

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 18

अंक-2

अप्रैल-II, 2017

(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

8.00

## भारत की आध्यात्मिकता विश्व को सर्वश्रेष्ठ देन

### केन्द्रीय आयुष मंत्रालय के सहयोग से ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग महासम्मेलन का आयोजन

**दिल्ली।** केन्द्रीय आयुष मंत्रालय के सहयोग से प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के द्वारा सिरीफोर्ट सभागार में 'विश्व शांति-समय की पुकार' विषय पर एक भव्य सार्वजनिक दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय योग महासम्मेलन का आयोजन किया गया। उद्घाटन सत्र को संबोधित करते हुए

प्रसिद्ध प्रेरणादायी आध्यात्मिक वक्ता ब्र.कु. शिवानी ने कहा की इस सम्मलेन का मुख्य उद्देश्य है राजयोग की सही व्याख्या एवं इससे प्राप्त आंतरिक शांति, शक्ति और स्वास्थ्य की सहज और स्वतः अनुभूति करना। ऑस्ट्रेलिया से पधारे चार्ल्स हॉग ने कहा कि योग, विशेषकर राजयोग और

आध्यात्मिकता ही भारत की विश्व के लिए सबसे बड़ी देन है। ऑस्ट्रेलिया के सुश्री किम वेनेर के द्वारा स्पेशल योग डांस ने लोगों को मन्त्र मुग्ध कर दिया। लोगों ने खड़े होकर सुश्री का सम्मान किया। यूरोप से आए एंटोनी ने अपने जीवन में राजयोग से हुए सकारात्मक और सुखद

परिवर्तन के अनुभव सभी के साथ साझा किए। यूरोप की ब्रह्माकुमारीज़ प्रमुख ब्र.कु. जयंती ने राजयोग से व्यक्तित्व परिवर्तन और बीमारियों के निदान के बारे में चर्चा की। अमेरिका देश समूह की मुख्य ब्र.कु. मोहिनी ने अपनी पचास साल की

राजयोग जीवन से अनेकानेक प्राप्तियों और हज़ारों जनजीवन को सही दिशा प्रदान करने की बात कही। उपस्थित लोगों को सामूहिक राजयोग का अभ्यास और अनुभूति कराकर विदेशी राजयोगियों ने लोगों के मन में गहरी शांति और स्थिरता लायी।



महासम्मेलन में मंचासीन हैं ब्रह्माकुमारी संस्था के ऑस्ट्रेलिया तथा एशिया पैसिफिक देशों के मुख्य संचालक चार्ली हॉग, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी, यूरोप स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. जयंती, दक्षिण अमेरिका के प्रख्यात मैनेजमेन्ट कन्सल्टेंट केन ओडोनल तथा ओ.आर.सी. की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा।

## अंतर आत्मा की चार्जिंग से होगा समस्याओं का समाधान - शिवानी

- नकारात्मक नज़रिया शक्ति और क्षमता को कम करता - चार्ली हॉग
- सकारात्मक सोच ही सम्पूर्ण स्वास्थ्य का आधार - केन ओडोनल



ब्रह्माकुमारी संस्था के ऑस्ट्रेलिया तथा एशिया पैसिफिक देशों के मुख्य

संचालक चार्ली हॉग ने भारत के प्राचीन योग की सराहना करते हुए कहा कि वैश्विक शान्ति, स्वास्थ्य, सद्भावना एवं सामूहिक कल्याण का आधार योग वा राजयोग है जोकि भारत की समग्र विश्व एवं मानवता के लिए बहुत बड़ी देन है। उन्होंने आगे कहा कि भारत का यह आध्यात्मिक ज्ञान एवं योग समग्र विश्व को एकता के सूत्र में बांधने की क्षमता रखता है।

संस्था के युरोपियन देशों की मुख्य संचालिका ब्र.कु. जयंती ने योग का स्वास्थ्य तथा वातावरण पर प्रभाव के बारे

में वैज्ञानिक तथ्यों का उल्लेख करते हुए कहा कि राजयोग मेडिटेशन के द्वारा न केवल रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है अपितु मनुष्य के मानसिक, अनुवांशिक और पर्यावरण स्तर पर सकारात्मक एवं स्वस्थ प्रभाव पड़ता है। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्रह्माकुमारी शिवानी ने योग द्वारा जीवन में होने वाले लाभ के बारे में बताते हुए कहा कि जिस प्रकार मोबाईल पर एक क्लिक से हम सब कुछ कर सकते हैं उसी प्रकार हम अपनी एक सोच से स्वयं को, अपने शरीर को, रिश्तों को, कार्य क्षेत्र को, परिवार व सारे विश्व को परिवर्तन कर सकते हैं, पर इसके लिए जिस प्रकार मोबाईल का चार्ज होना जितना आवश्यक है उसी प्रकार प्रतिदिन आधा घण्टा राजयोग मेडिटेशन के द्वारा परमात्मा रूपी आध्यात्मिक पावर हाउस से सम्बन्ध जोड़कर अपनी अन्तर आत्मा

को चार्ज करना आवश्यक है। जिससे हम अपने जीवन तथा समाज की अनेकानेक समस्याओं का समाधान कर सकते हैं। ओमशान्ति रिट्रीट सेन्टर, गुरुग्राम की निदेशिका राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी आशा ने सभी के स्वागत में कहा कि राजयोग की सबसे बड़ी विशेषता यही है कि इसके अभ्यास से सांसारिक और आध्यात्मिक जीवन में सन्तुलता आती है। इस महासम्मेलन की एक परिचर्चा में दक्षिण अफ्रीका से प्रोफेसर जॉन निद्रितु, अर्जेन्टीना से बहन मोईरा लोई तथा चिली से व्यवसायी कैरोलिन वार्ड ने 'योग से सम्पूर्ण स्वास्थ्य एवं सद्भावना' विषय पर अपनी अनुभूति के आधार पर विचार



विमर्श किये। इस सम्मेलन में मुख्य आकर्षण ऑस्ट्रेलिया की किम वेनेर बहन का अद्भुत योग डांस रहा, जिसमें उन्होंने हठयोग, ऐरोबिक्स एवं राजयोग ध्यान का एक अपूर्व समावेश प्रस्तुत कर दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। साथ ही अमेरिका की बहन ऐलिजाबेथ पाडिला ने विश्व शान्ति थीम पर मधुर गीत गाया तथा ऑस्ट्रेलिया के डेविड ने बांसुरी वादन से सभागार में सुखद शान्ति की लहरें फैलायी। दक्षिण अमेरिका के प्रख्यात मैनेजमेन्ट कन्सल्टेंट केन ओडोनल ने कहा कि अपनी आंतरिक प्रकृति को नियंत्रण में रखने से ही बाहरी प्रकृति को हम नियंत्रित कर सकते हैं। मनुष्य की जब सोच और नज़रिया नकारात्मक या व्यर्थ की दिशा में चलता है तो उसकी आंतरिक शक्ति और क्षमता कम होने लगती है जो कि

तनाव, दुःख, अशान्ति और बीमारियों का कारण बन जाती है। ज़रूरत है कि हम अपनी सकारात्मक सोच, कर्म और व्यवहार में वृद्धि लायें जिससे हमें सम्पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति होगी। उन्होंने कहा कि अपनी अंतरात्मा के ज्ञान, गुण एवं शक्तियों के चिन्तन तथा ज्ञान, गुण, शक्तियों के सागर परमात्मा के ध्यान से ही हम सकारात्मक, स्वस्थ एवं समृद्ध जीवन विकसित कर सकते हैं। पाँच महाद्वीपों से आये कुछ मुख्य योगा मास्टर्स का एन.डी.एम.सी., इण्डियन काउंसिल फॉर कल्चरल रिलेशन्स तथा अन्य गणमान्य प्रतिष्ठित लोगों के द्वारा हार्दिक अभिनंदन किया गया।





## प्रवेशबंदी की तख्ती हटाएँ ...सुकून पाएँ

एक कर्मचारी दीपावली की छुट्टियाँ शुरू होते बोला: “हास! छूट गये, अब तो मौज मस्ती। स्कूल की तरह ऑफिस में भी इक्कीस दिन का वेकेशन होना चाहिए”

उसकी बात सुनकर एक सज्जन ने कहा: “अपना देश छुट्टी प्रिय है। कोई महान नेता का जन्मदिन आये तो भी छुट्टी और किसी नेता की आकस्मिक मृत्यु हो जाए तो भी छुट्टी। अपनी छुट्टी प्रियता की तुलना में कोई देश है क्या! सुनिये कार्यप्रिय प्रजा कैसी होनी चाहिए, उसका प्रसंग याद आ रहा है...”



- डॉ. कु. गंगाधर

जापान में एक नवनिर्मित अमेरिकन मिल का अमेरिकन मैनेजर सर जेम्स के पास मिल में काम करने वाले कर्मचारी एक दिन उससे मिलने गये और कहा: “सर, हम काम नहीं कर सकते।” सर जेम्स ने कहा: “क्यों?” जापानी कर्मचारियों ने कहा: “इसलिए कि आपने

हफ्ते में दो दिन छुट्टी रखने का ऐलान किया है!”

अमेरिकन मैनेजर सर जेम्स को जापानी कर्मचारियों के श्रम की भावना का ख्याल न था। इसलिए उसने कहा: “तो आपको सप्ताह में तीन दिन छुट्टी चाहिए? हमारे अमेरिका में मात्र दो ही दिन छुट्टी होती है।”

कर्मचारियों ने कहा: “हम सप्ताह में तीन दिन की छुट्टी नहीं चाहते। हमें तो सप्ताह में सिर्फ एक ही दिन की छुट्टी चाहिए। हमारे जापान में कहीं पर भी सप्ताह में दो दिन की छुट्टी नहीं होती।”

“लेकिन दो दिन की छुट्टी रखें तो आपको उससे क्या ऐतराज है? इसमें आपका नुकसान क्या है? इससे तो आपको ज्यादा आराम मिलेगा। आपकी बात सुनकर मुझे आश्चर्य होता है।” - मैनेजर ने कहा।

कर्मचारियों ने एक स्वर से कहा: “एक दिन के बदले सप्ताह में यदि दो दिन की छुट्टी रखी जाए तो हम लोग आलसी बन जायेंगे। मनुष्य स्वाभाविक रूप से छुट्टी के दिनों में मौज-मस्ती करते, जिससे उनका बोझ और खर्च बढ़ जाता है। जो हमारी श्रमशक्ति को कम करे, हमारे पर आर्थिक बोझ में इजाफा करे, ऐसी छुट्टियाँ हमें नहीं चाहिए। हमें एक दिन की ही छुट्टी चाहिए।”

जापानी लोगों की ऐसी श्रमभावना देख अमेरिकन मैनेजर सर जेम्स स्तब्ध रह गये।

आनेवाले कल में कोई छुट्टीप्रिय कर्मचारी “आराम हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है” की मांग करे तो कोई नई बात नहीं! टेबल पर निकाल करने की राह देखती फाइलें इस बात को प्रमाणित करती हैं कि अभी हमारे यहाँ कर्मचारियों का जापानी कर्मचारियों की तरह ‘कर्मन्यायी’ बनने का व्रत लेना बाकी है। दीपावली में घर के द्वार पर दीप जलाते हैं, लेकिन दिल में दीप जलाये हैं क्या? दीपोत्सव उत्सव तभी बन सकता है, जब उसके कारण हममें नया कुछ आरंभ हो और बासीपना भस्मीभूत हो। धर्मनिष्ठता(कर्तव्य परायणता) और कर्मनिष्ठता के दीपक को बुझने का डर नहीं होता, क्योंकि ये दीप मनुष्य की शुभनिष्ठा में भगवान द्वारा जलाये दीपक हैं। एक शायर ने कहा है...

“फानूस बनके जिसकी, हिफाजत हवा करे।

वो दीपक कैसे बुझे, जो रोशन खुदा करे।।”

हमारे दिल का दीपक जलाने के लिए स्वयं भगवान को आना है, लेकिन हम प्रवेशबंदी की तख्ती लगाकर बैठ गये हैं, जैसे कुछ नया करना ही नहीं है! बासी पने को हम नुकसान नहीं, बल्कि मुनाफा मान लेते हैं। दिल में दीपक जगे तो हृदय से कैसी भावनात्मक प्रार्थना प्रस्फुरित होगी!

**दिल में दीप जगाने की तरकीब:-**

दिल में शुभ निष्ठा बनी रहे उसके लिए...

1. मेरी गति और प्रगति को मैं धवलता की ओर रखूंगा।
2. जीवन में आने वाली किसी भी आपत्ति को मैं सज़ा के तौर पर नहीं मान लूंगा।
3. मुझे ईश्वर ने इस दुनिया में बहुत कुछ दिया है। मैं समर्थ हूँ, और दोगुना करके उसे चुकतू करूंगा।
4. मैं अपने घर और कर्मक्षेत्र को धर्मक्षेत्र बनाऊंगा, कुरुक्षेत्र नहीं।
5. मेरा परिवार, यह देव मंदिर है। उनमें रहने वाले सब लोग परमात्मा के प्रतिनिधि हैं, ऐसा समझकर कभी उन्हें दुःख नहीं दूंगा।

## रियलाइज़ेशन से रॉयल्टी और रीयल्टी

साक्षी होकरके अपने को देखो। जैसे हम सब यहाँ साक्षी होकर बैठे हैं। बाबा अपनी सकाश दे रहा है। सच्चाई, प्रेम भरी सकाश, चारो ओर लाइट माइट अपना काम कर रही है। हम तो बैठे हैं। हमको सिर्फ लाइट रहना है, लाइट रहने से, अशरीरी बनकर रहने से बहुत अच्छा लगता है। यहाँ ही बैठे रहें ऐसी दिल करती है। शान्तिवन में बैठे साक्षी हो करके देखते हैं तो लगता है कि ऐसा स्थान विश्व में कहीं नहीं है। यहाँ से वायब्रेशन विश्व में जा रहे हैं। वहाँ की आत्मायें आ करके हमको यह अनुभव बता रही हैं। यहाँ ऐसा संगठन का वायुमण्डल है जो सबको कशिश (खँच) होती है इसलिए जहाँ हमारा मन होगा, वहाँ हमारा तन होगा। मन बिचारा बड़ा अच्छा खुश हो गया, भटकना छोड़ दिया।

अगर वो शिव भोला भगवान है तो उसके बच्चे भी कम नहीं हैं, हम भी भोले हैं। बाबा जो कुछ है आपका है, मेरे पास कुछ नहीं है। सफेद कपड़ा खीसा खाली... फिर भी देखो, बाबा हमको सारे विश्व का मालिक बना रहा है। बाबा की कमाल है या संगमयुग की महिमा बहुत है! ऐसा समय सारे कल्प में चक्र में एक ही बार आता है। अभी कितनी अच्छी-अच्छी बातें बाबा मुरलियों में रोज हमें सुनाता है, जिस कारण समय की, स्थान की वैल्यू हो गयी है। ज्ञान भी बहुत बड़ा लम्बा चौड़ा नहीं है, सिम्पल है।

शिवबाबा ब्रह्माबाबा के रथ द्वारा हमको भी अपने जैसा विकर्माजीत, कर्मातीत और अव्यक्त बना रहे हैं इसलिए थोड़ा भी कभी भूल से भी व्यर्थ संकल्प नहीं आ सकता है। अगर आता हो तो अभी-अभी बिचारे को छुट्टी दो। क्या फील करते हो? वाह बाबा वाह! बाबा आपने हमको अपनी इतनी शक्ति दी है, शक्ति बाबा की है पर काम हमारे ऊपर कर रही है। ऐसे फील होता है ना। बाबा को भी यह नशा है अभी जो काम करता हूँ, सारे कल्प में नहीं करता हूँ। बाबा कितना अच्छा काम करता है, हम बच्चे कहते हैं वाह बाबा वाह! बाबा कहते हैं वाह बच्चे वाह! यह सुनते और कहते बाप और बच्चे दोनों खुश हो जाते हैं, चेहरा चमक जाता है।

बाबा ने हमारे लिये फरिश्तों की दुनिया बनाकर रखी है, बच्चे तुम वहाँ ही रहो। जब ऐसा कुछ नीचे देखो ना, तो चले जाओ ऊपर। यहाँ नीचे कहाँ रहेंगे क्योंकि अब धरती पर पाँव रखने का समय नहीं है। और ज्ञान में आने से जीवन में बड़ी रॉयल्टी और रीयल्टी आ गयी है, रियलाइज़ेशन से। साक्षी हो करके देखने की जो बाबा ने अभी ट्रेनिंग दी है जैसेकि मैं तुम्हारे साथ हूँ, तो बाबा मेरा साथी है, यह बहुत अच्छा अनुभव है। फिर कहता है साथ भले रहो पर साक्षी हो जाओ। जो आज्ञा मिले जी बाबा, हाँ बाबा कहते और करते चलो, तो इजी राजयोग

है, मेहनत नहीं है। बाबा को भी हमारे ऊपर बहुत प्यार है और हमको भी बहुत प्यार है। आपस में साथ रहते भी न्यारे रहो तो एक

