ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 17 अंक-24 मार्च-II, 2016 पाक्षिक माउण्ट आबू '8.00

ज्ञान नेत्र का दान ही सबसे बड़ा दान

सेवा प्रभाग द्वारा 'न्यू डायमेन्शन इन सोशल सर्विस' विषय पर आयोजित दो दिवसीय सम्मेलन

ओ.आर.सी.-गुड़गाँव। खुशियाँ बटोरने से नहीं बल्कि बांटने से मिलती हैं, जब साधना और साधनों का सही समागम होता है तभी समाज सही दिशा में विकास कर सकता है। उक्त विचार जे.सी.वर्मा, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, लायंस क्लब ने समाज सेवा प्रभाग द्वारा `न्यू डायमेन्शन इन सोशल सर्विस' विषय पर आयोजित दो दिवसीय सम्मेलन के उद्घाटन सत्र के अवसर पर बोलते हुए व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि जब मैंने इस प्रांगण में पहला ही कदम रखा, तभी मेरे मन में एक सकारात्मक ऊर्जा का संचार शुरु हो गया।

रोट्री क्लब के पूर्व डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, डॉ. के.के. जोहरी ने अपने सम्बोधन में कहा कि समाज सेवा में आध्यात्मिक मूल्य बहुत आवश्यक हैं। उन्होंने कहा कि आज समाज सेवा के क्षेत्र में बहुत संस्थाएं कार्य कर रही हैं लेकिन ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा की जा रही सेवाएं सबसे भिन्न हैं। यहाँ पर वो शिक्षा दी जाती है जो कहीं नहीं है।

ब्रह्माकुमारीज़ के समाज सेवा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. सन्तोष बहन ने बताया कि वर्तमान समय समाज में लोगों के मनोबल को बढ़ाने की बहुत आवश्यकता है, जो कि आध्यात्मिक जागृति के द्वारा ही संभव हो सकता है। समाज के परिवर्तन के लिए पहले स्वयं का परिवर्तन करना आवश्यक है।

सम्मेलन के दौरान मंचासीन हैं बायें से दायें ब्र.कु. अमीरचन्द, ब्र.कु. संतोष, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर जे.सी. वर्मा, ब्र.कु. आशा व ब्र.कु. सुंदरी।

उन्होंने कहा कि आज हम स्थूल नेत्रों का दान तो करते हैं लेकिन हमें अब ज्ञान के तीसरे नेत्र का दान करना होगा, तभी समाज को सही उद्देश्य प्रदान कर सकते हैं।

ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने कहा कि आज समाज में जितनी भी बुराइयाँ हैं, उन सबका निराकरण मात्र आध्यात्मिक सशक्तिकरण के द्वारा ही हो सकता है। आध्यात्मिक शक्ति हमारे मन को मज़बूत बनाती है। उन्होंने कहा कि आध्यात्मिकता हमें दाता बनाती है, जितना हम दूसरों को देते हैं, उतना ही खुशी का संचार हमारे भीतर होता है।

समाज सेवा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. अमीरचन्द ने कहा कि वर्तमान में समाज सेवा प्रभाग का मुख्य उद्देश्य समाज में गिरते हुए मूल्यों की पुनः स्थापना करना है। ब्र.कु. सुन्दरी ने कहा कि वास्तव में सन्तोष ही सबसे बड़ा धन है। जीवन में ज्ञान, गुण और शक्तियों का संचय करना ही सबसे महत्वपूर्ण पूंजी जमा करना है। दिल्ली खानपुर सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. आशा ने सभी को योग की गहन अनुभूति करवाई। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. रजनी ने किया।

क्षमा भाव रखने से ही बनता जीवन सरल

दूसरों को आगे रखना ही स्वयं को आगे बढ़ाना है। वर्तमान समय समाज में सबसे बड़ी बीमारी असुरक्षा का भाव है, जिसके कारण चीज़ों को पकड़ कर रखने की आदतें बढ़ती जा रही हैं। एक-दूसरे पर विश्वास कम हो गया है। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज़ की वरिष्ट राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शिवानी ने **'सुखमय समाज के लिए हमारा दृष्टिकोण'** विषय पर बोलते हुए व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि कोई भी परिवर्तन अचानक नहीं आता, उसकी शुरुआत किसी एक को ही करनी पड़ती है। इसी प्रकार सुखमय समाज के लिए हमें स्वयं को ज़िम्मेदार बनाना होगा। उन्होंने कहा कि हमारा मन बहुत शक्तिशाली है, हम चाहें तो किसी बात को समाप्त भी कर सकते हैं, हमें वर्तमान में जीना होगा।

अनेक लोगों ने रक्तदान द्वारा भी दर्शाया समाज के प्रति अपना सेवाभाव

कार्यक्रम में 1000 से भी अधिक समाज सेवकों ने लिया भाग

पैनल डिस्कशन का भी हुआ आयोजन

पैनल डिस्कशन जिसमें ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. चन्द्रा, डॉ. बी.पी. शाह एवं ब्र.कु. ओंकार सम्मिलित थे। ब्र.कु. गीता ने प्रश्नों के उत्तर देते हुए कहा कि आज सम्बन्धों में मात्र औपचारिकताएं रह गई हैं। ज़्यादातर सम्बन्ध स्वार्थपूर्ण हो गये हैं। उन्होंने कहा कि सम्बन्धों को मधुर बनाने के लिए सदा दातापन की भावना ज़रूरी है। जितना ही सम्बन्धों में आत्मिक दृष्टिकोण बनाये रखते हैं, उतना ही स्नेह और सहयोग बढ़ता है। उन्होंने कहा कि हम अपनी बात तो सुना देते हैं, लेकिन दूसरे की बात को ठीक से नहीं सुनते। जितना हम सबको सम्मान देते हैं, उतना ही सम्मान के पात्र बनते हैं। रोट्री क्लब के सौजन्य से रक्तदान शिविर का भी आयोजन किया गया, जिसमें अनेक लोगों ने रक्तदान किया।

महापरिवर्तन की यादगार महाशिवरात्रि का उत्सव

छत्तरपुर। नारी ही देवी दुर्गा, सरस्वती का रूप है, जिसका जीता जागता उदाहरण ये ब्रह्माकुमारी बहनें हैं। उक्त विचार विधायक श्रीमती ललिता यादव ने ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा महाशिवरात्रि महोत्सव के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये।

ब्र.कु.अवधेश,अध्यक्षा,ब्रह्माकुमारीज़ भोपाल ज़ोन ने कहा कि वर्तमान भौतिकतावादी युग की पीढ़ी सुसंस्कारित नहीं है इसलिए सभी मानव मात्र को श्रेष्ठ कर्मों व संस्कारों की शिक्षा देने स्वयं परमशिक्षक शिव धरा पर अवतरित हुए हैं। अज्ञान अंधकार से घिरी मनुष्य आत्माओं को ज्ञान का दिव्य चक्षु देने का कर्त्तव्य कर रहे हैं। कलियुगी सृष्टि को सतयुगी सृष्टि में परिवर्तन के लिए परमात्मा शिव का अवतरण महाशिवरात्रि पर्व के रूप में मनाया जाता है।

कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अवधेश।

ज्ञानामृत पत्रिका की सह संपादिका ब्र.कु.उर्मिला ने कहा कि माता-पिता व परिवार ही बच्चे की प्रथम पाठशाला है इसलिए माता-पिता का यह दायित्व है कि वे स्वयं श्रेष्ठ कर्मों की कला समझकर बच्चों को सिखाएं।

गिनीज़ बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में अपना नाम अंकित कराने वाली ब्र.कु. रानी ने अपने बालों से बस को खींचकर सभी को आश्चर्य चकित कर दिया। उन्होंने बताया कि यह राजयोग के नियमित अभ्यास से प्राप्त मनोबल का कमाल है।

ब्रह्माकुमारी बहनों ने `बेटी बचाओ' शीर्षक पर एक मार्मिक नाटिका प्रस्तुत कर सभी के मन को इस समस्या के प्रति जागृत कर दिया। स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु.शैलजा ने कार्यक्रम का कुशल मंच संचालन किया।

कहाँ गई इंसान की इंसानियत..!

ईश्वर ने भी मानव का सृजन किया, उसे पश्चाताप हुआ होगा कि इसी दुनिया को आज के मानव ने विकृत बना दिया। जहाँ अनीति ही नीति बन गई हो, जहाँ धन की ताकत धर्म को नीचे ले जा रही हो, जहाँ ऊँचे स्थान पर बैठे मानव अपने आदर्श के साथ न्याय न कर पा रहे हों, जहाँ सज्जन बनना मूर्खता और अपराध मान लिया जाता हो, वहाँ 'सच्चा इंसान' मानवजाति को कहाँ से मिले!

पशुओं का मेला लगा हुआ है, घोड़े, बैल, भैंस व बकरे आदि को बेंचा जा रहा है। बेचने वाले हर एक पशु की विशेषताएं व उनकी काबीलियत वर्णन कर रहे हैं। खरीदने के लिए मोलभाव चल रहा है।

- ब्र. कु. गंगाधर

उससे थोड़ी दूर पर एक आदमी बड़ा बोर्ड लगाकर बैठा है। बोर्ड में लिखा है: ``मुझे इंसान चाहिए'', ``जो कहोगे वही दाम मिलेगा।''

गरीब तथा खरीदने वाले लोग पहुंच जाते हैं और पूछते हैं कि ``हम बिकने के लिए तैयार हैं; लेकिन काम क्या करना है?''

उसमें से एक ने कहा : ``मेरा शरीर कमज़ोर है... मैं छः घण्टे से ज़्यादा काम नहीं कर पाऊंगा।''

दूसरे ने कहा : ``मैं बेकार हूँ लेकिन मस्ती से जीना चाहता हूँ... चार घण्टे से ज़्यादा काम मेरे बस की बात नहीं।''

तीसरे ने कहा: ``मैं सरकारी नौकर था... काम टालने की मेरी आदत है। इसलिए आज का काम दूसरे दिन पर ले जाऊंगा, तो फिर आप बोलना नहीं कि मैं कामचोर हूँ।''

और एक ने कहा कि मैं तो असफल राजनीतिज्ञ हूँ। राजनीति में प्रवृत्त था, तब ढूंढ़-ढूंढ़कर सत्ता पक्ष की टीका करने का मुद्दा तैयार करता था, इसलिए कोई प्रचार-प्रसार का काम हो तो मुझे कहना। विरोध करने वालों का मुँह बंद कर दूंगा। हाँ उसके लिए आपको ज़्यादा सैलरी देनी होगी।

वो आदमी सबकी बात सुनता और ठहरने को कहता। ठहरे हुए आदमियों को चाय-नास्ता और भोजन कराता, इसलिए सब खुश हो जाते। उनको लगता कि ऐसा दरियादिल `बॉस' मिल जाये तो मज़ा आ जाये।

शाम को साढ़े पाँच बजे तक सारे तंदुरुस्त पशु बिक गये। बाकी थोड़े मरियल जैसे कमज़ोर पशु रह गये, उन्हें तो कोई मुफ्त में भी ले जाने को तैयार नहीं था। वो आदमी जिसने बोर्ड लगाया था ``इंसान चाहिए'' का, उसने बोर्ड उतार दिया। ठहरे हुए आदमियों को आशा थी कि अब पसंद किये हुए आदमियों की सूचि बनाई जाएगी।

वो आदमी जिसने सभी को ठहराया था, उसने सभी को कहा कि आपकी मुझे ज़रूरत नहीं है।''

`` लेकिन किसलिए? क्या हम आपको मानव जैसे नहीं लगते?'' ठहरे हुए सभी ने एक साथ मिलकर आवाज़ से कहा! `` मुझे जो मानव चाहिए था, जिसे दूसरे शब्द में कहें तो ऐसे इंसान की ज़रूरत थी, जिसे दाम नहीं काम से प्यार हो, ऐसा इंसान जो परिश्रम को परमेश्वर मानता हो और काम के घण्टे का हिसाब न रखता हो। ऐसा आदमी जिसे कामचोरी और बहानेबाज़ी ने बेकार न कर दिया हो। एक ऐसा आदमी जो आज का काम कल पर न टालता हो, बल्कि आज का काम अभी ही कर देने की इच्छा रखता हो।''

``मुझे ज़रूरत है, ऐसे आदमी की जो शत्रु के भी सद्गुणों की प्रशंसा करता हो। विरोधीपक्ष या सत्तापक्ष की निंदा में नहीं, लेकिन उनके सत्कर्मों को दिल से स्वीकारता हो।''

मित्रों, आज सबकुछ मिलता है, लेकिन `इंसान' नहीं मिलता! हिंसा, हत्या, दूराचार, भ्रष्टाचार, निंदा, बहानेबाज़ी, धोखेबाज़ी, घृणा, बेईमानी, ये सब मनुष्य की पहचान बन गई है।

ईश्वर ने भी मानव का सृजन किया, उसे पश्चाताप हुआ होगा कि इसी दुनिया को आज के मानव ने विकृत बना दिया। जहाँ अनीति ही नीति बन गई हो, जहाँ धन की ताकत धर्म गुरुओं को नचा रही हो, जहाँ ऊँचे स्थान पर बैठे लोग

- शेष पेज 8 पर

हमें यहाँ फरिश्ते की तरह रहना व कर्म करना है

सभी मिलकर जब ओम् शान्ति बोलते हैं तो अच्छा लगता है, बहुत खुशी होती है। वाह! वाह! डायमण्ड हॉल फुल है। अच्छा है। कितने प्यारे लगते हैं। अभी मैं क्या बताऊं मेरे दिल में क्या है? दिल में है दिलाराम। दिल में दिलाराम होने से सच्चाई और प्रेम है तो खुशी बहुत है। अभी हर मुरली में अव्यक्त मास का विशेष अभ्यास रोज़ाना मुरली के स्लोगन के बाद लिखा हुआ आता है, जो दिन भर में देखते हैं। चेहरा और चलन, यह आँखें दिखाती हैं। बाबा ने ब्रह्मा तन से हमको पक्का ब्राह्मण सो देवता बनाने के लिए इतनी पालना, पढ़ाई दी है। जब मुरली पढ़ते हैं तो क्या लगता है? मैं साक्षी होकर बोलती हूँ, जो भी बाबा हमारे से चाहता है, कोई भी परिस्थिति होती नहीं है जब स्वस्थिति है। अटेन्शन है तो टेन्शन से फ्री हैं। कोई टेन्शन की बात आई तो उसके आगे सिर्फ ए लगा दो तो कोई टेन्शन नहीं होगा। अटेन्शन है तो बाबा मेरा साथी है और साक्षी होकर के प्ले करो। यह पढ़ाई बहुत अच्छी है। या तो कहेंगे बाबा या कहेंगे ड्रामा! जैसे यह दो ऑखें हैं ना, तो दोनों ऑखों में बाबा और ड्रामा। हमारी दृष्टि में बाबा और ड्रामा ही समाया हुआ है। जब कोई भी हमारे से मिलते हैं तो सभी को देखके बहुत खुशी होती है। भले हॉल में कितने भी भाई बहनें बैठे हैं सभी का मन शान्त और खुश है। बाबा कहते हैं तो वर्सा भी याद आता है। क्या वर्से में मिला है? मुक्ति जीवनमुक्ति। जीवन में होते हुए भी न्यारे हैं, बाबा के प्यारे हैं। बाबा शिक्षक भी है, रक्षक भी है। वन्डरफुल है बाबा। जो आत्मायें डायरेक्ट परमात्मा से पालना लेते, पढ़ाई पढ़ते अपनी स्थिति पर ध्यान रखती हैं वे विकर्माजीत, कर्मातीत और अव्यक्त स्थिति की ओर बढ़ रही हैं क्योंकि बाबा को फॉलो करना है ना। ऐसों को देख मीठा बाबा, प्यारा बाबा, प्यार का सागर बन बहुत प्यार लुटाता है, प्रैक्टिकल देखते हैं। लगता है आप सब ज्ञान सागर, प्रेम के सागर में समाये हुए बैठे हो। वन्डरफुल बाबा, वन्डरफुल बाबा का ड्रामा।

