही वाक्य बनता है, इन्हीं वाक्यों से हम खुश होते हैं या दुःखी होते हैं। लेकिन इन शब्दों को चुनने से पहले क्या हम थोड़ा बहुत सोचते हैं। आपको पता होना चाहिए कि आपके शब्दों को लाखों-करोड़ों

हम अच्छा से अच्छा सोचकर लिख पायेंगे। ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर ने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए कहा कि आप लोगों को सबसे पहले अपनी दिनचर्या को मेंटेन करना चाहिए। थोड़ा जल्दी सोएंगे जल्दी उठेंगे तो ब्रेन फ्रेश होगा और आप अपने क्षेत्र में आगे बढ़ पाएंगे। बाद में विद्यार्थियों को मेडिटेशन भी कराया गया।

## 'हमारी सरकार हमारे अधिकार' कार्यक्रम के नाम राष्ट्रीय सामुदायिक रेडियो अवॉर्ड

भारत सरकार के सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय द्वारा सामुदायिक क्षेत्र में रेडियो द्वारा लोगों को अलग-अलग सूचनाएं प्रदान करने हेतु उनके अनुपम प्रयास के लिए यह अवॉर्ड दिया जाता है। छठे राष्ट्रीय सामुदायिक रेडियो सम्मेलन में लगभग पूरे देश भर के 190 सामुदायिक रेडियो स्टेशन्स ने भाग लिया। भारत सरकार एवं सूचना प्रसारण राज्य मंत्री श्री राज्य वर्धन सिंह राठोर ने विज्ञान भवन में आयोजित कार्यक्रम में रेडियो मधुबन के स्टेशन हेड ब्र.कु. यशवंत को 'राष्ट्रीय सामुदायिक रेडियो अवॉर्ड-2016' प्रदान किया।



भारत सरकार एवं सूचना प्रसारण राज्य मंत्री श्री राज्य वर्धन सिंह राठोर द्वारा अवॉर्ड प्राप्त करते हुए ब्र.कु. यशवंत।

रेडियो मधुबन की उपलब्धियाँ, जिसके आधार से मिला अवॉर्ड

● रेडियो मधुबन द्वारा बनाये गए 'हमारी सरकार हमारे अधिकार'

कार्यक्रम ने मारी बाज़ी।

● इस कार्यक्रम को मिला 'राष्ट्रीय सामुदायिक रेडियो अवॉर्ड-2016'।

● इसमें आदिवासियों के लिए बनाए गए 14 एपिसोड।

● इसमें सरकार द्वारा बनाए गए 'पेसा कानून' के बारे में फैलाई गई

जागरुकता।

● स्थानीय प्रशासनिक अधिकारियों के साथ मिलकर की गई ग्राम सभाएँ आयोजित।

● पिछले 5 वर्षों से माउण्ट आबू और उसके आस-पास के क्षेत्र को अपनी सेवाओं से किया लाभान्वित।

# प्रेम आकाश है प्रेम श्रवकाश है ....

**तुम ध्यान कर रहे हो, पर अपने ध्यान को प्रेम से अलग न होने दो। प्रेम तो खुद ध्यान का परिणाम है। काम और प्रेम का कहीं कोई संबंध नहीं है। काम तो उफान है, उत्तेजना है, विकृति है। प्रेम तो तुम्हें सौम्य बनाता है, आत्मा का सामीप्य देता है। तुम्हें अपने प्रेम के बदले में क्या मिलता है, यह मत देखो। तुम बस अपनी ओर से प्रेम दो। प्रेम देकर ही प्रसन्न होता है, सार्थक होता है।**

हमारी अभीप्सा ही संयोगों का निर्माण करती है तथा संयोगों के ताने-बाने बुनती है और फिर हमारी अभीप्सा जिससे पूरी हो सके, उससे मिला देती है, तो अचानक मुलाकात हो जाती है, ठीक ऐसे ही जैसे किसी राहगीर को कोई मोती मिल जाए, मरुस्थल में फूलों की सुवास मिल जाए, पानी के प्यासे को पीने को अमृत मिल जाए।

प्रेम न बाड़ी ऊपजै, प्रेम न हाट बिकाय।

राजा परजा जेहि रुचै, सीस देय लै जाय।।

जिहि घट प्रीति न प्रेम रस, पुनि रसना नहिं राम।

ते नर इस संसार में, उपजै भए बेकाम।।

अकथ कहानी प्रेम की, कछू कही ना जाय।

गूंगे केरी सरकशा, खाई और मुसकाय।।

प्रेम का मार्ग है ही ऐसानिःस्वर, फिर भी संगीत से सराबोर। मौन, फिर भी मुखर। मिटना, फिर भी पाना। मृत्यु, फिर भी अमरत्व, प्रेम यानी बूंद समाना समुद्र में। पहले

बूंद समुद्र में समाने को आतुर होती है। फिर समुद्र बूंद में चला जाता है। पहले कुंभ कूप में, फिर कूप कुंभ में। मार्ग ही ऐसा है।

प्रेम न बाड़ी ऊपजै प्रेम न हाट बिकाय। प्रेम की कोई खेती नहीं होती। यह कोई बाड़ी में नहीं उपजता। करने जाओ तो इसकी कृषि नहीं होती। यह तो अपने आप ही खिलने वाला फूल है। प्रेम कोई बाज़ार में बिकता नहीं है। बाज़ार में प्रेम के नाम पर शरीर खरीदा-बेचा जा सकता है, पर प्रेम कोई वस्तु थोड़े ही है कि खरीद लोगे, बेच दोगे। प्रेम तो हृदय की सुवास है, हृदय की झंकार है, हृदय का आनंद है। हृदय ही प्रेम का आधार है। यह खरीद-फरोख्त की वस्तु नहीं है।

मन से उपजा प्रेम काम है, विकार है, हृदय से उपजा प्रेम जीवन का श्रृंगार है, भावना है, समर्पण है। यह प्रेम मौन है, कुर्बानी है। यही प्रेम, प्रेम है। बदले में कुछ पाना चाहे, तो वह प्रेम कहां हुआ? वह तो प्रेम का सौदा हुआ, स्वार्थ हुआ। प्रेम बदले में कुछ पाना नहीं चाहता, व्यवस्था भी नहीं, आदेश भी नहीं, यह तो अनुशासन हो गया। प्रेम तो केवल लुटना जानता है, लुटना नहीं। मिटना जानता है, मिटना नहीं। प्रेम स्वयं अमृत है, पर यह अमृत बनता है ज़हर से। प्रेम ज़हर पीता है। ज़हर पीकर अमृत लौटाता है। यही तो प्रेम मार्ग की ख्रासियत है। मीरा ने ज़हर ही पीया। लोगों ने उसके प्रेम की परीक्षा ज़हर से ही ली। यह तो मार्ग ही

कसौटियों से भरा है और जिसमें अगर यह प्रेम परमात्मा से जुड़ा हो, तब तो उसका रूप ही अनेरा हो गया। राजा परजा जेहि रुचै सीस देय लै जाए। देखा, प्रेम कैसी कुर्बानी चाहता है। छोटे-मोटे में राजी होने वाला नहीं है वह। शीष ही चाहता है। शीष देओ और प्रेम ले जाओ। नमक और पानी, दूध



और मिश्री एक हुए बगैर, एक रूप-एकरस हुए बगैर प्रेम अपना वास्तविक रूप ले ही नहीं पाती।

प्रेम को जीओ, प्रेम का विस्तार करो। प्रेम अहिंसा का ही, करुणा का ही, हार्दिकता और भाईचारे का ही सार है। आज घर-घर में, समाज-समाज में प्रेम के गीत गाए जाने चाहिए। प्रेम है तो एकता है। प्रेम तो एक-दूसरे के लिए त्याग और कुर्बानी