दो से प्यार मिलेगा। न्यारे हैं तो प्यारे हैं ना। सभी आपस में ऐसे एक दो को प्यार से देखते प्यार करो, तो सभी के दिल से वाह रे वाह! निकलता है तो अच्छा लगता है क्योंकि ज्ञान जो है वो योगयुक्त बनाता है। धारणा पर ध्यान खिचवाता है फिर उसमें सेवा समाई पड़ी है। सेवा में ऐसे नहीं बिज़ी हो जाओ, जो पुरुषार्थ में अलबेले वा सुस्त हो जाओ। सेवा भाग्य है। बाबा ने बहुत अच्छा सेवा का चांस दिया है। दुनिया के हर कोने में कैसे बाबा सेवा करा रहा है। सेवा क्या है? हे आत्मा तुम कौन हो, किसकी हो और क्या कर रही हो? बस। सहज है। आधाकल्प तो कुछ भी मेहनत नहीं करेंगे।

सतयुग में सूर्यवंशी सुख से रहेंगे। उसके पहले अभी तो ब्राह्मण हैं, बाबा के बच्चे ब्राह्मण हैं इसलिए हमारी नेचर जो है ना वह ऑर्डिनरी मनुष्यों जैसी नहीं है क्योंकि दिल और दिमाग में है कि वैकुण्ठ में जाने से पहले परमधाम शान्तिधाम में जाना है। यहाँ इतना अच्छा पुरुषार्थ किया, सुखधाम में थोड़ेही यह पुरुषार्थ करेंगे।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

## आत्मिक स्वरूप में रहने का अभ्यास ही सेप्टी का साधन



दादी हृदयमोहिनी  
अति. मुख्य प्रशासिका

सब मौजों की दुनिया में चले गये! कभी साइलेंस की दुनिया, कभी मौजों की दुनिया, दोनों ही हमारे लिए है। अब एक सेकेण्ड में बाबा कहे एकदम शान्त, तो हो सकते हैं ना! एक सेकेण्ड में बाबा ने कहा ओम् शान्ति, तो ओम् शान्ति। फिर कहें रास करो तो रास कर लेंगे! जो बाबा की आज्ञा, वह सेकेण्ड में पालन करने वाले। यही प्रैक्टिस करनी है, क्योंकि अभी समय देखो कैसा नाजुक आ रहा है, अभी बाबा कितने समय से अचानक अचानक शब्द बोलता था। अचानक का खेल देख लिया ना! पहले से ही बाबा ने दिखा दिया कि यह तो होना ही है। अव्यक्त बापदादा से फॉरेनर्स पूछते थे बाबा, इंडिया वालों को तो कई सवारियाँ हैं, ये नहीं मिलेगा तो वो मिलेगा वा पैदल भी थोड़ा किया तो पहुँच जायेंगे, लेकिन हम क्या करेंगे? हम तो एरोप्लेन के बिना पहुँच ही नहीं सकते। हमारे पास तो और कोई सवारी नहीं। तो बाबा ने कहा अगर आप योगयुक्त होंगे तो आपका प्लेन चलेगा, पीछे सब होगा। ऐसे योगयुक्त हो जो टचिंग आवे, इतनी एकाग्रचित्त अवस्था चाहिए ताकि उस समय आप परमात्म इशारे को कैच कर सकें। और कोई बात याद नहीं आवे बस, मैं आत्मा हूँ और बाबा मेरे साथ है।

आज भी बाबा ने आत्मा का कितना पाठ पढ़ाया, कैसे, किसको आत्मा को साक्षात्कार कराओ। तो खुद आत्मा रूप में स्थित होंगे तो दूसरों को भी होगा ना। तो चलते-फिरते यह देखो मैं आत्मा हूँ, यह याद है? मैं आत्मा यह काम कर रही हूँ, मैं आत्मा चल रही हूँ, मैं आत्मा... यह आत्मा का ज्ञान जो है ना, वह बिल्कुल पक्का हो। शारीरिक भान बार-बार याद न आ जाए, मैं फलाना हूँ, यह कितना जल्दी याद आता है। हमारे नाम से दूसरे को भी बुलायेंगे तो भी कान जायेगा कि मेरे को बुला रहे हैं, भले दूसरा हो। तो बाँडी-कॉन्सियस कितना पक्का है, ऐसे ही मैं आत्मा हूँ, यह पक्का हो। प्रैक्टिकल आत्मा के रूप में स्थित होने का अभ्यास होगा तभी ऐसे आत्मा दिखाई देगी। दूसरे को भी दिखाई दे कि यह आत्मा ही है, शरीर दिखाई ही नहीं देवे, आत्मा का रूप ही उन्हीं को दिखाई दे। ऐसा समय आयेगा, तभी बाबा आत्मा का ज्ञान पक्का करा रहा है। और जब आत्मिक रूप में स्थित होते हैं तभी कार्य अच्छा होता है। आत्मिक रूप में होंगे तब तो सफलता होगी, तो यह अभ्यास चालिए सारे दिन में। बीच-बीच में देखो, आत्मा रूप में स्थित हूँ? भले काम-काज करो, ऐसे थोड़े ही काम नहीं करेंगे। मैं आत्मा यह कार्य कर रही हूँ।

आत्मा का ज्ञान अभी से ही पक्का हो, समझो कोई भी कार्य कर रहो हो तो यह

स्मृति आवे कि मैं आत्मा यह कार्य कर रही हूँ, भले हाथ चलें, लेकिन मैं आत्मा हूँ यह स्मृति में आवे। मैं आत्मा इन हाथों से यह कर रही हूँ, इतना आत्मा का ज्ञान पक्का हो। शुरू-शुरू में बाबा ने हमें साक्षात्कार में ऐसे बहुत दृश्य दिखाये कि हम बहनों पर अशुद्ध दृष्टि वालों की बुरी नज़र पड़ी और हम अदृश्य लाइट-लाइट दिखाई दिये, तो वो कैसे भाग गये और हमारी सेप्टी हुई। तो अब भी बुरी दृष्टि से देखने वालों को हमारा यह शरीर दिखाई नहीं देवे, इतनी आत्मिक दृष्टि पक्की चाहिए, क्योंकि अभी देखो समय प्रति समय कोई न कोई ऐसी घटनायें हो रही हैं। बहनों पर कैसे-कैसे अत्याचार हो रहे हैं। न्यूज में आता रहता है ना कि यह हुआ...वह हुआ? गवर्नमेंट का पब्लिक मानती तो है नहीं इसीलिए बाबा कहते हैं, समय बहुत खराब आयेगा जो संस्कार होंगे वो बाहर आयेगा। तो आजकल के संस्कार हैं ही क्या? इसके लिए बाबा कहते हैं, ऐसे टाइम पर मैं अशरीरी आत्मा हूँ यही दिखाई दे, तो इतना अशरीरीपन का अभ्यास चाहिए, जो उन्हें आत्मा का रूप दिखाई दे, भासना आवे, यह आत्मा बोल रही है, आत्मा दिखाई दे रही है, इतना अभ्यास हमारा पक्का हो। बाबा साक्षात्कार नहीं कहता है लेकिन स्वरूप ऐसा हो जो उनको आत्मा ही दिखाई दे, मस्तक से लाइट दिखाई दे, इतना अभ्यास हो।

# आलस्य जो मैंने पाला...

राजयोगी ब्र.कु.सूर्य,माउण्ट आबू

वैसे तो आलस्य की गिनती मूलतः पाँच विकारों में नहीं की जाती है, परन्तु इसकी मारक क्षमता इतनी है कि यह बिना किसी बाह्य उत्प्रेरक के वैचारिक परिस्थितियों को आधार बना कर भी चुपचाप आसन जमा लेता है। उसके प्रवेश होने के मोटे तौर पर पाँच कारण हैं - वातावरण, लक्ष्यहीन जीवन, विकृत संस्कार, रोगग्रस्त शरीर और अशुद्ध भोजन।

**वातावरण** - विकसित देशों में मनुष्य आलस्य रहित हो कार्य करने में जुटे रहते हैं। जबकि पिछड़े देशों में कार्य के दौरान आलस्य आम बात है। सामाजिक वातावरण का मन पर प्रभाव पड़ता है। हम देखते हैं कि सरकारी विभाग का कोई आलस्यग्रस्त कर्मचारी जब किसी कारण से गैर सरकारी विभाग में कार्य पर लगता है तो उसकी कार्यशैली में से आलस्य गायब हो जाता है क्योंकि जहाँ वह कार्य कर रहा है उस वातावरण में ही आलस्य नहीं है। इसलिए जैसा परिवेश वैसा परिवर्तन।

**लक्ष्यहीन जीवन** - लक्ष्य उन्मुख जीवन हो तो शारीरिक व मानसिक शक्तियाँ उस लक्ष्य को साधने में ठोस प्रयास कर पाती हैं परन्तु लक्ष्यहीन मनुष्य का मन अनेक दिशाओं में भटकता रहता है। इससे निराशा व अलबेलापन आता है जो कि आलस्य के प्रवेश द्वार के दो पल्ले हैं। परीक्षार्थी हो या प्रयोगों व अनुसंधान में मशगूल वैज्ञानिक, दोनों ही आलस्य से परे होते हैं क्योंकि अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित रहकर वे विकारों से बचे रहते हैं।

**संस्कार** - कोई भी विकृति मनुष्य को समय-प्रति-समय अपने वशीभूत कर सामान्य व स्वाभाविक स्थिति से नीचे गिराती रहती है। इससे मानसिक ऊर्जा का अपव्यय होता है और अर्जन होता है आलस्य का। विकार मन में ग्लानि और शरीर के स्वास्थ्य की हानि कर मन व शरीर को बोझिल कर देते हैं जिसकी अभिव्यक्ति फिर आलस्य के रूप में होती है। अतः मुख्य पाँच विकार और उनके अंश भी आलस्य के कारण हैं।

**रोगग्रस्त शरीर** - रोगी शरीर एक तरफ तो रोग के जीवाणुओं से जूझता रहता है और दूसरी तरफ शरीर में डाली जा रही विभिन्न दवाइयों के दुष्प्रभाव से जूझता है। इससे काफी ऊर्जा नष्ट होती है और मानसिक व शारीरिक क्रियाशीलता हेतु आवश्यक ऊर्जा का संकट खड़ा हो जाता है। इससे फिर आलस्य का आना स्वाभाविक ही है।

**अशुद्ध व तामसिक भोजन** - ऐसे भोजन को पचाने में शरीर को अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है जिसमें काफी ऊर्जा खर्च होती है। ऐसा भोजन शरीर को तामसिक व कम शक्तिदायक तत्व ही प्राप्त कराता है जिनका मन पर दूषित प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार तन, मन व स्वास्थ्य रूपी धन, तीनों ऊर्जा संकट से जूझते हुए आलस्य रूपी समाधान को अपनाने पर विवश हो जाते हैं।

इनके अलावा आलस्य के अन्य कारण भी हैं जैसे कि 'नितान्त बेफिक्री', 'जिम्मेदारियों व कर्तव्यों के प्रति अनभिज्ञता', 'बेरुखी या बेसमझी', 'नशीले पदार्थों का सेवन',

'अनियमित दिनचर्या', 'जीवन के प्रति निराशाजनक दृष्टिकोण', 'हीन भावना' इत्यादि। आलस्य मानसिक अवस्था के अनुसार उत्पन्न होता है। यद्यपि मन और शरीर, दोनों एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं परन्तु शरीर के प्रभाव से उत्पन्न आलस्य को आलस्य की बजाय 'थकान' कहना सही होगा।

आत्मा शरीर पर शासन करती है और शरीर आत्मा के संकल्पों या आदेशों के अनुसार क्रियाशील होता है। शरीर रात्रि में विश्राम व दिन में श्रम (कर्म) करने का अभ्यस्त होता है, परन्तु जिस समय आलस्य के प्रभाव से आत्मा निढाल या अप्रभावी स्थिति में आ जाती है तब शरीर को न तो विश्राम करते बनता है और न ही कार्य करते बनता है।

जिस प्रकार किसी भी वाहन या लोहे के उपकरण को जंग लगने से बचाने के लिए उस पर प्राइमर, पेंट, रंग-रोगन आदि करना ज़रूरी होता है, उसी प्रकार शरीर रूपी वाहन को आलस्य रूपी जंग से बचाने के लिए आत्मा को उमंग-उत्साह, निश्चय, कार्य के प्रति तत्परता, लगन जैसी आलस्यरोधक धारणाओं से भरपूर रखना ज़रूरी होता है। मनुष्य जब उमंग-उत्साह में होता है तो उसके मस्तिष्क में भरपूर रक्त तीव्र गति से आ रहा होता है, परन्तु उदर में भोजन पड़ते ही रक्त की वह भरपूरता, तीव्रता, अमाशय में एवं इसके आस-पास हो जाती है। इससे मनुष्य में आलस्य के लक्षण आ जाते हैं, परन्तु वास्तव में यह आलस्य नहीं है। जिस प्रकार विद्युत ऊर्जा की कमी से निपटने के लिए एक निश्चित स्थान और समय पर उसको काट कर दूसरे स्थान पर आपूर्ति की जाती है, उसी प्रकार मस्तिष्क में जा रहे अतिरिक्त रक्त को अमाशय में आये भोजन को पचाने हेतु भेज दिया जाता है।

**मन संकल्प तो बड़े अच्छे-अच्छे करता है परन्तु उन संकल्पों को साकार करने में शरीर पिछड़ जाता है और कर्म-योग का संतुलन न होने से उपलब्धि व शान्ति प्राप्त नहीं हो पाती। इसका कारण है कार्य के प्रति निश्चय की कमी या मन का व्यर्थ भटकना। इसके लिए मानसिक एकाग्रता आवश्यक है। मानसिक एकाग्रता के लिए एक सर्वशक्तिवान परमात्मा शिव से योग लगाना काफी सहायक है, परन्तु इसके लिए परमात्मा का यथार्थ परिचय एवं योग लगाने की विधि का ज्ञान होना ज़रूरी है। आध्यात्मिक ज्ञान और इसका सही उपयोग ही आलस्य को दूर भगा सकता है।**

कोई भी मनुष्य जानते-बूझते आलस्य में नहीं रहना चाहता, परन्तु फिर भी कम या ज्यादा, आलस्य से लगभग सभी प्रभावित दिखाई पड़ते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि आलस्य की अति सूक्ष्म प्रवेशता संस्कार के रूप में हो गई है। व्यर्थ बातों के चिंतन से मानसिक ऊर्जा में कमी आ जाती है जो मन को विराम या विश्राम देकर पुनःप्राप्त की जा सकती है। व्यर्थ चिन्तन में भटक रहे मन को आलस्य में जाकर विश्राम करने का मौका मिलता है ताकि पुनः तरो-ताज़ा हो सके। मन के विश्राम की दो विधियाँ हैं- निद्रा और आलस्य। आलस्य अस्वाभाविक, अप्राकृतिक और

तामसिक विधि है। इससे, 'आलस्य-वृत्ति' बनती है, जो फिर संस्कार में परिवर्तित होकर 'जी का जंजाल' बन जाती है। आलस्य से दुर्लभ मानसिक शक्तियों, अभिव्यक्तियों और क्षमताओं पर ग्रहण लग कर मानव जीवन पशु-तुल्य बन जाता है।

**आलस्य का विकार कैसरग्रस्त कोशिकाओं की तरह है जिन्हें हटाया या मारा नहीं जाता बल्कि जलाया जाता है। योग-अग्नि की प्रचंडता आलस्य रूपी कैसर को जला कर भस्म कर देती है। परन्तु जिस प्रकार कैसरग्रस्त अकेली कोशिका यदि शरीर में रह जाती है तो पुनः विकराल रूप में प्रकट हो जाती है, उसी प्रकार, यदि आलस्य के जहरीले, मीठे-पन का अंश स्मृति में रह गया तो यह पुनः अपने वंश को प्रकट कर देता है। अतः योग की अग्नि और लगन की प्रचंडता नित्य कायम रहे।**

उत्साह, बहते हुए निर्मल जल के समान है और आलस्य रुके हुए गंदे जल की तरह। उत्साह का जल आलस्य के मल को बहाने में सक्षम है। अतः निर्मल बनने के लिए ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त कर उस पर अमल करना होता है। तब ही मल के ऊपर कमल खिल पाता है। उत्साह उनमें होता है जो होलीहंस के समान बीती बातों में से व्यर्थ को छोड़ समर्थ बातों को चुगते हैं और विचारते हैं। हर कार्य को विश्वासपूर्वक, लगन से करना जानते हैं। सर्व के प्रति कल्याण की भावना रखते हैं। उत्साही व्यक्ति की शारीरिक इन्द्रियाँ एवं सभी अंग-प्रत्यंग, मन-बुद्धि के अधीन होते हैं, जबकि आलसी व्यक्ति में ये संस्कार के अधीन होते हैं और शरीर द्वारा पूर्व में भोगे गये शारीरिक सुख की स्मृति उन्हें वैसी ही क्रियायें करने को प्रेरित करती रहती है। उत्साही मनुष्य भविष्य व लक्ष्य को बुद्धि में रखकर वर्तमान में जीता है, परन्तु आलसी मनुष्य, गुजरे-समय व गुजरे शारीरिक सुख को स्मृति में रखकर भूतकाल से बाहर नहीं निकल पाता। उसमें अनुभव शक्ति का स्थान अकर्मण्यता की ग्लानि, इच्छा शक्ति का स्थान संशय व दुविधा और कल्पना शक्ति का स्थान निराशा ले लेती है।