दिन रात शान्ति की शक्ति का वातावरण, वायुमण्डल, वायब्रेशन फैलाना है। आजकल वायब्रेशन भी बहुत अच्छा दिलों को खींचता है। बाबा मिलन में क्या फायदा है? अटेन्शन है कि बाबा की दृष्टि लेने को मिलती है, बाबा क्या सुना रहे हैं, उस पर गहराई से ध्यान रहता है। बाबा ने कार्य करते निश्चिंत रहने का भी वरदान दिया हुआ है, यही तो फायदा है। तो मेरे दिल में क्या है, मन में क्या है, संस्कार में क्या है? मन-बुद्धि-संस्कार में दिन-रात, स्वप्न व संकल्पों में भी बाबा और परिवार ही घूमता है। जिसको जो बनना है, जैसा बनना है वही पुरुषार्थ करेंगे, जब देवता बनेंगे सतयुग होगा तब नहीं ऐसा पुरुषार्थ कर सकेंगे। अन्दर में नशा चढ़ा हुआ है, आज ब्राह्मण हैं कल देवता बनेंगे। इसके पहले बनना है फरिश्ता, जो धरती पर पाँव न हो। आवाज़ से परे रहने की नेचर हो माना पहले दृष्टि फिर मुख से बोलेंगे। ऐसा बोलेंगे जो भूले नहीं। हमारे को सिर्फ प्लेन बुद्धि रखनी है तब ही बाबा हमारा रक्षक है।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

मैं हूँ आत्मा शरीर से न्यारा... कितना अच्छा लगता है। अभी देखो यहाँ कितने क्लासेज़, वैरायटी क्लासेज़ मिलते हैं। हम सबसे बड़े से बड़ी भूल यह हुई जो हम अपने धर्म को ही भूल गये। गीता में भी है जब जब धर्मग्लानि होती है तब मैं आता हूँ। हम असुल देवता धर्म के थे, अब फिर से देवता बन रहे हैं। वन्डर है, बाबा स्मृति दिलाता है। स्मृति, वृत्ति ऐसी है जो ज़्यादा सोचने की ज़रूरत नहीं है। मैं कौन, मेरा कौन, मुझे बाबा क्या से क्या बनने के लिये कहता है! जैसे तुम बने हो ना वैसे बनाओ। बाप के समान खिदमदगार बनो। हम भी अपने आपसे पूछते हैं सारी लाइफ क्या है? बाबा के साथ रहे हैं। साकार में भी साथ रहे हैं।

मुरली को लगन से पढ़ो, सारे सवालों के जवाब मिलेंगे

दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

ब्राह्मण जीवन का जीयदान है - मुरली। ब्राह्मण जीवन की श्रीमत है - मुरली क्योंकि बाबा कहते हैं श्रीमत पर चलो, तो वह श्रीमत कौनसी है? क्या बड़ी दादी कहती, वही श्रीमत है? हमारी निमित्त टीचर जो कहती है, वही श्रीमत है, क्या श्रीमत है? लेकिन यह हमारी दादी जी हैं या निमित्त टीचर्स हैं, वह भी आपको अगर राय देंगे तो किस आधार पर देंगे? मुरली के आधार पर ही देंगे ना! बाबा ने यह कहा है, ऐसे ही कहेंगे ना! मैं आपको ऐसे कहती हूँ कि यह करो, यह तो नहीं कह सकते ना! बाबा ने ऐसे श्रीमत दी है, तो वह श्रीमत हमारी है - मुरली। और आप सबको अनुभव होगा कि मुरली की श्रीमत में इतनी ताकत है, अगर आपको कोई भी दवाई मन्सा की, वाचा की चाहिए, कर्मणा में योगी बनने की चाहिए, सम्बन्ध-सम्पर्क में सबसे यथार्थ चलन में चलें, सम्बन्ध में आयें, कोई भी दवाई अगर आपको चाहिए, तो कोई भी मुरली आप हाथ में उठा लो। उसी मुरली में वह मिल जायेगी। तो मुरलियों की बुक या मुरलियों की कुछ कॉपीज़ हर एक को अपने पास रखनी चाहिए, यह हमारी बहुत आवश्यक चीज़ है।

तो यह मन के बीमारियों की सब दवाइयां मुरली में हैं। किसी भी प्रकार के सवालों का जवाब मुरली में मिल सकता है। मन चंचल है, विचलित है उसको अचल बनाने के लिए अगर आप कोई भी मुरली विधिपूर्वक और लगन से पढ़ो तो आपको सब सवालों का जवाब मिल जायेगा।

आप भाग्यवान हो जो यह थोड़े से दिन आपको बाबा ने कमाई जमा करने के लिए दिये हैं क्योंकि फिर भी वहां तो वायुमण्डल दूसरा यानि बाहर का होता है। यहां के वायुमण्डल में तो जहां जाओ वहां एक ही बात है। यहां तो एक ही काम है अपना खज़ाना जमा करना और क्या काम है! जो ड्यूटी पर आते हैं वह अपनी ड्यूटी पर जाते हैं, बाकी आप लोग जो रिफ्रेश होने आते हैं, उनको तो और कोई काम नहीं है। और बाबा ने इतना अच्छा सहज तरीका सुनाया है, मुरली सुनी तो समझो मन की खुराक खाई। जैसे तन के लिए नाश्ता खाते हैं तो ताकत आती है ना! ऐसे मन को मुरली सुनने से रिफ्रेशमेन्ट मिलती है।

यह बुज़ुर्ग मातायें भी हमारे विश्व विद्यालय का श्रृंगार हैं, माताओं को देख करके बाबा इतना खुश होता था! मातायें कहती बाबा हम पहले आते तो बहुत अच्छा होता, लेकिन बाबा कहता अभी वह ड्रामा तो बदल नहीं सकता। वह तो ड्रामा में लिपट गया ना इसीलिए बाबा कहता था, माताओं को मैं फ्री देता हूँ। खास माताओं के ऊपर रहम करता हूँ कि माताओं को इतनी प्वाइंट्स याद रखने की ज़रूरत नहीं है। माताओं को और कुछ याद भी न रहे तो कोई बात नहीं, तुमको माफ कर दूंगा, कुछ नहीं पूछूंगा। ड्रामा क्या है बताओ, 84 जन्म क्या है? यह सब तुमको फ्री है, इतनी मेहरबानी बाबा माताओं के ऊपर करता है। बाबा कहता था चलो, एक अक्षर तो याद रख सकते हैं। ऐसे पोत्रे-धोत्रे की बात घण्टों बैठके सुनायेंगी लेकिन मुरली की प्वाइन्ट थोड़ी गुह्य होती है इसीलिए भूल जाती है। तो बाबा ने कहा चलो भूल जाती है, कोई हर्जा नहीं लेकिन एक अक्षर तो याद रख सकती हो कि नहीं? वह एक अक्षर है - बाबा। बस। यह याद रख सकते हो? राम, राम, राम तो बहुत बारी किया लेकिन वह मरा, मरा, मरा हो गया। लेकिन बाबा, बाबा शब्द तो याद रख सकती हो कि नहीं?

बाबा कहता है जब बाबा शब्द बोलेंगे, तो बाबा क्या देता है, वह भी याद आयेगा ना! बाबा से प्यार क्यों होता है? किसी को भी पिता से प्यार क्यों होता है? वर्सा मिलता है, तभी प्यार होता है। तो बाबा कहते हैं जब बाबा शब्द याद रखेंगी तो वर्सा तो याद आयेगा ही। और वर्सा क्या याद आयेगा? हम प्रिन्स-प्रिन्सेस बनेंगी। बाबा कहने से पवित्रता का वर्सा आपको अवश्य मिलेगा क्योंकि बाबा देता ही पवित्रता है और देता ही क्या है! इसीलिए एक बाबा शब्द कभी नहीं भूलो। बस। बाबा कहा बेड़ा पार। यह क्या मुश्किल है? बाबा की श्रीमत तो याद आयेगी ही। मरने तक बाबा शब्द मुख से निकले। बस।

बहरीन। बहरीन के उप प्रधानमंत्री महामहिम शेख खालिद बिन अब्दुल्ला अल खलीफा के साथ आध्यात्मिक ज्ञान चर्चा करते हुए ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी। साथ हैं ब्र.कु.अरूणा।

नई सृष्टि का अग्रवाहक है 'वसंतोत्सव'

सर्दी के बाद आने वाली वसंत ऋतु का हमारे देश में बहुत महत्व है। वसंत माना ``सब दुःखों, परेशानियों का बस अंत, सदाबहार मौसम, पेड़ों पर नई कोपलों का फूटना, आमों पर बौर का छा जाना, प्रकृति में नई बहार का आना, खेतों में पीली सरसों का लहलहाना, कोई रोग, शोक का न होना, सभी का खुश रहना आदि। वसंत पंचमी

``गोल्डन दुनिया'' की निशानी है जहाँ चारो ओर खुशी, सुख-संपन्नता, खुशहाली आदि नज़र आएगी। वसंत में पीले रंग का अत्यधिक महत्व है और लोग पीले वस्त्र पहनकर माँ सरस्वती की पूजा करते व पीले चावल या खीर का प्रसाद खाते हैं। साथ ही पीला रंग प्रकाश, ऊर्जा, संपन्नता और आशावादिता का प्रतीक है। इस दिन पूरे भारत में स्वादिष्ट व्यंजन बनाने की परंपरा है। जैसे बंगाल में बूंदी के लड्डू और मीठा भात बनाया जाता है। वहीं बिहार में खीर, मालपुआ और बूंदी तथा पंजाब में मक्के की रोटी, सरसों का साग व मीठा चावल बनाया जाता है।

इस दिन को ``सरस्वती दिवस'' के तौर पर भी मनाया जाता है। सरस्वती देवी को ज्ञान, विवेक, सौम्य, शांतमयी प्रतिमूर्ति के रूप में देखा जाता है। मंदिरों आदि में अनेक धार्मिक कार्यों का आयोजन होता है तथा कुछ लोग ब्राह्मणों को भोज करापित तर्पण भी करते हैं। परंपरा के अनुसार बच्चे आज के दिन अपनी किताबें, कॉपी, पेन, पेंसिल आदि माँ सरस्वती के चरणों में रख देते हैं और किसी को भी उन्हें छूने की इज़ाजत नहीं होती क्योंकि ऐसी मान्यता है कि सरस्वती देवी इस दिन किताबों को वरदानों से भरपूर करती हैं।

क्या है वसंतोत्सव का आध्यात्मिक रहस्य?

आध्यात्मिक स्तर पर बसंत पंचमी का पर्व अज्ञान अंधकार से निकल उमंग-उत्साह, आनंद एवं ज्ञान रूपी प्रकाश की ओर अग्रसर होने का संदेश देता है। परमपिता शिव स्वयं भारत में आकर यह आध्यात्मिक रहस्य बता रहे हैं कि कैसे यह सृष्टि झाड़ (कल्प वृक्ष) जड़जड़ीभूत हो गया है जो अब गिरने वाला है। परमात्मा ही आकर पुराने की जगह नया झाड़ लगाते हैं जो नयी दुनिया के आने की निशानी है। इस ऋतु में मौसम का बदलना भी नयी गोल्डन दुनिया की स्थापना का तीव्र संकेत है। वसंत पचमी के दिन से ही होलिका की आकृति का लकड़ी का गट्ठर इकट्ठा कर दिया जाता है जिसमें हर दिन और लकड़ियाँ लगाते हैं जो 40 दिन बाद होली वाले दिन जलाते हैं। जो विकारों रूपी बुराइयों, दुर्गुणों के भस्म होने का द्योतक है।

पुराणों के अनुसार श्रीकृष्ण ने देवी सरस्वती से खुश होकर उन्हें वरदान दिया था कि वसंत पंचमी के दिन तुम्हारी भी आराधना होगी। तभी से भारत के कुछ हिस्सों में सरस्वती वंदन-पूजन आरंभ हो गया। रिवाज़ के हिसाब से सरस्वती मंदिरों को एक दिन पहले से ही पवित्र चढ़ावे से भर दिया जाता है। मान्यता है कि माँ सरस्वती इस समारोह में सुबह से ही सम्मिलित होकर भोज ग्रहण करती हैं। और ज्ञान की देवी ज्ञान वीणा बजा अज्ञान अंधकार दूर कर मनुष्यों के ज्ञान चक्षु खोलती हैं। वेदों और पुराणों में सरस्वती को सफेद वस्त्र पहने, सफेद पुष्पों व मोतियों से अलंकृत , सफेद कमल पर (जो श्वेत जल में तैर रहा है) शोभायमान दिखाया जाता है। यह सफेद वस्तुएँ सम्पूर्ण पवित्रता व सच्चे ज्ञान की द्योतक हैं। सर्वोच्च ज्ञान की प्राप्ति सूक्ष्म बुद्धि, पवित्र मन और दिव्य कर्त्तव्यों द्वारा ही होती है। यही संदेश वीणापाणी माँ बजाते हुए देती नज़र आती हैं। हंस को वीणावादिनी की सवारी के रूप में दिखाया जाता है जो दूध को पानी से अलग कर देता है अर्थात् अच्छाई को बुराई से प्रथक करने का गुण जानता है।

वसंत पर्व का ऐतिहासिक महत्व?