है। प्रेम है एक-दूजे के बीच माधुर्य। प्रेम है तो सहयोग और कृतज्ञता है। प्रेम स्वयं पुण्य है, प्रेम स्वयं प्रमाद है। प्रेम स्वयं प्रणाम है, प्रेम स्वयं आशीष है। जीसस कहते हैं प्रेम ही परमात्मा है, परमात्मा ही प्रेम है। प्रेम और परमात्मा दोनों एक-दूसरे के बिंब-प्रतिबिंब हैं।

तुम ध्यान कर रहे हो, पर

अपने ध्यान को प्रेम से अलग न होने दो। प्रेम तो खुद ध्यान का परिणाम है। काम और प्रेम का कहीं कोई संबंध नहीं है। काम तो उफान है, उत्तेजना है, विकृति है। प्रेम तो तुम्हें सौम्य बनाता है, आत्मा का सामीप्य देता है। तुम्हें अपने प्रेम के बदले में क्या मिलता है, यह मत देखो। तुम बस अपनी ओर से प्रेम दो। प्रेम देकर ही प्रसन्न होता है, सार्थक होता है। संचय कृपणता है।

प्रेम कृपण नहीं, कंजूस नहीं। प्रेम तो सागर है, विस्तार है। उसे देकर आनंद मनाओ। देना ही प्रेम की परिभाषा है।

'अकथ कहानी प्रेम की'। अकथ्य है इसकी कहानी। प्रेम तो बस जीना है। गूंगे केरी सरकरा। प्रेम का स्वाद, प्रेम की मिठास कैसी है, तो कहा कि गूंगे केरी सरकरा। गूंगा कैसे कहेगा कि कैसा स्वाद है गुड का, शक्कर का। वह तो बस खा रहा है और मुस्कुरा रहा है। गूंगा बोल नहीं सकता, पर मुस्कान ही उसकी भाषा है, खीज़ ही उसकी भाषा है। खाता है और मुस्कताता है, यानी तृप्ति आ गई। मज़ा आ गया। यह परम स्वाद रहा। मुस्कान ही स्वाद की अभिव्यक्ति है। प्रेम का स्वाद ऐसा ही है। पीड़ा है तो भी, प्रेम की पीड़ा अपलक, अनवरत सुकून ही देती है। वह अहोभाव से ही भरती है। तुम तो बस प्रेम को आत्मसात् हो जाने दो, परमात्मा स्वयं तुम्हें आत्मसात् होते जाएंगे। प्रेम आखिर परमात्मा का प्रतिबिंब ही है, परछाई ही है। छांह को बरगद से अलग नहीं किया जा सकता। सबसे प्रेम करो। प्रेम को ध्यान ही हो जाने दो। इंसानों से तो प्रेम करो ही, वृक्षों से भी करो। अपने हृदय से उनका भी आलिंगन होने दो। फूलों से प्रेम करो, उन्हें पुचकारो। उन्हें प्रेम से स्पर्श करो। इस स्पर्श की सुखानुभूति और ध्यान में डूब जाओ। तुम एक अलग ही आह्लाद से भर उठोगे। तुमसे फूल खिलेंगे और तुम फूलों से। ऐसे ही जीवन में आनंद का सवेरा होता है।





**रतलाम-म.प्र.।** महाशिवरात्रि के अवसर पर कार्यक्रम के दौरान शहर के काजी अहमद अली खान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता।



**मुम्बई-घाटकोपर।** होली पर्व पर आयोजित चैतन्य झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. नलिनी, ब्र.कु. निकुंज, ब्र.कु. विष्णु व अन्य।



**चेन्नई।** ब्रह्माकुमारीज व अन्य संस्थाओं के सहयोग से 'लीडरशिप 2.0' विषय पर आयोजित कॉन्फ्रेंस में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. जयंती, अन्य संस्थाओं के प्रमुख व अन्य गणमान्य जन।



**मुम्बई-मीरा रोड।** महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए कॉर्पोरेटर डॉ. नैना, मेयर गीता जैन, ब्र.कु. रंजन व ब्र.कु. दिव्यप्रभा।



**केशोद-गुज.।** होली महोत्सव पर होलीका दहन कार्यक्रम में उपस्थित हैं विधायक अरविंद भाई लाडाणी, डॉ. अजुडीया साहेब, ब्र.कु. रूपा, ब्र.कु. मीता, ब्र.कु. गीता व अन्य।



**करूर-तमिलनाडु।** महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. परमेश्वरी, ब्र.कु. अम्बिका, डॉ. गोविंदराज, पिन्सीपल, लॉर्ड पार्क मैट्रीक्यूलेशन स्कूल, श्रीमती शांति गोविंदराज व ब्र.कु. अम्मईअप्पन।

## मारना है, व्यक्ति को नहीं मोह को

गतांक से आगे...

भगवान ने अर्जुन से कहा कि निर्वात स्थान में रखे दीपक की ज्योति चलायमान नहीं होती है, लौ सीधी ऊपर जाती है। वैसे ही योगाभ्यास द्वारा, जब चित्त वश में हो और योगी अपने आत्म-स्वरूप में स्थित हो तब वो योगयुक्त कहलाता है। ये बात बार-बार भगवान अर्जुन के सामने रखते हैं कि स्वयं को आत्म-स्वरूप में स्थित करो। क्यों ये बात बार-बार कही गयी है? क्योंकि व्यक्ति जिस स्वरूप में अपने आपको स्थित करता है या मानता है, उसी की याद उसको सहज स्वाभाविक रूप से आती है।

जिस प्रकार एक व्यक्ति जब घर में होता है तो साधारण स्वरूप में होता है और साधारण स्वरूप में होने के कारण वो घर के सामान्य कार्यों में भी अपना सहयोग देता है। जैसे कि अगर बगीचा है, तो बगीचे में पानी भी डालता है। बच्चों के साथ भी अपना समय व्यतीत करता है, लेकिन जैसे ही वह तैयार होता है तो उसे व्यवसाय की स्वतः ही याद आती है। मान लो कि अगर वो एक डॉक्टर है, तो जैसे ही वह सुबह तैयार होता है, तो उसके स्मृति के अंदर ये बात आ जाती है कि 'मैं डॉक्टर हूँ' उसके लिए उनको रटने की आवश्यकता नहीं पड़ती है कि मैं डॉक्टर हूँ...डॉक्टर हूँ... डॉक्टर हूँ...। लेकिन जैसे ही वह तैयार होता जाता है, वैसे-वैसे उसका स्वरूप बनता जाता है और वो स्वरूप बनते ही उसको कौन याद याता है? - हॉस्पिटल याद आयेगा, दवाई याद आयेगी, ऑपरेशन याद आयेगा, पेशेंट याद आयेगा, किसको क्या ट्रीटमेंट देना है वो याद आयेगा। भावार्थ ये है कि उसको उससे सम्बन्धित बातें स्वतः ही

स्मृति में आने लगती हैं। अगर मान लो कि कोई व्यक्ति टीचर है, तो स्कूल जाने के लिए तैयार होते समय उसको परिवार के सदस्य याद नहीं आयेंगे, लेकिन उस वक्त उसको

कौन सी क्लास में कौन सा लो साना पढ़ाना है, विरसावगो टा-टा हो मावर्धक देना है, विरसावगो ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका आज छुट्टी देनी है या किसी के साथ आज सारा लेसन कंडक्ट करेंगे, वही बातें उसको स्मृति में आएंगी।

कोई व्यक्ति जब अपने आपको पति समझता है, तो उसे कौन याद आती है? उसको अपनी पत्नी याद आएगी। जिस वक्त वो अपने आपको पिता समझेगा उस वक्त उसको अपने बच्चे याद आयेंगे। जिस वक्त वो खुद को बच्चा समझेगा, उस वक्त उसको अपने माँ-बाप याद आयेंगे। व्यक्ति जिस स्वरूप में अपनी स्मृति को सेट करता है, उसी से सम्बन्धित बातें उसको याद आती हैं और वही लोग उसको याद आते हैं। मान लो कि डॉक्टर तैयार हो रहा है हॉस्पिटल जाने के लिए और उसी समय उसकी माँ ने उसको कहा कि बेटा, आते समय ये चीज़ लेकर आना। वो हाँ...हाँ...ज़रूर करेगा। लेकिन उस समय उसकी स्मृति में हॉस्पिटल से संबंधित बातें याद रहती हैं। तो हाँ...हाँ...ज़रूर करने के बाद भी वो अंदर