किसी भी मशीन की क्षमता उसके निर्माता द्वारा बता दी जाती है और वह मशीन एक निश्चित विद्युत शक्ति का उपयोग करती है, परन्तु मनुष्य की उच्चतम क्षमता का खुलासा इसके निर्माता ने कभी नहीं किया है और इसको मानसिक विद्युत शक्ति को बढ़ाने की पूरी छूट है। अगर मानसिक शक्तियों के तार सीधे-सीधे सर्वशक्तिवान, शक्तिपुंज परमात्मा शिव से जोड़ लिये जायें तो फिर आध्यात्मिक गुणों और शक्तियों का प्रवाह व प्रभाव वर्तमान जीवन को ही नहीं बल्कि आगे के कई जन्मों को भी दिव्य और क्षमतावान बना देता है। आलस्य की तुलना चूहे से की जा सकती है जो फूँक मार-मार कर काटता है और दर्द (नुकसान) का पता भी नहीं लगने देता। आज यह आलस्य रूपी चूहा विश्व के सर्वश्रेष्ठ जीव 'मनुष्य' पर सवार है, परन्तु गणेश के समान जब ज्ञानी व विघ्न-विनाशक स्थिति प्राप्त कर ली जाती है तो 'आलस्य' का चूहा 'सवार' से 'सवारी' बन जाता है।



**मुखई-वोरीवली।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'नारी संस्कृति की संरक्षक' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए अमिता नांगिया,टी.वी. एंड फिल्म आर्टिस्ट, ऐश्वर्या पंडित,सिंगर,इंडियाज़ गॉट टैलेंट, श्रीमती संत,प्रिन्सीपल,गोखले कॉलेज तथा ब्र.कु. दिव्यप्रभा।



**छोटा उदेपुर-गुज.।** महिला दिवस पर आयोजित 'महिला जागृति कार्यक्रम' में दीप प्रज्वलित करते हुए महारानी तनवीर जी, ब्र.कु. गीता,सबज्जोन संचालिका,नवसारी, अल्पा शाह,पूर्व प्रमुख,नगर सेवा सदन, मिनाक्षी पंडया,जिला महिला सुरक्षा समिति सदस्य, मीना राठवा,कॉर्पोरेटर,नगर सेवा सदन, आरती चौहान,सामाजिक कार्यकर्ता, चेतना मेवाड़ा,सामाजिक कार्यकर्ता, साध्वी इन्दु देवी, ब्र.कु. मोनिका तथा ब्र.कु. गीता।



**धमतरी-छ.ग.।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'सखी मिनी मेराथन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. डी. प्रसन्ना,वेटनरी सर्जन रायपुर, मीता पवार,डी.एस.पी.। सरला जैन,अध्यक्ष,निःषक्तजन आयोग, सरिता दोषी,अध्यक्ष,सार्थक संस्था, श्रीमती सुमिता पंजवानी, सदस्य,राज्य महिला आयोग तथा ब्र.कु. सरिता।



**कडप्पा।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए श्रीमती स्वर्णलता,एम.ई.ओ., श्रीमती सुब्बालक्ष्मी,टी.डी.पी. पार्टी वुमेन्स प्रेसीडेंट, श्रीमती श्रीकान्तम्मा,महिला मंडली प्रेसीडेंट, श्रीमती करुणम्मा,महिला मंडली सेक्रेट्री, श्रीमती शिव कुमारी, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. प्रदीपा तथा अन्य।



**दीसा-गुज.।** महाशिवरात्रि के अवसर पर केक काटने से पूर्व ईश्वरीय स्मृति में डॉ. राजुल,प्रिन्सीपल,लॉ कॉलेज एंड बी.जे.पी. महिला मोर्चा सदस्य, ब्र.कु. सुरेखा, ब्र.कु. हसुमति तथा अन्य।



**खरगोन-म.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. किरण, गोकुलदास पब्लिक स्कूल की चेरपरर्सन श्रीमति सरिता महाजन, देवी रुक्मिणी विद्यालय की चेरपरर्सन सलोनी रतोरिया, इनरव्हील अध्यक्ष कुसुम नीमा, अध्यक्ष अनिल भाई गुजराथी तथा जीवन बीमा निगम के शाखा प्रबंधक प्रदीप व्यास।





**सीधाम्माधरा-विशाखापट्टनम(आ.प्र.)।** महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में सब्बम हरी गुरू, पूर्व सांसद, विज्ञाग कंस्टीट्यूएन्सी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शशिकला तथा ब्र.कु. श्रीलता।



**सिकन्दराबाद।** महाशिवरात्रि के अवसर पर जी.एच.एम.सी. ग्राउण्ड में शिवध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. मंजू, के.स्वामी गौड़, चैयारमैन, तेलंगाना लेजिस्लेटिव काउंसिल, जी.सयन्ना, विधायक, सिकन्दराबाद कैटोनमेंट एसेम्बली, पी.शंकर राव, कॉर्पोरेटर, जी.एच.एम.सी., जे.रामाकृष्णा, सी.एस.बी. बोर्ड मेम्बर, वार्ड नं.5 तथा अन्य।



**अहमदाबाद।** महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् शुभ प्रतिज्ञा करते हुए डी.बी. वी. वी.आर.ओ., बी.एस.एन.एल., ब्र.कु. सरला, काउन्सिलर निशा झा, प्रो. डॉ. प्रकेश सूती, दिनेश चंचोडिया, प्रोजेक्ट मैनेजर, मेट्रो रेल तथा अन्य।



**शाजापुर-म.प्र.।** जिला प्रशासन द्वारा आयोजित 'शक्ति संगम संगोष्ठी एवं सम्मान समारोह' कार्यक्रम में मंचासीन हैं जिला जनपद अध्यक्ष कला बहन, कुन्डला जिला कलेक्टर अल्का श्रीवास्तव, एडिशनल कलेक्टर मिनाक्षी सिंह, नगर पालिका अध्यक्ष शीतल भट्ट तथा ब्र.कु. भारती।



**जिआव-सूरत(गुज.)।** अंबुजा सीमेंट फाउण्डेशन द्वारा आयोजित विश्व महिला दिवस कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. मिनाक्षी, प्रीति जोशी, एडवोकेट, सुप्रीम कोर्ट ऑफ इंडिया, सरोज सावलिया, एग््रीकल्चर ऑफिसर तथा अन्य।



**शामगढ़-म.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए पोरवाल महिला मंडल अध्यक्ष श्रीमती संतोष धनोतिया, लायन्स क्लब अध्यक्ष मधु जैन, पूर्व नगर पंचायत अध्यक्ष कैलाश चौधरी, ब्र.कु. हेमलता, ब्र.कु. कृष्णा, ब्र.कु. श्यामा, ब्र.कु. सावित्री, ब्र.कु. समिता तथा अन्य।

## तब भी स्वीकार करना ही है

गतांक से आगे...

**प्रश्न:-** अगर उसकी लापरवाही है तब फिर क्या करें?

**उत्तर:-** तब भी गुस्सा करने से क्या होगा? लोगों को सशक्त करो अर्थात् आप हमेशा उनको पॉजिटिव एनर्जी भेजें। आप उनको प्यार से कहें। यह सब एक दिन में नहीं होगा, चार दिन में नहीं होगा, थोड़ा समय लगेगा। यदि आप प्यार से काम कर रहे हो, उन्होंने ठीक से नहीं किया, कोई बात नहीं, आप अपनी स्थिरता को बनाये रखो। फिर भी उनसे पूछ लो और उनकी बातों को इस विश्वास के साथ स्वीकार करो कि वो जो बोल रहे हैं सच बोल रहे हैं।

यदि मैंने उनसे पूछा कि ये काम एक घण्टे में हो जाना चाहिए था, आपको दो घण्टे क्यों लगे? आप ऊपर से कारण बताते हो कि वो ऐसा... ऐसा... हो गया। लेकिन आपको पता है कि उस समय हमारे अंदर कौन सी थॉट चलती है? ये झूठ बोल रहे हैं, ये तो ऐसे ही लापरवाह हैं, इधर-उधर बैठकर बातें कर रहे होंगे। मैंने इस प्रकार की एनर्जी क्रियेट की तो आप भी तो इसे ही रिसीव करेंगे ना और इस प्रकार की एनर्जी आपस की दूरियों को बढ़ा देती है और अविश्वास की भावना पैदा करती है।

यदि मैं ऐसा कहूँ कि ओ.के. मैं समझ गया कि कुछ खराब हो गया होगा, नो प्रॉब्लम आप अपना काम पूरा करो। अगर आपने झूठ बोला भी था, लेकिन जब आपको यह सम्मान मिलेगा, तो ये सम्मान आपको अगली बार झूठ बोलने नहीं देगा।

ये करना पड़ेगा एक बार, दो बार, दस बार ये करना पड़ेगा। क्योंकि ये करने से हमारे संबंध बहुत ही मज़बूत नींव पर खड़े होंगे। फिर उसके बाद संभव ही नहीं है कि सामने वाला आपसे झूठ बोलेगा। अगर अगली बार वो काम नहीं भी करेगा ना तो आपको सच बोलेगा कि पता है सर आज मेरा मूड ही नहीं कर रहा था काम करने के लिए, इसलिए हम काम नहीं कर रहे हैं या हो सकता है कि वो आपको फोन करके बोले कि सर आज मैं नहीं आ सकता हूँ, बात यह है कि मेरी पत्नी बीमार है, मेरे बच्चे बीमार हैं। अब हमारे रवैये की वजह से दूसरे लोग झूठ बोलते हैं, कारण देते हैं, ये क्या रिलेशनशिप है, जहां हम आसानी से एक-दूसरे को फोन करके झूठ बोल रहे हैं, कुछ भी गलत कह रहे हैं क्यों? क्योंकि उनके सामने से जो जवाब आयेगा, वो नहीं आयेगा।

अगर आप एनर्जी प्रवाहित करने की कला को समझ गये तो आपको मालूम होना चाहिए कि पॉजिटिव एनर्जी का रिजल्ट हमेशा पॉजिटिव ही होता है। हाँ, मेरे उद्देश्य में कहीं कोई शक है, अविश्वास है, तो उसका रिजल्ट भी, कई बार ये हो सकता है कि हम ऊपर से कहते हों कि चलो कोई बात नहीं, मैं समझ गया और फिर हम अंदर से कुछ और सोचते हैं। फिर हम आशा करते हैं कि सामने वाला विश्वासपात्र बने। वो विश्वासपात्र नहीं बनेगा, क्योंकि मैंने उस पर विश्वास नहीं किया।

**प्रश्न:-** अभी तो आपने ये कहा कि अगर आपको पता भी है कि वो झूठ बोल रहा है तब भी क्या हम उसे स्वीकार कर लें? **उत्तर:-** तब भी उसे आप स्वीकार करो कि जब आप उसको स्वीकृति की एनर्जी भेजोगे, तब वो अपने उस नेगेटिव थॉट से बाहर निकल आयेगा। मान लो मेरे मन में कुछ निगेटिव है और मुझे इसको खत्म करना है, पैरेंट को बच्चे के साथ क्या करना है, सीनियर को अपने जूनियर के साथ क्या करना है? सिर्फ उसके अंदर की नेगेटिविटी को खत्म करना है। अभी तक हम क्या करते थे कि नेगेटिव को नेगेटिव भेजते थे। फिर नेगेटिव से हमें नेगेटिव ही मिलता था। पहले उसने झूठ बोला, फिर मैंने उसे डांटा, उसे अच्छा नहीं लगा, फिर उसने वो भेजा, फिर उसने मेरी अलोचना की, मैंने उसके बारे में और उसको गुस्से से बोला, इससे क्या हुआ? हम क्या कहेंगे इससे हम अपने संबंधों को सुधार रहे हैं या बिगाड़ रहे हैं? - क्रमशः



ब्र. कु. शिवानी

## स्वास्थ्य

### अंगूर से याददाश्त अच्छी होगी...

बाज़ार में अंगूर आ गए हैं। हल्के हरे और काले, दोनों ही अंगूर में कैलोरी, फाइबर, विटामिन सी और विटामिन ई होता है। सेहत के लिए भी अंगूर ये करते हैं...

1. माइग्रेन से पीड़ित लोगों को अंगूर का ज्यूस बहुत फायदा करता है। नियमित सेवन से यह खत्म हो सकता है।
2. डायबिटीज़ में पीड़ितों को अंगूर का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि यह आयरन तो देता है, लेकिन इसमें प्राकृतिक शुगर रहती है।
3. अंगूर में ऐसे तत्व हैं, जो याददाश्त दुरुस्त करते हैं। अल्जाइमर्स के मरीजों को यह देने को कहा जाता है।

4. दिल की बीमारियों में यह लाभदायक है, साथ ही ब्रेस्ट कैंसर की आशंका को रोक देता है। अंगूर के रस में शहद मिलाकर पीने से खून की कमी तो दूर होती ही है, हीमोग्लोबिन भी बढ़ता है।



5. कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी ऑफ मेडिकल फिज़िक्स की एक रिसर्च बताती है कि अंगूर के बीजों का सत ल्यूकेमिया और अन्य कैंसर तक ठीक करता है।

### इन चीज़ों के सेवन से कई तरह के लाभ

**मटर:** पाचन ठीक कर देगा मटर खाने से पाचन की गति नियमित हो जाती है। यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ने देता है। ऑस्टियोपोरोसिस के रोग जिसमें हड्डियों का चूरा होने लगता है, के खिलाफ मटर प्रभावी ढंग से काम करता है। साथ ही यह कैंसर से लड़ने में भी प्रभावी ढंग से काम करता है।

**सौंफ:** विटामिन की कमी होगी दूर

विटामिन की कमी है तो सौंफ का नियमित

सेवन किया जा सकता है। इतना ही नहीं, इससे आँखों की रोशनी तेज़ होगी। गैस व कब्ज से राहत मिलेगी। खून साफ करने के साथ इसके नियमित सेवन से त्वचा दमकने लगेगी। हाथ-पैरों की जलन की शिकायत हो तो यह राहत देगी। इसके इतने फायदे इसलिए हैं क्योंकि विटामिन ए, बी कॉम्प्लेक्स, विटामिन ई और विटामिन सी सभी होता है। इसके अलावा कैल्शियम, आयरन और पोटैशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं।



**तेजपत्ता:** इस्तेमाल से त्वचा चमकेगी

यदि त्वचा को सुंदर रखा जाना चाहते हैं तो खाने के

साथ तेजपत्ते का इस्तेमाल किया कीजिए। सामान्य चाय के स्थान पर तेजपान की चाय पी जाए तो सर्दी-जुकाम से बच सकते हैं। इसके पत्ते को दाँतों पर रगड़ने से दाँतों में चमक आ जाती है। यह जोड़ों के दर्द में भी राहत देता है।

**अजवायन:** वज़न कम करेगा

अगर बढ़ते वज़न से आप परेशान हैं तो सुबह खाली पेट अजवायन का पानी पींजिए।

इसके अलावा इससे जोड़ों का दर्द भी कम किया जा सकेगा। बदहज़मी की समस्या में अजवायन का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसका एनेस्थेटिक गुण शरीर की सूजन को भी कम करता है।

क्योंकि इससे न केवल मेटाबोलिज़्म बढ़ता है, वरन कार्ब और फैट भी बर्न हो जाता है। इसमें थाईमोल नाम का तत्व होता है जो पीएच लेवल को सामान्य रखता है।



# पहचाने मन की अद्भुत शक्ति को

सिद्धि किसी चीज़ की कैसे होती है, जिस प्रकार किसी शांत सरोवर में, एक पत्थर फेंकते हैं, तो जिस स्थान पर पत्थर गिरता है, उस स्थान से जल तरंगें उठते हुए वृत्त के आकार में फैलती हैं। अगर यही वृत्त और बढ़ता जाये तो समझो उसमें 'गहराई', अर्थात् सिद्धि आ गई। वैसे ही, जैसे हम मन में संकल्प रूपी पत्थर फेंकते हैं, तो उसके वायब्रे शन्स



या मनोभाव, नज़रिया या दृष्टिकोण कहते हैं। इसी को हम पिछले लेखों में यह समझाना चाहते थे कि वृत्ति अर्थात् आपका नज़रिया जितना शक्तिशाली, दिन अच्छे-अच्छे संकल्प करके फिर छोड़ देते हैं। वायब्रे शन्स फैलाने के लिए अपने मन में, बुद्धि में व्यर्थ वायब्रे शन्स समाप्त करने पड़ेंगे। उदाहरण के लिए