पुरानी मान्यता के अनुसार वसंत पर्व मनाने का आरंभ आर्यों के समय से हुआ जब वह खैबर पुल के रास्ते भारत आए और सरस्वती नदी के किनारे बस गए। आर्य संस्कृति का पूरा विकास क्योंकि सरस्वती के तट पर हुआ तथा खेती बाड़ी की सिंचाई सरस्वती के निर्मल जल से हुई इसलिए सरस्वती पूजन का प्रचलन यहीं से शुरू हो गया। ऐतिहासिक भारत में वसंतोत्सव या वसंत पर्व को काम देव, पत्नी रति, बसंत के साथ जोड़ कर मनाया जाता था। इसे श्रृंगार रस्म के तौर पर मनाते थे। इस दिन नाचने वाली लड़कियाँ, ढ़ोल वाले व अन्य लोग बक्शी महल जाकर राजसी परिवार के सदस्यों के साथ अनौपचारिक दरबार लगाते थे। पर्व पर नाचने वाली लड़कियाँ व राजकुमारियाँ विशेष किस्म के वासंती वस्त्र पहनती थीं। उत्सव वाले दिन नाचने वाली लड़कियाँ बक्शी महल के बगीचे से फूल एवं आम की पत्तियाँ तोड़ती थीं जो दरबार में पीतल के कलशों में सजाई जाती थीं। राजदरबार में नृत्य-संगीत की महफिल सजती थी और खास तौर पर प्रेम पर आधारित गोपी गीत तथा राधा कृष्ण संबंधी राग गाए जाते थे। उत्सव के अंत में फूलों पर गुलाल का छिड़काव किया जाता था जिसे नाचने वाली लड़कियाँ अपने गालों पर मलती थीं। फिर उन्हें राजघराने की महिलाएँ ईनाम देती थीं। आज भी कामदेव वसंतोत्सव के मुख्य आकर्षण बिन्दु हैं और उनके सम्मान

डेनपसर-इंडोनेशिया। इंडोनेशिया की भारतीय राजदूत श्रीमती नेंगचा ल्होवम तथा बाली के भारतीय राजदूत आर.ओ.सुनील बाबू से आध्यात्मिक ज्ञान चर्चा करते हुए ब्र.कु.जानकी एवं ब्र.कु.गीता।

फाजिल्का। बसंत पंचमी के अवसर पर बॉडर पर सेना के जवानों को राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण देने के पश्चात् समूह चित्र में डिप्युटी कमाण्डर नरेन्द्र सिंह, कमाण्डर तोमर जी, ब्र.कु.शालिनी तथा अन्य ।

फाजिलनगर। महावीर पी.जी. कॉलेज के विद्यार्थियों को नैतिक मूल्यों की शिक्षा देने के पश्चात् ब्र.कु.भारती, ब्र.कु.सूरज, ब्र.कु.रामप्रसाद, ब्र.कु.उदयभान, डॉ.ज्योत्सना तथा डॉ.कृष्णचन्द्र समूह चित्र में।

हथीन-हरियाणा। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित शोभा यात्रा को रवाना करते हुए सरपंच संदीप जी, ब्र.कु.सुनीता, पूर्व सरपंच ब्र.कु.हरि सिंह, ब्र.कु.देवी सिंह, ब्र.कु.रोहताश तथा अन्य ब.कु. भाई-बहनें।

हाथरस। ब्रह्माकुमारीज़ मेडिकल विंग द्वारा चलाये जा रहे `मेरा भारत व्यसन मुक्त भारत' अभियान की जानकारी समाज कल्याण विभाग के प्रमुख सचिव सुनील कुमार को देते हुए ब्र.कु.शान्ता तथा ब्र.कु.हेमलता।

हनुमानगढ़-राज.। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित शिव अवतरण संदेश यात्रा में भाग लेते ब्र.कु. भाई बहनें।

नज़ीबाबाद। `विश्व शांति दिवस' पर अपने विचार रखते हुए सत्यप्रकाश मित्तल। मंचासीन हैं प्रो.धीरेन्द्र, ब्र.कु.मीना तथा ब्र.कु.गीता।

दिल्ली-नरेला मंडी। जीवन प्रबंधन सेमिनार के पश्चात् समूह चित्र में कॉलेज के छात्र-छात्राओं के साथ ब्र.कु.पीयूष, ब्र.कु.दुर्गा, ब्र.कु.गिरिजा, ब्र.कु.देवेन्द्र सिंह एवं डॉ.सोनिया।

सरकाघाट-हि.प्र.। द्वादश ज्योतिर्लिंगम दर्शन मेले का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.निर्मला, ब्र.कु.सावित्री, ग्राम पंचायत अध्यक्ष प्रेमकुमारी, ब्र.कु.किरन, ब्र.कु.शीला तथा ब्र.कु.नरेन्द्र।

अहमदाबाद-अम्बावाड़ी। सरखेज स्वच्छता अभियान का उद्घाटन करते हुए मेयर गौतम शाह, ब्र.कु.शारदा, सुरेन्द्र खाचर, लाला ठाकुर, मुकेश पटेल, राजु भाई ठाकुर, अरविन्द परमार व अन्य।

औरंगाबाद। `तनावमुक्त जीवन के लिए राजयोग' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक चिकटगावकर जी, ब्र.कु.डॉ. सचिन तथा ब्र.कु.शान्ता ।

बिलासपुर-छ.ग.। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात समूह चित्र में पंडित विजयशंकर मेहता, ब्र.कु.मंजू, नटवर सोनछत्र, ब्र.कु.ज्ञाना, ब्र.कु.उषा व ब्र.कु.संदीप ।

आंतरिक ध्यान से स्वस्थ होते जायेंगे

गतांक से आगे...

प्रश्न : स्ट्रेस ना हो उसके लिए हमें कैसी सोच रखनी चाहिए ?

उत्तर : अब कहेंगे मेरी सास, मेरे बच्चे, परीक्षा, पाठ्यक्रम, ये मेरे हाथ में नहीं है लेकिन इनको जवाब कैसे देना है ये मेरे हाथ में है। इस तरह से स्ट्रेस नहीं होगा। क्योंकि स्ट्रेस मन में होता है, जहां कोई नहीं घुस सकता है। स्ट्रेस है मेरे भय के थॉट्स, स्ट्रेस है मेरी चिंता वाली थॉट्स, परिस्थिति को हम उसी रूप में देखते हैं जैसे एक बॉस देखता है लेकिन अलग-अलग लोग उनके नीचे काम करते हुए, भिन्न-भिन्न प्रकार के स्ट्रेस का अनुभव करते हैं, क्यों? क्योंकि सबकी आंतरिक क्षमता अलग-अलग होती है। अब हमें समझ में आता है कि स्ट्रेस दबाव पर निर्भर नहीं करता है बल्कि आंतरिक शक्ति पर निर्भर करता है। जो अपने आंतरिक शक्ति, अपने व्यवहार पर ध्यान देगा उसको कभी स्ट्रेस नहीं होगा और जो जितना दूसरों के ऊपर दोषारोपण करता रहेगा वह पीड़ित व्यक्ति की तरह अपना जीवन जीता जायेगा। मैं क्या करूं, कैसे करूं, मेरे पास कोई विकल्प ही नहीं है, मेरा पति ऐसा है या मेरे साथ ऐसा हो गया या उन्होंने मेरा इतना नुकसान कर दिया, इस तरह के थॉट्स मन में आते जायेंगें तो इस तरह से हमारे मन में तनाव पैदा होगा।

अब मैं ऐसा सोचूं कि `तनाव मेरी रचना है', ये किसी परिस्थिति या व्यक्ति से नहीं आती है, इसे मैं स्वयं ही क्रियेट करता हूँ। सब कुछ ठीक भी होगा ना, तो कुछ लोग आपको ऐसे ज़रूर मिलेंगे जो कहेंगे कि सब कुछ ठीक चल रहा है इसका मतलब है कि बाहर कुछ गड़बड़ है और फिर उनको टेंशन होना शुरू हो जाता है। कई लोग कहते हैं कि हमें इस बात की चिंता है कि आज हमें कोई चिंता क्यों नहीं है! सब कुछ ठीक-ठाक कैसे चल रहा है। तो फिर आप निगेटिव थॉट क्रियेट करना शुरू कर देते हैं, फिर उसका प्रतिउत्तर भी तो निगेटिव ही होगा। सब कुछ ठीक है, इसीलिए मुझे डर लग रहा है कि कहीं कुछ गलत तो नहीं होने वाला है। आपने उस समय पहले से ही निगेटिव थॉट क्रियेट कर दिया तो उसका प्रभाव तो ज़रूर पड़ेगा। जैसे ही हम अंगुली दूसरी ओर करते हैं तो चार अंगुली मेरी ओर इशारा करती है लेकिन जैसे ही हम अंगुली बाहर करते मेरी एनर्जी बाहर निकल जाती है।

ब्र. कु. शिवानी

वो ऐसे हैं, वो कैसे भी हैं, परिस्थिति इतनी खराब है, फिर भी हमें किस प्रकार से सोचना है। मुझे सिर्फ ये सीखना है कि किन-किन परिस्थितियों में मुझे किस प्रकार की थॉट क्रियेट करनी है।

प्रश्न : मान लो मेरी फ्लाईट मिस होने वाली है या मेरी ट्रेन छूटने वाली है, तो उस समय हम कौनसी थॉट क्रियेट करें?

उत्तर : आपकी ट्रेन छूटने वाली है, आप ट्रैफिक में अटके हैं। आपकी गाड़ी न आगे जा रही है ना पीछे जा रही है। आप घड़ी देखते जायेंगे, उससे ज़्यादा आप क्या कर सकते हैं। आप स्ट्रेस क्रियेट करके या इस तरह से सोचकर क्या आप ट्रेन को रोक सकते हैं? नहीं। आप अपने आपसे बातें करें और आशा रखें कि मैं सही समय पर पहुंच जाऊंगा। इसके बाद तो एक भी सेकेण्ड थॉट चलाने का प्रश्न ही नहीं है। क्योंकि जितने थॉट आप चलायेंगे, जो आपकी गाड़ी चला रहा होगा या जो आपका ऑटो चला रहा होगा, आप उसको कहेंगे जल्दी करो, देर हो रहा है, जल्दी करो, आप एक पूरा ऐसा एनर्जी लेवल क्रियेट कर देंगे कि पता नहीं शायद कोई और नुकसान न हो जाये सड़क के ऊपर। हमें यह समझना होगा कि इस तरह से बोलने से, जो चला रहा है उसको भी पता है कि हमें समय पर पहुंचना है, वो अपनी समझ से अच्छा चला रहा है। हमें उसको आराम से रहने देना है, जब वो आराम से होगा तब तो वो अच्छी तरह से गाड़ी चलायेगा।

प्रश्न : हमारा एक और बिलीफ सिस्टम है कि `जब तक मैं स्ट्रेस क्रियेट नहीं करूंगी वो सर्वोच्च प्रदर्शन नहीं दे पायेगा।'

उत्तर : ट्रेन छूटने वाली है, आप ये थॉट क्रियेट करो कि शायद आज ट्रेन लेट हो जाये। आप इसे ट्राय करें तो आप पायेंगे कि ट्रेन वास्तव में लेट हो गई है, आज आपकी फ्लाईट लेट है, आप सिर्फ स्थिर रहें। और आप ये कहें कि मुझे वहां जाना है, मुझे वहां पहुंचना है तो आप देखेंगे कि आपकी फ्लाईट लेट हो जायेगी, एण्ड गेट्स लेट, ट्रेन गेट्स लेट, बहुत बार हमने इसे अनुभव करके देखा है।

प्रश्न : बहुत बार हम कहते हैं कि प्लीज़ ट्रेन लेट हो जाये।

उत्तर : अब ट्रेन लेट हो या न हो लेकिन मेरे मन में कुछ नहीं होना चाहिए। - क्रमशः

हार्ट ब्लॉकेज

स्वास्थ्य...

ये याद रखिये कि भारत में सबसे ज़्यादा मौतें कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के कारण हार्ट अटैक से होती हैं। आप खुद अपने ही घर में ऐसे बहुत से लोगों को जानते होंगे जिनका वज़न व कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है। अमेरिका की कई बड़ी कंपनियाँ भारत में दिल के रोगियों (heart patients) को अरबों की दवाइयाँ बेंच रही हैं! लेकिन अगर आपको कोई तकलीफ हुई तो डॉक्टर कहेगा एन्जीओप्लास्टी (angioplasty) करवाओ। इस ऑपरेशन में डॉक्टर दिल की नली में एक spring डालते हैं जिसे stent कहते हैं। यह stent अमेरिका में बनता है और इसका cost of production सिर्फ 3 डॉलर (Rs 150-180) है। इसी stent को भारत में लाकर 3-5 लाख रुपए में बेचा जाता है व आपको लूटा जाता है। डॉक्टरों को लाखों रुपए का commission मिलता है इसलिए वो आपसे बार-बार कहता है कि angioplasty करवाओ।

Cholestrol, BP or Heart attack आने की मुख्य वजह हैं, angioplasty ऑपरेशन । यह कभी किसी का सफल होता नहीं। क्योंकि डॉक्टर जो spring दिल की नली में डालता है वह बिल्कुल पेन की spring की तरह होती है। कुछ ही महीनों में उस spring की दोनों साइडों पर आगे व पीछे blockage (cholestrol or fat) जमा होना शुरु हो जाता है। इसके बाद फिर आता है दूसरा हार्ट अटैक (heart attack) फिर से डॉक्टर कहता है angioplasty करवाओ। आपके लाखों रुपए लूटता है और आपकी ज़िंदगी इसी में निकल जाती है।

इसका आयुर्वेदिक इलाज

अदरक (ginger juice) - यह खून को पतला करता है। यह दर्द को प्राकृतिक तरीके से 90% तक कम करता है।

लहसुन (garlic juice) - इसमें मौजूद allicin तत्व cholesterol or BP को कम करता है। वह हार्ट ब्लॉकेज को खोलता है।

नींबू (lemon juice) इसमें मौजूद antioxidants, vitamin c or potassium खून को साफ करते हैं। ये रोग प्रतिरोधक क्षमता immunity बढ़ाते हैं।

एप्पल साइडर सिरका Apple cider vinegar इसमें 90 प्रकार के तत्व हैं जो शरीर की सारी नसों को खोलते हैं, पेट साफ करते हैं व थकान को मिटाते हैं।

इन देशी दवाओं को इस तरह उपयोग में लेवें

1. एक कप नींबू का रस लें
2. एक कप लहसुन का रस लें
3. एक कप अदरक का रस लें
4. एक कप एप्पल साइडर सिरका लें

चारो को मिलाकर धीमी आंच पर गरम करें। जब 3 कप रह जाए तो उसे ठण्डा कर लें, अब आप उसमें 3 कप शहद मिला लें, रोज़ इस दवा के 3 चम्मच सुबह खाली पेट लें जिससे सारी ब्लॉकेज खत्म हो जाएंगी।

बहुत ही सहज है राजयोग...

जो 'बहुत ही सहज है राजयोग' टॉपिक चल रहा है, जिसमें पिछले अंक में हमने परमात्मा को प्रत्यक्ष करने के लिए कि परमात्मा ये हो सकता है...! या परमात्मा ये हो सकता है...! इस बारे में चार कसौटियों की चर्चा की। इस अंक में हम पाँचवी कसौटी व अन्य मान्यताओं की चर्चा करेंगे...।

... **गतांक से आगे.....**

पाँचवी कसौटी : जो शक्तियों और गुणों में अनंत हो - परमात्मा के बारे में कहावतों में आता है कि जिसकी महिमा अपरम-अपार हो। **कहावत भी है कि परमात्मा के गुणों की महिमा के लिए यदि पूरे समंदर की स्याही बना दें, सारे जंगल की लकड़ी को कलम बना दें और सारी धरती को कागज बना दें और स्वयं ज्ञान की देवी सरस्वती भी उसकी महिमा लिखने बैठें तो शब्द कम पड़ जायेंगे। ऐसे परमात्मा की महिमा नहीं लिखी जा सकती। इसीलिए उसे अनंत कहते हैं, गुणों का सागर कहते हैं, शक्तियों का सागर कहते हैं आदि-आदि। ऐसी कोई रचना नहीं हो सकती।**

उपरोक्त पाँचों कसौटी पर कोई खरा उतरता है तो उसे भगवान की संज्ञा हम दे सकते हैं।

अन्य मान्यता : 1. कहा जाता है सृष्टि में तीन का खेल है, पहला पुरुष, परमपुरुष, तीसरा प्रकृति है। ये तीनों सत्तायें अजर हैं, अमर हैं, अविनाशी हैं। पुरुष और प्रकृति में समय प्रति समय परिवर्तन हो जाता है परन्तु उनका विनाश नहीं हो सकता। जब पुरुष भी एक सत्ता है, प्रकृति भी एक सत्ता है और परम-पुरुष भी एक सत्ता है, तो इससे क्या सिद्ध होता है, कौन किसका रचनाकार है! इस पर विचार के लिए आप स्वतंत्र हैं। लेकिन इतना हम अवश्य कहना चाहेंगे कि परमात्मा, आत्मा और प्रकृति दोनों से श्रेष्ठ है क्योंकि उसमें कभी परिवर्तन नहीं आता।

2.कहते हैं कि आत्मा ही परमात्मा है। यदि आत्मा ही परमात्मा है तो कौन किसको याद करे! हम आरती में ये गाते हैं कि ``तुम मात-पिता हम बालक तेरे'' तो यही हुआ ना कि हम उसके बच्चे हैं।