जाती नहीं है। इसलिए वापिस आने पर जब उसको पूछा जाता है कि बेटा ये चीज़ ले आया तो कहेगा भूल गया। आप क्यों नहीं मंगा लेते हो। अब उसको उस समय कोई कहे कि भैया आजकल तुम भूलने क्यों लगे हो। वो भूलने नहीं लगा है। ये उसकी कोई भूलने की बीमारी नहीं है। न ही उसकी मेमोरी कम हो गई है। लेकिन उसे ये उस समय कही गयी जब उसकी स्मृति घर की बातों से स्वीच ऑफ हो गई थी तथा उस समय अपने कार्य के लिये स्वीच ऑन हो गई थी। इसलिए उसने हाँ...हाँ...भले किया भी होगा, लेकिन फिर भी वो बात अंदर गयी ही नहीं। अगर उसकी मेमोरी कम होने वाली बात होती, तो वो दवाइयां भूल जाता, ऑपरेशन भूल जाता, ट्रीटमेंट किसको क्या देना था वह भी भूल जाता। किन्तु वो कहीं पर भी कुछ नहीं भूला। ये मेमोरी की समस्या नहीं थी। लेकिन जिस वक्त जिस स्वरूप में वो स्थित है उससे सम्बन्धित बातें ही उसको याद आयेंगी। इस तरह परमात्मा अर्जुन को यही समझाते हैं कि तुम अपने आपको आत्म-स्वरूप में स्थित करो। क्योंकि जब तक तुम स्वयं को देहधारी रूप में देखते हो, तब तक तुम्हें अपना मोह सताता रहेगा। ये मेरे भाई हैं, ये मेरे बड़े हैं, उसको मैं कैसे मारूंगा? यानि मारने की बात कोई व्यक्ति को नहीं है। मारना है तो वो मोह को खत्म करने की बात है और उसके लिए विधि बतायी कि स्वयं को आत्म-स्वरूप में स्थित करो। जब आत्म-स्वरूप में स्थित होंगे तो कौन याद आयेगा। तो परमात्मा की याद सहज, स्वाभाविक और निरंतर बनी रहेगी। इसलिए ये बात उसको बार-बार कही गई। - क्रमशः

### पेपर को पास में... - पेज 2 का शेष

कभी भी जीवन का अंत करने का विचार न करें। परीक्षा के दौरान विद्यार्थियों को पाँच बातें याद रखनी चाहिए।

1. आप मन से इतने मज़बूत बनें कि परीक्षा की भी परीक्षा ले सकें।
2. परीक्षा पूर्व की रात्रि आपके लिए आशा, श्रद्धा और सफलता के किरणों को लेकर आने वाली है, ऐसा चिंतन करते रहें।
3. आपके द्वारा दिये उत्तर सिर्फ पेज भरने मात्र की प्रवृत्ति नहीं हैं, लेकिन समझ शक्ति और ग्रहण शक्ति की कसौटी है। ऐसा समझ शांतचित्त होकर जवाब दें।
4. कोई भी प्रश्नपत्र कठिन है, ऐसा विचार ही मन से निकाल दो। पेपर कठिन है लेकिन मैं उससे भी ज़्यादा कठिन हूँ, ऐसा आत्मविश्वासी बनो।
5. परिक्षापूर्व सफलता, प्रमाणिकता और सिर्फ आपका ही नहीं, सबका कल्याण हो, ऐसी शुभ भावना करें।

परीक्षा पर आप भारी हो, ऐसा सबल-प्रबल व्यक्तित्व विकसित करें। वेदना ही नवसर्जन की भूमिका बनती है।

### ख्यालों के झाड़ने में...

जब हम दर्पण देखकर मुस्कराते हैं तो दर्पण वापस मुस्कराता है - है ना! याद रखो, हम जीवन में जो-जो करते हैं, वही लौटकर हमारे पास आता है। सदैव अच्छे कर्म कीजिये, ईश्वर आपके साथ है।

नीचे गिरे सूखे पत्तों पर अदब से चलना ज़रा, कभी कड़ी धूप में तुमने इनसे ही पनाह मांगी थी। इसी प्रकार बड़े-बुजुर्गों को बड़े प्यार से सम्भालो, कभी इन्होंने ही तुमको अपनी गोद में प्यार से उठाया था।

जिस प्रकार मनुष्य का नाखून बढ़ता है तो, मनुष्य नाखून को काटता है अंगुली को नहीं। उसी प्रकार जब कभी रिश्तों में दरार आए तो गलत फ़हमियों को काटना है, रिश्तों को नहीं।

फूलों में भी कीड़े पाये जाते हैं... पत्थरों में भी हीरे पाये जाते हैं... बुराई को छोड़ अच्छाई देखो यारों... नर में भी नारायण पाये जाते हैं...!!



# कथा सरिता

इजीप्शियन फकीर से परमात्मा प्रसन्न हो गये। बहुत प्रसन्न हो गये तो उस फकीर को कहा कि तुझे जो चाहिए वह मांग ले। उसने कहा कि आपकी जो मर्जी हो! तो कहते हैं, परमात्मा ने उसे एक फल दे दिया और कहा कि इसे जो खा लेगा, वह अमर हो

जाएगा। उस फकीर ने परमात्मा से पूछा कि दो आदमी खाएं, तो दो हो सकते हैं? परमात्मा ने कहा, नहीं, सिर्फ एक!

उस फकीर का अपने शिष्य से बड़ा प्रेम था। उसने सोचा कि अगर मैं अमर हो गया और शिष्य मर गया, कोई सार नहीं है। उसके बिना तो मेरा कोई सुख ही नहीं है। उसने शिष्य को कहा कि तू यह ले ले। तू अमर हो जा। पर उस शिष्य का एक लड़की से प्रेम था। उसने सोचा, मैं अकेला अमर हो गया, तो बिल्कुल बेकार! वह उस फल को लड़की को दे आया। पर उस लड़की का गांव के एक सिपाही से प्रेम था। उसने कहा कि मैं अमर हो गई तो! वह उस सिपाही को दे आई। लेकिन उस सिपाही का लगाव राजा की स्त्री से लगा हुआ

## सब कहीं और!!!

था। वह रात को जाकर फल उसे दे आया। उस स्त्री ने सोचा कि मैं अगर खाकर अमर हो जाऊं, तो मेरे बेटे का क्या होगा? उसका भारी लगाव, उसने बेटे को दे दिया। बेटे का अपने बाप से बहुत प्रेम था। उसने कहा, मैं तो ठीक, लेकिन पिता बुजुर्ग हुए। उनकी मौत करीब है। मैं तो अभी इसके बिना भी बहुत दिन जी लूंगा। उसने पिता को दे दिया। लेकिन पिता फकीर का भक्त था; उसी फकीर का। उसने सोचा कि हमारे रहने न रहने का क्या सवाल! वह फकीर रहे ज़मीन पर तो हज़ारों के काम आएगा। उसने जाकर फकीर के चरणों में फल रख दिया। फकीर ने फल देखा। उसने कहा, यह फल आया कैसे तुम्हारे पास! भावार्थ ये है कि सब कहीं और जी रहे हैं, सब कहीं और! कोई वहां नहीं जा रहा है जहाँ है। कहीं और सब दौड़ रहे हैं किसी और के लिए। सब भागे हुए हैं; कोई खड़ा हुआ नहीं है।



**सतना-म.प्र.**। सांसद गणेश सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शीला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. मीना व अन्य।