**विचार तरंगों से बने उस वृत्त में शक्ति और गति का संचार होने लगता है। शक्ति या गति से युक्त विचारों को ही, अर्थात् इस वृत्त को वृत्ति या मनोवृत्ति या मनोभाव, नज़रिया या दृष्टिकोण कहते हैं। वृत्ति अर्थात् आपका नज़रिया जितना शक्तिशाली, उतनी ज़्यादा विचार तरंगों की शक्ति एवं गति भी शक्तिशाली होगी।**

एक वृत्त के आकार में मन के चारो ओर फैलते जाते हैं। यदि उसकी बार-बार पुनरावृत्ति हो, रिविज़न हो, अर्थात् उस संकल्प को हम बार-बार दोहराएँ तो वह और भी गहरा होता जाता है। आपको पता हो कि विचार तरंगों से बने उस वृत्त में शक्ति और गति का संचार होने लगता है। शक्ति या गति से युक्त विचारों को ही, अर्थात् इस वृत्त को वृत्ति या मनोवृत्ति

उतनी ज़्यादा विचार तरंगों की शक्ति एवं गति भी शक्तिशाली होगी, और यही तरंगें वायुमंडल या वातावरण में रेडियो या टी.वी. की तरह चारो ओर फैल जाती हैं। जिसे हम आम भाषा में फ्रिक्वेंसी कहते हैं। जितना हम शक्तिशाली जल तरंगों, अर्थात् संकल्पों को पैदा करेंगे, उतनी अच्छी फ्रिक्वेंसी हमारी बनेगी। हम एक

चाहे सूरज कितना भी प्रकाशमय हो, अगर बीच में या सामने दीवार या बादल आ जाये, तो सूरज की रोशनी में बाधा डालते ही डालते हैं। इसलिए छोटी भी, चाहे पास्ट की, चाहे फ्यूचर की बात आपको जीवन में आगे बढ़ने नहीं देंगी। इसलिए आप वही करें जो समाज और स्वयं के कल्याण के लिए हो।



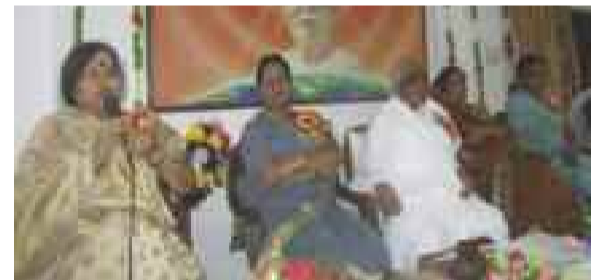
**जलगांव-महा.**। भरारी फाउण्डेशन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. मिनाक्षी को 'बहिनाबाई श्रीशक्ति अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए केतकी मटेगांवकर, प्रसिद्ध प्लेबैक सिंगर एवं अदाकारा। साथ हैं ब्र.कु. बहनें तथा अन्य।



**अहमदाबाद-बोपल.**। सेवाकेन्द्र के नविनिर्मित 'प्रभु मेहर भवन' का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. ललित, मा.आबू, के.के. ओजा, आई.पी.एस., एडिशनल डी.जी.पी., ट्रेनिंग, गुज.सरकार, अम्बेश उपमन्यु, आई.पी.एस., पोस्ट मास्टर जेनरल, डॉ. वसुंधरा उपमन्यु, आई.आर. एस., ब्र.कु. अमर, ब्र.कु. रंजन तथा अन्य।



**गुलबर्गा-कर्नाटक.**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित मोटर बाइक रैली को हरी झण्डी दिखाकर रवाना करते हुए अंजना यतनूर, एयर स्टेशन डायरेक्टर। साथ हैं ब्र.कु. प्रेम, ब्र.कु. विजया, ब्र.कु. शिवलीला तथा ब्र.कु. भाई बहनें। कार्यक्रम में शरीक हुए आलोक कुमार, आई.पी.एस., डेप्युटी इंस्पेक्टर जेनरल ऑफ पुलिस, हेपसी बरानी, आई.ए.एस., सी.ई.ओ., जिला पंचायत, श्रीमती मैत्रयी बिस्वास, प्रेसीडेंट, गवर्नमेंट ऑफिसर्स क्लब तथा अन्य गणमान्य अतिथिगण।



**महू-म.प्र.**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित 'वर्तमान परिवेश में नारी की भूमिका' विषयक कार्यक्रम में उपस्थित हैं भाजपा के राष्ट्रीय महासचिव कैलाश विजयवर्गीय की धर्मपत्नी श्रीमति आशा विजयवर्गीय, महू कैन्टोनमेंट बोर्ड की उपाध्यक्ष श्रीमति रचना विजयवर्गीय, ब्र.कु. किरण, श्रीमति कान्ता सोडानी तथा अरुणा पाण्डेय।



**मुम्बई-मुलुंड.**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ब्र.कु. गोदावरी दीदी को 'वुमेन अचीवर्स अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए संगीता सूद, साइकोथैरेपिस्ट, काउंसलर एवं मेम्बर ऑफ यंग एनवायरनमेंटलिस्ट प्रोग्राम ट्रस्ट। साथ हैं ब्र.कु. लाजवन्ती, जानकी बहन तथा अन्य।



**बारडोली-गुज.**। 'परमात्म शक्ति द्वारा महापरिवर्तन' कुम्भ मेले में महाशिवरात्रि के अवसर पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रंजन, वलसाड। मंचासीन हैं ब्र.कु. मंजुला, बाबूभाई पटेल, मैनेजिंग ट्रस्टी, पॉली टेकनीक कॉलेज, पूज्य ताराचंद बापू, देवनारायण उपासक, अजीत भाई, बारडोली नगर भाजपा प्रमुख तथा अन्य गणमान्य जन।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-18-2017

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

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

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

### ऊपर से नीचे

- मेघ, ....सागर के पास आये देती है, भोजन (3)
- भरे फिर गये बरसने (3)
- ठाठ-बाट, वैभव, प्रतिष्ठा (2)
- बाप को अपना तन तो है नहीं तो ज़रूर साधारण तन का....लेंगे (3)
- आज नहीं तो....बिखरेंगे ये बादल (2)
- तलाक, छोड़ देना (4)
- सत्यता की शक्ति आत्मा को, प्रकृति को, सर्व को....व्यवहार को सतोप्रधान बना (4)
- ज़मींदार, धनवान (3)
- हवा, बयार, वायु (3)
- तल्लीन, मग्न (2)
- नाममात्र का, झूठा (4)
- भेंट, सौगात (4)
- थकने का भाव, श्रान्ति (4)
- बाप आयेगे तो हम....जायेंगे, कुर्बान (4)
- सूर्यनखा का भाई (2)
- आनंद, सुख, जायका (2)
- हार, गजरा, अवली (2)

### बायें से दायें

- यह पढ़ाई है बेहद की....के लिए, राजाई (4)
- पावन बनने के लिए सच्चे सच्चे रुहानी....बनो, प्रेमी (3)
- अधूरा, अर्ध (2)
- दुःखधाम से किनारा कर लो तो दुःख की....समीप आ नहीं सकती (3)
- उद्देश्य, निशान (2)
- हत्या, नाश, परिहार (3)
- मृत....कपड़ धोये (3)
- अन्याय, गलत निर्णय (4)
- बगीचा, बाग (4)
- श्राप, अभिशाप (2)
- घर, मुकाम (2)
- हस्त, कर (2)
- नांव, दोनी (2)
- कारिख, काजल (3)
- माला, पराजय, असफलता (2)
- यहाँ तो स्थूल....से सजाया जाता है, श्रृंगार (4)
- मजबूर, कमज़ोर (3)

- ब्र.कु. राजेश, शांतिवन



## अहंकार का बहिष्कार

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

उचित प्रसिद्ध है कि अहंकारी नर को एक दिन लज्जित होकर सिर नीचा अवश्य करना पड़ता है अथवा कि मनुष्य को जितना अधिक अभिमान होता है उसे अन्त में उतनी ही अधिक ऊँचाई से गिरने-जैसा दुःख अनुभव करना पड़ता है। उस समय उसकी सारी अकड़बाजी चूर हो जाती है और उसे बड़ी वेदना होती है। अतः अहंकारी मनुष्य तो उस सूखे और लम्बे बाँस की तरह है जोकि जंगल के अव्य बाँसों के साथ टकरा कर आग लग जाने से आखिर भस्मसात हो जाता है।

आज मनुष्य जिस धन का गर्व करता है कल वह धन उसका साथ छोड़ सकता है क्योंकि धन कोई एक-रस, स्थिर और अविनाशी चीज नहीं है बल्कि धन को चंचल माना गया है (Riches changes hands)। आज मनुष्य को जिस तन-शक्ति या जन-शक्ति का अभिमान है, वह भी तो एक दिन छोड़ जाने वाली है। ऐसा तो मनुष्य को दूसरों की जीवन-गाथा से भी मालूम होता है और प्रत्यक्ष भी दिखाई पड़ता है। अतः जबकि संसार की ऐसी ही गति है तो फिर अभिमान किस बात का?

### अभिमान सभी विकारों का मूल है

भगवान कहते हैं कि यह देह-अभिमान ही सभी पापों और विकारों का मूल है और इसलिए यही सभी तापों का और माया के शापों का भी मूल है। लोग तो पाँचों विकारों में से काम को सबसे पहले और अहंकार को सबसे बाद में गिनते हैं परन्तु वास्तव में सबसे पहला विकार है अहंकार ही, क्योंकि इसी से ही दूसरे विकारों की भी उत्पत्ति होती है। देह का अभिमानी मनुष्य ही स्वयं को पुरुष के भान और दूसरे को स्त्री की दृष्टि से देखकर व्यक्तभाव को प्राप्त होता है और वासनाओं के वश होता है अर्थात् काम रूपी कटारी से दूसरे को काटता है। अभिमानी मनुष्य के अभिमान की भावना को ठेस लगने से ही उसमें क्रोध पैदा होता है। पुनश्च, अपने अभिमान को, अपने पोजीशन (Position) और शान को बनाए रखने के लिए ही मनुष्य लोभ का और रिश्वत आदि का आसरा लेता है। फिर, जिन चीजों को वह अहंकार तथा लोभ के वश होकर इकट्ठा करता है, उनमें उसका मोह तो हो ही जाता है। इस प्रकार, स्पष्ट है कि अहंकार अन्य सभी विकारों का बीज है। अतः परमपिता परमात्मा कहते हैं कि अब अभिमान को तथा देह-अहंकार को छोड़कर देही-अभिमानी (Soul-conscious) बनो।

### अहंकार का भविष्य

अब हम परमपिता परमात्मा द्वारा जान चुके हैं कि शीघ्र ही इस पुरानी, कलियुगी दुनिया का महाविनाश होने वाला है और सतयुगी पावन दुनिया स्थापन हो रही है। यह बात हमारे सामने बिल्कुल स्पष्ट है, यह कोई कल्पना नहीं है। परमपिता शिव ने अब यह भी समझाया है कि इस संगम समय में जो जितना निर-अभिमानी और नम्र-चित्त बनेगा उसका जीवन उतना ही श्रेष्ठ बनेगा और वह आने वाली पावन तथा दैवी सृष्टि में उतना उच्च देव पद प्राप्त करेगा। फिर, नम्र-चित्त

होते हैं, उनके पास भी सोने के महल होते हैं। उस दैवी मर्यादा वाली सृष्टि में न कोई किसी का अपमान करता है और न किसी को किसी चीज का अभिमान होता है। निर-अभिमानी बनने के कारण ही तो उनकी इतनी उच्च प्रारब्ध होती है। अतः जबकि हमारी उस उच्च स्थिति से हमें अभिमान ने ही गिराया है तो उस गिरी हुई स्थिति में प्राप्त तमोगुणी वस्तुओं का अभिमान करना तो निरी मूर्खता है। हमें तो मन में यह सोचना चाहिए कि आज सतयुग के स्वर्ण महल की भेंट में हमारे कांटों के ताज वाला धनवान अथवा



मनुष्य का प्रत्यक्ष फल हम इस जीवन में भी देख रहे हैं कि वह शान्त और प्रिय होता है और उसे यम का भय भी नहीं होता। अतः जबकि अहंकारी का परिणाम और निरहंकारी की प्रारब्ध दोनों हमारे सामने है और जबकि इस अहंकारी सृष्टि का विनाश होना ही है, तो जैसे परमपिता परमात्मा निराकार और निरहंकारी हैं और इस कारण बहुत ही लोकप्रिय हैं, वैसे ही हमें भी अब निज ज्योति-बिन्दु स्वरूप में स्थित होना चाहिए क्योंकि इस पुरुषार्थ से ही हम स्वर्ग के मालिक बनेंगे। अब हमें जीते-जी अपने अहंकार को मारना चाहिए तभी हमें जीवनमुक्ति पद की तथा अत्यन्त सुख की प्राप्ति होगी। अहंकारी मनुष्य तो उस अति सुखमय देव-सृष्टि में जा ही नहीं सकता बल्कि उसे तो धर्मराजपुरी में दण्ड भोगना पड़ता है। तो जबकि अहंकारी तथा निरहंकारी दोनों का भविष्य स्पष्ट रूप से हमारे सामने है तो हमें चाहिए कि अब हम नम्र-चित्त बनें तथा देह-अभिमान को छोड़कर देही-निश्चय (Soul-consciousness) में स्थिति प्राप्त करें।

### परमपिता परमात्मा शिव की शुभ सम्मति

परमपिता परमात्मा कहते हैं कि आज विश्व में अशान्ति की सारी समस्या अहंकार ही के कारण है। कोई स्वयं को सेठ-स्वामी माने बैठा है तो कोई धनी-दानी। कोई स्वयं को नेता मानकर अभिमान कर रहा है तो कोई अभिनेता। इस प्रकार सभी अहंकार के नशे में चूर हैं। उन्हें यह मालूम ही नहीं है कि सतयुग में दास-दासियाँ भी इनसे अधिक सुखी

नेता पद है और वहाँ के फुल-प्रूफ (Full-proof) विमान की बजाए जो कार है, वह सब बेकार हैं, क्योंकि इनका संचय करने के पीछे कोई-न-कोई विकार है और इनके साथ दुःख लगा हुआ है। सतयुगी हीरे-तुल्य जीवन की भेंट में तो वर्तमान जीवन कौड़ी तुल्य है! अतः इसका अभिमान कैसा?

अतः परमपिता परमात्मा शिव कहते हैं कि - 'हे वत्स, मैं थोड़े समय के लिए ही तो अब इस सृष्टि में आया हूँ। मैं अधिक समय तो यहाँ ठहरता भी नहीं हूँ क्योंकि शीघ्र ही सतयुगी पावन सृष्टि की स्थापना करके मुझे जाना है। अतः सारे कल्प की आयु की भेंट में मैं कह सकता हूँ कि मैं एक घड़ी भर के लिए ही आप मनुष्यात्माओं की इस सृष्टि में आया हूँ। अब छोटे-बड़े सभी के सिर पर काल खड़ा है क्योंकि सब मानो मरे ही पड़े हैं, अब इनके विनाश में कोई अधिक समय शेष नहीं है। अतः जबकि इस भंभोर को आग लगनी ही है तो उस समय आप कोई पुरुषार्थ नहीं कर सकोगे। पुरुषार्थ का समय तो उससे पहले है अर्थात् यह दो घड़ियाँ ही हैं। अतः अब यह अभिमान छोड़ दो कि मैं नेता हूँ, सेठ हूँ, समझदार हूँ, आदि-आदि। अब इनकी ओर मन को केन्द्रित न करके मेरी ओर अटेंशन (Attention) दो! अब यह सब कुछ मेरे अर्पण करके आप ट्रस्टी अर्थात् निमित्त होकर इनसे कार्य लो। अब देह का भी अभिमान छोड़ दो और सर्वस्व सहित मेरे हो जाओ तो मेरा सब-कुछ आपका हो जायेगा। बताओ क्या इतना सस्ता और लाभदायक सौदा भी स्वीकार नहीं है!'