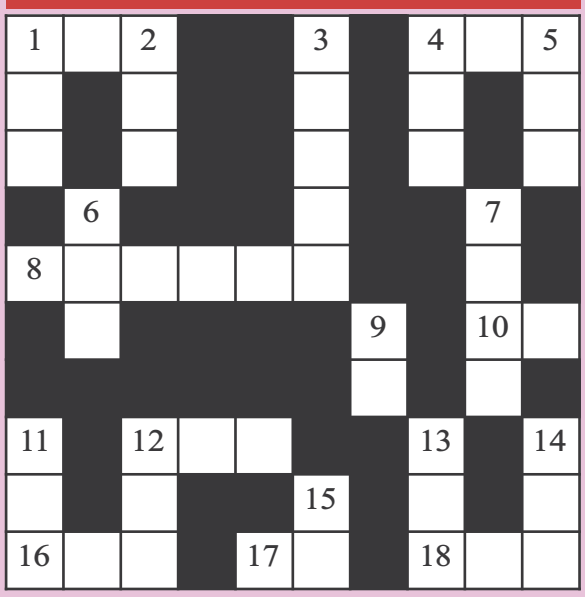
3. उदाहरणस्वरूप सभी कहते हैं कि आत्मा परमात्मा का अंश है। यदि आत्मा अंश है तो आज दुःखी क्यों है, जबकि परमात्मा कभी भी दुःखी नहीं हो सकता। वह दुःख हर्ता, सुख

कर्ता है और हम दुःखी हैं, यह कैसे सम्भव है! आत्मा, परमात्मा का वंश है ना कि अंश। हम लौकिक में पिता जैसे दिखते हैं, ना कि खुद पिता हैं। ठीक उसी प्रकार आत्मा, परमात्मा जैसी दिखती है, ना कि वह परमात्मा है।

4. इसके अलावा भी लोग कहते हैं कि आत्मा परमात्मा में समा जाती है, जिस प्रकार बूंद सागर में समा जाती है। परन्तु ये गलत मान्यता है। जल एक तत्व है, तत्व, तत्व में समा सकता है लेकिन आत्मा-परमात्मा चैतन्य शक्ति हैं। एक आध्यात्मिक ऊर्जा हैं। ऊर्जा कभी नष्ट व उत्पन्न नहीं की जा सकती। यदि आत्मा, परमात्मा में समा गई तो उसका अस्तित्व खत्म हो जायेगा। फिर वह अविनाशी कहां से ठहरी।

5. सभी परमात्मा को सर्वव्यापी मानते हैं अर्थात् कण-कण में विराजमान कहते हैं। यदि परमात्मा हर जगह है या हर स्थान पर है तो हममें और आपमें भी हो गया। परमात्मा तो शक्तियों का सागर है, गुणों का सागर है, सुख का सागर है तो दुःख क्यों है? यदि वह हर जगह है तो दुःख नहीं होना चाहिए। यदि हर जगह है तो इससे एक बात सिद्ध होती है कि हमारे और आपके अन्दर भी परमात्मा है। तो हम क्यों कहते हैं कि हे प्रभु! दुःख हरो, हे प्रभु! दर्शन दो। हम दर्शन आदि के लिए विशेष रूप से मन्दिर जाते हैं। इसका मतलब परमात्मा हमारे अन्दर नहीं है। आज हर एक मनुष्य लूला-लंगड़ा, काना, कुब्जा है तो क्या आज हर परमात्मा का ये हाल है। ऐसा ही है ना! यदि जानवर कुत्ता, बिल्ली, बंदर आदि में परमात्मा का निवास स्थान है तो वे हानि क्यों पहुँचाते हैं। जब आप दुःखी होते हैं तो कहते हैं हे प्रभु, हे भगवान या ऊपर वाला सबकुछ जानता है, ना कि आप यह कहते हैं कि बगल वाला जानता है। आपकी अंगुली ऊपर की तरफ उठती है या इशारा करती है। इससे सिद्ध है कि परमात्मा यहाँ, वहाँ नहीं है। आपको पता नहीं है, वो बात अलग है।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-19



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

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

सद्गुणों को धारण कर गुणमूर्त बनो

ऊपर से नीचे

1. हमारे विचार उच्च और जीवन .... युक्त हो (3)
2. कार्यव्यवहार में .... हमें निडर बनाती है (3)
3. .... के गुण से हम लोगों को खुशी बाँट सकते हैं (5)
4. जीवन में कदम-कदम पर हमें विवेक और .... से काम लेना चाहिए (3)
5. .... का गुण धारण करो तो सब नमन करेंगे (3)
6. विवेक और .... हमें महापुरुष बना देंगे (3)
7. जीवन में कोई भी योजना बनाने के लिए .... होना आवश्यक है (4)
9. एक परमात्मा का .... ही निःस्वार्थ है (2)
11. हमारे कर्म श्रेष्ठ, मन निर्मल और वाणी .... हो (3)
12. .... व्यक्ति ही जीवन में आगे बढ़ सकता है (3)
13. सफलता के लिए खुद में और परमात्मा में .... होना बहुत ज़रूरी है (3)
14. .... से हम सफलता पा सकते हैं (3)
15. अच्छे कर्म का फल पाने के लिए .... धारण करना है (2)

बायें से दायें

1. विकट परिस्थितियों का सामना करने के लिए जीवन में .... का होना बहुत आवश्यक है (3)
4. सम्मान देंगे तो .... मिलेगा (3)
8. .... हमें लोगों के आदर का पात्र बनाती है (6)
10. उपकार, ... और क्षमा मानव के परम कर्त्तव्य हैं (2)
12. जीवन की विषम परिस्थितियों में हमें .... होकर आगे बढ़ते जाना है (3)
16. हमें दुखियों और गरीबों पर .... कर शुभभावना रखनी है (3)
17. आध्यात्मिक राह पर चलने के लिए .... की ज़रूरत होती है (2)
18. यह विश्व एक परिवार है, अतः हमें सबके साथ .... युक्त व्यवहार करना चाहिए (3)

- ब्र.कु.पायल,बोरीवली लोखंडवाला

सिकंदराबाद। `श्रीमद्भगवद्गीता की शक्ति का अन्वेषण' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं तेलंगाना विधान परिषद के अध्यक्ष के.स्वामी गौड, गिनीज़ बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में शामिल प्रसिद्ध गज़ल गायक श्रीनिवास, ब्र.कु मंजू , ब्र.कु.उषा व ब्र.कु. कुलदीप।

हैदराबाद। सी.रामू जी राव को ईश्वरीय सौगात भेंट कर ब्रह्माकुमारीज़ के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. मंजू,माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. मंजू,मराडपल्ली, ब्र.कु. सत्यनारायण व ब्र.कु. बोस।

नांदेड़-महा.। गोदावरी को.अर्बन बैंक की अध्यक्षा व विधायक की धर्मपत्नी सौ.राजश्री पाटिल कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए। साथ हैं ब्र.कु. शिवकन्या, जिला परिषद की महिला व बालकल्याण विभाग की सभापति वंदना लहानकर, जिला परिषद सदस्या संगीता पाटिल व अन्य।

पन्ना। बसंत पंचमी महोत्सव पर निकाली गई शोभा यात्रा में तहसीलदार डॉ.बबीता राठौर, शासकीय विद्यालय की प्रिंसीपल, कवि डॉ.सुरेश पराग तथा ब्र.कु.सीता।

पटियाला। आध्यात्मिक कार्यक्रम के अवसर पर समाजसेवी भगवान दास जुनेजा, ब्र.कु. शान्ता, ब्र.कु. डॉ.राकेश तथा ब्र.कु. राखी।

राजकोट। पुलिस कमिश्नर मोहन झा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.अंजु तथा ब्र.कु.रेखा।

बस्ती (उ.प्र.)। ग्रामीण पत्रकार संघ द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु.गीता को उनकी विशिष्ट आध्यात्मिक सेवाओं के लिए सम्मानित करते हुए राज्य सूचना आयुक्त पी.एन. गुप्ता।

बिलाड़ा-राज.। आई माता मेले में पुलिस स्टाफ को आध्यात्मिक प्रदर्शनी समझाते हुए ब्र.कु. निर्मला। साथ हैं ब्र.कु. लता व अन्य।

भद्रक-ओडिशा। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं संग्राम आचार्य, एडवोकेट निराकार जेना, गोलक प्रसाद राय, ब्र.कु. मंजू व ब्र.कु. सरस्वती।

भीलवाड़ा-राज.। वरिष्ठ नागरिकों के लिए आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बायें से ब्र.कु. तारा, डॉ. महेश हेमाद्री,माउण्ट आबू, वरिष्ठ नागरिक मंच के अध्यक्ष टी.सी. चौधरी, संगम यूनिवर्सिटी के रजिस्ट्रार शरद मंत्री व ब्र.कु. इन्द्रा।

भुवनेश्वर-फॉरेस्ट पार्क। बीजू पटनायक एयरपोर्ट,सी.आई.एस.एफ. के कर्मचारीगणों के लिए `तनावमुक्त सकारात्मक जीवन शैली' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. भगवान,माउण्ट आबू। साथ हैं इंस्पेक्टर ए.के. सिंह, ब्र.कु. गीता व अन्य

जयपुर-राजापार्क। वृन्दावन धाम के गुरुदेव श्री गिरीधारी जी महाराज को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. देविका। साथ हैं ब्र.कु. दिव्या।

परीक्षा से निर्भय

फरवरी व मार्च महीने में पूरे साल की पढ़ाई का इम्तेहान होता है, किसने क्या पढ़ा? कैसे पढ़ा, कितना पढ़ा? पढ़े हुए को समेट कर परीक्षा हॉल में पन्नों पर आपको उतारना होता है। माता-पिता परिणाम की चिन्ता में, बच्चे अच्छे मार्क्स लाने की फिक्र में।

इस चिन्ता से, इस फिक्र से निजात दिलाने के लिए क्या उचित से उचित कदम उठाये जा सकते हैं इसके लिए हम आपको कुछ आसान व हल्की टिप्स देना चाहते हैं। जिससे आप परीक्षा भी आराम से दे सकेंगे व सफलता भी अर्जित कर सकेंगे।

कैसे करें शुरुआत – सबसे पहले आपके जितने भी विषय हैं उनका रिवीज़न बारी-बारी से करना चाहिए। रिवीज़न करते समय आपके हाथ में कागज़ व पेन अवश्य होना चाहिए। स्टूडेन्ट गलती क्या करते हैं कि वे रिवीज़न के नाम पर पुस्तक को एक बार सरसरी तौर पर देख भर लेते हैं, लेकिन जब तक आप उसे बार-बार लिखेंगे नहीं तो पढ़ना व्यर्थ चला जाता है।

सॉल्वड पेपर का सहारा – आजकल मार्केट में अनसॉल्वड पेपर के साथ, सॉल्वड पेपर भी हर विषय के उपलब्ध हैं। जिस भी विषय पर आपको पकड़ बनानी है, उस विषय का सॉल्वड पेपर आपको लेना है। इसलिए मैं यह बात कह रहा हूँ कि उसमें प्रश्न के हिसाब से उत्तर लिखा होता है। जितने नम्बर का प्रश्न, वैसा ही उत्तर। हमारा समय बच जाता है। आपने यदि उसे बार-बार हल कर लिया तो आप उसे परीक्षा के समय सहजता से कर पायेंगे।

रोज़ तीन घण्टे घर पर ही परीक्षा दें – सबसे अच्छा तरीका अपने डर के ऊपर जीत

पाने का है कि आप घर में ही रोज़ परीक्षा क्यों न दें! इससे आपका डर भी भाग जायेगा। परीक्षा हॉल की तरह का माहौल हो, उसी तरह खुद ही खुद का इनविजीलेशन करें और विश्वास से अपने तीन घण्टे का समय पूरा करें। आप पायेंगे कि आप सहजता से एग्ज़ाम को क्रॉस कर जायेंगे।

टी.वी., इन्टरनेट आदि से कुछ समय दूर रहें – इस समय बच्चों को थोड़ा मनोरंजक चीज़ों से दूर रहना चाहिए। यह कुछ समय के लिए यदि त्याग कर देते हैं तो आपका भाग्य हमेशा के लिए बन जायेगा। वैसे भी यह एग्ज़ाम के समय हमारी दिशा को बिगाड़ भी सकते हैं। वैसे इस जीवन में आपको सभी के साथ पढ़ते रहने के लिए इन चीज़ों की आवश्यकता तो है लेकिन यही सब कुछ नहीं है इसलिए थोड़ी इससे दूरी बनाएं तो अच्छा।

सुबह उठकर करें थोड़ा ध्यान – अपने भीतर छिपे डर पर विजय पाने के लिए सुबह मन को सकारात्मक ऊर्जा से भरें। सुबह उठते ही मन शांत होता है, यदि उस समय आप यह संकल्प करें कि ``मैं सफल हो ही जाऊंगा। मेरा पेपर अच्छा ही होगा। सब कुछ मेरे जीवन में आगे भी अच्छा होने वाला है।'' यह संकल्प आप जितनी बार दोहरायेंगे, मन अच्छा होगा और आप सकारात्मक दृष्टि से सिर्फ अपने कार्य पर फोकस हो जाएंगे।

वे कर्म जो पुण्य बन जायें

सत्य तो यह है कि जब आप दूसरों के दु:ख के विषय में सोचते हैं, जब आप दूसरे का भला कर रहे होते हैं तब आप ईश्वर का कार्य कर रहे होते हैं और तब ईश्वर आपके साथ होते हैं। दूसरों के कल्याणार्थ व ईश्वर की स्मृति में रहकर किया गया हर कार्य पुण्य बनता है। क्योंकि वह कल्याणकारी और सर्व कामनाओं से मुक्त होता है।

एक बार श्रीकृष्ण और अर्जुन भ्रमण पर निकले तो उन्होंने मार्ग में एक निर्धन ब्राह्मण को भिक्षा मांगते देखा... अर्जुन को दया आ गई और उन्होंने उस ब्राह्मण को स्वर्ण मुद्राओं से भरी एक पोटली दे दी। जिसे पाकर ब्राह्मण प्रसन्नतापूर्वक अपने सुखद भविष्य के सुंदर स्वप्न देखता हुआ घर लौट चला।

किन्तु उसका दुर्भाग्य उसके साथ चल रहा था, राह में एक लुटेरे ने उससे वो पोटली छीन ली। ब्राह्मण दु:खी होकर फिर से भिक्षावृत्ति में लग गया। अगले दिन फिर अर्जुन की दृष्टि जब उस ब्राह्मण पर पड़ी तो उन्होंने उससे इसका कारण पूछा। ब्राह्मण ने सारा विवरण अर्जुन को बता दिया, ब्राह्मण की व्यथा सुनकर अर्जुन को फिर से उस पर दया आ गई। अर्जुन ने विचार किया और इस बार उन्होंने ब्राह्मण को मूल्यवान एक माणिक दिया।

ब्राह्मण उसे लेकर घर पहुंचा, उसके घर में एक पुराना घड़ा था जो बहुत समय से प्रयोग नहीं किया गया था, ब्राह्मण ने चोरी होने के भय से माणिक उस घड़े में छुपा दिया। किन्तु उसका दुर्भाग्य, दिन भर का थका मांदा होने के कारण उसे नींद आ गई... इस बीच ब्राह्मण की स्त्री नदी में जल लेने चली गयी किन्तु मार्ग में ही उसका घड़ा टूट गया, उसने सोचा, घर में जो पुराना घड़ा पड़ा है उसे ले जाती हूँ, ऐसा विचार कर वह घर लौटी और उस पुराने घड़े को लेकर चली गई और जैसे ही उसने घड़े को नदी में डुबोया वह माणिक भी जल की धारा के साथ बह गया।

ब्राह्मण को जब यह बात पता चली तो अपने भाग्य को कोसता हुआ वह फिर भिक्षावृत्ति में लग गया।

अर्जुन और श्रीकृष्ण ने जब फिर उसे इस दरिद्र अवस्था में देखा तो जाकर उसका कारण पूछा। सारा वृत्तांत सुनकर अर्जुन को बड़ी हताशा हुई और मन ही मन सोचने लगे कि इस अभागे ब्राह्मण के जीवन में कभी सुख नहीं आ सकता। अब यहाँ से प्रभु की लीला प्रारंभ हुई। उन्होंने उस ब्राह्मण को दो पैसे दान में दिए।

- शेष पेज 7 पर

कभी सोचा, आप कितने अच्छे हैं!!