**वारंगल-आ.प्र.**। शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं पसुनुरी दयाकर, सांसद, कटकम पेनतलई गरु, प्रेसीडेंट, चेम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री, थोता सम्पत कुमार गरु, प्रेसीडेंट, वारंगल डिस्ट्रीक्ट राइस मिलर एसोसिएशन, त्रिपुरानेनी गोपीचन्द्र गरु, चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट, ब्र.कु. सुधाकर, ब्र.कु. विमला व ब्र.कु. श्रीलता।



**खिखली-बुरहानपुर(महा.)**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नगराध्यक्ष शोभा बहन, हिरकानी गुप अध्यक्ष वृशाली तारई बोद्रे, डॉ. संध्या कोठारी, ब्र.कु. मंगला व ब्र.कु. उर्मिला।



**मुम्बई-वसई**। महाशिवरात्रि पर आयोजित मेले का उद्घाटन करते हुए मेयर प्रवीणा ठाकुर। साथ हैं पी.एस.आई. लक्ष्मी सूर्यवंशी, कॉर्पोरेटर सर्वस्या, ब्र.कु. प्रफुल्ला व अन्य।



**नरसिंगपुर-म.प्र.**। शिव जयंती पर ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. कुसुम। साथ हैं एस.डी.ओ.पी. नरेश शर्मा, विश्व हिन्दू परिषद के अध्यक्ष अजितेन्द्र नरोलिया व अन्य।



**मालिया हाटीना-गुज.**। शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में शहर के अग्रणी शांति भाई, गुणवंत भाई, ब्र.कु. रूपा व ब्र.कु. मीता।

यह घटना बड़ौदा के एक वरिष्ठ डॉक्टर की आपबीती है जिसने उनका जीवन बदल दिया। वे हार्ट स्पेशियलिस्ट हैं, उनके अनुसार...

एक दिन मेरे पास एक दम्पति अपनी छः साल की बच्ची को लेकर आए। निरीक्षण के बाद पता चला कि उसके

## प्रार्थना का प्रभाव...

हार्ट में पूर्ण रूप से clogging हो चुकी है। मैंने अपनी पूरी टीम से विचार-विमर्श करने के बाद उस दम्पति से कहा कि आपन हार्ट सर्जरी के बाद बचने का सिर्फ 30 प्रतिशत चांस है, नहीं तो बच्ची के पास तीन महीने का समय है। माता-पिता भावुक होकर बोले कि वे सर्जरी का चांस लेंगे।

सर्जरी के पाँच दिन पहले बच्ची को एडमिट कर लिया गया। उसकी माँ को प्रार्थना में अटूट विश्वास था। वह सुबह शाम बच्ची को यही कहती कि भगवान तुम्हारे हार्ट में रहते हैं, वे तुम्हें कुछ नहीं होने देंगे।

सर्जरी के दिन मैंने उस बच्ची से कहा, फिक्र मत करो, तुम सर्जरी के बाद बिल्कुल ठीक हो जाओगी। उस बच्ची ने कहा, डॉक्टर, मुझे कोई चिंता नहीं क्योंकि भगवान मेरे दिल में रहता है, लेकिन सर्जरी में आज जब मेरा हार्ट ओपन करोगे तो देखकर बताना भगवान कैसे दिखते हैं।

ऑपरेशन के दौरान पता चल गया कि कुछ नहीं हो सकता। बच्ची को बचाना असंभव है। हार्ट में ब्लड की एक बूंद भी नहीं आ रही थी। निराश होकर मैंने अपनी टीम से वापस स्टिच करने का आदेश दिया।

तभी मुझे बच्ची की आखिरी बात याद आई और मैं अपने रक्त भरे हाथों को जोड़कर प्रार्थना करने लगा कि हे ईश्वर! मेरा सारा अनुभव तो बच्ची को बचाने में असमर्थ है पर यदि आप इसके हृदय में विराजमान हो तो आप ही कुछ कीजिए। यह मेरी पहली अश्रुपूर्ण प्रार्थना थी। इसी बीच मेरे जूनियर डॉक्टर ने मुझे कोहनी मारी। मैं चमत्कार में विश्वास नहीं करता था, पर मैं स्तब्ध हो गया यह देखकर कि हार्ट में ब्लड की सप्लाई शुरू हो गई। मेरे 60 साल के करियर में ऐसा पहली बार हुआ था।

ऑपरेशन सफल हो गया पर मेरा जीवन बदल गया। मैंने बच्ची से कहा, भगवान को देखने की मेहनत मत करो क्योंकि उसे देखा नहीं जा सकता, उसे बस महसूस किया जा सकता है।

इस घटना के बाद मैंने अपने ऑपरेशन थियेटर में प्रार्थना का नियम निभाना शुरू कर दिया। मैं यह अनुरोध करता हूँ कि सभी को अपने बच्चों में प्रार्थना का संस्कार डालना ही चाहिए।

एक आदमी गुब्बारे बेचकर जीवन-यापन करता था। वह गाँव के आस-पास लगने वाली हाटों में जाता और गुब्बारे बेचता। बच्चों को लुभाने के लिए वह तरह-तरह के गुब्बारे रखता, लाल, पीले, हरे, नीले... और जब कभी उसे लगता कि बिक्री कम

## गुब्बारे वाला...

हो रही है तो वह झट से एक गुब्बारा हवा में छोड़ देता, जिसे उड़ता देखकर बच्चे खुश हो जाते और गुब्बारे खरीदने के लिए पहुँच जाते।

इसी तरह एक दिन वह हाट में गुब्बारे बेच रहा था और बिक्री बढ़ाने के लिए बीच-बीच में गुब्बारे उड़ा रहा था।

पास ही खड़ा एक छोटा बच्चा ये सब बड़ी जिज्ञासा के साथ देख रहा था। इस बार जैसे ही गुब्बारे वाले ने एक 'सफेद' गुब्बारा उड़ाया, वह तुरंत उसके पास पहुँचा और

मासूमियत से बोला- 'अगर आप ये 'काला' वाला गुब्बारा छोड़ेंगे... तो क्या वो भी ऊपर जायेगा?' गुब्बारे वाले ने थोड़े अचरज के साथ उसे देखा और बोला,

'हाँ बेटा! बिल्कुल जाएगा। गुब्बारे का ऊपर जाना इस बात पर निर्भर नहीं करता है कि वो किस रंग का है बल्कि इसपर निर्भर करता है कि उसके अंदर क्या है।'

दोस्तों! गुब्बारेवाले की यह बात हम इंसानों पर भी लागू होती है। ठीक इसी तरह कि कोई अपनी ज़िन्दगी में कौन सी ऊँचाई प्राप्त करेगा, ये उसके बाहरी रंग-रूप पर निर्भर नहीं करता है। बल्कि ये इस बात पर निर्भर करता है कि उसके अंदर कौन से गुण-अवगुण हैं। अर्थात् हमारे आंतरिक गुण और योग्यता ही हमारी प्रगति के मकाम तय करते हैं।



हमारी आत्मा दो शरीरों में विराजमान है, पहले को स्थूल शरीर और दूसरे को सूक्ष्म शरीर कहा जाता है। सूक्ष्म शरीर को अलग-अलग जगहों पर अलग-अलग नाम देते हैं, कोई इसे एथरिक बॉडी कहता, कोई इसे एनर्जी बॉडी कहता, कोई इसको अंतःवाहक शरीर कहता। स्थूल शरीर में पाँच तत्व होते हैं, लेकिन सूक्ष्म शरीर में तीन तत्व होते हैं, इसमें जल व पृथ्वी तत्व का अभाव होता है। सूक्ष्म शरीर के आधार से ही हमारा स्थूल शरीर चलता है। सूक्ष्म शरीर की रचना बड़ी ही गुह्य है, इसका निर्माण हमारे संकल्पों के आधार से होता है। इस शरीर के अंदर सात चक्र विराजमान हैं, इन चक्रों को हम ऊर्जाकेन्द्र भी कहते हैं। जब ये ऊर्जाकेन्द्र सक्रिय होते हैं, तो हमारा स्थूल शरीर बहुत तीव्रता से काम करता है और निरोगी भी रहता है, लेकिन जब हमारे ऊर्जाकेन्द्र कम काम करते हैं तो हमें बीमारियाँ होने लग जाती हैं।