**सिंहपुर-गुज.**। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में विधायक बलवंत सिंह राजपूत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विजय बहन।



**आणंद-सर्चलाइट**। शिवरात्रि महोत्सव स्नेह मिलन कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. गीता। मंचासीन हैं महंत श्री गणेश दासजी महाराज, संतराम मंदिर उमरेड, ज्योत्सना पटेल, मानद मंत्री, रामकृष्ण सेवामण्डल तथा ब्र.कु. राजू।



**रतलाम-डोंगरे नगर**। त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर शहर के काजी अहमद अली जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता। साथ हैं कृषि आयोग के अध्यक्ष ईश्वर लाल पाटीदार तथा अन्य।



**जबलपुर-नेपियर टाउन**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जिला पंचायत अध्यक्ष मनोरमा पटेल, निशा साहू, हॉस्पिटल अधीक्षक, रिचा सोनी, मीना तिवारी तथा ब्र.कु. भावना।



**मुम्बई-पनवेल**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर डिवाइन होलिस्टिक हेल्थ सेंटर नील हॉस्पिटल द्वारा प्राथमिक आरोग्य केन्द्र नरे में 'दिव्य माता बालक अभियान' का उद्घाटन करते हुए डॉ. शुभदा नील, डॉ. राजेन्द्र इटकरे, तालुका आरोग्य अधिकारी, डॉ. ज्योत्सना रहाटडकर, वी.जे. म्हात्रे, तालुका आरोग्य पर्यवेक्षक, कविता गवते, ग्राम पंचायत सदस्य, श्रीमती अडगले, बी.डी.ओ. प्रतिनिधि तथा अन्य।



**भरूच-गुज.**। महाशिवरात्रि पर शिवध्वजारोहण से पूर्व ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. प्रभा, डॉ. कांतिलाल पटेल, प्रिन्सीपल, एग्रीकल्चर कॉलेज, भरूच, नरेन्द्र भट्ट, सदस्य, झगडिया इंस्टीट्यूट एग्रीकल्चर तथा ब्र.कु. भाई बहनें।

# चित्त की स्थिरता ही योग

- ब्र. कु. विश्वनाथ

सुदीर्घ के मन में प्रश्नों के अंबार लगे थे। उसका मन शीघ्र ही इन प्रश्नों के उत्तर चाहता था। वह अपनी जिज्ञासा राजा जनक के सम्मुख रखता, इससे पूर्व विगत दो दिनों में घटे घटनाक्रम उसकी आँखों के सम्मुख गुजर गए। सुदीर्घ ऋषि याज्ञवल्क्य का प्रिय शिष्य था। यज्ञ के विज्ञान के प्रणेता, कर्मकांड की अनेक वल्लियों को प्रतिपादित करने वाले दुद्धर्ष तपस्वी याज्ञवल्क्य का नाम संपूर्ण आर्यावर्त में सम्मान के साथ लिया जाता था। यह समय वह था, जब तप एवं योग, दो घोषित भिन्न धाराओं के रूप में स्थापित हो चुके थे। स्वाभाविक था कि शिष्यों के मन में यह प्रश्न उभरता कि दोनों में श्रेष्ठ क्या है?

अपने मन का यही प्रश्न दो दिन पूर्व सुदीर्घ ने ऋषि याज्ञवल्क्य के सम्मुख रखा। उसका प्रश्न सुनकर याज्ञवल्क्य थोड़ा हँसे, फिर गंभीर हो गए। उत्तर देने के स्थान पर उन्होंने सुदीर्घ से ही प्रश्न कर डाला- “वत्स! तुम्हारा कभी पर्वतशिखर पर जाना हुआ है?” उत्तर हाँ में मिलने से उन्होंने सुदीर्घ से कहा- “तुम जब पर्वतशिखर पर पहुँचे होगे तो तुमने देखा होगा कि शिखर तक पहुँचने वाले मार्ग अनेकों हैं। प्रश्न उनकी श्रेष्ठता का नहीं, उनकी परणति का होता है। यदि मार्ग गंतव्य तक ले जाता है तो वह श्रेष्ठ ही है और योग एवं तप, दोनों मार्ग आध्यात्मिक उत्कर्ष तक ले जाते हैं।”

थोड़ा रुककर याज्ञवल्क्य आगे बोले- “किंतु तुम्हारे मन में यह जिज्ञासा उठना भी स्वाभाविक है। प्रारंभिक दिनों में ऐसा निर्धारण कर पाना संभव नहीं हो पाता है। और सत्य बात तो यह है कि एक बार आध्यात्मिक उत्कर्ष के शिखर पर पहुँच जाने पर दोनों में से कौन सी धारा उत्तम है, इस तरह का भाव ही मन से समाप्त हो जाता है। जो तपस्वी है, वही योगी भी है और कोई योगी बिना अपने को तपाए योग के शिखर पर भी नहीं पहुँचता।”

याज्ञवल्क्य सुदीर्घ की ओर देखते हुए बोले- “पुत्र! तुमने अपना अधिकांश जीवन मेरे सानिध्य में बिताया है और तपस्या का वातावरण अपने चारों ओर देखा है। इस प्रश्न का सही-सही उत्तर अनुभव करने के लिए आवश्यक है कि तुम योग शिखर पर आरुढ़ व्यक्तित्व को भी निकट से देखो।”

सुदीर्घ ने इस आशय से कि याज्ञवल्क्य किसी प्रसिद्ध ऋषि का नाम योगी के रूप में लेंगे, उनकी ओर देखा। याज्ञवल्क्य सुदीर्घ की मंशा को भाँपते हुए बोले- “तुम्हें मिथिला जाना होगा। वहाँ के राजा जनक योग के शिखर पर आरुढ़ एक ऐसे व्यक्तित्व हैं, जिनके जीवन में तुम चित्त की अचंचलता एवं व्यक्तित्व की समग्रता को सहजता से अनुभव कर सकते हो।”

सुदीर्घ का मन प्रश्नों से भर गया। उसे लगा कि “एक राजा! एक राजा कैसे योगी बन सकता है?” याज्ञवल्क्य सुदीर्घ के

मन में चल रहे प्रश्नों से पूर्णतया परिचित थे। वे बोले- “वत्स! जो तुम सोच रहे हो, उसका सही उत्तर तुम्हें जनक से मिलने पर ही ज्ञात होगा।”

दो दिन पुराने इस वार्तालाप को सुदीर्घ अपनी आँखों के सामने घटता देख रहा था। इसके बाद उसे याद आया कि वह राजा जनक से मिलने मिथिला पहुँचा हुआ है। राजप्रहरी उसे राजदरबार में ले गया। वहाँ एक सामान्य दरबार जैसा ही वातावरण था। कहीं न्याय के इच्छुक नागरिक खड़े थे तो कहीं राजनर्तकी संगीत पर नृत्य कर रही थी। चारों ओर कोलाहल का वातावरण था। सुदीर्घ ने सोचा- “भला ऐसे वातावरण में योग कैसे सधता होगा?” वह यह सोच ही रहा था कि राजप्रहरी ने उसे राजा जनक के सम्मुख खड़ा कर दिया।

इतने सारे कोलाहल के बीच राजा जनक का व्यक्ति सम्मोहित कर देने वाला था। वे जैसे राज दरबार में थे भी और नहीं भी। उनके चारों ओर नगाड़े बज रहे थे, कोलाहल था, सांसारिक कामनाओं की पूर्ति की इच्छा रखने वाले अनेक लोग थे, परंतु वे सबसे अछूते थे। सुदीर्घ के यह बताने पर कि उसे ऋषि याज्ञवल्क्य ने भेजा है, राजा जनक ने अपने आसन से उठकर उसको सम्मानपूर्वक नमन किया।

“यहाँ कैसे आना हुआ ऋषिपुत्र?”- राजा जनक ने पूछा। सुदीर्घ ने उसके ऋषि याज्ञवल्क्य से हुए वार्तालाप के विषय में बताया। राजा जनक मंद स्मित के साथ बोले- “यह तो ऋषिवर की महानता है कि उन्होंने मुझे योगी समझा। मैं तो एक साधारण-सा व्यक्ति हूँ जिसे प्रभु ने इस स्थान पर लाकर बिठा दिया है। यदि वे मुझे वन में भी रखते तो मैं वहाँ पर भी संतुष्ट ही होता।”

राजा जनक के कथन को सुनते ही सुदीर्घ का मन प्रश्नों से भर गया। उसे लगा कि भला ऐसा कर पाना यहाँ कैसे संभव है? सुदीर्घ ने समय न गँवाते हुए अपना प्रश्न राजा जनक के समक्ष रख दिया। उसने पूछा- “महाराज! आपके आस-पास का वातावरण पूर्णतया सांसारिक होते हुए भी आप अपने चित्त को स्थिर कैसे रखते हैं? मैंने पढ़ा है कि चित्त की स्थिरता ही योग है। वह योग-साधना इस वातावरण में कैसे संभव है?”

राजा जनक बोले- “साधना की सिद्धि ही यही है कि वह वातावरण से बिना प्रभावित हुए की जा सके। यदि उसे एक विशेष परिवेश अथवा परिस्थिति में ही किया जा रहा हो तो फिर उसका महत्व उस परिवेश जितना ही है, उससे ज्यादा नहीं। जहाँ तक आपके इस प्रश्न का संबंध है, तो उसका उत्तर मैं सायंकाल में बेहतर दे पाऊंगा। इस अवधि में आप मेरी राजधानी देखकर क्यों नहीं आते? आपका यहाँ पहली बार आना हुआ है, यहाँ के समस्त स्मारकों को देख आएँ तो अच्छे से बैठ कर बात की जा सकेगी।”

सुदीर्घ को लगा कि राजा जनक उसके प्रश्न का उत्तर देने से बचना चाह रहे हैं। वह कुछ बोलता, इससे पूर्व ही राजा जनक बोले- “आप नगर भ्रमण पर निकलते समय यह तेल से भरा कलश साथ लेते जाएँ। यह ऊपर तक भरा हुआ है। वैसे तो कोई विशेष बात नहीं है, परन्तु यदि इस कलश से एक बूंद भी नीचे गिर जायेगी तो आपके पीछे चल रहा प्रहरी आपका सिर तलवार से कलम कर देगा। उसे मैंने ऐसा आदेश दिया है।”

सुदीर्घ का हृदय उसके हाथों में आ गया। उसे लगा कि वह किस संकट में फँस गया है। वह तो साधारण सा प्रश्न लेकर आया था, पर यह तो जीवन-मरण का प्रश्न बन गया। राजाज्ञा की अवहेलना भी संभव नहीं थी, सो वह नगर भ्रमण पर निकला और सायंकाल लौटा। राजा जनक वहीं दरबार में उसी निश्चिंतता के साथ बैठे थे और उन्होंने सुदीर्घ को देखकर पुनः आदरपूर्वक नमस्कार किया।

“राजधानी में आपने क्या-क्या देखा ऋषिपुत्र?”- राजा जनक ने प्रश्न किया। सुदीर्घ ने उत्तर देने से पूर्व हाथ का कलश भूमि पर रखा और बोला- “क्या देखता राजन्! मेरी सारी दृष्टि तो उस कलश पर टिकी थी। आपने भी मुझे कैसे धर्मसंकट में डाल दिया।” राजा जनक बोले- “यदि आपकी दृष्टि कलश पर थी तो आपको आपके प्रश्न का उत्तर भी मिल गया होगा।”

सुदीर्घ ने कहा- “वह कैसे?” राजा बोले- “जैसे नगर के मध्य होते हुए भी आपकी दृष्टि कलश पर स्थिर थी, वैसे ही राजसिंहासन पर होते हुए भी योगी की दृष्टि अपने गंतव्य पर स्थिर रहती है। जिसके लिए सम्मान और अपमान, राग और द्वेष, सुख और दुःख- एक समान हो जाते हैं; जो संसार के आकर्षणों और उपद्रवों के मध्य भी उसी परमपिता के प्रेम में निमग्न रहता है, वही योगी है।”

राजा जनक बोले- “ऋषिपुत्र! सामान्य व्यक्ति यह सोचता है कि योग अथवा तप, संसार से भागकर प्राप्त किए जा सकते हैं; जबकि संसार ही अथवा सन्यास, ये दोनों ही मनःस्थितियाँ हैं। यदि किसी के मन में संसार है तो वह हिमालय के शिखर पर भी आसक्ति के कारण ढूँढ़ लेगा और यदि किसी के मन में सन्यास है तो वह जग के कोलाहल के मध्य भी स्थितप्रज्ञ ही कहलाएगा। यही दोनों पथों का सार है।”

एक जीवंत उदाहरण ने सुदीर्घ के प्रश्नों के अंबार को शांत कर दिया। उसे भान हो गया था कि पथ कोई भी हो, जब तक अंतर्मन प्रभु को समर्पित नहीं होता, मन समस्त बंधनों से मुक्त नहीं होता, तब तक बाहर के सारे आडंबर व्यर्थ हैं, बेमानी हैं। मन की शांति ही सच्ची शांति है और यह उपलब्ध हो जाए तो राजमहल हो या वन क्षेत्र, चित्त सदा शांत, नीरव व निरुद्ध ही रहता है।



**सांगली-महा.**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ब्र.कु. सुनीता को सामाजिक आध्यात्मिक क्षेत्र में जागृति लाने तथा उत्कृष्ट कार्यों के लिए ‘जीवन गौरव अवॉर्ड’ से सम्मानित करते हुए डिस्ट्रिक्ट कलेक्टर शेखर गायकवाड़।



**सांगणपुर-म.प्र.**। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए राजेश श्रीमाल, लायंस क्लब अध्यक्ष। मंचासीन हैं एडवोकेट ओ.पी. विजयवर्गीय, महेश शर्मा, लायंस क्लब, मांगीलाल सोलंकी, नगर सेठ, ब्र.कु. भाग्य लक्ष्मी, ब्र.कु. प्रीति तथा ब्र.कु. नीरज।



**पन्ना-म.प्र.**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बबिता राठौर, तहसीलदार, सुशीला कुशराम परस्ते, डिस्ट्रिक्ट प्रोग्राम ऑफिसर, युमेन डेवलपमेंट डिपार्टमेंट, निशा जैन, प्रिन्सीपल, गवर्नमेंट एक्सिलेंस हाइयर सेकेण्ड्री स्कूल, ब्र.कु. सीता तथा अन्य।



**राजिम-छ.ग.**। महाशिवरात्रि पर महाकुम्भ कल्प 2017 के अंतर्गत आयोजित ‘संत समागम’ सम्मेलन में सम्बोधित करते हुए धार्मिक प्रभाग के राष्ट्रीय कार्यकारी सदस्य ब्र.कु. नारायण। सम्मेलन में शरीक हुए छ.ग. शासन के धर्मस्व व पर्यटन मंत्री बृजमोहन अग्रवाल, महामण्डलेश्वर प्रज्ञानंद जी, प्रज्ञा मिशन दिल्ली, महामण्डलेश्वर प्रेमानंद जी, महामंडलेश्वर हंसदास जी, हरिद्वार, ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य संत महंत गण।



**रीवा-म.प्र.**। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यशाला में उपस्थित हैं सुचिता तिकी, संयुक्त संचालक, सामाजिक न्याय विभाग रीवा संभाग, श्रीमती रामा मुकाती, उपसंचालक, महिला बाल विकास रीवा संभाग, नम्रता सिंह बघेल, पार्षद, नगर निगम, डॉ. सरोज सोनी, तमन्ना दीदी, डॉ. प्रीति जैन, डॉ. गायत्री मिश्रा तथा ब्र.कु. निर्मला।



**डहाणू-महा.**। महाशिवरात्रि के अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में भरत राजपूत, भरत शहा, विशाल नंद लस्कर, जगदीश राजपूत, जीतेन्द्र लोहार, श्रीमती रुक्साना बेगम जदा, बी.जे.पी. पदाधिकारी विक्रम नायक, लायंस क्लब के दिनेश राय, जनक ठक्कर, शैलेश राका, मुथा तथा ब्र.कु. राजश्री।



## ईश्वर के ऐश्वर्य का असीम स्वरूप



**भिलाई-खुर्सीपार।** शिव दर्शन झाँकी व आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए समाज सेवी के. चन्द्रशेखर, नगर निगम सचिव रामाराव जी, ब्र.कु. नेहा तथा अन्य।



**राजनांदगांव-छ.ग.** महाशिवरात्रि पर आयोजित सर्वधर्म स्नेह मिलन में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्राह्मण समाज के अध्यक्ष रमेश पटाक, पूर्व महापौर एवं सकल जैन समाज के अध्यक्ष शिव भक्त नरेश डाकलिया, गायत्री परिवार से जयंती भाई पटेल, प्रेस क्लब के अध्यक्ष सूरज बुद्धदेव, पार्षद एवं शहर महिला कांग्रेस की अध्यक्ष हेमा देशमुख, साहू समाज के सचिव एडवोकेट कमल किशोर साहू तथा ब्र.कु. पुष्पा।



**श्रीरामपुर-महा.** महिला सम्मेलन के दौरान नगराध्यक्षा अनुराधा आदीक को आत्मस्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. मंदा। साथ हैं ब्र.कु. रोहिणी तथा अन्य।



**रीवा-जे.पी. नगर।** छजवार के नये उपसेवाकेन्द्र के उद्घाटन कार्यक्रम में मंचासीन हैं के.पी. त्रिपाठी, जनपद अध्यक्ष, जयराम शुक्ल, माखनलाल चतुर्वेदी पत्रकारिता विश्वविद्यालय रीवा इकाई के समन्वयक एवं विशिष्ट पत्रकार, ब्र.कु. निर्मला तथा अन्य।



**लोहगोर-सटाणा(महा.)।** 15 फुट ऊँचे शिवलिंग दर्शन झाँकी का उद्घाटन करते हुए उप सरपंच डॉ. ठाकरे तथा ब्र.कु. अंजु।



**इचलकरंजी-महा.** महाशिवरात्रि महोत्सव पर थरमोकॉल से बनाई गई 17x35 फिट चौड़ाई तथा 19 फिट ऊँचाई के नागेश्वर मंदिर की प्रतिकृति के दर्शन हेतु उमड़ा भक्तों का सैलाब।



- गतांक से आगे...