किसी भी व्यक्ति के जीवन में सर्वाधिक महत्वपूर्ण क्षण वह होता है जब व्यक्ति अपनी आत्मा के स्वरूप को, अपनी छिपी शक्तियों तथा गुणों को पहचान लेता है। कुछ ही लोग ऐसे भाग्यशाली होते हैं, जो अपनी इन शक्तियों को, आत्मा के इस स्वरूप को पहचान पाते हैं,शेष तो जैसे-तैसे किसी तरह जीवन की गाड़ी खींच रहे होते हैं। इस संसार में यदि कोई सर्वाधिक कठिन कार्य है तो वह है - अपने आपको पहचानना, अपनी भीतरी शक्तियों को पहचानना, अपनी निजी पहचान को पहचानना।

आत्मा के स्वरूप को जानना

यह सत्य है कि मनुष्य आत्म निरीक्षण करता है, तब ही अपने को पहचान पाता है और जब वह अपने को पहचान लेता है तो उसमें निहित दिव्य-शक्ति उजागर हो जाती है। तब उसके वह गुण जागृत हो उठते हैं जो न जाने कब से सोए पड़े थे।

इस सम्बंध में यहाँ 'दादा लेखराज' जो कि ब्रह्माकुमारी संगठन के संस्थापक रहे, का उदारहण देना उचित होगा। उन्होंने अपने अनुभवों में बताया है कि - ''जब मुझे ऐसा लगा कि इस दुनिया में मुझे कोई महत्वपूर्ण कार्य करना है, तब मुझे एहसास हुआ कि मेरे भीतर ''मैं'' है, जो काफी शक्तिशाली है। बस, उस दिन से यह विद्यालय ही क्या, यह सारी धरती ही मेरे लिए कर्मक्षेत्र बन गई।'' और अजीब बात तो यह कि उन्होंने नारी शक्ति को पहचाना और उन्हें भीतरी शक्तियों से सुसज्जित किया। और आज यह संगठन सारे विश्व में एकता,एक विश्व परिवार की भांति जीने का उद्देश्य सार्थक कर पाया।

यह है अपनी शक्ति को पहचानने का चमत्कार।

स्वयं को पहचानें

आत्म परिचय पाकर ही कोई व्यक्ति अपना आत्मविकास कर सकता है। यह इतना सहज नहीं लगता लेकिन उतना कठिन भी नहीं है।

किसी व्यक्ति को उसकी भीतरी शक्तियों से परिचित कराना अथवा उसे उसके भीतर छिपे विशाल एवं गौरवपूर्ण स्वरूप का ज्ञान

कराना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। जब व्यक्ति अपनी वास्तविकता से रूबरू हो जाता है, अर्थात् स्वयं को पहचान लेता है, अपनी भीतरी शक्तियों से परिचित हो जाता है, अपनी आत्मा के स्वरूप को जान लेता है तो उसके भीतर ऐसा परिवर्तन आता है, जिसे देख दुनिया चकित रह जाती है।

प्रो.विलियम जेम्स का कहना है - ``प्रत्येक व्यक्ति के भीतर एक ऐसी अद्भुत शक्ति छिपी होती है, जिसे न कोई देख सकता है और ना ही जिसकी कोई कल्पना कर सकता है। यदि कोई ऐसा साधन निकल आए जिसके द्वारा व्यक्ति की आंतरिक शक्तियों की तस्वीर खींची जा सके, तो मनुष्य अपनी शक्तियों को देखकर ही चकित रह जाएगा।''

आज आप जो कर रहे , उससे कई गुणा आपमें शक्ति भीतर में है

आज आप जो कुछ कर रहे हैं और जितनी शक्ति से कर रहे हैं उससे करोड़ों गुना अधिक शक्ति आपके भीतर छिपी पड़ी है। तभी तो कहा है कि आज की अपेक्षा वह काम अधिक महत्वपूर्ण है जिसे भविष्य में करने की कामना आप करते हैं, जो आपका जीवनोद्देश्य है, जिसकी ओर आप आकर्षित हैं। ऊँचा उड़ने की इच्छाएं, अपनी आत्मा की शक्तियों की पहचान, अपनी आत्मा के स्वरूप की पहचान, इच्छा शक्ति व एकाग्रता, इन सबको विकसित कीजिए और सच मानिए कि ऐसा कर आप परमात्मा की आज्ञाओं का ही पालन करते हैं।

``कुछ लोगों की शक्तियाँ इतनी गहरी छिपी रहती हैं कि कोई विशेष घटना उन्हें उजागर कर पाती है। जिस प्रकार कुछ पेड़-पौधों के पत्ते मसले जाने पर ही सुगंध प्रदान करते हैं, उसी प्रकार कुछ व्यक्ति संकटकाल में ही कुछ कर पाते हैं और तब वह विजयी सितारे की भांति चमकते दिखाई देते हैं।''

वे कर्म जो पुण्य... -पेज 6 का शेष

तब अर्जुन ने उनसे पूछा, ``प्रभु! मेरी दी मुद्राएं और माणिक भी इस अभागे की दरिद्रता नहीं मिटा सके तो इन दो पैसों से इसका क्या होगा''? यह सुनकर प्रभु बस मुस्करा भर दिए और अर्जुन से उस ब्राह्मण के पीछे जाने को कहा। रास्ते में ब्राह्मण सोचता हुआ जा रहा था कि ``दो पैसों से तो एक व्यक्ति के लिए भी भोजन नहीं आएगा, फिर प्रभु ने मुझे इतना तुच्छ दान क्यों दिया? प्रभु की यह कैसी लीला है''! ऐसा विचार करता हुआ वह चला जा रहा था कि उसकी दृष्टि एक मछुवारे पर पड़ी, उसने देखा कि मछुवारे के जाल में एक मछली फँसी है, और वह छूटने के लिए तड़प रही है। ब्राह्मण को उस मछली पर दया आ गई। उसने सोचा, ``इन दो पैसों से पेट की आग तो बुझेगी नहीं, क्यों न इस मछली के प्राण ही बचा लिए जायें।''

यह सोचकर उसने दो पैसों में उस मछली का सौदा कर लिया और मछली को अपने कमंडल में डाल लिया। कमंडल में जल भरा और मछली को नदी में छोड़ने चल पड़ा। तभी मछली के मुख से कुछ निकला। उस निर्धन ब्राह्मण ने देखा, वह वही माणिक था जो उसने घड़े में छुपाया था। ब्राह्मण प्रसन्नता के मारे चिल्लाने लगा, ``मिल गया, मिल गया''...!!! तभी भाग्यवश वह लुटेरा भी वहां से गुज़र रहा था जिसने ब्राह्मण की मुद्रायें लूटी थी। उसने ब्राह्मण को चिल्लाते हुए सुना ``मिल गया मिल गया'' लुटेरा भयभीत हो गया। उसने सोचा कि ब्राह्मण उसे पहचान गया है और इसीलिए चिल्ला रहा है, अब जाकर राजदरबार में उसकी शिकायत करेगा। इससे डरकर वह ब्राह्मण से रोते हुए क्षमा मांगने लगा और उससे लूटी हुई सारी मुद्रायें भी उसे वापस कर दीं। यह देख अर्जुन प्रभु के आगे नतमस्तक हुए बिना नहीं रह सके।

अर्जुन बोले, प्रभु यह कैसी लीला है? जो कार्य थैली भर स्वर्ण मुद्राएं और मूल्यवान माणिक नहीं कर सके वह आपके दो पैसों ने कर दिखाया।

श्री कृष्ण ने कहा, ``अर्जुन! यह अपनी सोच का अंतर है। जब तुमने उस निर्धन को थैली भर स्वर्ण मुद्राएँ और मूल्यवान माणिक दिया तब उसने मात्र अपने सुख के विषय में सोचा। किन्तु जब मैंने उसको दो पैसे दिए, तब उसने दूसरे के दुःख के विषय में सोचा। इसलिए हे अर्जुन! सत्य तो यह है कि जब आप दूसरों के दुःख के विषय में सोचते हैं, जब आप दूसरे का भला कर रहे होते हैं तब आप ईश्वर का कार्य कर रहे होते हैं और तब ईश्वर आपके साथ होते हैं। दूसरों के कल्याणार्थ व ईश्वर की स्मृति में रहकर किया गया हर कार्य पुण्य बनता है। क्योंकि वह कल्याणकारी और सर्व कामनाओं से मुक्त होता है।

ओकलैण्ड। बौद्ध धर्म के मास्टर हंग को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.भावना।

फरीदाबाद। केन्द्रीय मंत्री कृष्णपाल जी को परमात्म-संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.ज्योति व अन्य।

सारंगपुर-म.प्र.। `कानून व न्याय पद्धति में आध्यात्मिकता का समावेश' विषय पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए डब्ल्यु.एम.मंसूरी। साथ हैं डॉ.हावडिया, पी.एस.मंडलोई, बेनीप्रसाद सक्सेना, तथा ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी।

सूरतगढ़-राज.। `अखिल भारतीय बेटी बचाओ - सशक्त बनाओ' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में ए.डी.एम. हरविंदर शर्मा, रजनी मोदी, नगरपालिका अध्यक्षा काजल छाबड़ा, ब्र.कु.डॉ. वैशाली, ब्र.कु.सुमन तथा ब्र.कु.रानी।

नालगोंडा-तेलंगाना। एस.पी. विक्रमजीत दुग्गल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.धनलक्ष्मी।

वर्धा-महा.। `सफलता के लिए सकारात्मकता' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए प्रो.अर्पणा, ब्र.कु.माधुरी, सचिन देवगिरकर तथा प्रो. स्वप्निल।

पनवेल। महिला बाल विकास समिति द्वारा आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु.तारा, ब्र.कु. डॉ. शुभदा नील, नगर परिषद की अध्यक्षा चारूशीला घरतजी तथा अन्य।

बहादुरगढ़-पालिका कॉलोनी। नवनिर्मित भवन `प्रभु पसंद भवन' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रुक्मणि, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. रेणु व अन्य।

हैदराबाद। बैंकर्स के लिए `एम्पॉवरिंग द सेल्फ टू फेस द चैलेंजेज़' विषय पर आयोजित रिट्रीट के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. अंजली, अन्य ब्र.कु. बहनें व बैंकर्स।

लखनऊ। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु सुमन। साथ हैं अन्य।

इदर। दिव्य दर्शन मेले में कुम्भकरण के मूविंग मॉडल द्वारा परमात्म संदेश प्राप्त करते हुए जनसमूह।

केडवपुरी। `राजयोग द्वारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में रशिया से आए ब्र.कु.संतोष, डॉ.पी.सी.अग्रवाल, सी.एम.सी., ब्र.कु.जयंती तथा डॉ.नीरज।

खजुराहो। आध्यात्मिक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए विधायक विक्रम सिंह जूदेव, नगर पंचायत अध्यक्ष कविता सिंह, एयरपोर्ट अथॉरिटी किशोर शर्मा, ब्र.कु.उर्मिला, ब्र.कु.रानी, ब्र.कु.शैलजा तथा ब्र.कु.विद्या ।

एर्नाकुलम-कोचीन। `श्रीमद्भगद्गीता द्वारा जीवन का समाधान' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्वामी गुरू रत्नम ज्ञान तपस्वी,सांथागिरी आश्रम, ब्र.कु.बृजमोहन,सचिव, ब्रह्माकुमारीज़, ब्र.कु.राधा, ब्र.कु.वसन तथा ब्र.कु.सुजना।

आँखें खुली हैं, या बंद हैं, अगर प्यार है तो याद है

गतांक से आगे....

कई बार लोग क्या कहते हैं? आँखें खुला रखते हैं तो बहुत कुछ दिखाई देता है। मन भटक जाता है। सोचने की बात है कि आज एक कन्या है या एक कुमार है। जब तक उनको पता नहीं कि उनका भविष्य का जीवन साथी कौन है? तब तक मन भटकता है। कौन होगा? क्या होगा? कैसा होगा? अनेक विचार आते हैं। लेकिन जिस दिन परिचय मिलता है, सम्बन्ध जुड़ जाता है, उसके बाद उनको हमें सिखाना पड़ता है क्या कि, तुम अपने भविष्य साथी को प्रेम से याद कैसे करो। एकांत के पलों में बैठे होंगे और खो जायेंगे। इतना खो जायेंगे कि पास में से कोई गुज़र जाए, उसको पूछो यहाँ से कोई गया तो क्या कहते हैं, पता नहीं। अरे आँखें खुली हैं, यहाँ बैठे हैं, इतना बड़ा व्यक्ति चला गया और तुम्हें दिखाई नहीं दिया। तो कहते हैं पता नहीं मेरा ध्यान नहीं था। वहाँ खुली आँख से ध्यान एकाग्र हो गया इंसान की याद में और भगवान को याद करने बैठो तो ध्यान इधर-उधर चला जाता है। खुली आँख से तो ध्यान ही नहीं कर सकते। इंसान को याद करना है तो खुली आँख से कर सकते हैं।

ट्रेन में कई लोग कहते हैं कि बहुत कुछ दिखाई देता है ना, इसलिए ध्यान नहीं लगता है। लेकिन एक व्यक्ति ट्रेन में जा रहा है, ट्रेन हिल रही है। बेचने वाले आ रहे हैं, जा रहे हैं, चिल्ला रहे हैं, कितना आवाज़ कोलाहल होता है लेकिन जब वो व्यक्ति अपने प्रिय व्यक्ति को याद करता है, तो वो कोलाहल उसको इफेक्ट नहीं करता है। वो दृश्य, वो हिलना, वो कुछ भी उसको इफेक्ट नहीं करता है। बाजू में आकर कोई बैठ जाए और कुछ पूछे तो भी सुनाई नहीं देता है। जब सुनाई नहीं देता है, कोई व्यक्ति आँखों के सामने हाथ हिलायेंगे, तब ध्यान टूटता है। अरे भाई कहाँ हो, तो कहते हैं, किसी की याद में खोया हुआ था। उस समय कोई हमारी दृष्टि को डिस्टर्ब नहीं कर सकता है। परमात्मा की याद में बैठने में, एक वातावरण निर्मित किया जाता है, कॉमेंट्री दी जाती है, म्यूज़िक बज रहा होता है, उसके बाद भी ध्यान नहीं लगता है। प्रॉब्लम कहाँ है? प्रॉब्लम आँखें खुली हैं या बंद हैं उससे नहीं है। प्राब्लम वहाँ है कि शायद ईश्वर के साथ हमारा उतना प्यार ही नहीं है। क्योंकि जहाँ प्यार होता है, वहाँ तो ध्यान लग जाता है। लेकिन ईश्वर के साथ जब हमारा प्यार ही नहीं है, वह तो देहधारी इंसानों के साथ प्यार बंटा हुआ है। किसी ने कहा कि एक दिल के हज़ार टुकड़े कर दिए और सबमें बांट दिये तो भगवान के प्रति जगह ही कहाँ रही। जब भगवान के प्रति हमारा प्यार ही नहीं है, तो बहुत कुछ दिखाई भी देगा, डिस्टर्ब भी होगा, ध्यान नहीं लगेगा, शिकायतें बनी रहेंगी, क्या करें मन बड़ा चंचल है, मन को दोष देते रहेंगे, आवाज़ को दोष देते रहेंगे कि आवाज़ बहुत होता है ना। ये बच्चे ऐसा करते हैं ना। ये ऐसा होता है ना। माना दोष हमेशा दूसरे पर डाल दो कि मैं ध्यान नहीं कर सकती हूँ, इसका कारण दूसरे हैं। लेकिन मेरे में इतना प्यार है, भगवान के साथ हमारा दिल से इतना लगाव है? अगर वो दिल से लगाव ही नहीं है, तो कहाँ भी बैठो, आँखें खुली हों या बंद हों, आँखें बंद होंगी तो नींद में चले जायेंगे, निद्रायोग हो जायेगा, वो राजयोग नहीं होगा। राजयोग माना अपनी इंद्रियों के ऊपर सम्पूर्ण राज्य अधिकार प्राप्त करना और राज्य अधिकार प्राप्त करते हुए मन को ध्यान में एकाग्र करना। ऐसे नहीं कि खुली आँख है तो मन भाग जाता है और आँख बंद है तो ध्यान लगा रहता है, नहीं। वास्तव में, आँखें बंद करने से मन के ऊपर कंट्रोल खत्म हो जाता है और मन सारी दुनिया घूम कर आता है। खुली आँख से यदि मन जाता भी है तो हमारा ध्यान जाता है, मन गया तो उसको खींचकर ला सकते हैं। इसलिए खुली आँख ज़रूरी है। क्योंकि खुली आँख से ही मन को संयम में ला सकते हैं। बंद आँख से हमारा कंट्रोल उस पर खत्म हो जाता है। खुली आँख से गया तो ये पता चलता है कि गया। तब जागृति आती है कि मन गया, उसको वापिस ले आते हैं। इस वक्त तो हम ध्यान में बैठे हैं, मन इधर-उधर जाए नहीं। ये ध्यान में बैठने की यथार्थ विधि है। साथ में जो कहा कि योग के लिए उचित आहार-विहार और शयन, जागरण, संतुलित शयन-जागरण आवश्यक है। क्यों शयन और जागरण की बात आती है? क्योंकि आज मनुष्य के लिए ये विज्ञान समझना बहुत ज़रूरी है। मनुष्य जब ध्यान करने बैठता है, तो उसके लिए उचित समय कौनसा है? ध्यान के लिए सर्वोच्च समय, सुबह ब्रह्ममुहूर्त है। - क्रमशः

ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

कहाँ गई इंसान - पेज 2 का शेष

ही आदर्श की धज्जियाँ उड़ाते हों, जहाँ सज्जन बनना मूर्खता और अपराध मान लिया जाता हो, वहाँ `सच्चा इंसान' मानवजाति को कहाँ से मिले!