सभी लोग सोचते कि बीमारी होने का कारण बाहरी खानपान या फिर

## सूक्ष्म शरीर की असीम क्षमता को समझें...

**जिस बात को समझाने में या किसी को किसी की परिस्थिति के बारे में बताने में या अपनी बात दूर तक पहुँचाने में हमारे पास एक ऐसा यन्त्र है या यंत्र कहें कि एक ऐसा शस्त्र है जो कभी भी किसी भी स्थान पर क्षणमात्र में पहुँच सकता है। लेकिन क्षणमात्र में पहुँचाने के लिए अपने उस यन्त्र या शस्त्र के बारे में जानकारी तथा उससे उपजी तरंगों के बारे में हमें जानना होगा। इस अंतःवाहक शरीर और उससे उपजी शक्ति का एहसास सभी को होने लगेगा, यदि हम इसे विकसित कर लें तो।**



छुआ-छूत या संक्रमण की वजह से सकता है, परंतु सभी बीमारियों का होता है, बीमारी का एक कारण ये हो यही कारण नहीं होता। आज बहुत सारे

लोग मानसिक रूप से विकसित हैं, उनका ब्रेन ठीक तरह से काम नहीं करता। कुदरत में हमारी आत्मा अलग-अलग शरीरों में अलग-अलग संस्कारों के साथ है, लेकिन कुदरत ने ब्रेन सबको एक जैसा ही दिया है। उदाहरण के रूप में हम कह सकते हैं कि जैसे कम्प्यूटर का हार्ड डिस्क है, जिसके अंदर आप बहुत सारे डाटा स्टोर कर सकते हैं, और उसको जब चाहे यूज कर सकते हैं। लेकिन उसमें कौन सा डाटा उपयोगी है, कौन सा अनुपयोगी है, उसका निर्णय तो आपको करना होगा ना। कहने का अर्थ यह है कि यदि खराब डाटा होगा

तो उसके अंदर वायरस भी हो सकता है जो हमारे हार्ड डिस्क को खराब भी कर सकता



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

है। इसी तरह हमारा ब्रेन भी है। हमारे ब्रेन के अंदर डाटा स्टोरेज होता है, लेकिन अगर नेगेटिव डाटा का स्टोरेज होगा तो वो ब्रेन को खराब करेगा। आज बहुतों के इनपुट डिवाइस आँख, कान, नाक, मुँह आदि से जो डाटा आत्मा लेती है वो ब्रेन द्वारा एक्जीक्यूट करती है। उसी के आधार से हमारे सारे अंग काम करते हैं। हम आपको ये बताना चाहेंगे कि दुनिया में इलेक्ट्रिक ऊर्जा, मैग्नेटिक ऊर्जा आदि को टैप करने की मशीनें बनी हैं, लेकिन आज तक कॉस्मिक ऊर्जा को टैप करने की मशीन नहीं बनी है। कॉस्मिक ऊर्जा को सिर्फ माइंड ही टैप कर सकता है। - शेष पेज 11 पर...

**प्रश्न:-** बाबा हमेशा कहते हैं कि बाप के दिलतख्तनशीन रहो। कौन बैठ सकते हैं बाबा के दिल पर और हम कैसे समझें कि हम दिलतख्तनशीन हैं या नहीं ?

**उत्तर:-** भगवान के दिल पर राज्य करना - सोचकर ही कितना आनन्द आता है। इसका अर्थ है हमें वे बहुत प्यार करते हों, वे हमें चाहते हों, वे हमारा हमेशा ध्यान रखते हों। यह फीलिंग अंदर ही अंदर आयेगी। कई ये सोचकर परेशान रहते हैं कि शायद बाबा के दिल पर तो वही हैं जो साकार में उनसे स्टेज पर मिलते हैं। वे कभी-कभी यह भी देखते हैं कि स्टेज पर तो बाबा उन्हें बहुत प्यार कर रहा है जिनकी स्थिति निम्न स्तर की है तो कइयों के बहुत संकल्प चलते हैं। परन्तु नहीं, वे तो प्यार के सागर हैं, सबको ही प्यार करते हैं। देखना ये है कि जिन्हें वे प्यार करते हैं, उनके प्यार का रेसपॉन्स वे क्या करते हैं ? यदि वे ईश्वरीय आज्ञाओं पर पूर्णतया नहीं चलते तो प्यार के सागर का प्यार भी उनका कल्याण नहीं कर सकता।

घर बैठे ही आपको बाबा का प्यार अनुभव होगा, उनकी मदद अनुभव होगी, उनकी दृष्टि अनुभव होगी। अमृतवेले सुखद अनुभूति होगी, मुरली से उसका प्यार अनुभव होगा। ये है सच्चा प्रभु प्यार।

भगवान के दिल पर चढ़ने वालों की तीन धारणाएं होंगी। प्रथम तो उन्होंने बाप को अपने दिल में बिठाया होगा, इसका अर्थ है कि वे योगयुक्त होंगे। दूसरा वे मास्टर सर्व शक्तिवान के नशे में रहेंगे और तीसरा उनकी स्थिति श्रेष्ठ होगी। श्रेष्ठ स्थिति अर्थात् वे सदा एकरस प्रसन्न रहेंगे, उनके मूड नहीं बदलेंगे, वे क्रोध नहीं करेंगे, वे परेशान नहीं होंगे और वे हर परिस्थिति में शांत व अचल अडोल रहेंगे।

**प्रश्न:-** बाबा को मिलने के बाद मेरे जीवन में सुख-शांति आ गई। मेरी जन्म-जन्म की प्यास बुझ गई। परंतु मेरे परिवार में अभी भी अशांति बनी रहती है, कोई न कोई विघ्न आते ही रहते हैं। मैं इनसे मुक्ति का उपाय जानना चाहता हूँ ?

**उत्तर:-** आप यदि अमृतवेले उठकर बहुत पावरफुल योग करेंगे तो आपके घर के अनेक विघ्न हट जायेंगे। घर को निर्विघ्न व सुख-शांति सम्पन्न बनाने के लिए घर के वायब्रेशन्स को खुशी व प्रेम से भरना आवश्यक है। जिस परिवार में खुशी व

प्रेम होगा, वहां आपदाएं विपदाएं ठहरेंगी ही नहीं। खुशी के लिए एक ही बात करें कि किसी भी छोटी बात को तूल न दें। हर बात को हल्का करके जल्दी से जल्दी समाप्त किया करें। कुछ लोगों को आदत होती है बातों को लम्बा खींचने की, वे बातों को समाप्त करते ही नहीं। इससे सबकी खुशी नष्ट होती है। आपसी प्रेम बढ़ाने के लिए सभी को इस नज़र से देखो कि ये सब आत्माएं देवकुल की महान् आत्माएं हैं।

घर निर्विघ्न रहे इसके लिए अपने घर में, दुकान में या ऑफिस में 5 बार बाप-दादा का आह्वान करें और यह फील करें कि बाप-दादा आपके घर में आ गये और उनके अंग-अंग से चारो ओर किरणें फैल रही हैं।

तीसरी बात - घर में तीन बार दस-दस मिनट बैठकर इस तरह से योग करो कि मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ

और ज्ञान सूर्य की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं, फिर वो पूरे घर में फैल रही है। ऐसा करना नियम बना लो तो विनाशकाल में भी सुखद अनुभव होंगे।

**प्रश्न:-** मैंने पवित्रता की प्रतिज्ञा कर ली है, परन्तु अभी भी मुझे अपवित्र स्वप्न आते हैं तथा बुरे संकल्प भी चलते हैं, मैं अपनी पवित्रता से संतुष्ट नहीं हूँ। मेरा संकल्प तो सम्पूर्ण पवित्र बनने का है, उपाय बतायें ?