आज आप कोई गाँव में चले जाओ या कोई शहर में चले जाओ। लोग अंदाज़ा लगायेंगे कि इस व्यक्ति के बातों से ऐसा लगता है कि यहाँ से आया होगा। उसकी शक्ति से ऐसा लगता है कि यहाँ से आया होगा। इसके चलने-रहने के ढंग से ऐसा लगता है कि ये ऐसा होगा। अंदाज़ा लगा सकते हैं। लेकिन जब तक आप खुद जाकर अपना परिचय न दो तब तक कोई कैसे समझ पायेगा? जब आप अपना संपूर्ण परिचय देते हैं तब वो आपको समझ सकते हैं।

ठीक इसी तरह आज तक ईश्वर के बारे हर एक ने अपनी बुद्धि से अंदाज़ा लगाया। ईश्वर ऐसा हो सकता है... ऐसा हो सकता है .....

इसलिए आज इतने मत-मतांतर हो गये हैं ईश्वर के बारे में। जब अति धर्मग्लानि का समय होता है, तब वे अवतरित होकर के अपना परिचय देते हैं। अपने बारे में जानकारी देते हैं, संपूर्ण ज्ञान देते हैं और तब हम उसके यथार्थ स्वरूप को जान सकते हैं, पहचान सकते हैं और उनको याद कर सकते हैं। भगवान कहते हैं - 'मैं उन पर विशेष कृपा करते हुए उनके अज्ञान अंधकार के कारण को दूर करता हूँ'। अज्ञान अंधकार का कारण क्या है, ये बुराइयां काम, क्रोध, राग, द्वेष, मोह, ये सभी कारण हैं दुःख के। इसलिए

कहा कि अज्ञान अंधकार को दूर कर, ज्ञान के प्रकाशमान दीपक द्वारा, उन्हें मैं आत्मभाव में स्थित करता हूँ। अर्थात् आत्म स्वरूप में स्थित होने की विधि परमात्मा बतलाते हैं।

फिर अर्जुन

पूछता है कि

हे प्रभु! आप

परमधाम के

वासी, परम

पवित्र परम

सत्य हो,

आप अजन्मा,

सर्वोच्च दिव्य

शक्ति हो,

महान ऋषि भी

इस सत्य की पुष्टि करते हैं,

आपने जो कुछ

भी कहा उसे मैं पूर्णतः सत्य मानता हूँ,

आपके दिव्य स्वरूप को न देवतागण, न असुर समझ

सकते हैं। आप देवों के भी देव 'महादेव हो,

त्रिलोकीनाथ हो'। अब अर्जुन को स्पष्ट हुआ

कि परमात्मा का वह दिव्य स्वरूप क्या है।

अर्जुन भगवान से आग्रह करता है कि कृपा

करके विस्तार पूर्वक मुझे दैवी ऐश्वर्यों के बारे

में बतायें, मैं किस तरह आपका निरंतर चिंतन

करूँ? आपका स्मरण किन-किन रूपों में

किया जाए? ये मुझे स्पष्ट करो।

उसकी जिज्ञासा को देखते हुए भगवान उसे



-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

आगे बताते हैं कि हे अर्जुन! मेरा ऐश्वर्य असीम है। क्योंकि परमात्मा सर्वगुणों का सागर है, वह अनंत है। इसलिए परमात्मा अनंत गुणों का भंडार है, सर्व शक्तिमान भगवान कहते हैं, मेरा ऐश्वर्य असीम है, मैं आदि-मध्य-अंत का ज्ञाता हूँ। संसार के तीनों कालों को मैं जानता हूँ। सर्व आत्माओं में सर्वश्रेष्ठ परमात्मा है। फिर भगवान ने एक-एक करके इक्कीस श्रेणी में सर्वोच्च स्थिति का वर्णन कर अपने असीम स्वरूपों की विशेषतायें स्पष्ट की। इक्कीस चीजों की जो विशेषतायें होती हैं उसके आधार पर कोई अपनी वास्तविकता का वर्णन करना चाहे तो कैसे? अर्थात् वो ऐश्वर्य जो आँखों से देखा नहीं जाता है। उनके ऐश्वर्य की असीम महिमा है, उसको कैसे वर्णन करें? इक्कीस बातों को, इसलिये इक्कीस चीजों को लेकर के एक-एक, चाहे वो भौतिक जगत की हो या आध्यात्मिक जगत की, का वर्णन करते हुए, सर्वोच्च स्थिति जो उसकी होती है, उससे अपनी तुलना की है। कहा, वह जैसे प्रकाशों में तेजस्वी सूर्य के समान है। अब भगवान अपने असीम ऐश्वर्य का वर्णन करते हैं कि मेरा दिव्य स्वरूप कैसा है? सारे प्रकाश, दुनिया में जितने भी सूर्य हैं, उसमें जो तेजस्वी सूर्य माना जाता है, ऐसे तेजस्वी सूर्य के समान मैं हूँ। - क्रमशः

### ख्यालों के आईने में...

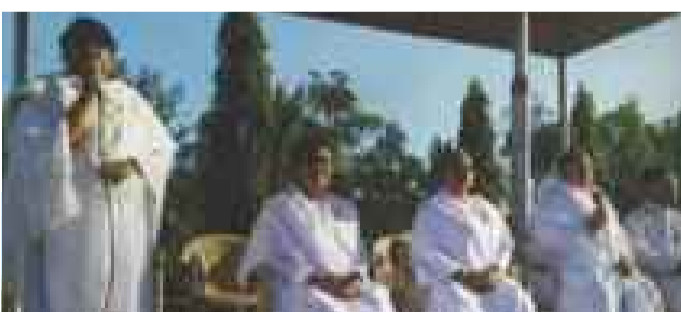
चेहरे की हँसी से गम को भुला दो  
कम बोलो पर सब कुछ बता दो  
खुद ना रूठो पर सबको हँसा दो  
यही राज है ज़िन्दगी का  
जियो और जीना सिखा दो।

रिश्ते पैसों के मोहताज़ नहीं होते  
क्योंकि कुछ रिश्ते  
मुनाफ़ा नहीं देते  
पर जीवन अमीर ज़रूर बना देते हैं!

चार वेदों का अर्थ जानो या  
ना जानो, कोई बात नहीं।  
परंतु  
समझदारी, जवाबदारी,  
वफ़ादारी, और ईमानदारी,  
इन चार शब्दों का मर्म जानो  
तो जीवन सार्थक हो जाये।



**मुम्बई-जोगेश्वरी ईस्ट।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर एस.आर.पी.एफ. द्वारा आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर वहाँ सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मीना। साथ हैं कमांडेंट महेश घुरे, पी.डब्ल्यू.डी. सिविल इंजीनियर किरण गायकवाड़ तथा डॉ. कामले, फीजियोथेरेपिस्ट।



**वैंगलोर।** पुलिस ट्रेनिंग कैम्प में 'टेशन फ्री लाइफ' विषयक कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. मंजू, ट्रेनर सुरेश जी तथा अन्य।



# कथा सरिता

## देने में ही महानता

पेड़ व वृक्षों की तरफ देखो, आँधी तूफान व बारिश के थपेड़े सहते हैं। लोग फलदार वृक्षों पर पत्थर मारते हैं। और जरूरत पड़ने पर उसे काट भी डालते हैं। लेकिन वृक्ष हमेशा फल व फूल ही हमें देते हैं। उसे जितनी बार पत्थर मारोगे उतने ही फल देंगे और जितनी जोर से हिलायेंगे उतने ही फूल देंगे। जिसके पास जो होगा वही तो देगा। तुम क्यों परेशान होते हो। तुम तो दया करना सीखो।

अपने आप को ढालना सीखो। (ये हमें रोज अपने मन को समझाना है) उस जीव के अपने संस्कार हैं, और मेरे अपने संस्कार हैं। मुझे अपने रोल की तरफ ध्यान देना है। और उसे अपने रोल की तरफ ध्यान देना है। जो शख्स हमें पीड़ा पहुँचा रहा है। वो खुद कितनी पीड़ा में होगा। उसके मन की स्थिति का अनुमान लगाना है। तुम्हारा दुख स्वतः ही समाप्त हो जायेगा।

## लेना भी नहीं आता

मेरी इच्छा से प्रभु इच्छा ज़्यादा अच्छी है एक महिला खुद के बालक को लेकर किराने की दुकान पर खरीदी करने के लिए गई। जब स्त्री खरीदी कर रही थी तब उसका बालक व्यापारी के सामने देखकर हँस रहा था। व्यापारी को बालक का निर्दोष हास्य खूब खूब प्यारा लग रहा था। उसे ऐसा लग रहा था कि इस बालक का हास्य उसके पूरे दिन की थकान उतार रहा है।

व्यापारी ने उस नन्हें से बालक को अपने पास बुलाया। बालक जैसे ही व्यापारी के पास में आया, उसने नौकर से चॉकलेट का डिब्बा मंगवाया। उसने बरनी खोल कर उस बालक की ओर आगे की ओर बोला- 'बेटा तुझे जितनी चॉकलेट चाहिए, उतनी इस बरनी में से ले ले। बालक ने उसमें से चॉकलेट लेने को मना कर दिया। व्यापारी बालक को बार-बार चॉकलेट लेने को बोलता रहा और बालक ना करता रहा।

बालक की माता दूर खड़ी यह पूरा घटनाक्रम देख रही थी। थोड़ी देर के बाद व्यापारी ने खुद बरनी में हाथ डालकर मुट्टी भरकर चॉकलेट बालक को दी। बालक ने दोनों हाथ का खोबा बनाकर व्यापारी द्वारा दी गई चॉकलेट

को ले ली और व्यापारी का आभार मानते हुए वह कूदते-कूदते माँ के पास चला गया।

दुकान में से खरीदारी करने के बाद माँ ने बालक से पूछा- 'बेटा तुझे वह अंकल चॉकलेट लेने को बोल रहे थे तो भी तू क्यों चॉकलेट नहीं ले रहा था? लड़के ने खुद के हाथ की ओर इशारा करते हुए कहा- देखो मम्मी! अगर मैंने अपने हाथ से चॉकलेट ली होती तो मेरा हाथ बहुत छोटा है, तो मेरे हाथ में बहुत कम चॉकलेट आती, परंतु अंकल का हाथ बड़ा था, उन्होंने दिया तो ढेर सारी चॉकलेट आयी और मेरा पूरा खोबा भर गया।

इसी तरह हमारे हाथ से ऊपर वाले के हाथ बहुत बड़े हैं, और उनका दिल भी बहुत बड़ा है। इसलिए उनसे मांगने के बजाय वह क्या देने वाले हैं वह उन पर छोड़ दीजिए। हम अगर स्वयं कुछ भी लेने जाएंगे तो छोटी सी मुट्टी भरेगी। परंतु ईश्वर के ऊपर छोड़ेंगे तो हमारा पूरा खोबा भर जाएगा। इतना मिलेगा।।

आतुर है ईश्वर तुझे सब कुछ देने के लिए।

पर तू चम्मच लेकर खड़ा है दरिया मांगने के लिए।

## जब हमें कोई दुःख दे...

दो भाई समुद्र के किनारे टहल रहे थे, दोनों में किसी बात को लेकर बहस हो रही थी, अचानक बड़े भाई ने छोटे भाई को थपड़ मार दिया।

छोटे भाई ने कुछ नहीं कहा सिर्फ रेत पे लिखा .... 'आज मेरे भाई ने मुझे मारा'।

अगले दिन दोनों फिर समुद्र के किनारे घूमने निकले, छोटा भाई समुद्र में नहाने लगा, अचानक वो डूबने लगा, बड़े भाई ने उसे बचाया।

छोटे भाई ने पत्थर पे लिखा .... 'मेरे

बड़े भाई ने मुझे बचाया' तब बड़े भाई ने पूछा ....!! जब मैंने तुम्हें मारा तो तुमने रेत पे लिखा, और आज मैंने तुमको बचाया तो पत्थर पे लिखा; ऐसा क्यों.....???

विवेकशील छोटे भाई ने जवाब दिया - जब हमें कोई दुःख दे तो रेत पे लिखना चाहिए ताकि वो जल्दी मिट जाए, परन्तु यदि कोई हमारे लिए अच्छा करता है .....तो हमें पत्थर पे लिखना चाहिए .... जो मिट न पाए और हमेशा के लिए यादगार बन जाए।

## दृष्टि नहीं दृष्टिकोण

गुरु से शिष्य ने कहा: गुरुदेव ! एक व्यक्ति ने आश्रम के लिये गाय भेंट की है।

गुरु ने कहा - अच्छा हुआ। दूध पीने को मिलेगा। एक सप्ताह बाद शिष्य ने आकर गुरु से कहा: गुरु जी! जिस व्यक्ति ने गाय दी थी, आज वह अपनी गाय वापिस ले गया।

गुरु ने कहा - अच्छा हुआ ! गोबर उठाने की झंझट से मुक्ति मिली।

'परिस्थिति' बदले तो अपनी 'मनोस्थिति' बदल लो। बस दुःख सुख में बदल जायेगा।

सुख दुःख आखिर दोनों मन के ही तो समीकरण हैं।

अंधे को मंदिर आया देख लोग हँसकर बोले - मंदिर में दर्शन के लिए आए तो हो, पर क्या भगवान को देख पाओगे? अंधे ने कहा: 'क्या फर्क पड़ता है, मेरा भगवान तो मुझे देख लेगा।'

दृष्टि नहीं दृष्टिकोण सकारात्मक होना चाहिए।

## हिम्मत आपकी मदद उसकी

एक बार एक किसान का घोड़ा बीमार हो गया।

उसने उसके इलाज के लिए डॉक्टर को बुलाया। डॉक्टर ने घोड़े का अच्छे से मुआयना किया और बोला...

आपके घोड़े को काफी गंभीर बीमारी है। हम तीन दिन तक इसे दवाई देकर देखते हैं, अगर यह ठीक हो गया तो ठीक, नहीं तो हमें इसे मारना होगा। क्योंकि यह बीमारी दूसरे जानवरों में भी फैल सकती है।

यह सब बातें पास में खड़ा एक बकरा भी सुन रहा था। अगले दिन डॉक्टर आया, उसने घोड़े को दवाई दी और चला गया। उसके जाने के बाद बकरा घोड़े के पास गया और बोला, दोस्त, हिम्मत करो, नहीं तो यह तुम्हें मार देंगे। दूसरे दिन डॉक्टर फिर आया और दवाई देकर चला गया। बकरा फिर घोड़े के पास आया और बोला, दोस्त तुम्हें उठना ही होगा। हिम्मत करो, नहीं तो तुम मारे जाओगे। मैं तुम्हारी मदद करता हूँ।

चलो उठो। तीसरे दिन जब डॉक्टर आया तो किसान से बोला, मुझे अफसोस है कि हमें इसे मारना पड़ेगा क्योंकि कोई भी सुधार नज़र नहीं आ रहा।

जब वो वहाँ से गए तो बकरा घोड़े के पास फिर आया और बोला, देखो दोस्त, 'करो या मरो' वाली स्थिति बन गयी है। अगर तुम आज भी नहीं उठे तो कल तुम मर जाओगे। इसलिए हिम्मत करो। हाँ, बहुत अच्छे। थोड़ा सा और, तुम कर सकते हो। शाबाश, अब भाग कर देखो, तेज़ और तेज़।

इतने में किसान वापस आया तो उसने देखा कि उसका घोड़ा भाग रहा है। वो खुशी से झूम उठा और सब घर वालों को इकट्ठा करके चिल्लाने लगा, चमत्कार हो गया, मेरा घोड़ा ठीक हो गया। हमें जश्न मनाना चाहिए..। हिम्मत रखें जीने की। अगर हम हिम्मत का एक कदम आगे बढ़ाएंगे, तो हमारी ज़िन्दगी बच जाएगी। तभी तो ऊपर वाला कहता है कि तुम हिम्मत का एक कदम आगे बढ़ाओ तो मैं हज़ार कदम आगे बढ़ाऊंगा। हम सिर्फ आई हुई परिस्थितियों के प्रभाव रूपी चरम से ही देखते हैं। देखना तो ये चाहिए कि अपनी क्षमता को पूर्ण रूप से क्रियान्वित कर रहे हैं या नहीं।



**महू-म.प्र.।** शिव संदेश रथ यात्रा को शिव ध्वज दिखाकर रवाना करते हुए समाज सेवी वरिष्ठ भाजपा नेता राम किशोर शुक्ला तथा ब्र.कु. संतोषी। साथ हैं ब्र.कु. आशीष तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