लेखक द्विवेदी जी ने एक निबंध ``नाखून क्यों बढ़ते हैं'' में लिखा है -

पोता दादाजी से पूछता है: ``दादाजी! मनुष्य का नाखून क्यों बढ़ता है।''

बहुत कठिन सवाल, इसका उत्तर मानव जाति के पास नहीं है! लेखक स्पष्ट करता है कि जब मनुष्य जंगली अवस्था में था, तब नाखून ही उसका शस्त्र था, पशुओं को उनसे ही मारता था, काटता था और नाखून की मदद से ही दुश्मन को मारता था।

लेकिन सभ्यता का विकास हुआ, मानव पढ़ा-लिखा, नये-नये अस्त्र-शस्त्र का आविष्कार किया। अणु-परमाणु आदि शस्त्रों का आविष्कार किया। फिर भी मनुष्य स्वयं के जंगलीपने को न भूल पाया! नहीं तो हीरोसीमा, नागासाकी पर अणु बॉम्ब क्यों गिराता? क्रूर नरसंहार आज भी विद्यमान है।

इसलिए पशुता के प्रतीक समान ``नाखून'' हर रोज़ सुबह थोड़ा-थोड़ा बढ़कर मनुष्य को याद दिलाता है कि `ऐ मनुष्य! तुम पशु समान थे और आज भी तुझमें पशुता विद्यमान है। बाप, बेटे की हत्या करता है, पति पत्नी की हत्या करता है और पत्नी पति की हत्या करती है। नाबालिग कन्या के साथ बलात्कार होता है। क्या ऐसी सुबह होगी, जब मनुष्य शत्रुता भूलकर प्रेम और विश्व बंधुत्व को ही आदर्श मानकर सच्चा इंसान बनने की कोशिश करेगा!

पशुता को मरना है, लेकिन मनुष्य उसे मरने नहीं देता क्योंकि मानव बनने में नहीं, पशु बनने में उसे लाभ दिखता है।

इंसान बनने के पाँच रास्ते -

1. आप अपनी वासनाएं, सत्ता की भूख और प्रलोभन को समाप्त करने में प्रयासरत रहो।
2. समर्पण, सहिष्णुता को अपनाकर - कलह-क्लेष और व्यर्थ विचारों से दूर रहो।
3. धन के लालची और प्रतिष्ठा के भूखे धर्मगुरुओं के जाल में फंसना नहीं।
4. भगवान को ऊपर रखकर नहीं, साथी बनाकर चलो और कल्याण का काम करो।
5. अंतःकरण की अदालत में शरमाना ना पड़े, ऐसा अमानवीय एक भी कृत्य न करें। आप भगवान के श्रेष्ठ सृजन हो, ये साबित करके दिखाओ।

कथा सरिता

दौड़

एक दस वर्षीय लड़का रोज़ अपने पिता के साथ पास की पहाड़ी पर सैर को जाता था।

एक दिन लड़के ने कहा, पिताजी चलिए आज हम दौड़ लगाते हैं, जो पहले चोटी पे लगी उस झंडी को छू लेगा वो रेस जीत जाएगा।

पिताजी तैयार हो गए। दूरी काफी थी, दोनों ने धीरे-धीरे शुरु किया। कुछ देर दौड़ने के बाद पिताजी अचानक ही रुक गए। क्या हुआ पापा, आप अचानक रुक क्यों गए, आपने अभी से हार मान ली क्या? लड़का मुस्कुराते हुए बोला। नहीं-नहीं, मेरे जूते में कुछ कंकड़ पड़ गए हैं, बस उन्हीं को निकालने के लिए रुका हूँ। पिताजी बोले। लड़का बोला, अरे, कंकड़ तो मेरे भी जूतों में पड़े हैं, पर अगर मैं रुक गया तो रेस हार जाऊँगा..., और ये कहता हुआ वह तेज़ी से आगे भागा। पिताजी भी कंकड़ निकाल कर आगे बढ़े, लड़का बहुत आगे निकल चुका था, पर अब उसे पाँव में दर्द का एहसास हो रहा था, और उसकी गति भी घटती जा रही थी। धीरे-धीरे पिताजी भी उसके करीब आने लगे थे। लड़के के पैरों में तकलीफ देख पिताजी पीछे से चिल्लाये, क्यों नहीं तुम भी अपने कंकड़ निकाल लेते हो? मेरे पास इसके लिए टाइम नहीं है! लड़का बोला और दौड़ता रहा। कुछ ही देर में पिताजी उससे आगे निकल गए। चुभते कंकड़ों की वजह से लड़के की तकलीफ बहुत बढ़ चुकी थी और अब उससे चला नहीं जा रहा था, वह रुकते-रुकते चीखा, पापा, अब मैं और नहीं दौड़ सकता!

पिताजी जल्दी से दौड़कर वापस आये और अपने बेटे के जूते खोले, देखा तो पाँव से खून निकल रहा था। वे झटपट उसे घर ले गए और मरहम-पट्टी की। जब दर्द कुछ कम हो गया तो उन्होंने समझाया, बेटे, मैंने आपसे कहा था न कि पहले अपने कंकड़ों को निकाल लो फिर दौड़ो।

मैंने सोचा मैं रुकुंगा तो रेस हार जाऊंगा! बेटा बोला। ऐसा नहीं है बेटा, अगर हमारी लाइफ में कोई प्रॉब्लम आती है तो हमें उसे ये कह कर टालना नहीं चाहिए कि अभी हमारे पास समय नहीं है। दरअसल होता क्या है, जब हम किसी समस्या की अनदेखी करते हैं तो वो धीरे-धीरे और बड़ी होती जाती है और अंततः हमें जितना नुकसान पहुंचा सकती थी उससे कहीं अधिक नुकसान पहुंचा देती है। तुम्हें पत्थर निकालने में मुश्किल से 1 मिनट का समय लगता पर अब उस 1 मिनट के बदले तुम्हें 1 हफ्ते तक दर्द सहना होगा। पिताजी ने अपनी बात पूरी की।

समस्याओं को तभी पकड़िये जब वो छोटी हैं वरना देरी करने पर वे उन कंकड़ों की तरह आपका भी खून बहा सकती हैं।

आपबीती

एक राजा अपने लश्कर के साथ नाव में लौट रहा था...राजा ने कुछ गुलाम भी खरीदे थे जो उसी नाव में लौट रहे थे... जैसे ही नाव चली तो एक गुलाम डर के मारे चिल्लाने लगा क्योंकि वो नाव में कभी बैठा नहीं था... परेशान राजा ने वज़ीर से कहा इसे चुप कराओ... राजा की बात सुनके वज़ीर ने उसे चुप कराने का प्रयत्न किया और ना चुप रहने पर आखिरकार उसे पानी में फेंक दिया..फिर वज़ीर ने कहा इसे पानी से निकालो, पानी से निकालने के बाद गुलाम चुप बैठ गया... राजा ने कहा वज़ीर ये क्या माजरा है, गुलाम एकदम से चुप कैसे बैठ गया... वज़ीर ने कहा जहाँपनाह! ये गुलाम नाव में सुरक्षित बैठने का आराम और पानी में डूबने की तकलीफ नहीं जानता था, जब इसे पानी में फेंका गया तब इसे समझ में आया की नाव में सुरक्षित बैठना क्या होता है...।

दोस्ती भगवान से

एक बच्चा गला देनेवाली सर्दी में नंगे पैर प्लास्टिक के तिरंगें बेच रहा था, लोग उसमे भी मोलभाव कर रहे थे। एक सज्जन को उसके पैर देखकर बहुत दुःख हुआ, सज्जन ने बाज़ार से नया जूता खरीदा और उसे देते हुए कहा - बेटा लो, ये जूता पहन लो। लड़के ने फ़ौरन जूते निकाले और पहन लिए, उसका चेहरा ख़ुशी से दमक उठा था, वो उस सज्जन की तरफ़ पल्टा और पूछा, आप भगवान हैं? उसने घबरा कर हाथ छुड़ाया और कानों को हाथ लगा कर कहा, नहीं बेटा, नहीं मैं भगवान नहीं। लड़का फिर मुस्कराया और कहा- तो फिर ज़रूर भगवान के दोस्त होंगे, क्योंकि मैंने कल रात भगवान से कहा था कि मुझे नए जूते दे दें। वो सज्जन मुस्कुरा दिया और उसके माथे को प्यार से चूमकर अपने घर की तरफ़ चल पड़ा। अब वो सज्जन भी जान चुके थे कि भगवान का दोस्त होना कोई मुश्किल काम नहीं हैं।

ज़िम्मेवार कौन?

सन्यास लेने के बाद गौतम बुद्ध ने अनेक क्षेत्रों की यात्रा की। एक बार वह एक गांव में गए। वहां एक स्त्री उनके पास आई और बोली- आप तो कोई राजकुमार लगते हैं। क्या मैं जान सकती हूँ कि इस युवावस्था में गेरुआ वस्त्र पहनने का क्या कारण है? बुद्ध ने विनम्रतापूर्वक उत्तर दिया कि - तीन प्रश्नों के हल ढूंढ़ने के लिए उन्होंने सन्यास लिया।

बुद्ध ने कहा - हमारा यह जो युवा व आकर्षक देह है, पर जल्दी ही यह वृद्ध होगा, फिर बीमार और अंत में मृत्यु के मुंह में चला जाएगा। मुझे वृद्धावस्था, बीमारी व मृत्यु के कारण का ज्ञान प्राप्त करना है... बुद्ध के विचारों से प्रभावित होकर उस स्त्री ने उन्हें भोजन के लिए आमंत्रित किया... शीघ्र ही यह बात पूरे गांव में फैल गई। गांव वासी बुद्ध के पास आए व आग्रह किया कि वे इस स्त्री के घर भोजन करने न जाएं..! क्योंकि वह चरित्रहीन है। बुद्ध ने गांव के मुखिया से पूछा? क्या आप भी मानते हैं कि वह स्त्री चरित्रहीन है? मुखिया ने कहा कि मैं शपथ लेकर कहता हूं कि वह बुरे चरित्र वाली स्त्री है। आप उसके घर न जाएं। बुद्ध ने मुखिया का दायां हाथ पकड़ा और उसे ताली बजाने को कहा। मुखिया ने कहा - मैं एक हाथ से ताली नहीं बजा सकता, क्योंकि मेरा दूसरा हाथ आपने पकड़ा हुआ है। बुद्ध बोले, इसी प्रकार यह स्वयं चरित्रहीन कैसे हो सकती है जब तक इस गांव के पुरुष चरित्रहीन न हों! अगर गांव के सभी पुरुष अच्छे होते तो यह औरत ऐसी न होती इसलिए इसके चरित्र के लिए यहां के पुरुष ज़िम्मेदार हैं। यह सुनकर सभी लज्जित हो गए। लेकिन आजकल हमारे समाज के पुरुष लज्जित नहीं गौर्वान्वित महसूस करते हैं। क्योंकि यही हमारे पुरुष प्रधान समाज की रीति एवं नीति है। सकारात्मक सोचो, सकारात्मक सोच से ही अपना और घर समाज देश का विकास होगा।

मुम्बई-जोगेश्वरी इस्ट। सांसद गोपाल शेट्टी को ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के बाद ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मीना।

जयपुर-वैशाली नगर। 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' कार्यक्रम में उपस्थित हैं स्वास्थ्य मंत्री राजेन्द्र सिंह राठौड़, ब्र.कु.सुषमा, चीफ इंजीनियर राम गोपाल डंगायत, डॉ.अदिती, ब्र.कु.कमलेश व ब्र.कु.आशा।

झालावाड़-राज.। विधायक नरेन्द्र नागर एवं ग्रामीण मंडल अध्यक्ष हरि पाटीदार को महाशिवरात्रि विशेषांक 'शिव अवतरण' भेंट करते हुए ब्र.कु. नेहा।

सादुलपुर-राज.। 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में विधायक मनोज न्यांगली को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. वैशाली व ब्र.कु. सुमन।

खेडब्रह्मा। 'दिव्य दर्शन मेले' के उद्घाटन कार्यक्रम में उपस्थित हैं समाज सेवक धनजी भाई पटेल, जज गांधी साहेब, नगरपालिका अध्यक्ष सागर भाई पटेल, ब्र.कु.चन्द्रिका, ब्र.कु.ज्योति तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

महराजगंज (उ.प्र.)। मुख्य जिला न्यायाधीश एस.के.पाण्डे को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात ब्र.कु.लक्ष्मी, ब्र.कु.सुमन, ब्र.कु.करन तथा ब्र.कु.दामोदर समूह चित्र में।

मुरादाबाद। शिव जयंति पर्व के उपलक्ष्य में निकाली गई प्रभात फेरी में ब्रह्माकुमार भाई-बहनों के साथ ब्र.कु.आशा व ब्र.कु.सुमित्रा दिखाई दे रहे हैं।

आओ बुद्ध की बुद्धि को समझें

जब भी कोई व्यक्ति अच्छा कार्य करता है तो उस अच्छे कार्य की शुरुआत एक दिन में नहीं होती, उसके लिए वर्षों लग जाते हैं, उसे सोचने में, समझने में और उसपर सम्पूर्ण रीति से चलने में। दुनिया में एक ऐसे महान पुरुष हुए, धर्म पिता हुए जिन्हें लोग महात्मा बुद्ध की उपाधि देते हैं। जिनकी प्रज्ञा जब जागृत हुई, तो ऐसी जागृत हुई कि समाज में एक नए धर्म की स्थापना कर गई।