**उत्तर:-** सम्पूर्ण पवित्रता की यात्रा एक लम्बी यात्रा है। इसके लिए चाहिए लम्बे काल की राजयोग की साधना। अपवित्रता के संस्कार लम्बे काल की तपस्या से ही नष्ट होंगे। यदि ब्रह्मचर्य की प्रतिज्ञा करके कोई मनुष्य योग-तपस्या नहीं करता तो ब्रह्मचर्य उसे

निराशा ही प्रदान करेगा। इसलिए जिन्होंने ब्रह्मचर्य का तप अपनाया है उन्हें प्रतिदिन 4 घण्टे योग-साधना करनी ही चाहिए तब पवित्रता जीवन का आनंद बन जायेगी।

काम वासना को दबाने से वह पुनः स्वप्न व विकल्पों के रूप में जागृत होगी।

वासना के कीटाणुओं को नष्ट करना है 'योग-अग्नि' से। तीन तरीकों से ये शक्ति रूपांतरित होती है। राजयोग की साधना से, मनन चिंतन से व कठिन परिश्रम से। यदि ऐसा नहीं तो ये शक्ति विघ्नकारी होगी। साथ में भोजन भी हल्का करें, मिर्च मसाले छोड़ दें। दक्षिण भारत के एक कुमार ने गाय के दूध पर जीवनयापन शुरू किया। 8 मास हो गये होंगे, वह सम्पूर्ण स्वस्थ है और उसकी पवित्रता आनंदकारी है। ज़रूरी नहीं कि आप भी ऐसा ही करें परन्तु भोजन की स्थूलता पवित्रता में बाधक है।

दो काम आप और करें। सवेरे आँख खुलते ही 7 बार संकल्प करें कि मैं पवित्रता का देवता हूँ, मेरी पवित्रता अति सुखकारी है और जब भी पानी या दूध पीयें तो उसे दृष्टि देकर 7 बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ फिर पीयें। विशेषकर सोने से पूर्व यह प्रयोग अवश्य करें तथा भोजन खाते भी व

बनाते भी यही अभ्यास करें इससे आपकी सारी समस्याएं समाप्त हो जायेंगी।

**प्रश्न:-** ईश्वरीय शक्तियों का कोई चमत्कारिक अनुभव किसी का हो तो हम उससे जानना चाहेंगे ?

**उत्तर:-** एक कुमार कुछ दिन पूर्व ही मेरे पास आया और बताया कि मुझे बहुत समय से गले में तकलीफ थी, मैंने आपको फोन किया था। आपने जो विधि बताई, उससे दो दिन में ही गला ठीक हो गया। विधि थी - पानी को दृष्टि देकर 7 बार संकल्प करना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... फिर इस संकल्प से पीना कि इस पानी को पीने से मेरी गले की तकलीफ ठीक हो जाए। हुआ न वायब्रेशन्स का चमत्कारिक प्रभाव...।

**प्रश्न:-** मुझे छोटी-छोटी बातों में फीलिंग बहुत आती है, फिर सारा दिन मैं उदास रहती हूँ। यह मेरी बड़ी कमजोरी है, मैं इससे मुक्त होकर शक्तिशाली बनना चाहती हूँ, मैं क्या अभ्यास करूँ ?

**उत्तर:-** फीलिंग सचमुच आधी मृत्यु के समान है। इससे खुशी भी मर जाती है व उमंग-उत्साह भी। आप प्रशंसा की पात्र हैं जो आप इससे मुक्त होना चाहती हैं। यह भी एक तरह की अपवित्रता ही है। लक्ष्य बना लो मुझे 6 मास अच्छी साधना करके स्वयं को फीलिंग के फल से मुक्त होना है।

ये संकल्प कभी न करना कि कोई मुझे कुछ कहे नहीं। हम गलती करेंगे तो बड़े तो कुछ कहेंगे ही। इसलिए हल्के रहकर दूसरों की बात या डॉट सुनना है। प्रतिदिन एक अव्यक्त मुरली पढ़कर उसकी 5 बातें लिखनी हैं।

प्रतिदिन सवेरे उठते ही ये संकल्प 7 बार करना है "मैं फीलिंग से मुक्त हूँ और मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।"

6 मास तक 3 स्वप्न प्रतिदिन 25 बार याद करने हैं। 1. मैं एक महान् आत्मा हूँ, 2. मैं विजयी रत्न हूँ, 3. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। साथ-साथ प्रतिदिन विशेष इसके लिए एक घण्टा योग भी करें।

ये सब करने से जीवन से फीलिंग समाप्त हो जायेगी और आप सदा खुश रहने लगेंगी। यह भी ध्यान रहे कि फीलिंग आने पर सेवा व भोजन नहीं छोड़ना है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

### उपलब्ध पुस्तकें



For Cable & DTH  
+91 8104777111

TATA/Sky 192 airtel 686 videocon 497 DISH TV 171

"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG: 83°E

DD डायरेक्ट फ्री दूरदर्शन DTH पर GOD TV में और DISH TV पर भी फ्री पीस ऑफ माइंड चैनल शाम 7.30 से रात्रि 10.00 बजे तक देख सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104-777111/9414151111



# हाँ चमत्कार हो सकता है, लेकिन... !! अनुभव!!

बड़े तो बड़े लेकिन छोटे सुभान अल्लाह, ये कहावत सुनी थी लेकिन इस कहावत को चरितार्थ किया आठ साल के एक नन्हें सितारे ब्रज ने, जिसने परमात्म शक्ति को अपने जीवन में अपनाकर चमत्कार किया और ऐसा किया कि आप भी सुनकर दौंतीं तले अंगुली दबा लेंगे। यह कहानी अगर हम आपको सुनायें तो अधूरी रह जाएगी, लेकिन अगर आप यह कहानी उसी की जुबानी सुनें जिसके साथ यह हुआ तो यह एक अनोखा अनुभव आपको दे जाएगा।

फूलों की कहानी कलियों ने लिखी।

आसमान की कहानी सितारों ने लिखी।।

ना रहेंगे ब्राह्मण माया के गुलाम।

क्योंकि ब्राह्मणों की कहानी स्वयं भगवान ने लिखी।।

मैं एक छोटा सा बच्चा हूँ। आठवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। एक साल से परमात्मा अर्थात् शिव बाबा के घर नियमित रूप से मुरली क्लास में जाता हूँ। बाबा को देखकर मुझे बहुत शक्ति मिलती है। इस साल आठवीं कक्षा में मेरी चार सब्जेक्ट में 100 में से 100 मार्क्स प्राप्त हुए। पहले ऐसा कभी नहीं हुआ था। यह तो ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सिखाए जाने वाला राजयोग मेडिटेशन या यूं कहें ये तो बाबा की कमाल है। मैं योग के समय यह अभ्यास करता था कि मैं मास्टर



ब्र.कु. ब्रज, कठलाल, नडीयाद, गुजरात।

सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ। बाबा से बहुत शक्तियाँ प्राप्त कर रहा हूँ, मेरी परीक्षा में भी बाबा मेरे साथ हैं, मेरा पेपर बहुत ही सरल आयेगा, मुझे सभी प्रश्नों के उत्तर याद आ रहे हैं, मुझे 100 में से 100 मार्क्स प्राप्त हो रहे हैं। ऐसा पूरे विश्वास के साथ यह अभ्यास बार-बार करता था। साथ ही साथ पढ़ाई पर भी पूरा ध्यान देता था। पहली बार में ही 6 सब्जेक्ट में से 4 सब्जेक्ट में 100 में से 100 मार्क्स प्राप्त हुए, और बाकी 2 सब्जेक्ट में 100 में से 99 मार्क्स प्राप्त हुए। ये तो सिर्फ बाबा का ही कमाल है। इसलिए कहूँगा... 'ना ही गिनके दिया है, ना ही तोल के दिया है, बाबा ने मुझे मार्क्स, दिल खोल के दिया है।

इसी बात पर मिर्ज़ा गालिब की ये बात याद आई कि जो मुझे दिल खोलके देता है, उसे मैं गिन-गिन के क्यों याद करूँ!