**ग्वालियर-म.प्र.।** राजमाता विजया राजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय में मध्य प्रदेश के कृषि वैज्ञानिकों के लिए सरकार द्वारा आयोजित 'उत्कृष्ट परिणाम हेतु समय एवं तनाव प्रबंधन' विषय पर तीन घंटे की ट्रेनिंग कराने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. चेतना, ब्र.कु. विपुल, डॉ. यू.पी.एस. भदौरिया, ज्वाइंट डायरेक्टर एक्सटेंशन, कृषि विश्वविद्यालय, डॉ. अरविंद पटेल, एक्सटेंशन, एज्युकेशनलिस्ट, कृषि विश्वविद्यालय, आणंद गुज., डॉ. रीति, डॉ. उमेश तथा अन्य।



**हैदराबाद।** महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जवाहर रेड्डी, आई.ए.एस., प्रिन्सीपल सेक्रेट्री, पंचायत राज डिपार्टमेंट, आ.प्र., जगदेश्वर जी, आई.ए.एस., सेक्रेट्री, वुमेन डेवलपमेंट एंड चाइल्ड वेलफेयर डिपार्टमेंट, तेलंगाना, आर.के. गौड़, चेयरमैन, तेलंगाना फिल्म चेम्बर, श्रीधर राव, स्टेट सेक्रेट्री, पतंजली योगपीठ, ब्र.कु. कुलदीप बहन तथा अन्य।



**इन्दौर।** शिव जयंती के अवसर पर 'सात दिवसीय राजयोग शिविर' के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. हेमलता। साथ हैं विधायक महेन्द्र हार्डिया, ब्र.कु. अनीता, पार्षद प्रेम जारवाल, ब्र.कु. उषा तथा अन्य।



**इंदौर-सुदामा नगर से.डी।** अमर लाल सेवा ट्रस्ट द्वारा नगर के समाजसेवी एवं प्रमुख व्यक्तियों के सम्मान समारोह में ब्र.कु. दामिनी को उनके आध्यात्मिक सामाजिक क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवाओं के लिए अवॉर्ड भेंट कर तथा शॉल पहनाकर सम्मानित करते हुए महापौर श्रीमती मालिनी गौड़। साथ हैं आई.डी.ए. अध्यक्ष शंकर लालवानी।



**इन्दौर-कालानी नगर।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए अखिल भारतीय समाज की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष अर्जा त्रिवेदी, पार्षद नीता शर्मा, ए.एस.आई. रेखा यादव, बिजनेस वुमेन वीणा सोनी, एम.डी. डॉ. दयारानी शर्मा, ब्र.कु. जयन्ती तथा ब्र.कु. सुजाता।



## वाइटल फोर्स (जीवनी शक्ति)

आज हम ऐसी चिकित्सा पद्धति की बात करने जा रहे हैं, जिस पद्धति का सम्पूर्ण सम्बन्ध हमारे मन के साथ है। जिसमें मन में चलने वाले संकल्पों के द्वारा होने वाले शारीरिक परिवर्तन के आधार से दवाई दी जाती है। इस चिकित्सा को होम्योपैथी चिकित्सा नाम देते हैं। होम्योपैथी चिकित्सा शैली डॉ. सैम्युअल हनीमन नामक जर्मन डॉक्टर द्वारा खोजी गई है। इसका सिद्धान्त है, समान ही समान का उपचार करता है (likes cures likes)।

इसमें बीमारी का उद्भव शरीर नहीं, शरीर के भीतर जीवनी शक्ति (vital force) है। अगर हमें बीमारी का इलाज करना है तो दवा को जीवनी शक्ति पर अपना प्रभाव डालना है।

इसके लिए होम्योपैथिक दवाई को शक्ति प्रदान की जाती है, जिसको हम शक्तिकरण (potentisation) कहते हैं। जिससे इसमें ऊर्जा शक्ति हमारी जीवनी शक्ति के समान हो जाती है। इस तरह दवाई उसी स्तर पर कार्य करती है। जब कोई रोग प्रस्त होता है तो मुख्य तौर पर यह जीवनी शक्ति ही, जो शरीर के हर हिस्से में रहती है, वह आक्रान्त होती है और व्यक्ति रोगी बन जाता है। इसका अर्थ यदि हम सामान्य भाषा में समझें तो कह सकते हैं कि जब हमारी आत्मा की ऊर्जा पूरे शरीर में जहाँ जहाँ नहीं फैलती है, वहाँ पर पैचेज बन जाते हैं, अर्थात् वहाँ दर्द होता है, या कुछ शारीरिक रोग के लक्षण प्रकट होने लग जाते हैं। इसलिए होम्योपैथी में उस रोग से लड़ने के लिए



है जो कि होलिस्टिक (holistic approach, समग्र दृष्टिकोण) पर आधारित है।

इसी सिद्धान्त को यदि हम जीवन के

अनेकानेक दायरों के साथ देखते हैं, तो कोई भी बीमारी की शुरुआत इसी तरह से हमारे साथ होती है। होम्योपैथी बिल्कुल इस बात को सौ प्रतिशत मानता है, उसका कहना है कि, शरीर में दवाइयों से ज्यादा वायब्रेशन्स से प्रभाव बढ़ता जाता है। हालांकि इस पद्धति का

प्रयोग, मनोवैज्ञानिक अपनी प्रायोगिक स्थिति के लिए रखे हुए हैं। आपको पता हो, जब डॉक्टर किसी रोगी को देखता है, तो वो उसके मन के साधारण, व्यर्थ, नकारात्मक, उत्तेजित करने वाले विचार के साथ-साथ सपने तक को देखता है। उसके आधार से वो दवाई देता है। यह सिद्धान्त पूरी तरह से साइकिक है, या मनोवैज्ञानिक है। जिसमें डॉक्टर से सिर्फ बात करने के

बाद और दवाई की कुछ बूंदें मुँह में डालने से ही प्रभाव पड़ने लग जाता है, वास्तव में इसका प्रभाव



ब.कु.अनुज,दिल्ली

भावनात्मक मन पर ज्यादा है। आप सोच सकते हैं- दवाइयाँ प्रभाव डाल रही हैं, कि आपके मन के विचार। अब आने वाले समय में इस प्लेसबो तकनीकी को अपनाकर ही इलाज होगा। हो सकता है कि इसे समझने में थोड़ा समय लगे, लेकिन होगा बहुत जल्द ही। इसी वाइटल फोर्स या जीवनी शक्ति को आम भाषा में आत्मा कहा जाता है। इससे उठने वाले पूरे विचारों का प्रभाव शरीर पर पड़ता है और हम रोगी बन जाते हैं। जब तक आप इस बारे में समझ इसपर कंट्रोल नहीं करेंगे, तब तक कुछ भी अच्छा नहीं होगा।

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

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

उत्तर: जीवन में अति दुःखी, निराश, बेसहारा, तनावग्रस्त या बार-बार असफल होने पर युवक या अन्य कोई मृत्यु के कटघरे में खड़े होने को तैयार हो जाते हैं। अति दुःखी होकर वो सोचते हैं कि यही दुःखों से छूटने का उपाय है, परन्तु सभी को ध्यान रहे की जीवघात करने के बाद मनुष्यात्मा की अति दुर्गति हो जाती है। उसके दुःखों में 100 गुणा वृद्धि हो जाती है। ऐसी आत्मा को पुनर्जन्म भी नहीं मिलता और वो सदा भूखी, प्यासी, दुःखी, अशांत अंधकार में भटकती रहती है। यह अति भयावह स्थिति होती है और इससे निकलना अब उनके हाथ में नहीं होता। इसलिये जिनको भी ये दूषित विचार आते हैं, वे इन विचारों का त्याग करें। उन्हें याद करना चाहिए कि जीवन भगवान की सुन्दर सौगात है, इसे नष्ट करना माना उसका अपमान करना है।

जीवन में उतार-चढ़ाव, सुख-दुःख, हार-जीत ये सब तो होंगे। हिम्मत व ईश्वरीय सहयोग से इन्हें पार करना है।

अपने जीवन को नष्ट करना माना अपने सम्पूर्ण भविष्य को नष्ट कर देना होगा, इसलिये राजयोग के द्वारा स्वयं में बल भरें। ईश्वरीय सेवा में स्वयं को व्यस्त करें और किसी को अपने मन की बात कहकर उनकी मदद लें।

जिन घरों में ऐसा होता है, वहाँ से तो खुशी व चैन लंबे काल के लिए जैसे विदाई ले लेती है। उस घर में पुनः खुशी व शांति के वायब्रेशन्स पैदा करने चाहिए। जो आत्माएँ गयी हैं, उन्हें कुछ दिन तक रोज़ एक घण्टा योगदान करना



मन की बातें  
-ब.कु.सूर्य

चाहिए और उन्हें भोग भी लगवा देना चाहिए।

जब किसी माँ का जवान बच्चा आत्महत्या कर लेता है तो माँ-बाप का दिल तो टूट ही जाता है। उन्हें उसकी याद बार-बार सताती है और जीवन के सुखों से दूर ले जाती है। ऐसे में प्रथम तो इस अनहोनी घटना को स्वीकार करके आगे की ओर देखना चाहिए। यद्यपि ये स्वीकार करना अति दुष्कर कार्य होता है, परन्तु चूँकि अब इस दुर्घटना को टाला नहीं जा सकता इसलिये इसे स्वीकार करके आगे बढ़ना ही चाहिए और सवेरे उठते ही 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। रात में सोने से पूर्व लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। प्रतिदिन मुरली क्लास में अवश्य जाएँ और कुछ समय यज्ञ

सेवा में व्यतीत करें। इससे मन शांत होगा और उनको भी योगदान दे सकेंगे। प्रश्न: मैं एक कन्या हूँ। मेरे अंकल ही हमारे ऊपर बहुत तंत्र-मंत्र करते हैं। वो चाहते हैं कि केवल उनका नाम ही हो, हमारा नहीं। हम उनसे बहुत तंग आ चुके हैं। इससे बचने का हम क्या उपाय करें?

उत्तर: दूसरों पर तंत्र-मंत्र का प्रयोग करके कई लोग बहुत पाप कर रहे हैं। ऐसे लोगों की दुर्गति तो निश्चित है, पर आपके साथ तो स्वयं भगवान है।

आपको तो थोड़ा-बहुत कष्ट ही हो सकता है, बाकी तंत्र-मंत्र की शक्ति राजयोग की शक्ति के आगे गौण है। आप अपने अंकल के लिए शुभ-भावनाएँ रखा करो। भले ही वे आपके लिए शत्रुता रखते हैं, पर आप उसके लिए मित्र बनकर रहो।

आप अपने घर में आधे-आधे घण्टे इस स्वमान से योग किया करो कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सर्वशक्तिवान की किरणें मुझमें समाकर पूरे घर में फैल रही हैं। दूसरी बात, सारा दिन इस स्वमान का अभ्यास करना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और तीसरी बात एक लोटे में पानी लेना, उसे दृष्टि देकर 21 बार ये संकल्प करना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और फिर रोज़ उस पानी को पूरे घर में छिड़क देना। इससे उसके तंत्र-मन्त्र के सभी प्रयोग नष्ट होते रहेंगे और राजयोग के समक्ष उसे हार माननी पड़ेगी।

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 होता है। इसका अर्थ है हमें वे बहुत प्यार करते हों, वे हमें बहुत चाहते हों, वे हमारा हमेशा ध्यान रखते हों। यह फीलिंग अंदर ही अंदर आयेगी। कई यह 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 कईयों के बहुत संकल्प चलते हैं। परन्तु नहीं, वे तो प्यार के सागर हैं, सबको ही प्यार करते हैं। देखना यह है कि जिन्हें वे प्यार करते हैं, उनके प्यार का रेस्पॉन्स 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। अमृतवेला सुखद अनुभूति होगी, मुरली से उनका प्यार अनुभव होगा। ये ही है सच्चा प्रभु प्यार। भगवान के दिल पर चढ़ने वालों की तीन धारणाएँ होंगी। प्रथम तो उन्होंने बाप को अपने दिल में बिठाया होगा, इसका अर्थ है कि वे योगयुक्त होंगे। दूसरा वे मास्टर सर्वशक्तिवान 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।

## उपलब्ध पुस्तकें





## बदलाव या रूपांतरण...?

- ब्र.कु. मनोरमा

हमारे सामने सबसे बड़ी चुनौती भरा कदम है, अपने जीवन में रूपांतरण करना। यानि कि बाह्य जगत से भीतर के जगत की ओर आगे कदम बढ़ाना। बाह्य परिवर्तन से आंतरिक परिवर्तन की ओर जाना, ये स्वयं में एक बहुत बड़ी चुनौती है।

बाह्य परिवर्तन यानि क्या? स्वयं के जीवन की अपार समस्याओं से थककर, निराशा होकर जगत को छोड़ देना और साधू बन जाना, ये नहीं, जीवन में आने वाली अनेक आपत्तियों के डर से, निकट के स्वजन की विदाई के आघात से सन्यासी बन जाना, वो नहीं। अरे! इस जगत और जीवन में सुख अल्प है और संसार अपार दुःखों से भरा हुआ है, ऐसा मानकर कोई साधक संसार का त्याग करे तो बाह्य से आंतरिक रूपांतरण होना संभव नहीं। भीतर में सच्चा वैराग्य जगे, तब ही आंतरिक रूपांतरण होता है, यही सच्चा रूपांतरण है। संसार में जो भी भव्य उत्सव, महोत्सव या प्रसंग में होने वाली महिमाओं को देखा है, ऐसी ही महिमा करने का मन में होता

को ही मुख्य माना जाए, तो ऐसा भी हो सकता है कि व्यक्ति के अंदर का दीप जरा भी प्रागट्य ही ना हो। उसे सत्य की कोई प्राप्ति हो ही ना।

चीन के बीजिंग में रहते एक भिक्षु ने सत्य के शोध के लिए बहुत भ्रमण किया। इसी दौरान उसे एक मर्मज्ञ मिल गया। उसे लगा कि उनके पास से सत्य बात अवश्य जानने को मिलेगी। इसलिए उसने मर्मज्ञ से पूछा: 'मैं सत्य की खोज में निकला हूँ, परंतु अब तक मुझे सत्य हाथ नहीं लगा। मुझे सत्य का साक्षात् अनुभव करना है, और उस अनुभव से मुझे स्वयं को जागृत करना है।'

ज्ञानी मर्मज्ञ ने कहा: 'ये बात तो सही है, लेकिन इस सत्य को जानने के पहले मुझे तुझसे और कुछ पूछना है। तुम संसार में कितने वर्ष रहे?'

भिक्षुक ने कहा: 'बहुत वर्ष बिताये संसार में, लेकिन बाद में साधु बन गया, और उस मार्ग में विकास करते हुए आज मैं भिक्षुक बना हूँ।'

भूतकाल की बात बन गई। ये सब मैं छोड़ के आया हूँ। चावल का भाव ज्यादा हो या कम हो, उसकी याद मेरे पास नहीं है। एक भिक्षुक के रूप में सब छोड़ दिया है, इसलिए मुझे माफ करना। मुझे कुछ भी याद नहीं है।' ये बात सुनकर ज्ञानी मर्मज्ञ मुस्कराये, 'देखो, आप बीजिंग में चावल का भाव कितना है, ये बता देते तो आप सत्य से कोसों दूर होते। सत्य को प्राप्त करने के लिए भूतकाल को भूलना जरूरी है। बहुत बार बहुत लोग जीवन भर बीजिंग के चावल के भाव को याद रखते हैं, और उसके परिणामस्वरूप उसे सत्य की प्राप्ति नहीं होती।'

इसका अर्थ यह है कि सत्य की प्राप्ति के लिए कल की बात को भूल जाना चाहिए। जैसे वैराग्य की प्राप्ति के लिए संसार को भूलना चाहिए, इसमें बाह्य रूपांतरण से आंतरिक रूपांतरण के मार्ग की ओर जाते वक्त मुख्य विषय व्यक्ति की जागरूकता है। अगर इतिहास के पन्नों को देखें, तो हममें आदि शंकराचार्य जैसे वैराग्य की तीव्रता है? महावीर राजकुमार वर्धमान थे, और वर्धमान की तरह जगत को जानते हुए भी शाश्वत खोज करने निकले थे। बुद्ध ने जगत की वेदनाओं से पार पाने के लिए महाभिनिष्क्रमण किया था। नरसिंह मेहता, संत तुकाराम या एकनाथ के जीवन में संसारी घटनाओं को हम ज्यादा महत्व देते हैं। ये घटनायें बनी हैं जरूर, ये सत्य है, लेकिन महत्व की बात तो ये है कि घटनाओं के परिणामस्वरूप उनके हृदय में वैराग्य प्रकट हुआ, और उस वैराग्य से बाह्य में से आंतरिक रूपांतरण हुआ।