आज की भयावह स्थिति को देखने से यही लगता है कि मानव को सही राह दिखाने हेतु महात्मा बुद्ध की शिक्षाओं पर चलने की आवश्यकता है। आज तो इंसान हैवान है, ना तो उसे प्रकृति का ध्यान और ना ही प्रकृति में बसने वाले जीव-जंतुओं का। यहां तक कि उसे अपना खुद का ही ध्यान नहीं रहा। अपने स्वार्थ, लोभ-लालच में वह मानवता के अस्तित्व को गंवाने में लग गया।

बुद्ध कहा करते थे कि मनुष्य की महानता युद्धों को जीतने में नहीं है, बल्कि स्वयं पर विजय प्राप्त करने में है। इसके लिए उन्होंने चार आर्य सत्य बताये हैं। दुःख, दुःख की उत्पत्ति, दुःख से मुक्ति और मुक्ति गामी आर्य। आप सोचिए ज़रा कि ये सारी बातें बुद्ध के मस्तिष्क में आई कब होंगी, जब वे जागृत हुए होंगे, जब उनकी बुद्धि या विवेक पूरी तरह से खुल गया होगा। हमारा तो यही अनुभव है कि जब मनुष्य जागृत हो जाता है तो उसके पास दुःख का नामो-निशान दूर-दूर तक नहीं रहता। यदि किसी की बुद्धि ठीक है, उसके विचार अच्छे हैं तो कोई कारण नहीं कि वो व्यक्ति दुःखी हो। यदि कोई व्यक्ति दुःखी है तो उसके विचार निश्चित रूप से ठीक नहीं हैं और उसे कोई भी सुखी नहीं बना सकता।

यदि सितार के तार को अधिक कसा जाए अथवा उसे अधिक ढ़ीला छोड़ दिया जाए तो सितार में से बेसुरी आवाज़ें निकलनी शुरु हो जाती हैं, उसमें से संगीत नहीं निकलता। उसी प्रकार मनुष्य को दुःख और पीड़ा से मुक्ति के लिए मानसिक रूप से अपने आप को सम्यक मार्ग पर चलाना होगा। सम्यक अर्थात् मध्यम मार्गी या समान रूप से जीवन को जीना। शायद इसीलिए महात्मा बुद्ध ने दुःख से मुक्ति के लिए आठ उपायों की चर्चा की है जिसे अष्टांग मार्ग नाम दिया, जिसमें **प्रथमतः सम्यक दृष्टि** है। इसका भावार्थ कि, जो है वही देखना है, जैसा है वैसा ही देखना है, अपनी कामना, अपनी वासना, अपनी धारणा,

अपनी मान्यता, अपने दृष्टिकोण को बीच में नहीं लाना है, तभी आप किसी के साथ न्याय कर पायेंगे।

इसमें **दूसरा है सम्यक संकल्प**, जिसका अर्थ है, जो करने योग्य हो वही करना है और उसके लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर देना है। यहाँ संकल्प हठ नहीं है बल्कि दृढ़ संकल्प है कि जिस काम को करना है उसको ज़िद्द से नहीं बल्कि स्वमान से करना है।

तीसरा है सम्यक वाणी, जिसका भावार्थ यह है कि सही अर्थों में मन, वचन और कर्म, दृष्टि में वाणी का वो स्वरूप, सत्य स्वरूप झलकते रहना चाहिए, अर्थात् वाणी को सम्पूर्ण रूप से दोष मुक्त कर देना सम्यक वाणी है।

चौथा है सम्यक कर्मान्त, जिसका भावार्थ यह है कि हमें वही करना चाहिए या हमें वही करना है जिसे करने की अनुमति हमारा अंतर्मन देता है। और जिसके करने से हमारे कर्म-भोग निर्मूल होने लगते हैं। ऐसे कर्म के पश्चात् कोई भी कर्म शेष नहीं रह जाता।

पाँचवा है सम्यक आजीविका, जिसका स्पष्ट अर्थ यह है कि दुनिया में व्यक्ति तो धन कई तरह से कमा सकता है, गलत ढंग से भी कमा सकता है, लेकिन उस आजीविका से सुख, शान्ति, समृद्धि नहीं आ सकती, इसलिए उसे उसी आजीविका का चयन करना चाहिए जिससे जीवन में शान्ति आये और अनावश्यक संग्रह न हो।

छठा है सम्यक व्यायाम, जब व्यक्ति निरंतर कार्य करने में अपने आपको व्यस्त रखता है तो वह अपनी शारीरिक गतिविधि पर बिल्कुल ध्यान नहीं देता, कुछ लोग तो इसमें बहुत कर्मठ हो जाते हैं और कुछ लोग बहुत आलसी। तो हमें इसमें संतुलन बनाना अति आवश्यक है। अगर कम है तो मुश्किल और ज़्यादा है तो और भी मुश्किल।

सातवां है सम्यक स्मृति, जिसका भावार्थ है कि हम निरंतर व्यर्थ पर अपनी बुद्धि को न टिकायें, कुछ समर्थ और सार्थक सोचें, अर्थात् व्यर्थ को भूलें और सार्थक को संभालें। आज विश्व में सभी लोग सार्थक को भूलकर व्यर्थ को ढ़ो रहे हैं और जो सबसे मूल्यवान चीज़ हमारे पास स्थिर है, उसे कहते हैं चेतना, उसको भूलकर हम सबकुछ याद रखते हैं, इसलिए ज़्यादा परेशान रहते हैं। इसलिए सम्यक स्मृति रख हमें अपने ऊपर अटेन्शन रखना चाहिए।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

आठवाँ है सम्यक समाधि, जब व्यक्ति की चेतना अर्थात् बुद्धि अर्थात् विवेक जागृत हो जाता है तो व्यक्ति की अवस्था इस संसार से उपराम हो जाती है, इसी को बुद्ध ने बोध की उपाधि दी है। कहते हैं समाधि ऐसी होनी चाहिए जिसमें व्यक्ति जागृत हो, होश में हो। कहने का भाव यह है कि ऐसा न हो कि हमें बोध होने के उपरांत संसार से घृणा हो जाये, हम रहें संसार में ही लेकिन रहें जागृत अवस्था में। इसी को सम्पूर्ण बुद्धि कहा जा सकता है।

शायद इसीलिए महात्मा बुद्ध को जब बौधित्व की प्राप्ति हुई तब उन्होंने संसार को ठीक रीति से समझा और जाना। हमें भी आज अपनी चेतना और बुद्धि को पूर्णतया जागृत रख संसार को समझने की आवश्यकता है।

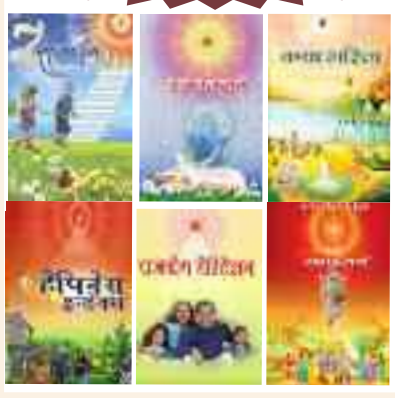
मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न– आजकल संसार भौतिक विकास बहुत कर रहा है। आप फिर ये ज्ञान-ध्यान की बातें करते हो। क्या हम इससे संसार की दौड़ में पीछे नहीं रह जाएंगे।

उत्तर– निःसंदेह विश्व भौतिक विकास के चर्मोत्कर्ष पर है, परन्तु आप शायद भूल ही गये कि तनाव, बीमारियां, आतंकवाद, व्यसन, अनैतिकता व मनोविकार भी सम्पूर्ण रूप से मानवता को खा जाने को तत्पर है। विचार करो कि यदि किसी स्वार्थी व निरंकुश प्राणी ने ऐटमबम का प्रयोग कर दिया तो इस भौतिक विकास का क्या होगा? यदि भौतिक विकास के साथ मनुष्य को नैतिकता नहीं सिखाई गई या उसे सचरित्रता व पवित्रता का ज्ञान न दिया गया तो वह इस भौतिक विकास का विनाश ही कर देगा। इसलिए यह आवश्यक है कि मनुष्य को अध्यात्म की ओर भी मोड़ा जाए, उसे उस परमात्मा का ज्ञान दिया जाए जिसका ये संसार है। उसे मानवता भी पहचान कराई जाए ताकि वह इस विकास साथ अपने अंदर भी सद्गुणों का विकास सके। आध्यात्मिक विकास के बिना भौतिक विकास एक पैर वाले मनुष्य जैसा ही है। यदि हम ज्ञान-योग से आत्मिक विकास करेंगे तो हम भौतिक विकास में भी अवश्य प्रगति करेंगे।

उपलब्ध पुस्तकें



प्रश्न– पास्ट की कई बातें बार-बार याद आती हैं, जो हमारे पुरूषार्थ में बाधक हैं। हम इनसे मुक्त होना चाहते हैं।

उत्तर– पास्ट में लौटने की शक्ति तो किसी में भी नहीं है, परन्तु मनुष्य का मन बार-बार पास्ट में चला जाता है। इसका कारण है बातों को पकड़कर रखने का स्वभाव। और यह आदत उनमें होती है जो सरलचित्त नहीं हैं। कुछ भी बात होने पर मनुष्य उसे पकड़कर बैठ जाता है, उसे छोड़ नहीं पाता। परिणाम यह होता है कि वह अन्तर्मन में समाई हुई बुरी बात या बुरी घटना सूक्ष्म रूप में निगेटिव तरंगें ब्रेन को भेजती रहती हैं जो कि मस्तिष्क पर विपरीत प्रभाव डालती हैं। जो मनुष्य उन बातों को भूल जाता है, उसका मस्तिष्क निगेटिव एनर्जी से मुक्त रहता है। इसलिए भूलने में ही भला है। याद रखें..भगवानुवाच..श्रेष्ठ स्मृति से पुरानी स्मृतियां विस्मृत हो जाएंगी। अतः पास्ट को भूलने के लिए बार-बार श्रेष्ठ स्मृति अर्थात स्वमान का अभ्यास करना चाहिए। हम किसी एक बात को परिवर्तन कर दें जो बहुतकाल से कमज़ोरी के रूप में रही है। बस दृढ़ संकल्प करें कि ये करना है व ये नहीं करना है। प्रतिदिन सवेरे मन को उमंग दिलाने वाले विचारों से व अपने महान लक्ष्य की स्मृति से भरें, इससे अलबेलापन समाप्त हो जायेगा।

प्रश्न– मेरा एक ही लड़का है, अब वह ब्रह्माकुमार बन गया है, उसने पवित्र जीवन अपना लिया है, वह कहता है कि मैं शादी नहीं करूंगा। मैं समाज में क्या उत्तर दूँ..? इससे तो हमारा वंश ही खत्म हो जाएगा। आप कृपा करके उसे शादी करने के लिए कहें।

उत्तर– हमारी आज्ञा पर उसने पवित्र जीवन जीने का व्रत नहीं लिया है। उसने इस धरा पर अवतरित परमात्मा को पहचाना है और उनका सच्चा बच्चा बनने के लिए पवित्र जीवन अपनाया है। पवित्रता ही तो परमात्मा को अति प्रिय है। पवित्र बनने का संकल्प भी आपके सुपुत्र ने उन्हीं की प्रेरणा से लिया है। वही चाहें तो उसे शादी के लिए कह सकते हैं, अतः आप अपने परमपिता के पास ही आइये। आपको अपने वंश की चिंता है और आपके बच्चे को अपने भावी 84 जन्मों के भाग्य की चिन्ता है, क्या आप उसकी चिन्ता पर विचार करेंगे। स्वामी विवेकानंद या स्वामी दयानंद सरस्वती ने तो कभी नहीं सोचा था कि उनका वंश कैसे चलेगा। कितना बड़ा है उनका वंश..! क्या महात्मा गांधी को लोग उनके बच्चों के नाम से जानते हैं। क्या आपकी मृत्यु के बाद आपको अपने वंश का भान रहेगा? आपको गर्व होना चाहिए कि आपके घर में एक महान आत्मा अथवा एक देवात्मा ने जन्म लिया है। समाज में कितने युवक समाज के लिए कलंक बने हुए हैं। आप अपने समाज को बताएं कि हमारे कुल में मेरा बेटा एक पवित्र आत्मा है - समाज का गर्व है। किसी समाज में यदि कुछ आत्माएं भी पवित्र हो जाएं तो वह समाज महान बन जाएगा। प्रिय बन्धु, शादी तो सभी कर रहे हैं, कितन सुख है उस जीवन में..? आज दुखों का भण्डार है ऐसा गृहस्थ जीवन। कितने बच्चे अपने माँ-बाप को सुख दे रहे हैं? हमें पूर्ण विश्वास है कि आपको ये पवित्र कुमार अंत तक सुख देगा।

प्रश्न– जीवन में एक के बाद एक विघ्न आते ही रहते हैं। बाबा की मदद का अनुभव भी नहीं होता। हम तंग हो गये हैं। भगवान क्या मिला मानो विघ्नों का तांता लग गया। समझ में नहीं आता क्या करें?

उत्तर– बस यही गलती हो रही है कि समझ में नहीं आता कि क्या करें? विघ्नों में आप ये भूल गये कि साथी सर्वशक्तिवान है। तो भला उसकी मदद मिलेगी कैसे...मदद के लिए उससे कनेक्शन तो रखना ही होगा। मनुष्य विघ्नों को सुलझाने में कभी-कभी इतना उलझ जाता है कि वह यह भी भूल जाता है कि उसका साथी कौन है? इस स्मृति को पुनः लाकर स्वयं को सरलचित्त करो तो विघ्न समाप्त होने लगेंगे। इक्कीस दिन तक रोज़ सारे दिन में दस बार इन बातों का अभ्यास करो कि मैं मा.सर्वशक्तिवान हूँ व मैं विघ्न विनाशक हूँ -इससे आपके सभी विघ्न नष्ट हो जाएंगे।

बहुत ज़रूरी है पहले मन को शान्त करना। परिस्थितियों के काले बादलों में ज्ञान का प्रकाश जगाये रखना -इसमें धैर्यता, निर्भयता व एक के बल पर रहकर निश्चिन्तता भी चाहिए। विचार करो, जब पापकर्म करते खुशियां मनाई थीं तो उसका फल भोगते दुःखी क्यों? ज़रा चित्त को शान्त करें। सवेरे का योग व मुरली सुनना न छोड़ें। इन्हीं से समाधान मिलेगा। सवेरे ही बापदादा समस्याओं का समाधान टच कराते हैं। सवेरे ही स्वयं में ज्ञान-योग का बल भरो तो आप साहस पूर्वक विघ्नों को नष्ट कर सकेंगे। कई लोग ये बड़ी गलती करते हैं कि विघ्न आने पर सबसे पहले ज्ञान-योग छोड़ देते हैं।

For Cable & DTH +91 8104777111 TATA Sky 192 airtel 686 videocon 497 171
"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

हमारा उद्देश्य है – यहां से डेरा उठाने का

हमारा उद्देश्य है कर्मातीत अवस्था प्राप्त करने का ,घर वापस जाने का ,यहां से हमारा डेरा उठाने का। इसके लिए समेटने की शक्ति धारण करनी होगी। जहां से आये थे वहां वापस जाना है। यह हमारा उद्देश्य है। बाप हमें पुकार रहा है। बाहें पसारे हुए हमारे लिए खड़ा है। मन यहां वहां जो बिखरा हुआ है, उसको समेटकर एक तरफ एकाग्र करना होगा। तब मन में शान्ति हो जायेगी। उस शान्ति की दुनिया को याद करने से और उसे अपना लक्ष्य बना लेने से शान्ति आ जायेगी। अगर हम वाचा, कर्मणा वाली बातों को याद रखेंगे और वैसा अपना लक्ष्य बनायेंगे तो शान्ति की अवस्था नहीं होगी। शान्ति की