मेरे पिताजी मुझे कई बार कहते थे, बेटा पढ़ाई में ध्यान दो, खेलकूद में ध्यान कम दो, लेकिन फिर भी मैं खेलने ही चला जाता था। जब समय मिलता तो मन लगा के पढ़ता था। मुझे पक्का निश्चय था कि मेरा बाबा मेरा सब अच्छा ही करेगा। सभी बच्चों (स्टूडेंट्स) से मेरा निवेदन है कि दिल से मेहनत, व्यर्थ से मुक्ति (खास टी.वी.) तो ही बाबा की मदद मिलेगी।

जब तक मैंने बाबा को पहचाना नहीं था, तब तक मुझे बहुत क्रोध आता था, लेकिन अब तो क्रोध भी मेरे से बहुत दूर भाग गया है। आज मैंने अपनी मेहनत से अपने माता-पिता को चिंतामुक्त कर दिया है। 2015 में मधुबन में बच्चों के प्रोग्राम में भी बाबा की बहुत मदद मिली। वक्तूत्व स्पर्धा में 'जीवन में सहयोग का महत्व' विषय पर मुझे फर्स्ट प्राइज़ मिली थी। बस, जब सच्चे दिल से बाबा को साथी बनायेंगे तो हम सब के अनुभव और ज़्यादा बढ़ेंगे।

इस बात को जब हम दुनिया को बताना चाहें तो हम कह सकते हैं कि हार मान लो तो आशा धीरे से कहती है कि फिर एक बार प्रयास करो।

**ताश के पत्तों से महल नहीं बनता।**

**नदी को रोकने से समंदर नहीं बनता।।**

**ज़िन्दगी में हमेशा प्रयास करते रहना चाहिए दोस्तों!।**

**क्योंकि कोई एक जीत से सिकंदर नहीं बनता।।**

**सूक्ष्म शरीर की असीम...** - पेज 10 का शेष

हमारे संकल्प कम होते हैं, इसलिए कॉस्मिक एनर्जी बहुत तीव्रता से हमारे अंदर प्रवेश करती है। गहरी नींद और पूरी खामोशी में कॉस्मिक ऊर्जा का प्रवाह हमारे अंदर तीव्रता से होता है। हमारे मन को उन संकल्पों से मुक्त करना होगा जो हमारे लिए अनावश्यक हैं, व्यर्थ हैं। जितना व्यर्थ संकल्प कम होगा, उतना ज़्यादा हमारा यह शरीर ऊर्जावान होगा। सूक्ष्म शरीर को शक्तिशाली बनाने का यही सबसे बड़ा आधार है।

जब हम कॉस्मिक एनर्जी को अपने ऊपर लेना चाहते हैं तो उसके लिए अपने संकल्पों को इन पाँच तत्वों के पार ले जाना होता है और बार-बार उस संकल्प पर फोकस करना होता है कि मुझे ब्रह्माण्डीय ऊर्जा को अपने ऊपर लाना है। इसके पहले हम आपको एक बात और बताना चाहेंगे कि कॉस्मिक ऊर्जा का प्रवाह तीव्रता से जब हमारे अंदर संकल्पों की गति कम हो जाती है तब होती है। इसलिए आप देख सकते हैं कि ज़्यादातर दो बजे से लेकर पाँच बजे तक बहुत गहरी नींद आती है, उस समय

हमारे संकल्प कम होते हैं, इसलिए कॉस्मिक एनर्जी बहुत तीव्रता से हमारे अंदर प्रवेश करती है। गहरी नींद और पूरी खामोशी में कॉस्मिक ऊर्जा का प्रवाह हमारे अंदर तीव्रता से होता है। हमारे मन को उन संकल्पों से मुक्त करना होगा जो हमारे लिए अनावश्यक हैं, व्यर्थ हैं। जितना व्यर्थ संकल्प कम होगा, उतना ज़्यादा हमारा यह शरीर ऊर्जावान होगा। सूक्ष्म शरीर को शक्तिशाली बनाने का यही सबसे बड़ा आधार है।

जब सूक्ष्म शरीर के सातों ऊर्जा केन्द्रों को चार्ज कर लेते हैं तो उस समय हमारा सूक्ष्म शरीर इस शरीर से अलग महसूस होता है। वो बिल्कुल श्वेत प्रकाश का शरीर बन जाता है और उसका आभामण्डल 18 इंच चारो तरफ फैलने लगता है। इस सूक्ष्म

शरीर को स्पेस में हम काफी दूर तक संकल्पों के आधार से ले जा सकते हैं। किसी को भी संदेश पहुँचा सकते हैं, लेकिन यह प्रक्रिया बहुत आसान नहीं है, इसके लिए अपने आपको सबसे पहले तैयार करना होगा और अपने व्यर्थ संकल्पों पर विराम लगाना होगा, तब जाकर हम सूक्ष्म शरीर को विकसित कर पायेंगे। परमात्मा पिता कहते कि तुम्हारी सम्पूर्ण सूक्ष्म काया ही आगे भविष्य में अच्छा स्थूल शरीर या बिल्कुल कंचन स्थूल शरीर का आधार बनेगी। इसका भाव यह है कि हमें अपने संकल्पों को श्रेष्ठ, अतिश्रेष्ठ बनाकर इस सूक्ष्म शरीर की शक्ति से प्रकृति, व्यक्ति और परिस्थिति पर विजय प्राप्त करनी होगी।



**तलेवाड़ी-महा।** 'तनाव मुक्ति के लिए सकारात्मक सोच' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. भगवान, माउण्ट आबू। मंचासीन हैं सरपंच लक्ष्मीबाई कांबले, बी.एस.एन.एल. ऑफिसर नाना मदन, ब्र.कु. अर्चना, शिवाजी मरगले व ताना म्हारगुडे।



**इन्दौर-लोकमान्य नगर।** 80वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव का उद्घाटन करते हुए पार्षद विनीता धर्म, शिवम कला नृत्य की डायरेक्टर मंजुषा जौहरी, ब्र.कु. शशि, ब्र.कु. संगीता व अन्य।



**भिलाई नगर।** 'समय की पुकार-स्वस्थ विचार' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए जर्मनी की ब्र.कु. सुदेश, यूरोप क्षेत्र की निदेशिका। साथ हैं ब्र.कु. आशा।



**भद्रावती-कर्नाटक।** शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए रमेश जी, सुपरिन्टेंडेंट, पी.आर.ओ. सेल, कुवेमु यूनिवर्सिटी, जे.पी. योगेश गौड़ा, जिला पंचायत सदस्य, प्रो. जोगन शंकर, वाईस चांसलर, कुवेमु यूनिवर्सिटी, ब्र.कु. रेणु, डॉ. बसवराज नेलिसारा, ब्र.कु. वेदवती, ब्र.कु. अरुण व ब्र.कु. चिदम्बर।



**छत्तरपुर-म.प्र.।** 'हार्मनी इन रिलेशनशिप' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शैलजा व ब्र.कु. ओंकार, माउण्ट आबू।



**गांधीनगर-गुज.।** रामेश्वर मंदिर में 'अमरनाथ दर्शन' झोंकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए कैबिनेट मिनिस्टर बचुभाई खबड, डॉ. विजयभाई उपाध्याय, डॉ. महिपत सिंह परमार, डॉ. सुरेन्द्रभाई द्विवेदी, डॉ. धर्मेशभाई पटेल, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. कश्यप, डॉ. विपुल ठक्कर व शंकरभाई चौधरी।