इस तरह आंतरिक रूपांतरण के लिए व्यक्ति को खुद की चित्त वृत्ति में परिवर्तन करना होगा। यदि वैराग्य नहीं जागा होगा, तो कुछ भी नहीं होगा, क्योंकि वैराग्य होने के बाद भी उसकी आंतरिक वृत्तियाँ उसे परेशान करती रहेंगी। ऐसा मनुष्य संसार में सदा मानव व्यवहार में डूबा हुआ रहेगा, दुविधा और विकल्पों में जीता रहेगा, भूतकाल के बोझ लेते हुए उसे वर्तमान में तोलता रहेगा। बाह्य आकर्षण है और व्यक्ति को ज्यादा से ज्यादा आकर्षित करता रहेगा। उसकी वृत्तियाँ दौड़-भाग करती रहेंगी और उसका मन उसे पोषण देता रहेगा।

**इसलिए ही सबसे महत्व की बात जीवन की सार्थकता को जानने की है। जो जीवन हम जी रहे हैं, वो कितना सार्थक है? आत्मा की ओर गति का लक्ष्य उसमें संलग्न है या फिर आत्मा के सिवा और बातें दिखाई देती हैं? मनुष्य पूरी दुनिया देखता है, लेकिन खुद के जीवन को नहीं देखता, और जीवन को भी देखता है तो बस ऊपर-ऊपर से ही। भीतर में जाता ही नहीं। और कितने मनुष्य अंतिम समय में 'हम जीते थे' ऐसा एहसास करते हैं। सत्य को पाने के लिए बाह्यता को जानते हुए उनका उतनी ही हद तक उपयोग करना। लेकिन रूपांतरण के लिए भीतर की दुनिया की, आत्मा की सत्य पहचान कर उसे जो चाहिए वो भीतर से ही पाने की दिशा में आगे बढ़ना। तभी तो ट्रांसफॉर्मेशन होगा ना! सिर्फ बदलाव नहीं, लेकिन रूपांतरण।**

**जीवन की सार्थकता को जानना है। जो जीवन हम जी रहे हैं, वो कितना सार्थक है? आत्मा की ओर गति का लक्ष्य उसमें संलग्न है या फिर आत्मा के सिवा और सब बातें दिखाई देती हैं!**



रहेगा, तो इसे परिवर्तन नहीं कहेंगे। जगत में सम्पत्ति का महत्व या सत्ता का बोलबाला देखा था, वैसे ही अगर साधना के मार्ग पर चलते हुए उसका प्रभाव आ जाता है तो उसे रूपांतरण नहीं कहेंगे।

ऐसे बाह्य से, संसार से, भीतर की आत्मा की दुनिया में प्रवेश करते वक्त बाह्य का तिरस्कार करना नहीं, बाह्य के एक-एक स्थान का योग्य अर्थ में महत्व है ही, उसको समझना है। आत्मा भले ही अंतर में बसती हो, लेकिन अंततः वो व्यक्तित्व में जीवंत हो शरीर में प्रवेश करके ही तो बात करती है। जप, तप और कर्मकाण्ड बाह्य रूप से भले होता हो, परंतु अंत में तो उसका सात्विक उजाला अंतर में ही फैलता है। यानि कि बाह्य की सम्पूर्ण उपेक्षा कर भीतर में जा नहीं सकते।

परंतु बाह्य की भी एक मर्यादा समझ लेनी चाहिए। एक तो बाह्य, बाह्य तो है ही, भीतर में नहीं। भीतर की बात पूर्ण रूप से अलग है। इसलिए ही बाह्य अर्थ में वो मर्यादित बनती है जितना भीतर के लिए उपकारक न हो। जैसे कि बाह्य में चलती धर्म प्रवृत्तियों का कुछ अर्थ ही नहीं है। व्यक्ति धर्म के अनुष्ठानों में भाग लेकर तप, जप, स्वाध्याय आदि करे, लेकिन यदि भीतर के साथ उसका कोई तार-तन्तु बंधा हुआ ना हो, तो बाह्य प्रवृत्ति मात्र बाहर तक ही सीमित रहती है। उसका उद्दीकरण नहीं होता। सिर्फ बाह्य कर्मकाण्ड

ज्ञानी मर्मज्ञ ने पूछा: 'फिर तो आपके जीवन की यात्रा बहुत लम्बी है। संसार में होते हुए सन्यास तक की। परंतु मेरा प्रश्न बहुत सरल और सामान्य है।'

भिक्षुक ने पूछा: 'कहाँ है आपका प्रश्न?' फिर मर्मज्ञ ने कहा: 'मुझे जानना है कि, जब आप बीजिंग से निकले थे, तब चावल का भाव क्या था? क्या भाव बढ़ गया है या बहुत घट गया है? लोग महंगाई के सम्बन्ध में फरियाद करते थे या नहीं?'

भिक्षुक ने कहा: 'मैं कब का ही बीजिंग छोड़ चुका हूँ। जिस संसार को मैंने छोड़ दिया, उस तरफ दृष्टि मैं करता नहीं। जिस रास्ते को मैं छोड़ देता हूँ, उसे मैं भूल जाता हूँ।'

'ऐसा क्यों करते हो?' 'उसका कारण ये कि अतीत बहुत बार भविष्य को कोहरे समान धुंधला बना देता है। भविष्य दिखाई नहीं पड़ता। पीछे के रास्ते की याद आगे के रास्ते को जानने में अवरोध रूप बनता है। इस आँख का ही विचार करिये ना! वो एक ही ओर देखती है, या तो आगे या तो पीछे। एक साथ आगे और पीछे देख नहीं सकती, इसलिए पीछे देखते रहें तो आगे कुछ भी दिखाई नहीं देता। आगे देखना है तो पीछे को तजना पड़ता है।'

मर्मज्ञ ने पूछा: 'आप क्या कहना चाहते हो?' भिक्षुक: 'मुझे तो इतना ही कहना है कि बीजिंग में चावल का भाव क्या था, ये तो



**अशोकनगर-धुलिया(महा.)।** महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय स्मृति में महापौर कल्पनाताई महाले, जिला कारागृह अधीक्षक राव साहेब, नगर सेवक बंटी भाऊ मासुले, ब्र.कु. प्रमिला तथा अन्य।



**अलीराजपुर-म.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. नारायण। मंचासीन हैं डॉ. निशि, जिला महिला बाल विकास अधिकारी, ब्र.कु. माधुरी, सेना पटेल, नगरपालिका अध्यक्ष तथा अन्य।



**बाँटवा-गुज.।** महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. मधु, प्रकाशगोरी प्रेमगोरी, पुजारी, श्री हींगराज माताजी मंदिर, शोभना देवीदास, पूर्व प्रमुख, बाँटवा, रवजीभाई पटेल, नवयुग इंडस्ट्रीज के मालिक, चन्दुलाल धनराजमल, सिंधी लोवर पंचायत के प्रमुख, दयालभाई मखीजा, पूर्व प्रमुख पंचायत, मनहर सिंह बेदी, गुरुद्वारा, जे.जे. गुर्जर साहब, एस.बी.आई. मैनेजर तथा अन्य।



**भुज-कच्छ(गुज.)।** त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर शिव ध्वज फहराते हुए नगरपालिका मेयर अशोक भाई हाथी, ब्र.कु. रक्षा, नैरोबी की ब्र.कु. प्रतिमा तथा अन्य।



**मुम्बई-बोरीवली।** मेडिकल रीप्रेजेंटेटिव्स के लिए आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् रीप्रेजेंटेटिव्स के साथ ब्र.कु. जिगना बहन, ब्र.कु. राकेशा बहन, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. किशोर तथा अन्य।



**पाचोरा-महा.।** खडक देवला गांव में आध्यात्मिक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मीरा। साथ में एडवोकेट अनिल प्रकाश पाटील गुलदस्ता प्राप्त करते हुए, ब्र.कु. बापू तथा ब्र.कु. संजय।

# अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'नारी शक्ति' विषय पर सम्मेलन

**अहमदाबाद-सुख शांति भवन।**

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. नंदा ने कहा कि नारी उन्नत समाज की आधारशिला है। आदि काल से अब तक भी नारी का ऊँचा

सकती और समाज में कंधे से कंधा मिलाकर तरक्की की मंजिल को छू सकती है।

श्रीमती वनिता बहन व्यास, प्रमुख, स्वयम् सिद्ध फाउण्डेशन ने कहा कि आज नारी

से ही देवों के नाम से पहले देवी अर्थात् नारी का नाम लिया जाता है, जैसे कि - सीताराम, राधेकृष्ण, लक्ष्मीनारायण।

श्रीमती कामिनी बहन राव, प्रिन्सीपल, स्वामी नारायण आर्ट्स

अहमदाबाद आकाशवाणी की उद्घोषक एवं समाचार वाचक श्रीमती हीना बहन मोदी ने कहा कि नारी का स्थान शुरू से

लिए माँ सरस्वती की आराधना करता है। तो देवियाँ शुरू से ही देवों के साथ ही निवास करती आई हैं, इसलिए



दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सरला, निशा झा, वनिता व्यास, शिल्पा शाह, कामिनी राव, डॉ. दर्पणा शाह, शिवानी महेता, हीना मोदी तथा वीणा शेट।

स्थान रहा है। अब समय की मांग है कि नारी स्वयं की शक्तियों को पहचाने और विश्व में अपनी अद्भुत शक्तियों का परचम लहराये।

श्रीमती निशा बहन झा, कॉर्पोरेटर, म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन कांकरिया बोर्ड, अहमदाबाद ने कहा कि समाज में नारी की अनेक भूमिकाएँ हैं। नारी ने अपनी क्षमता के बल पर आगे बढ़ने का साहस दिखाया है। अगर उसे योग्य अवसर दिया जाए तो वो किसी से भी पीछे नहीं रह

का जो रूप है वो वास्तव में काफी परिवर्तन हो चुका है, किन्तु हमें अपने वास्तविकता को पहचान कर अपनी आंतरिक शक्तियों को उजागर करना ही सच्चे अर्थ में महिला दिवस मनाना होगा।

श्रीमती शिल्पा शाह, डायरेक्टर, कथक डांस अकादमी ने कहा कि नारी के अनेक रूप हैं। वो एक माँ, बहन, बेटी, पत्नी बन सकती है, लेकिन वास्तव में देखें तो वो एक देवी भी है। आदिकाल

कॉलेज ने कहा कि नारी यदि स्वयं की क्षमताओं को जान ले व आध्यात्मिक पहलू को अपने जीवन के साथ जोड़कर आगे बढ़े तो कोई भी ताकत उसे रोक नहीं सकती।

अखिल हिन्द महिला परिषद की प्रमुख श्रीमती शिवानी महेता ने बताया कि आज एक नारी ने हिम्मत करके अपने साथ हुए अन्याय को विश्व के आगे रख कर सारे विश्व की नारियों में हिम्मत भर दी है। ऐसी नारियाँ वंदनीय हैं।

## 78वाँ जन्मदिवस भी मनाया



राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी को उनके जन्मदिवस पर शॉल पहनाकर सम्मानित करते हुए हीना मोदी।

आज के दिन पर साथ-साथ सरला दीदी का 78वाँ जन्मदिवस भी मनाया गया। राजयोगिनी सरला दीदी की आध्यात्मिक सेवाओं के बहुमूल्य योगदानों को देखते हुए आमंत्रित महिला मेहमानों ने विभिन्न विधि से श्रृंगारित कर उन्हें सम्मानित किया। केक काट कर सभी का मुख मीठा कराया गया। सभी को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट किया गया। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब्रह्माकुमारी नंदिनी ने किया।

ही वंदनीय, पूजनीय, माननीय रहा है। आज की नारी आने वाले समय के लिए एक नया इतिहास बना सके इतनी शक्तिशाली है, केवल उसमें मूल्यों और आध्यात्मिकता का एक और पंख लग जाये तो सुनहरा भविष्य बना सकती है।

लेखिका एवं समाज सेविका श्रीमती वीणा बहन शेट ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि एक पुरुष धन के लिए माँ लक्ष्मी के पास जाता है, शक्ति के लिए माँ दुर्गा के पास जाता है, विद्या के

शिवशक्ति गाया जाता है। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी गुजरात की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने अपने आशीर्वाचन में कहा कि आज का दिन परमात्मा का आभारदर्शन करने का दिन है कि वो आज की नारी को लक्ष्मी समान बनाने स्वयं अवतरित हुए हैं। स्वयं परमपिता परमात्मा ने विश्व नवनिर्माण का भगीरथ कार्य बहनों के सिर पर रखा है। उसे हमें आगे बढ़ाना है, यही हमारा श्रेष्ठ कर्तव्य होना चाहिए।

# विश्व शांति एवं एकता के लिए सर्व धर्म सम्मेलन का आयोजन

**गोंदिया-महा.।** आज के युग में बढ़ रही दूरियों को मिटाने के लिए ऐसे धर्म सम्मेलन की बहुत आवश्यकता है - मौलाना शब्बीर अहमद अशरफी।

राजयोग एक सकारात्मक सोच, अनुभव एवं स्वस्थ प्रणाली है जिसके माध्यम से हम सभी एक हो सकते हैं - राजयोगिनी ब्र.कु. रुक्मिणी, संचालिका ब्रह्माकुमारी, अकोला क्षेत्र।

विश्व शांति एवं धार्मिक एकता के लिए ब्रह्माकुमारी द्वारा सर्व धर्म सम्मेलन का आयोजन पवार सांस्कृतिक भवन, कन्हार टोली गोंदिया में किया गया। सभी धर्मों के प्रतिनिधि इस कार्यक्रम में शामिल हुए जिसमें मौलाना शब्बीर अहमद अशरफी, फादर एच. हैरी, (मैथोडिस्ट चर्च) ज्ञानी किरनपाल सिंह जी, (गुरुद्वारा श्री तेगबहादुर साहिब) श्री गोविन्द येड़े (जिला संयोजक गायत्री परिवार), श्री विनोद जैन (ट्रस्टी, दिगंबर जैन मंदिर),



मौलाना शब्बीर अहमद अशरफी, फादर एच. हैरी, ज्ञानी किरनपाल सिंह जी, श्री गोविंद येड़े, विनोद जैन, बौद्धाचार्य श्री एन. एल. मेश्राम, ब्र.कु. नारायण, म.प्र., ब्र.कु. रुक्मिणी, ब्र.कु. रत्नमाला, अशोक इंगले तथा अन्य।

बौद्धाचार्य श्री एन. एल. मेश्राम, केंद्रिय शिक्षक तथा अन्य गणमान्य जन। कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर मा. अशोक इंगले न.प. अध्यक्ष तथा गोंदिया नगर परिषद के सभी नवनिर्वाचित पदाधिकारी प्रमुख अतिथि के तौर पर उपस्थित थे।

सभी धर्मों के प्रतिनिधियों ने आज समाज में घट रहे आपसी प्रेम के लिए समय पर

ऐसे आयोजन को बहुत ज़रूरी बताया। सभी ने अपने संबोधन में 'सबका ईश्वर एक' होने की बात कबूल की और उसे सत्य स्वरूप बताकर एक निराकार के रूप में ही ईश्वर के अस्तित्व को बताया। उद्घाटन सत्र में प्रेरणादायी मुख्य वक्ता राजयोगिनी ब्र.कु. रुक्मिणी ने कहा कि परमात्मा अभी कलियुग के अंत समय में इस धरती पर अवतरित होकर

राजयोग की शिक्षा से सभी को पावन बना रहे हैं और जैसा कि शास्त्रों में बताया गया है कि सतयुग में एक धर्म, एक राज्य था वो ही फिर से हो रहा है। अब तो बस हम सभी को आपस में मिलकर उस निराकार ज्योति स्वरूप के ज्ञान को धारण कर अब फिर से भारत को स्वर्ग बनाना है। अब वो समय आ गया है कि हम धर्म, जाति की दीवारों से ऊपर

उठकर आत्मिक भाव में रहकर सद्भावना और समरसता के समाज का निर्माण करें।

राजयोगी ब्र.कु. नारायण ने कहा कि सम्बंधों में सन्तुलन और उत्कृष्टता का आधार मनुष्य आत्मा का परमात्मा के साथ मन और बुद्धि से स्नेहयुक्त सम्बंध या संयोग है, जिसे राजयोग कहा जाता है। जिसके नियमित अभ्यास से हमारे चिंतन, चरित्र, संस्कार और आचरण पवित्र सभ्य श्रेष्ठ देवी बन जाते हैं, और हमारे सकारात्मक परिवर्तन के आधार पर समाज, पर्यावरण, प्रकृति, संस्कृति और सत्यता भी देवी, सतोगुणी, सुखदाई और सतयुगी बन जाती है।

कार्यक्रम में सभी धर्म स्थापकों को एक झँकों के माध्यम से दिखाया गया। कार्यक्रम के अंत में ब्र.कु. नारायण ने आपसी मेलजोल से रहने की प्रतिज्ञा भी सभी से करवाई। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. विनोद हरिनखेड़े, ब्र.कु. त्रिलोचन बग्गा तथा ब्र.कु. शर्मिला ने किया। वहीं आभार प्रदर्शन ब्र.कु. वीणा ने किया।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारी, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- omshantimedia@bkivv.org, mediabkm@gmail.com, 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 (पेबल 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 3rd Apr 2017

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