परिपूर्ण अवस्था है कर्मातीत स्थिति, यहां सन्नाटा ही सन्नाटा है । यही सम्पूर्ण अवस्था है। इसको ही निस्तब्धता,पूर्ण नीरवता कहते हैं। उस साइलेन्स की स्थिति को याद करने से मन में भी वो साइलेन्स की स्टेज बनेगी। इन चारो बातों से हमारी साइलेन्स की स्टेज जितनी गहरी बनेगी उतनी हमारी योग की स्टेज भी गहरी बनेगी। मैंने बताया था कि योग में अनुभव करने के लिए और कुछ कारक हैं जो हमें सहायता करते हैं। उनमें सबसे मुख्य है अटेंशन। हमारा ध्यान जब तक एकाग्र नहीं होगा, तब तक योग ठीक नहीं हो सकता। क्योंकि योग का दूसरा नाम है एकाग्रता। बाबा कहते हैं कि कितनी भी हलचल हो,आवाज़ हो, हमारा योग टूटना नहीं चाहिए। कोई गीत बजा रहा है या कोई बात कर रहा है, कोई बस जा रही है, दुनिया में कुछ भी होता रहे पर हमारा मन बाबा में एकाग्र रहे। बेशक तन हमारा यहां हो पर मन हमारा वहां हो। जितना हमारा ध्यान करने का अभ्यास होगा उतना हम योग में गहरा अनुभव कर सकते हैं। बार-बार यह अभ्यास करने की ज़रूरत है। अटेंशन की कला हमें बढ़ानी चाहिए। इसका अभ्यास हमें इतना बढ़ाना चाहिए कि हम बाज़ार में जा रहे हैं, बहुत आवाज़ें हो रही हैं लेकिन हमारा ध्यान उनकी तरफ नहीं जाना चाहिए और हमारे योग की तार टूटनी नहीं चाहिए। यह एक खास बात है।

गहन रुचि

दूसरा अन्य कारक है डीप इंट्रेस्ट अर्थात् गहन रुचि। पहले भी मैंने इच्छा-शक्ति के बारे में कहा था। जब और-और तरफ हमारी आसक्ति अथवा रुचि बैठ जाती है, तब योग नहीं लगता। यह ध्यान भी हमारी रुचि पर निर्भर करता है, अभिप्रेरणा पर निर्भर करता है। हमारा अवधान, ध्यान, अटेंशन निर्भर करता है हमारी रुचि और आसक्ति पर। हमारी रुचि योग में गहरा अनुभव करने की है तो हमारा अवधान (ध्यान) योग में एकाग्र रहेगा। अगर हमारी रुचि और चीज में है तो योग भी उस अनुपात में गहरा होगा। जितना गहन अनुभव चाहते हैं उतना नहीं होगा। यदि हमारी रुचि और-और वस्तुओं में है तो योग में ज़्यादा अनुभव पाने की इच्छा छोड़ देनी चाहिए। अगर आप योग में और ज़्यादा गहरा अनुभव करना चाहते हैं तो इच्छाओं को कम कीजिए, अन्य आसक्तियों को कम कीजिए, इधर-उधर बँटे हुए प्यार को एक बाप में एकाग्र कीजिए।

गहरी अनासक्ति

तीसरी बात है, डीप डिटैचमेंट। अवधान भी निर्भर करता है अनासक्ति पर। सब तरफ से जितनी-जितनी अनासक्ति अर्थात् विरक्ति रहती है उतना योग में अच्छा अनुभव होगा। यहां क्या हो रहा है, वहां क्या हो रहा है, वहां क्या चीज़ पड़ी है, यह कैसा वातावरण है-इन सबसे निवृत्त और विरक्त होकर बैठना पड़ेगा। शरीर से तो न्यारा होना ही पड़ेगा। ये जो लाल बत्ती, गीत आदि हैं इनसे भी हमें न्यारा होना है। ये हमें सबसे न्यारे होने के लिए सहायक वस्तु हैं। अनासक्ति और सावधानी इन दोनों का आपस में बहुत सम्बन्ध है। देह सहित यहां कि सब चीज़ों में अनासक्त होंगे और एक बाप की तरफ उतना ध्यानासक्त रहेंगे। यह है हमारे योग की परिपूर्णता। इसकी जितनी गहराई होगी, उतना ही हमें योग में गहरा अनुभव होगा। ये जो तीन चीज़ें हैं, कारक हैं इनका बार-बार अभ्यास करना होगा। अगर हम चार लोग बैठे हैं, और उसमें से दो लोग बातें कर रहे हैं, तो हमारा कोई पार्ट नहीं है, हमारे काम की कोई बात नहीं है। उस समय को व्यर्थ गंवाने के बदले न्यारा होकर योग में बैठना चाहिए। हम कहीं भी बैठे हों, गाड़ी में हों या घर पर बैठे हों और जब हम काम-काज से मुक्त हो जाते हैं तब इसका अभ्यास करते रहें। जितना-जितना इसका बार-बार अभ्यास करेंगे उतने अच्छे-अच्छे अनुभव होंगे।

मन को स्थिर रखना

चौथा कारक है रिटेन्शन अर्थात् मन को स्थिर रखना। हमारा ध्यान चला गया शिव बाबा के पास लेकिन वो निरन्तर रहे, स्थायी हो जाये। वो फिर बिखर न जाये। योग में आनंद आ रहा था, रस आ रहा था उतने में कोई बात आयी और हमारा ध्यान उधर चला गया। उस आनंद को हम स्थिर नहीं कर पाये, हम उसको चिरकाल तक रख नहीं पाये । हमारा ध्यान टुकड़ा-टुकड़ा हो गया। एकरस नहीं चलता रहा, उसका रस भंग हो गया। वो भी योग का गहरा अनुभव होने नहीं देगा। अभी हम योग में बैठे हैं और सुख, शान्ति, शक्ति का बड़ा आनंद आने लगा। अगर यह कुछ समय तक रहे तो हमारी अवस्था चढ़ती जायेगी, और चढ़ती जायेगी। हम इतना लाइट और माइट का स्वरूप हो जायेंगे कि बस जो हम चाहते थे वो अनुभव होता जायेगा। अभी अनुभव होने लगा और बीच में टूट गया, उसको हम स्थिर नहीं कर पाये, तो एकदम जो पराकाष्ठा का अनुभव हो, वो हो नहीं पायेगा। इसलिए हमें इस चीज़ का अनुभव करना चाहिए कि हम जिस चीज़ पर जब चाहें तब वहां अपना ध्यान स्थिर रख सकें, स्थायी रूप में रख सकें। अटेंशन के साथ रिटेन्शन भी ज़रूरी है। इसके लिए हमें अनुभव करना है कि बाबा हमारा साथी है, बाबा मेरे साथ है, बाबा मेरी छत्रछाया है। उठते-बैठते यह अनुभव करते रहना कि हम बाबा के साथ चल रहे हैं, बाबा के साथ खा रहे हैं, बाबा के साथ सेवा कर रहे हैं। जितना-जितना यह अनुभव करते हैं उतनी हमारी स्थिरता सहज हो जाती है।

बीकानेर-राज। राजस्थान की मुख्यमंत्री वसुंधरा राधे सिंधिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.कमल, ब्र.कु.मीना व ब्र.कु.रजनी।

भवानीमण्डी-राज.। विधायक रामचन्द्र सुनारीवाल को मीडिया की सेवाओं से अवगत कराने के बाद ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. कुसुम। साथ हैं जिला शिक्षा अधिकारी मनमोहन शर्मा।

चण्डीगढ़। शिव जयंति पर्व के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु.अमीरचंद, ब्र.कु.उत्तरा, ब्र.कु.पूनम, ब्र.कु.कविता एवं ब्र.कु.नीलम।

दिल्ली-महरौली। दक्षिण दिल्ली के सांसद रमेश विधुरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनिता। साथ हैं आर.डब्ल्यु.ए. के अध्यक्ष संदीप बाली तथा रमेश कालू।

दिल्ली-गाजीपुर। ब्र.कु.सुधा, ब्र.कु.जगरूप तथा अन्य ब्रह्माकुमार भाई-बहनें सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम के अवसर पर।

फरीदाबाद। पुलिस इंस्पेक्टर दीवान सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.हरीश बहन।

अंतर्निहित मूल्य द्वारा ही अपराध मुक्त होगा समाज

'अपराध से मुक्त समाज' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन

नवसारी। कड़े से कड़े कायदे व नियम बनाने के बावजूद लोगों को सुधारा नहीं जा पा रहा है, समाज को अपराध से मुक्त नहीं किया जा सका है। उक्त विचार अतिरिक्त जिला न्यायाधीश एम.जी. पराशर ने ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा न्यायविदों के लिए `अपराध से मुक्त समाज' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि लॉ की पुस्तक में स्थितप्रज्ञ की बात विशेष अंडरलाइन की गई है जो ब्रह्माकुमारी संस्था के ज्ञान व योग द्वारा ही सम्भव है। इससे हर इंसान यह दिल से महसूस करे कि मुझे किसी के लिए विघ्न रूप नहीं बनना है तभी समाज सुधर सकता है।

कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं एम.जी. पराशर, दीपक गुप्ता, ब्र.कु. पुष्पा व ब्र.कु. गीता।

मुख्य वक्ता के रूप से कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु.पुष्पा,दिल्ली, डायरेक्टर,ब्रह्माकुमारीज़ ज्युरिस्ट विंग ने कहा कि समाज का हर वर्ग चाहे वह अमीर हो या गरीब, छोटा हो या बड़ा सभी के अंदर से यही आवाज़ निकलता है कि अपराध अच्छा नहीं है।

स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु.गीता ने कहा कि परमात्मा सबसे बड़ा न्यायकर्ता है तभी कहा जाता है कि भगवान के घर देर है अंधेर नहीं। आप सभी जज व वकील भी न्याय दिलाने का कार्य करते हैं तो आप भी मा.गॉड हो गए। जब हम इतनी बड़ी ज़िम्मेवारी अपनी समझेंगे तो अवश्य ही समाज अपराधमुक्त भी हो पायेगा। आज की परिस्थिति से उबारने में आध्यात्मिकता ही एकमात्र साधन है जिससे अंतर्निहित मूल्य बाहर निकलते हैं अर्थात व्यवहार में आने लगते हैं।

बॉर एसोसिएशन के अध्यक्ष दीपक गुप्ता ने ब्रह्माकुमारी संस्था के कार्यक्रमों की सराहना करते हुए इसे समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए उपयोगी बताया।

'फर्स्ट स्टेप टू सक्सेस' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन

गुड़गाँव। ब्रह्माकुमारीज़ के ओम् शान्ति रिट्रीट सेन्टर में कॉलेज के स्टुडेंट्स के लिए `फर्स्ट स्टेप टू सक्सेस' विषय पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें गुड़गाँव एवं आस-पास के कॉलेजेज़ से लगभग 800 स्टुडेंट्स ने भाग लिया। कार्यक्रम में विशेष रूप से माइन्ड मेमोरी ट्रेनर एवं गिनीज़ बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड होल्डर अदिती सिंघल ने स्टुडेंट्स को मेमोरी बढ़ाने के साथ-साथ वैदिक गणित के द्वारा कितनी भी कठिन गणना को सेकण्ड्स में हल करने की सुन्दर विधि बताई। उन्होंने बताया कि हमारी मेमोरी तब अच्छी होती है, जब हम एकाग्र होकर किसी कार्य को करते हैं। एकाग्रता के विषय पर उन्होंने कहा कि एकाग्रता सही अर्थ में तब कहलाती है, जब हम जो सुनते हैं, उसे मन में देख पा रहे हों। जो हम देखते हैं वो हमें जल्दी याद होता है। कोई भी नई इन्फोरमेशन हमें तभी याद रहती है, जब हम पुरानी के साथ एसोसिएट करते हैं, इसे लॉ ऑफ एसोसिएशन कहा जाता है।

> - हमारी मेमोरी तब अच्छी होती है, जब हम एकाग्र होकर किसी कार्य को करते हैं।
> - हम जो सुनते हैं, उसे मन में देख पा रहें हों। जो हम देखते हैं वो हमें जल्दी याद होता है।
> - नई इन्फोरमेशन हमें तभी याद रहती है, जब आप उसे पुरानी के साथ एसोसिएट करते हैं।
> - **मेमोरी बढ़ानी है, तो एक समय में एक ही कार्य करना चाहिए।**
> - प्रत्येक कार्य के लिए अलग-अलग समय निश्चित कर लेना चाहिए।
> - जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए स्वयं पर विश्वास होना बहुत ज़रूरी ।

उन्होंने कहा कि अगर हमें मेमोरी बढ़ानी है, तो एक समय में एक ही कार्य करना चाहिए। प्रत्येक कार्य के लिए अलग-अलग समय निश्चित कर लेना चाहिए। दूसरा हम शारीरिक व्यायाम अवश्य करें, क्योंकि व्यायाम से दिमाग की कोशिकाओं को ऑक्सीजन अच्छी मात्रा में पहुंचता है। हमारे दिमाग में 1 ट्रीलियन कोशिकाएं हैं और प्रत्येक कोशिका में कई गुना मेमोरी स्टोर होती है। हमारे दिमाग के अन्दर 500 एन्साइक्लोपीडिया के बराबर क्षमता है, लेकिन मेमोरी व्यवस्थित न होने के कारण समय पर हमें चीज़ें याद नहीं आतीं।

उन्होंने कहा कि सफलता के लिए हमें स्वयं पर विश्वास होना बहुत आवश्यक है, जैसा हम अपने बारे में सोचते हैं वैसा ही बन जाते हैं। राजयोग एक ऐसी विधि है, जिसमें कि हम बाहर की दुनिया से अलग होकर अपने भीतर जाते हैं, अपने संकल्पों को चेक करते हैं और उन्हें शुद्ध एवं सकारात्मक बनाते हैं। जितना हमारे संकल्प सकारात्मक होते हैं, उतनी एकाग्रता जल्दी होती है। एकाग्र मन ही किसी भी कार्य में जल्दी सफलता प्राप्त कर सकता है।

कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. आशा व अदिती सिंघल। सभा में उपस्थित हैं कॉलेज के लेक्चरार, प्रोफेसर्स व स्टूडेंट्स।

ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा ने अपने आशीर्वचन में कहा कि आप सब विद्यार्थी हैं और जीवन भर विद्यार्थी ही बनकर रहना है। आपके अन्दर सदा सीखने की भावना रहनी चाहिए। जिस दिन व्यक्ति ये सोच लेता है कि मैंने सब कुछ सीख लिया है, उस दिन उसकी उन्नति रुक जाती है। उन्होंने कहा कि अगर हमें सफलता प्राप्त करनी है तो हमारे अन्दर सुनने की कला का होना बहुत आवश्यक है। वैसे भी भगवान ने हमें दो कान दिए हैं और मुख एक ही दिया है, जिसका अर्थ है कि हम कम बोलें लेकिन सुनें अधिक। एकाग्रता का हमारे जीवन में बहुत बड़ा महत्व है। एकाग्रता के द्वारा ही हम बड़े से बड़े लक्ष्य को भी हासिल कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि हमें अपने विचारों को इतना सुन्दर बनाना है,जो किसी के प्रति भी हमारे मन में ईर्ष्या, द्वेष एवं नफरत की भावना न हो। जो हम दूसरों को देते हैं, हमें वही प्राप्त होता है। आप सब जो यहाँ पर आए हैं, जाने के बाद अपने अन्दर ये अवश्य विचार करना कि हमने क्या सीखा ?

उसे अपने मात-पिता के साथ बाँटे। आपको सदा ही बड़ों का सम्मान करना चाहिए, क्योंकि बड़ों के आशीर्वाद एवं दुआओं से जीवन में सहज ही सफलता प्राप्त होती है।

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 March 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।