**छत्तरपुर-म.प्र.।** पुलिसकर्मियों के लिए 'सक्सेस विदाऊट स्ट्रेस' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. ओंकार चन्द्र, माउण्ट आबू। साथ हैं के.सी. जैन, डी.आई.जी., छत्तरपुर रेन्ज व करन सिंह, होम कमांडेंट।



**मुम्बई-मीरा रोड।** सखी सहेली, एक विश्वास सामाजिक संस्था द्वारा महिला दिवस पर आयोजित सम्मान सम्मेलन में ब्र.कु. रंजन को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करते हुए संस्था के सदस्य।



# भारत में विश्व का मार्गदर्शन करने की क्षमता - डॉ. रमन सिंह



कार्यक्रम में बड़ी संख्या में उपस्थित जनसमूह को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुदेश, यूरोप स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका। साथ हैं मुख्यमंत्री माननीय डॉ. रमन सिंह, ब्र.कु. कमला व ब्र.कु. रश्मि।

**रायपुर-छ.ग.।** भारत अपने ज्ञान और संस्कारों के बल पर पूरी दुनिया का मार्गदर्शन करने की क्षमता रखता है। ग्लोबल विज्ञान को लेकर वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना हमारी हज़ारों साल पुरानी परम्परा है। यह भावना हमारे डी.एन.ए. में है। यही एकमात्र रास्ता है विश्व शान्ति का। हम सुधर जाएं तो हमारे संस्कारों में परिवर्तन आने से पूरा विश्व बदल सकता है। उक्त बातें ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा शान्ति सरोवर में 'संस्कार परिवर्तन से संसार परिवर्तन' विषय पर आयोजित समारोह में मुख्यमंत्री माननीय डॉ. रमन सिंह ने कहीं।

उन्होंने बताया कि मैं पिछले 25 वर्षों से इस संस्थान के सम्पर्क में हूँ

का संदेश फैला रही हैं। ब्रह्माकुमारीज़ के यूरोप स्थित

- ▶ हम सुधरें तो जग सुधरेगा।
- ▶ पिछले 25 वर्षों से हूँ संस्था के संपर्क में।
- ▶ निश्चित रूप से यह संगठन परमात्मा द्वारा स्थापित संस्थान है।
- ▶ आत्मा का दीपक जगाएं और घर को आश्रम बनाएं।
- ▶ संस्कारों में श्रेष्ठता लाने के लिए कर्मों में श्रेष्ठता लाना ज़रूरी।

और इसके विचारों से काफी प्रभावित भी हूँ। यह संगठन किसी मनुष्य द्वारा नहीं अपितु स्वयं परमात्मा द्वारा स्थापित संस्थान है। ब्रह्माकुमारीज़ की बहनें पूरे विश्व में घूम-घूमकर शांति

सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. सुदेश ने अपने प्रेरणादायक उद्बोधन में कहा कि हम सभी मिलकर अपने संस्कारों में दिव्यता लाने का प्रयास करें तो संसार को बदल सकते हैं। उन्होंने

आह्वान किया कि हम सब अपने मन को मंदिर बनाएं, आत्मा का दीपक जगाएं और घर को आश्रम बनाएं तो यह संसार पुनः स्वर्ग बन जाएगा। उन्होंने कहा कि परमपिता परमात्मा शिव के संग योग लगाने से हमारे संस्कारों में दिव्यता और पवित्रता आने लगती है। समारोह को सम्बोधित करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला ने कहा कि कर्मों के आधार पर हमारे संस्कार बनते हैं, इसलिए संस्कारों में श्रेष्ठता लाने के लिए कर्मों में श्रेष्ठता लानी होगी। अच्छे कर्म करने के लिए अच्छे कर्मों का ज्ञान होना ज़रूरी है।

इसीलिए कर्मों को अच्छा बनाने की शिक्षा ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पिछले 80 वर्षों से दिया जा रहा है।

इससे पूर्व माननीय मुख्यमंत्री ने दीप प्रज्वलित कर समारोह का शुभारंभ किया। उन्होंने प्रदेश शासन की ओर से ब्रह्माकुमारी सुदेश का शॉल और श्रीफल भेंटकर अभिनंदन भी किया। दुर्ग से आए गायक ब्र.कु. युगरत्न ने स्वागत गीत गाकर सभी को भाव-विभोर कर दिया। कार्यक्रम का कुशल मंच संचालन ब्र.कु. रश्मि ने किया। इस अवसर पर बहुत बड़ी संख्या में प्रबुद्ध नागरिक उपस्थित थे।

## 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' आध्यात्मिकता से सशक्त बनाओ



बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ विषयक कार्यक्रम में महिलाओं को सशक्त बनाने हेतु प्रतिज्ञा लेते हुए प्रो. के.डी. स्वामी, ब्र.कु. चक्रधारी व डॉ. ज्योति किरण। सभा में प्रतिज्ञा करते हुए शहर के प्रबुद्धजन।

**भरतपुर-राज.।** महिला तभी सशक्त बन सकती है जब उसे अपनी आत्मिक ऊर्जा की पहचान हो, स्वावलम्बी हो व ईश्वर से शक्ति लेकर अपनी पवित्रता को अक्षुण्ण रखे। यह उद्बोधन राजस्थान वित्त आयोग की अध्यक्ष डॉ. ज्योति किरण ने भरतपुर में आयोजित 'बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ' कार्यक्रम में दिया। इस अभियान के 2015-2016 के समापन समारोह में उन्होंने यह विचार व्यक्त किये।

दिल्ली से आई राजयोगिनी ब्र.कु.

चक्रधारी ने अपने अध्यक्षीय भाषण में कहा कि यह ईश्वरीय विश्व विद्यालय सन 1936 में सिन्ध हैदराबाद में स्थापित हुआ। उस समय महिलाओं को चार दीवारी में रहना और कहीं भी आने-जाने के लिए पर्दा करना पड़ता था। उन्होंने निम्नलिखित विन्दुओं पर ध्यान खिंचवाया:-

**क्या किया इस संस्था ने महिलाओं के लिए**

▶ महिलाओं को समाज में उनका अपना स्थान दिलाने हेतु पहली संस्था

बनी ब्रह्माकुमारीज़।

▶ इसका उद्देश्य महिलाओं को उनका अधिकार दिलाना व सुरक्षा प्रदान करना।

▶ संस्था के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा ने महिलाओं को सशक्त बनाने हेतु अभियान प्रारम्भ किया।

▶ विश्व की प्रथम महिला संचालित संस्था प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय।

▶ भारतीय नारी सहनशीलता का अवतार है और इसको परमात्मा ने भरपूर उपयोग किया है।

▶ उपरोक्त बातों से यह शिक्षा मिलती है कि पुत्रियों को शिक्षा दें किन्तु वह साधारण शिक्षा के साथ-साथ आध्यात्मिक शिक्षा भी हो।

▶ स्त्री शक्ति-स्वरूपा है, भ्रूण हत्या नहीं देवी की हत्या है, मॉडर्न बनने से महिला सशक्त नहीं हो सकती, जो जितना पावन है उतना सशक्त है।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में बोलते हुए महाराजा सूरजमल ब्रज विश्व विद्यालय के कुलपति प्रो. के.डी. स्वामी ने कहा कि महिलाओं को

राजनैतिक अधिकारों के साथ-साथ सामाजिक अवसर भी मिलना ज़रूरी है तथा नारी की असुरक्षा की भावनाओं को मिटाना होगा।

भरतपुर के अतिरिक्त जिला कलेक्टर ओ.पी. जैन ने कहा कि हमें मान्यताओं से अपने आप को दूर करना है कि महिला ही महिला की दुश्मन है।

कार्यक्रम के प्रारम्भ और अंत में लोक नृत्य, संगीत और नाटिकाओं के माध्यम से अभियान को सशक्त बनाने का संदेश दिया गया।

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 April 2016

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